

## Aktiivtöö. Jussi päev

**Teema:** enesejuhtimine.

**Alateema:** aja planeerimine, tervisele kasulikud ja rõõmu pakkuvad tegevused.

**Õpitulemused.** Õpilane

- oskab koostada oma päevakava, väärtustades aktiivset vaba aja veetmist\*;
- väärtustab tervislikku eluviisi\*;
- väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks\*.

**Vajalikud materjalid.** Töölehed, ajakirjade või ajalehtede väljalõiked, suured paberid, liim, käärid.

**Taust.** Hea enesejuhtimisoskus annab tunde, et tullakse oma eluga toime. See tekitab kindlust hakkama saada igapäevaelu nõudmistega, aga ka keerukamate ja raskemate situatsioonidega. Head enesejuhtimisoskused aitavad kaasa probleemkäitumise vähenemisele, sh vähendavad tõenäosust kuritarvitada uimasteid.

**Tunni sissejuhatus.** Lugege õpilastele ette jutt "Jussi päev". Paluge õpilastel käega märku anda, kui Juss teeb midagi, mis ei ole tema tervisele hea.

### Põhitegevused

1. Jagage õpilastele jutukesega töölehed ja paluge neil rohelisega joonida kõik need Jussi tegevused, mis olid tema tervisele head, ning punasega need tegevused, mis ei olnud head. Seejärel arutage koos, mida Juss oleks võinud teisiti teha. Küsige, kas Juss jättis midagi olulist oma päeva jooksul ka tegemata.
2. Paluge õpilastel joonistada Jussi juurde lehele sümboleid tegevustest, mis on kasulikud.
3. Jaotage õpilased rühmadesse ning andke neile ülesanne koostada kollaaž tegevustest, mis on tervisele head ja annavad ka hea tunde. Paluge igal rühmal oma tööd tutvustada. Kinnitage kollaažid seinale ja andke õpilastele võimalus neid nädala jooksul täiendada. Seejärel tehke kollaažidest koolis näitus.
4. Jagage õpilastele teine tööleht koduseks täitmiseks. Vaadake see koos läbi. Paluge õpilastel nädala jooksul oma päevi jälgida ning täita tabelit. Laste tabelid võib jälgimise ajaks panna ka klassi seinale.

**Kokkuvõte ja põhisõnum.** Rõhutage õpilastele, et igal päeval on oluline oma tegevused läbi mõelda ja hoolitseda oma tervise eest. Nii saame ise aidata kaasa sellele, et oleksime tugevama tervisega ja püsiksime rõõmsad.

**Lõiminguvõimalused.** Töö annab võimalusi lõiminguks eesti keele (tekstianalüüs) ja kunstiopetusega (kollaaži tegemine). Koostöös kehalise kasvatuse õpetajaga võite nädala tegevuste jälgimisse lisada rohkem füüsilise aktiivsusega seotud tegevusi või koostada nende jaoks eraldi tabeli.



### Kasutatud kirjandus

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.–3. klassile. Tallinn, Avita.

### Jussi päev

Kuna hommikuti on alati vähe aega, läks Juss õhtul magama kooliriietega. Hommikul polnud tal aega hommikusööki süüa. Kuna ta ei tahtnud koolis aega kulutada, siis pani ta vahetusjalatsid jalga juba kodus. Juss elab kooli lähedal ja ta läks kooli jala. Jussile meeldib värske õhk. Teel kooli hüppas ta enda lõbustamiseks läbi kõik suuremad lombid.

Esimese tunni ajal korises Jussi kõht väga kõvasti. Pärast tundi läks ta kooli puhvetisse ja ostis paki närimiskomme. Vahetunnis tuulutas Juss klassi, et seal oleks värske õhk. Pärast neljandat tundi oli Jussil kõht uuesti tühi ja ta ostis ühe limonaadi ja magusa saia. Järgmine oli söögivahetund, aga siis polnud Jussil enam isu.

Koju läks Juss teist teed mööda, sealt, kus sõidab palju autosid.

Jussile meeldib autode tossupilvi vaadata.

Pärast kooli läks Juss trenni. Trennist koju jõudes oli ta väsinud ning ta otsustas puhata arvutimänge mängides. Ta mängis kaks tundi, kuid oli pärast veel rohkem väsinud. Kuna Juss enam muud ei jaksanud teha, hakkas ta diivanil pikutades telekat vaatama. Telekast vaatas ta kõiki saateid, kuni õhtu oli käes ja ta kippus tukkuma jääma. Juss läks juba voodisse, kui talle tuli meelde, et koduseid ülesandeid pole ta veel üldse teinud. Ta püüdis voodis midagi õppida, aga jäi juba varsti magama.



## Tööleht

Täida tabel päevade kohta. Värvige ruudud nende tegevuste ridadel, mida sellel päeval tegid.

Tegevus	E	T	K	N	R	L	P
Pesen hommikul ja õhtul hambaid.							
Söön hommikusööki.							
Istun sirge seljaga.							
Pesen enne sööki käsi.							
Söön sooja lõunasööki.							
Joon piima või söön jogurtit.							
Söön juur- ja puuvilja.							
Käin õues mängimas, jalutamas.							
Teen sporti vähemalt tund aega.							
Kodus õpin pärast väikest puhkust.							
Lähen koolipäevadel magama enne kella 10 õhtul.							
Olen kaaslastega sõbralik.							
Aitan oma pere liikmeid.							

Vaata ridu, kus on värvimata ruudud. Pööra nendele tegevustele rohkem tähelepanu!

Edaspidi pean ma rohkem .....

Vaata ridu, kus kõik ruudud on värvitud. Nende tegevuste üle võid olla uhke.

Olen uhke selle üle, et .....