

Aktiivtöö. Otsustamise valgusfoor

Teema: otsuste langetamine.

Alateema: tervisega seotud otsused.

Õpitulemused. Õpilane:

- teab, mis on vaimne ja mis füüsiline tervis;
- väärtustab tervislikku eluviisi;
- eristab tervist mõjutavaid ja mittemõjutavaid otsuseid;
- rakendab õpituatsioonis otsustamise juures kolmeetapilist meetodit: seisata, mõtle, otsusta.

Vajalikud materjalid. Tahvel, töölehed, juhtumikaardid, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Kuna kaalutletud otsuste tegemine on oskus, siis loob selle harjutamine turvalises keskkonnas ja lihtsamate probleemidega eeldused teha läbimõeldud otsuseid ka keerulisemates olukordades. Nii võib see ära hoida riskide võtmist ka alkoholi jt uimastitega seoses.

Sissejuhatus. Tutvustage õpilastele tunni teemat ja küsige, milliseid otsuseid on nad teinud alates hommikust kuni käesoleva hetkeni. Märkige kõik vastused tahvlile. Küsige õpilastelt, milliseid otsuseid oli kerge teha ja milliseid raske. Arutlege, et vahel teeme me mõne väga tähtsa otsuse kiiresti ja mõtlematult, samas mõnd väheolulist otsust kaalume pikalt. Selgitage, et need otsused, mis puudutavad tervist, tuleb alati läbi mõelda.

Põhitegevused

1. Jagage õpilastele esimene tööleht ning paluge see koos paarilisega täita. Tuletage vajadusel meelde, mis eristab füüsilist ja vaimset tervist. Füüsiline tervis on seotud inimese keha toimimisega, vaimne tervis mõtete ja tunnetega. Analüüsige koos klassiga tulemusi ja märgistage laste vastuse järgi tahvlil olevad otsused kolme erineva värviga vastavalt nende mõjule.
2. Juhtige õpilaste tähelepanu sellele, et tervist mõjutavad otsused peab põhjalikult läbi mõtlema, kuna neil on olulised tagajärjed. Tutvustage õpilastele töölehtedel olevat otsustamise valgusfoori (vt ka õpetaja lisamaterjal).
3. Moodustage õpilastest 2–4liikmelised grupid ning jagage igale grupile teine tööleht. Vaadake koos läbi, mida töölehel peab tegema. Seejärel loosige igale rühmale üks juhtumikaart ning paluge rühmal oma juhtumi põhjal tööleht täita. Töö valmides paluge igal rühmal oma juhtumit ja tulemusi klassikaaslastele tutvustada. Iga rühma töö tutvustamise järel arutage klassiga, kas tegemist oli tervist mõjutava otsusega.

Kokkuvõte ja põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et paljud meie otsused peavad olema kaalutletud. Otsuste tegemiseks tuleb aeg korraks maha võtta, et oleks võimalik teha enda ja oma tervise heaks parim valik.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keele (suuline ja kirjalik eneseväljendus) ja liikluskasvatusega.



Kasutatud kirjandus




1. Botvin, G J, Life Skills Training. Promoting Health and Personal Development. Level One: Grades 3/4. Teacher's Manual.

Tööleht

Täida tabel. Kirjuta tahvlilt igasse tulpa sobilikke otsuseid.

Otsus ei mõjuta minu tervist	Otsus mõjutab minu füüsilist tervist	Otsus mõjutab minu vaimset tervist

Otsustamise valgusfoor

	Valgusfooris põleb punane tuli.	Seisata!	Küsi endalt, mida peab otsustama. Milles on probleem?
	Valgusfooris põleb kollane tuli.	Mõttele!	Küsi endalt, millised on valikuvõimalused. Millised tagajärjed on erinevatel valikutel?
	Valgusfooris põleb roheline tuli.	Tegutse!	Otsusta endale parima valiku kasuks.

Tööleht

Kasuta otsustamise valgusfoori ja leia olukorras parim lahendus.



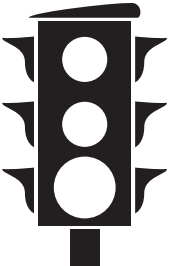
Seisata ja kirjelda probleemi!

.....
.....



Mõttele, millised on valikuvõimalused ja tagajärjed.

Valikud	Tagajärjed
1.	1.
2.	2.
3.	3.



Otsusta, milline valikutest on parim. Põhjenda valikut.

.....
.....

Kas tehtud valikuga olid kõik grupi liikmed nõus?

.....

Juhtumikaardid

Arko sai vanaemalt 5 eurot. Ta ei suuda otsustada, kas kulutada see kohe maiustustele või panna hoiukarpi. Hoiukarpi kogub ta raha uue videomängu ostmiseks.

Katre sai klassikaaslaselt sünnipäevakutse, kuid pidu toimub samal ajal kui tema väikese õe sünnipäev. Ta ei oska otsustada, kummale sünnipäevapeole minna.

Pelle peab otsustama, kas minna koos naabrite perega matkale. Matkal ööbitakse telgiga metsas, Pelle aga kardab metsas olla, kui pimedaks läheb.

Laura-Liisa näeb, kuidas sõbrad mängivad järve jää peal kulli. Ta tahaks ka teistega mängida, aga ema ei lubanud tal jääle minna.

Renar ei suuda otsustada, kas vaadata telekast veel üks multikas või hakata õppima.

Kelli ei suuda otsustada, kas minna kooli oma lemmikseeliku või -pükstega. Õues on lumi maas ja tuiskab.

Juhtumikaardid

Marten ei suuda otsustada, kas hakata sellel aastal käima judo- või korvpallitreeningutes. Tema sõber hakkas käima judos, aga kodus meeldib talle koos isaga korvpalli mängida.

Sandra ei suuda otsustada, kas minna ööseks sõbranna juurde või meisterdada emaga koos jõulukaarte. Kaartide meisterdamise oli ta emaga hommikul kokku leppinud.

Aleksander ei suuda otsustada, kas ronida kõrge puu otsa kooli hoovis. Ta tahab klassikaaslastele näidata, kui julge ta on, aga õpetajad ei luba koolis puude otsas ronida.

Mia läks sõbrannaga tülli. Nad mõlemad olid selles võrdselt süüdi. Mia ei suuda otsustada, kas vabandada sõbranna ees ja leppida ära või mossitada niikaua, kuni sõbranna vabandust palub.

Marit tuleb koolist koju ja näeb, et külmkapis on poolik pudel siidrit. Ta ei suuda otsustada, kas proovida seda salaja ema pudelist või mitte.

Andreas näeb, et temast vanemad poisid teevad kuuri taga suitsu. Need poisid on tema sõbrad. Ta ei tea, kas minna nende juurde juttu rääkima või sõita rattaga teisele poole.