

# TUNDETARKUS

88 IDEED  
KLASSITUNDI



# SISUKORD

## 6 Tundesõnavara

- 7 Tunde kiire kraadimine 
- 8 Ühest kümneni 
- 9 Tundetrenn 
- 10 Tuttavad näod 
- 11 Teiste tunnete nimetamine 
- 12 Tunne tunnet jalgadega 
- 13 Tunnete kokkutulek 
- 14 Peeglike, peeglike! 
- 15 Tundetelefon 
- 16 Vihamägi 
- 17 Tunde kraadiklaas 
- 18 Neli nägu 
- 19 Tunde akronüüm 
- 20 Päeva küsimus 
- 22 Fantaasia tööle 
- 23 Õis, pung, okas 
- 24 Ilmateade 
- 25 Tõus ja mõõn 
- 26 Kaks sõna 
- 28 Peegelpilt 
- 29 Tujukivid
- 30 Kuidas sa ennast tunned?

- 31 Kadunud tunne 
- 32 Paaripanija 
- 33 Tunderatas 
- 35 Tundesõnavara 
- 36 Kus me tunnet tunnete? 
- 38 Tundeummik 
- 39 Näoilme tõlgendamine 
- 40 Vooli tunnet 
- 41 Üllatusmuna mitu nägu
- 42 Kollaaž
- 43 Tunnete alias 
- 44 Tunne kotis 
- 45 Tundepäevik
- 46 Tundeskaala
- 47 Elust enesest 
- 49 Meie klassi tunnete poster

## 50 Tugevate tunnetega toimetulek

- 51 Salajane märguanne 
- 52 Tõõseisak 
- 53 Tunnete väljendamine 
- 54 Hingamisharjutused 
- 56 Mina-sõnum 
- 58 Segased tunded 
- 60 Rahu oas 
- 61 Mõtteviis 
- 62 Vihatundest vabanemine 
- 64 Aus tüli 

- 66 Astu teise kingadesse 
- 68 Kui ma tunnen... 
- 70 Mullid
- 71 Lauamängud
- 72 Kaleidoskoop
- 73 Vaikuseminutite harjutused
- 74 Tugevate tunnetega toimetulek 
- 76 Tähelepanu! Valmis olla! Joonista! 
- 77 Rahupesa
- 78 Värvimispildid 
- 79 Rühmatööd
- 80 Igapäevane tunde check-in 
- 81 Tugevate tunnete kirjakast
- 82 Sisekõne 
- 84 Tunnete rollimäng 
- 86 Ma tundsin viha 
- 88 Muutused 
- 90 Võlupurk 

## 92 Meeldivate tunnete kasvatamine

- 93 Positiivne tervitus 
- 94 Sõbralikud rituaalid 
- 95 5-4-3-2-1 
- 96 Märka ja tunnusta 
- 97 Jaga head 
- 98 Tänuikkuse nimekiri 
- 99 Tee nägu 
- 100 Naeruteater 

- 101 Hea sõbra retsept 
- 102 Kiri kallile inimesele 
- 103 Minu süda 
- 104 Nägu nalja täis 
- 105 Täisring 
- 106 Unistamise võlu 
- 107 Positiivsed jõulaused 
- 108 Kiidusein
- 109 Hea tunde päevik
- 110 Mõnusate tunnete purk 
- 111 Mõnusate tunnete kollaaž
- 112 Soe süda 
- 114 Üllatus
- 115 Heateo vägi

## 116 Lisa

- 116 Kasvatame koos head! 
- 117 Viide töölehtede kogumikule 
- 118 6 tунnet: põhiemotsioonide kaardid
- 131 Tunderatas

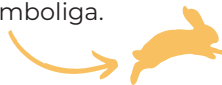
# HEA ÕPETAJA!

Kas teadsid, et eesti keeles on ligikaudu 300 erinevat sõna, mis kirjeldavad tunnet? Sageli kasutatakse igapäevaelus ainult mõnda nendest.

Tundetarkus (ka emotsionaalne intelligentsus, tundetaip) on üheks heaolu aluseks ja võti vaimse tervise probleemide ennetamisel. Seega on oluline, et sellele teemale pöörataks tähelepanu juba lapseas. Oskus oma tundeid teadvustada, nimetada ja juhtida aitab meil toime tulla eluteele veerevate väljakutsetega.

Hea õpetaja, Sa hoiad käes raamatut, mille kaante vahele on koondatud 88 tundetarkust arendavat tegevust. Need ülesanded on igati jõukohased algklassiõpilastele, kuid kindlasti leiab siit väärt tegevusi ka vanematele klassidele.

Ideed on jagatud kolme kategooriasse: tundesõnavara, tunnetega toimetulek ja meeldivate tunnete kasvatamine. Iga teema alt leiad lihtsaid ülesandeid, mida saad ilma suurema planeerimiseta igal ajahetkel õpilastega teha. Need on märgitud sümboliga.



Samuti on siin raamatus pisut ettevalmistust nõudvaid tegevusi. Nende ülesannete puhul soovitan end eelnevalt vajalike vahenditega kurssi viia või printimiseks ja lõikumiseks aega varuda.

Raamatuga käib käsikäes ka digitaalne töölehtede kogumik, mille saad endale soetada (vt lk 117), juhul kui soovid materjalide loomise pealt aega kokku hoida. Tegevused, mille juurde on loodud teemakäsitlust toetav tööleht, on märgitud sümboliga.

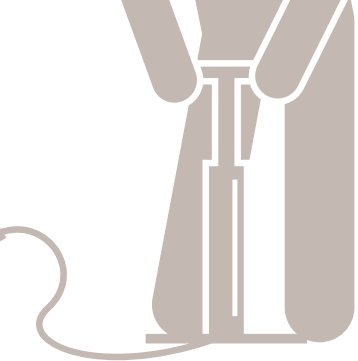


Nagu iga uue asja puhul, vajab ka klassiruumis tundeteemaga tegelemine esmalt harjumist. Kui õpilane tunneb end klassiperes hoitult ja turvaliselt, muutub järjepideva tundetarkuse ammutamisega endasse vaatamine ja tunnete analüüs loomulikuks harjumuseks. Julgustan Sind kohandama neid tegevusi vastavalt õpilaste vanusele, huvidele, olemasolevatele teadmistele-oskustele ja klassiruumi dünaamikale.

Loodan, et see raamat pakub Sulle inspiratsiooni ja ideid, kuidas tundetaipu oma tundi tuua ning aitab Sinu õpilastel kasvada veelgi paremateks kaaslasteks üksteisele.

Mõnusa rütmiga sammumist sel tundetarkuse rajal!

*Maris Tsine*



# TUNDESÕNAVARA

Tundetarkuse arendamine aitab õpilastel paremini mõista ja hallata oma emotsioone, suhelda tõhusamalt teistega ja kujundada tervislikke suhteid. Järgmistelt lehekülgedelt leiad tegevusi, mis aitavad õpilastel oma tundesõnavara suurendada.



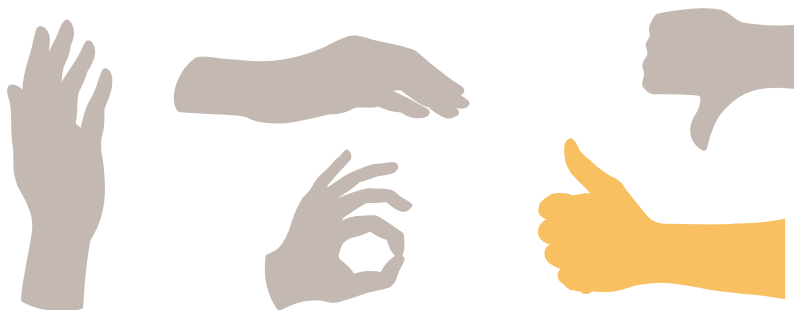
RÕÕMUS  
VIHANE

# TUNDE KIIRE KRAADIMINE

Alusta päeva enesetunde kraadimisega. Lase õpilastel hetke tunnetada ja märguande peale käemärgi abil näidata, kuidas nad ennast tunnevad.

Mõõta võib nii seda kui rõõmus, elevil, puhanud, rahulik keegi on, kui ka seda, mil määral õpilane tunniks valmis on.

Oma paiknemist skaalal võib näidata pöidla märgiga või mõelda välja oma klassipere süsteem.



## ÜHEST KÜMNENI

Seo kohalolekukontroll tunde kraadimisega. Palu õpilastel oma nime kuuldes anda hinnang oma tujule kümnepallisüsteemis.

*Õpetaja: "Mari!"*

*Mari: "Kümme. Tuju on on viimase peal, sest täna on mu lemmiktund - matemaatika."*

*Õpetaja: "Toomas!"*

*Toomas: "Kaheksa. Olen natuke ärevil."*

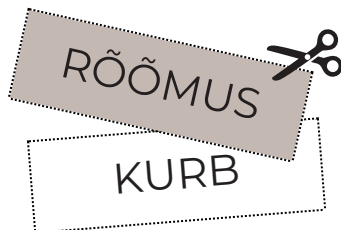
Õpilased võivad oma numbrit märguande peale ka sõrmedel näidata. Nii saab kiire ülevaate kogu klassist.

# TUNDETRENN

Õpilased seisavad püsti. Nimeta üks tundesõna ja lase õpilastel nii mitu korda hüpata, kükitada või keerutada, kui palju selles tundesõnas on tähti, häälikuid või silpe.

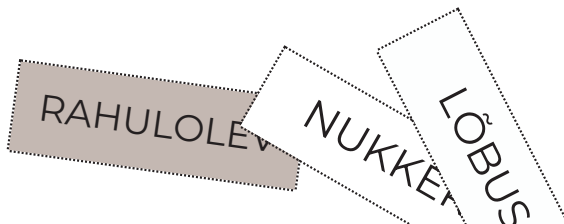


# TUTTAVAD NÄOD



Sosista õpilasele kõrva üks tundesõna. Õpilane joonistab vastava näoilme tahvlile. Klass arwab, mis emotsiooniga tegemist on. Õpilane, kes õigesti pakub, tuleb tahvli ette ja kuuleb järgmist tundesõna. Nüüd peab õpilane tahvilil olevat näoilmet muutma nii, et see annaks edasi talle öeldud tundesõna. Taaskord püüavad kaasõpilased emotsiooni ära arvata ja mäng läheb samamoodi edasi.

Tundesõnad võib eelnevalt kirjutada ka paberlipikutele või jäätisepulkadele ja lasta õpilasel pimesi nende seast endale sõna võtta. Kui õpilased tunnevad end tundesõnade maailmas juba enesekindlamalt, võivad nad ka ise sõna välja mõelda.



## TEISTE TUNNETE NIMETAMINE

Üks viis toetada õpilaste emotsionaalse intelligentsuse arengut, on lasta neil teiste tunnetele nimi anda. Proovige nimetada lugemispalades ettetulevate tegelaskujude tundeid.

Filme või videosid vaadates palu õpilastel jälgida inimeste kehakeelt ja selle abil kirjeldada nende võimalikke tundeid.

6.

## TUNNE TUNNET JALGADEGA

Enne mängu arutage õpilastega, kuidas kehakeel on erinevate tunnetega seotud.

Kasuta märguandeks kellukest, vilepilli või käteplaksu. Anna õpilastele ülesanne kõndida ringi vihaselt. Tilista taaskord kellukest ja las õpilastel edasi liikuda nagu nad oleksid õnnelikud. Korda seda tegevust mitmeid kordi ja kasuta võimalikult palju erinevaid tundesõnu.



KUI ILM LUBAB, PROOVI SEDA TEGEVUST  
HOOPIS ÕUES!