

## Aktiivtöö. Ma armastan ennast

**Teema:** eneseteadlikkus.

**Alateema:** mina ja endasse suhtumine. Individuaalsus ja väärtuslikkus.

**Õpitulemused.** Õpilane

- väärtustab igaühe individuaalsust seoses välimuse, huvide ja tugevustega\*;
- selgitab endasse positiivse suhtumise tähtsust\*.

**Vajalikud materjalid.** Töölehed, eelnevalt otsitud pildid Ämblikmehest ja Batmanist, õpetaja lisamaterjal.

**Taust.** Kõrge enesehinnang on üks uimastitarvitamise kaitsefaktoreid. Endaga rahul olevad lapsed ja noored peavad paremini vastu eakaaslaste survele, kuna neil pole probleeme gruppi sulandumise ja sõprade leidmisega. Samuti tarvitavad kõrge enesehinnanguga lapsed ja noored vähem uimasteid sel eesmärgil, et toime tulla stressi ja probleemidega.

**Tunni sissejuhatus.** Tunni alustuseks näidake õpilastele pilti Ämblikmehest ja Batmanist. Küsige õpilastelt, mille poolest need tegelaskujud erinevad (välimus, oskused, tugevused, nõrkused). Arutage õpilastega, kas on võimalik hinnata, kumb tegelane on targem või kumma oskused on vajalikumad. Jõudke järeldusele, et kuigi nad on teatud omadustelt väga erinevad, on nad mõlemad koomiksikangelased ja teevad juttudes palju head. Küsige õpilastelt, kuidas tavalised inimesed üksteisest erinevad. Arutage, mille poolest on hea, et inimesed erinevad on.

### Põhitegevused

1. Paluge õpilastel mõelda tegevustele, mida nad oskavad, ja neid nimetada. Kirjutage pakutu tahvlile. Alustuseks nimetage mõni enda hea oskus. Võtke teema kokku mõttega, et erinevatel inimestel on erinevad oskused ja kõik ei saa kõike osata. Paluge õpilastel välja tuua, miks on vajalik, et inimesed oleksid osavad erinevatel aladel. Kinnitage, et see muudab meid väärtuslikeks ja omanäolisteks. Arutage õpilastega, miks on oluline endasse hästi suhtuda.
2. Jagage õpilastele töölehed ja paluge täita ülesanne 1. Selgitage tööjuhendit. Käige ülesande täitmise ajal klassis ringi ja vajadusel juhendage neid õpilasi, kes iseseisvalt endale sobivaid tegevusi ega oskusi ei leia. Kui õpilased on ülesande lõpetanud, siis küsige, kas igaüks leidis vähemalt ühe asja nimekirjast, mida ta oskab. Paluge vabatahtlikel tuua näiteid, mida nad oskavad.
3. Lugege õpilastele ette töölehe teise ülesande juhend ja paluge peeglikese jutt kirja panna. Kui seda tunnis ei jõua teha, jätkke jutukese kirjutamine koduseks ülesandeks.

**Kokkuvõte ja põhisõnum.** Kõik inimesed on erinevad. Meie erinevad omadused ja oskused teevadki meid väärtuslikuks. Me kõik oskame midagi ja meil kõigil on alased, mida peame harjutama. Enesehinnang on see, kuidas me endasse suhtume. Oluline on näha enda ja teiste väärtuslikkust, suhtuda endasse ja teistesse hästi. Kõrge enesehinnang aitab meil erinevates olukordades paremini toime tulla, õppida uusi oskusi ja harjutada neid. On oluline on mõista, et paremaks oskamiseks on vaja seda oskust harjutada – harjutamine teeb meistriks.

**Lõiminguvõimalused.** Töö pakub võimalusi lõiminguks eesti keelega (teksti koostamine).



### Kasutatud kirjandus

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

## Tööleht

**Ülesanne nr 1.** Me kõik oskame midagi hästi teha ja meil kõigil on tegevusi, mida sooviksime paremini osata. Hinda järgnevaid oskusi endas. Kui see tegevus tuleb sul hästi välja, siis värvi ring roheliseks. Kui arvad, et see oskus vajab veel harjutamist, siis värvi ring kollaseks.

palli mängimine

sõbraks olemine

naeratamine

teiste abistamine

tantsimine

võileiva tegemine

lugemine

koduste ülesannete tegemine

jooksmine

teiste naerma ajamine

väiksemate lastega mängimine

kodutöodes abistamine

internetis surfamine

teises keeles rääkimine

jalgrattaga sõitmine

arvutiga mängimine

koolis õppimine

sõprade leidmine

pilli mängimine

oma järjekorra ootamine

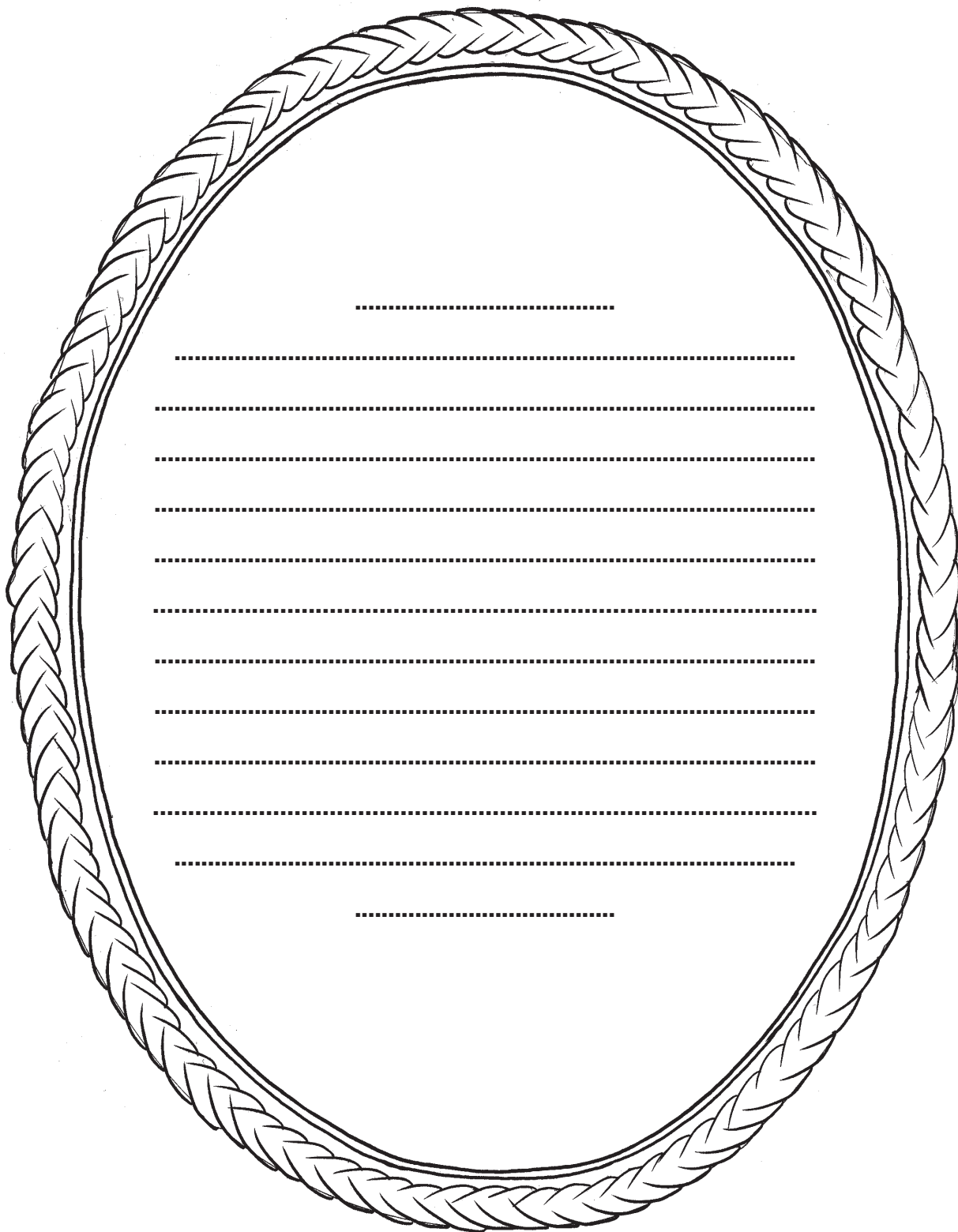
**Lisa nimekirja veel tegevusi, mida sa oskad.**



## Ülesanne nr 2

### Peeglike-peeglike...

Kujuta ette, et ühel hommikul, kui sa kooliminekuks riietudes pilgu peeglisse heidad, hakkab peegel sinuga järsku rääkima. Ta kirjeldab kõiki toredaid asju sinu juures ja ütleb, kui eriline ja väärtuslik sa oled. Pane kirja, mida peeglike sulle räägib.



A large oval frame with a braided border, containing a series of horizontal dashed lines for writing. The lines are arranged in a central column, with a short dashed line above and below the main writing area.