

TUNNIKAVA

„Stressi ja ärevusega toimetulek“

Meie igapäevased valikud mõjutavad meie tervist ja heaolutunnet. Oma valikute kujundamisel kasutame kriitilist mõtlemist, kuid peame arvestama, et meid kõiki mõjutavad ka meie **eeskujud** (näiteks meie pere, sõbrad, iidolid), **väärtused** (ehk see, mida me elus oluliseks peame), **teadmised** (teaduspõhine info teema kohta), **oskused** (näiteks kriitiline mõtlemine, oma arvamuse avaldamine, enda südametunnistusele truuks jäämine), **hoiakud** (ehk see, mis hinnanguid me erinevatele asjadele anname ja kuidas neis käitume) või **keskkond** (näiteks kui hästi on kättesaadav heaolu ja tervist toetavad valikud).

Tunnis (45 min) uurime, kuidas tulla paremini toime stressi ja ärevustundega. Tunni eesmärk on stressi ja ärevustunnet mõjutavate tegurite mõtestamine.

Teemaks ettevalmistumisel võib tutvuda [MTÜ Peaasi õppematerjalidega](#). Tunni jätku-tegevustesse võib lisaks Peaasja materjalidele integreerida ka näiteks [Liikuma Kutsuva Kooli](#), [Vaikuseminutite](#) ja Eesti Rahvusringhäälingu materjale (nt saatesarjad „[Maailma kõige tervem rahvas](#)“ ja „[Terve vaim](#)“). Tunnikava autorid soovivad ka õppematerjale „[Tugevate tunnetega toimetuleku kaardid](#)“ ja raamatut „[Lapse käsiraamat. Ärevus](#)“.

Õpitulemused RÕK-ist:

- teab, kuidas kujundada ja hoida positiivset suhtumist iseendasse
- mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse tervise vastastikust seost ja neid mõjutavaid tegureid

Tunni lõpuks õpilane:

- analüüsib väärtusdilemma kaudu erinevaid käitumisvalikuid ja põhjendab oma seisukohti
- kirjeldab stressi ja ärevust tekitavaid olukordi, selgitab nende võimalikke põhjuseid ja tagajärgi, pakub lahendusi stressi ja ärevusega toimetulekuks

**Häälestus (15 minutit) – grupitöö**

Häälestusharjutuste eesmärk on tunni teemaks häälestumine, huvi tekitamine, õpilaste eelteadmiste, hoiakute ja teemaga seotud küsimuste kaardistamine.

Kohalolekupaus: Vaikuseminutite harjutus „[Vaatlemisse süvenemine](#)“

Häälestus tunniks: Väärtusarutelu Tartu Ülikooli eetikakeskuse ja Tervise Arengu Instituudi õpilaste väärtuste mängu „[Väärtuste avastajad](#)“ tervise-teemalise lisakäsiraamatu juhtumi „Uni või kohustused“ näitel

Ettevalmistus:

- õpetaja prindib grupitöödeks juhtumi „Uni või kohustused“
- õpetaja selgitab hea arutelu tava ja väärtusarutelu korraldust
- õpetaja jagab õpilased gruppidesse (3-4 inimest grupis)

Liikumispaus: Merit Lage [Liblikaharjutus](#) (ilmunud ajakirjas „Hea Laps“, 2025, nr 5)

HÄÄLESTUS
15 minutit**Tunni põhiosa (20 minutit) – grupitöö**

Tunni põhiosa eesmärk on noore stressi ja ärevustunnet tekitavate tegurite kirjeldamine, põhjuste ja tagajärgede v älja selgitamine ning lahenduste pakkumine:

- Grupitöö harjutus „Probleemaken“ – oma kogemuse mõtestamine, kirjeldamine, põhjendamine, tagajärg-seoste loomine, lahenduste pakkumine.

Ettevalmistus:

- prindi grupitöö lehed (1 grupi kohta)
- moodusta grupid (3-4 õpilast)
- korda üle klassi üle tööjuhend ja hea meeskonnatöö kokkulepped (nt hoolivus, tähelepanelik kuulamine, koostöö)

Lahenduste nuputamisel võivad õpilased appi võtta ka oma nutiseadmed või tahvelarvutid kasutades Peaasi.ee lehte (valikuline).

Hingamisharjutus: [Sügava hingamise harjutus](#)

TUNNI PÕHIOSA
20 minutit

**Kokkuvõtte, tagasiside (10 minutit)** – grupitöö, üle ruumi

Kokkuvõttev ülesanne „Väljapääsupilet“ eesmärk on võimaldada õpilasel tunnis õpitut hinnata ja tuua välja õpitu isiklik tähendus:

- Õpetaja palub kõigil õpilastel individuaalselt uurida oma grupi probleemakna ruutu „Lahendused“ ja sõnastada 2-3 soovitud lähtuvalt valitud probleemist.

Jätkuülesanne kodus ja tunnis: Lähtudes noorte probleemakna grupitöödest kirjeldatust, võiks õpetaja järeltegevusena võtta fookusesse mõni konkreetne levinud probleemteema või ärevusega toimetulek üldisemalt kasutades [MTÜ Peaasi õppematerjale](#) või [ärevuse töövihikut](#) (sh nipid, kuidas ärevusega toime tulla).

Materjalid:

- Õpilaste tööjuhise väärtusaruteluks
- Väärtusdilemma „Uni või kohustused“ (juhtum ja juhtumi tagasiside)
- Grupitööleht „Probleemiaken“
- Väljapääsupilet

„Uni või kohustused“

Tööjuhend

1. Loe olukord ja lahendusvariandid hoolikalt läbi.
2. Tee (teistega arutamata) oma isiklik vastuse valik ja oota kuni kõik grupi liikmed on oma valiku teinud.
3. Loe grupis „Üks, kaks, kolm“ ja näita koos samaaegselt näppudel oma valikut
4. Põhjendage oma valikut kordamööda grupikaaslastele, kuulake tähelepanelikult teiste selgitusi.
5. Proovige leida grupis parim valik selles olukorras.
6. Lugege teiselt lehel tagasisidet nii enda kui ka grupi valiku kohta.

Väärtusdilemma on pärit Tartu Ülikooli eetikakeskuse väärtusmängu „Väärtuste avastajad“ (2012) tervise teemalisest lisast (2017), mille autoriõigused kuuluvad Tartu Ülikooli eetikakeskusele ja Tervise Arengu Instituudile.

Uni või kohustused?

Tulen õhtul trennist, kuid ei saa puhata, sest järgmiseks päevaks on päris palju õppida – matemaatikaülesanded, kirjand lõpetada ja bioloogia kontrolltöök korrata. Ma ei saanud nende asjadega varem alustada, sest käin iga päev trennis ja päeva jooksul muuks aega ei jää. Vanemad räägivad mulle sageli, et on oluline õppida ja häid hindeid saada. Kui ma tahan homseks õppetükid ära teha, tuleb mul aga poole ööni õppida.

Mida ma teen?

1. Jätan õppimata ja lähen magama. Räägin järgmisel päeval õpetajale, et ma ei jõudnud õppida.
2. Õpin poole ööni, sest ma ei taha halbu hindeid ja vanematelt riielda saada.
3. Teen osa ülesandeid ära ja lähen magama; ülejäänud asjade puhul loodan, et õpetaja mind ei küsi.
4. Otsustan, et kuna õppida on nii palju, siis selle kõige ära tegemine on võimatu. Istun selle asemel poole ööni internetis.
5. Lähen tavalisel ajal magama ja tõusen hommikul varem, et õppida.
6. Lähen magama ja hommikul ütlen vanematele, et olen haige ega saa kooli minna.

Juhtum on pärit Tartu Ülikooli eetikakeskuse väärtusmängu „Väärtuste avastajad“ (2012) tervise teemalisest lisast (2017), mille autoriõigused kuuluvad Tartu Ülikooli eetikakeskusele ja Tervise Arengu Instituudile.

„Uni või kohustused“ tagasiside

1. Jätan õppimata ja lähen magama. Räägin järgmisel päeval õpetajale, et ma ei jõudnud õppida.

Hoolitsed selle eest, et saaksid piisavalt magada. Oled valmis riskima, et sul läheb õppimisega halvasti ja vanemad pahandavad. Tasub mõelda, kas saaksid midagi oma päevaplaanis muuta, et magaksid une täis ja jõuaksid ka õppida.

2. Õpin poole ööni, sest ma ei taha halbu hindeid ja vanematelt riielda saada.

Paistab, et õppeedukus ja suhted vanematega on sinu jaoks kõige tähtsamad. Mõtle sellele, et ebapiisav uni hakkab mõjutama sinu tervist ja edaspidist hakkamasaamist koolis.

3. Teen osa ülesandeid ära ja lähen magama; ülejäänud asjade puhul loodan, et õpetaja mind ei küsi.

Leiad kompromissi oma unevajaduse ja kohustuste vahel, kuid kas see on pikemas plaanis hea mõte? Tasub mõelda, kas saaksid midagi oma päevaplaanis muuta, et magaksid une täis ja jõuaksid ka õppida.

4. Otsustan, et kuna õppida on nii palju, siis selle kõige ära tegemine on võimatu. Istun selle asemel poole ööni internetis.

Paistab, et soovid end kaitsta kohustuste ülekülluse eest. Samas jätad oma une eest hoolitsemata. Mõtle sellele, et ebapiisav uni hakkab mõjutama sinu tervist ja õppimine võib muutuda veelgi raskemaks.

5. Lähen tavalisel ajal magama ja tõusen hommikul varem, et ära õppida.

Leiad viisi, kuidas puhkama pääseda ja ka koolitööd ära teha. Samas tähendab see ikkagi, et sa ei puhka korralikult välja.

6. Lähen magama ja hommikul ütlen vanematele, et olen haige ega saa kooli minna.

Hoolitsed selle eest, et puhkaksid välja, kuid jätad õppimata. Tagajärgede leevendamiseks kasutad pettust.

„Probleemiaken“**Tööjuhend:**

- Mõelge grupis ühele probleemile, mis tekitab teievanuste noorte seas ärevust või stressi. Kirjeldage väljavalitud probleemi probleemakna - Probleemi kirjelduse - lahtris.
- Liigu probleemakna ruudustikus sammhaaval edasi:
Probleemi põhjused → Probleemi tagajärjed → Probleemi lahendused.

Probleemi kirjeldus	Probleemi põhjused
Probleemi tagajärjed <i>(mõju füüsilisele, vaimsele, sotsiaalsele tervisele)</i>	Probleemi lahendused <i>(sh lahendus ärevuse ja stressiga toimetulekuks)</i>

„Probleemiaken“. Lisainfo õpetajale

Palu õpilastel probleemakna ruudud täita iseseisvalt ja nii põhjalikult kui nad oskavad. Lahenduste pakkumise osas suuna nad kasutama ka MTÜ Peaasi õppematerjale (nt QR-koodi abil):

- <https://peaasi.ee/votted-rahunemiseks/>
- <https://peaasi.ee/arevus/kuidas-arevushairetega-tegeleda>
- https://peaasi.ee/wp-content/uploads/2021/10/Minuarevus_arevusbuklet_veeb_EE.pdf
- https://www.tarkvanem.ee/wp-content/uploads/2022/12/Tooleht_rahunemispaus.pdf
- <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/>

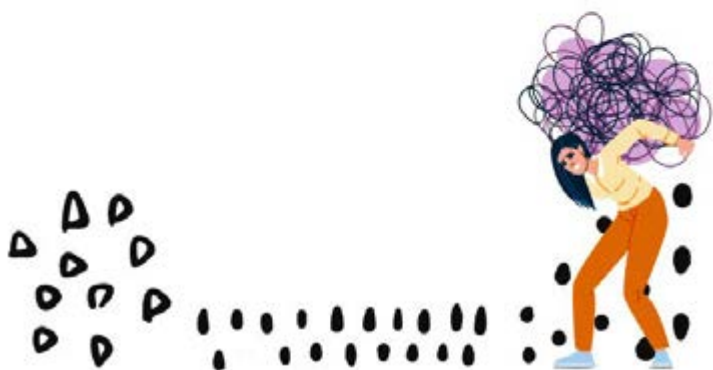
„Väljapääsupilet“

Juhis õpetajale:

- Palu kõigil õpilastel uurida oma grupitöö probleemakna ruutu „Lahendused“ ja sõnastada individuaalselt 2-3 soovitud lähtuvalt valitud probleemist: „Kui noore jaoks tekitab stressi või ärevust (probleem), siis võiks ta (teha mida?)...“.
- Väljapääsupiletina võid kasutada näiteks post-it paberit või väljapääsupileti põhja (vt all).

Kui noore jaoks tekitab
stressi või ärevust ...

siis võiks ta ...



Kui noore jaoks tekitab
stressi või ärevust ...

siis võiks ta ...



Kui noore jaoks tekitab
stressi või ärevust ...

siis võiks ta ...



Kui noore jaoks tekitab
stressi või ärevust ...

siis võiks ta ...

