IME(STUS) SOOV ÜLLATUS

LIIKUMISHARJUTUSI WALDORFKOOLI 7.KLASSILE (JA TEISTELE KA!)

7.klassi õpilase maailmapilti mõjutavad nii lapsepõlve „kuldse ajastu“ maagia kui ka teismeeas tekkiv realistlik kujutamisviis. Piltlikult öeldes näeb selles vanuses laps taevast nii imepäraselt kuldse kui teaduslikult sinisena[1]. Kuldse ja sinise kahekõnes algabki üleminek lapsepõlvest täiskasvanu ikka. Meil, õpetajatena, on võimalus toetada seda imelist muutumist tõugust liblikaks! Võimaldagem noortele siis neile juba tuttavat maagilist tunnetust, kuid rahuldagem ka nende vasttärganud teaduslikku uudishimu.

7.klassi hingelaadi võib iseloomustada kolme mõistega: IME(STUS), SOOV, ÜLLATUS (ing kl Wonder. Wish. Surprise). Ka selle kogumiku harjutused on jagatud kolmeks vastavalt iga hingelaadi omapärale. Mis need on, saad teada iga peatüki algusest. Waldorfkoolides kasutatakse IME(STUS), SOOV, ÜLLATUS mõisteid enamasti kirjanduse ja loovkirjutamise tundides. Ärgem aga laskem sel teadmisel end piirata! Selle kogumiku liikumisharjutused sobivad mitmekesistama mistahes ainetundi mistahes vanuses.

Miks on liikumine hea? Aina enam teaduslikke uuringuid kinnitavad tugevat sidet liikumise ning õppimise vahel[2]. Kui õpime liikuma väga kiiresti ja väga aeglaselt, väga katkendlikult ja väga sujuvalt jne, rikastub meie mõtlemine ja tundemaailm, areneb meie hing[3]. Lisaks on liikumine nauding. Eriti kui seda teha järjepidevalt.

Soovin teile head mängulusti!

Kadri Karu
Väike Werrone Kool, waldorfkool Võrus

JÄLGIMINE JA TÄPNE KIRJELDAMINE • TEADUS • TEADUSLIK LÄHENEMINE • LEIUTISED • AVASTUSED • DETAILSUS • VAATLE NAGU LEONARDO! • NÄITA, ÄRA ÜTLE!

IME(STUS)

„Kogu teadmine algab imetlusest.“
Leonardo da Vinci [4]

Märkamisvõime toetamine

Imiteerimisoskuste arendamine

Kujutlusvõime ergutamine

NIMEMÄNG "IMELINE ILO"

Sobib näiteks tutvumismänguks kooliaasta alguses või uue õpilase saabudes.

KUIDAS?

Mängijad seisavad ringis. Iga mängija mõtleb välja ühe omadussõna, mis algab sama tähega kui tema eesnimi. Omadussõna võiks olla seeline, mis õpilast tema arvates iseloomustab. Näiteks "imeline Ilo", „pikk Peeter" või "energiline Emily". Seejärel mõtleb mängija omadussõna juurde ühe liigutuse. Loositakse või lepitakse kokku mängija, kes alustab. Tema ütleb omadussõnaga nime ja teeb samal ajal oma liigutust. Iga järgnev mängija teeb enne oma liigutust ka talle eelnevate mängijate nimeliigutused, kuni viimane teeb kõikide liigutused. Mängu lihtsam versioon käib nii, et mängijad teevad koos kõigi liigutused läbi.

MIKS?

- kasutab kirjeldavaid omadussõnnu
- treenib kehamälu
- naeruteraapia

Leitud: https://www.waldorfteacherresources.com/[5]

PEEGEL

Vahva viis tunni alustamiseks, kuna see harjutus parandab keskendumisvõimet.

KUIDAS?

Mängijad moodustavad paarid ja seisavad näod vastamisi. Loositakse või lepitakse kokku juht, kes teeb liigutusi või erinevaid poose. Paarilise ülesanne on tema liigutusi peeglina imiteerida. Mida täpsemalt, seda parem! Imiteerida võib nii koheselt kui ka väikese viitega. Nii liidreid kui paarilisi võib mõne aja tagant vahetada.

MIKS?

- arendab märkamis- ja imiteerimisoskusi
- stimuleerib mõlemat ajupoolkera
- treenib koordinatsiooni ja tasakaalu
- lähendab õpilasi

KIRJUTA KAASLASE SELJALE!

Sobib sõnade õigekirja harjutamiseks võõrkeele tundides, aga miks mitte ka emekeele tundides.

KUIDAS?

Igale õpilasele loositakse paberilipikul välja üks (pigem keeruline) sõna. Sõnad hoitakse teiste eest saladuses. Moodustatakse paarid. Üks õpilane hakkab teise seljale ühe tähe kaupa kirjutama. Teine arvab ära, mis täht on ning ütleb seda nii, nagu seda inglise keeles hääldatakse ehk spellib. Kirjutaja ütleb, kas vastus on õige või vale. Kui sõna on kokku loetud, vahetavad paarilised rollid ja kordavad tegevust.

MIKS?

- treenib aju ja keha koostööd
- lähendab õpilasi läbi füüsilise kontakti

INIMMASIN

Sobib virgutuspausiks teadustundidesse.

KUIDAS?

Moodustatakse grupid 3-6 õpilasest. Ülesanne on välja mõelda liikuv masin, kus iga õpilane on masina üks osa. Igaüks võiks olla füüsilises kontaktis vähemalt veel ühe õpilasega ehk teise masina osaga. Iga osa on oluline terviku jaoks ning võiks ka liikuda. Kui on tegemist liikumatu osaga, peab seegi olema põhjendatud. Peale prooviaega esinevad grupid üksteisele. Kõige pealt läheb lavale (ehk teiste ette) grupi üks liige, siis järgmine, kes täiendab eelmise asendit või liikumist. Pärast masina töö eksponeerimist võiks järgneda vestlus teemadel, mis on masina nimi, selle funktsioon ning lühike tagasisidering sellest, kuidas oli inimmasinat teha.

MIKS?

- treenib koostööoskusi ning üksteisega arvestamist
- ergutab fantaasiat
- treenib esinemisoskusi
- naeruteraapia

ARVA ÄRA, KELLE LIIGUTUS

Sobib tunni alustamiseks ja nn jää sulatamiseks grupis.

KUIDAS?

Üks mängija saadetakse ruumist välja. Teised valivad endi seast „dirigendi“, kes pakub välja liigutuse, mida kõik ülejäänud kaasa tegema hakkavad. Kutsutakse sisse arvaja, kes peab üles leidma liigutuse algataja. Mängida võib nii ringis seistes kui ruumis liikudes. „Dirigent“ peab liigutust kogu aeg sujuvalt muutma ja arendama. Mängijatel ei ole mõistlik vaadata otse „dirigenti“, vaid püüda liigutusi järgi teha teineteist peeglina kasutades. Kui arvaja kolmel korral õiget algatajat välja ei paku, valitakse uus arvaja ja uus „dirigent“.

MIKS?

- arendab märkamis- ja imiteerimisoskusi
- parandab keskendumisvõimet
- pakub põnevust

Leitud: Anu Sööt „Loovmäng“ [6]

TEGEVUSTE TELEFON

Veel üks hea jääsulatamismäng. Sobib nii tunni alustamiseks, virgutuspausiks tunni keskel kui ka maiuspalaks tunni lõpus.

KUIDAS?

Mängijad moodustavad kolonni seistes üksteise selja taga. Kolonni viimane pakub välja lühikese liigutuste seeria 2-3 liigutust, mille näitab ette enda eesseisjale. Tema ülesanne on tähelepanelikult vaadata ja anda liigutuste seeria edasi enda ees seisvale õpilasele. Mida täpsemalt, seda parem. Ülejäänud mängijad seisavad tegevusele seljaga ega näe liigutusi enne, kui on käes nende kord. Kui ka kolonni viimane on oma liigutused ette näidanud, teeb liigutuste autor oma seeria uuesti. Siis saavad kõik võrrelda, kas ja kui palju lõpptulemus esialgsest variandist erineb. Naer on selle mängu puhul garanteeritud!

MIKS?

- treenib tähelepanu- ja märkamisvõimet
- arendab imiteerimisoskust
- parandab kehatunnetust

JOOGAASEND „LAIP“

Suurepärane viis topelttunni lõpetamiseks. Kasuta võimalusel joogamatte ja taustaks lõõgastavat muusikat.

KUIDAS?

Istutakse matil. Hingatakse sisse. Välja hingates langetatakse selgroog järk-järgult põrandale. Oluline on nautida seda tunnet, kui lihased põrandal lõdvestudes raskeks muutuvad. Mõlemad kehapooled toetatakse matile. Lõdvestatakse käsivarred ja jalad, peopesad pööratakse üles ja lastakse varvastel väljapoole vajuda. Silmad suletakse, lõdvestatakse lõualuud ja lastakse õlgadel raskeks muutuda. Keskendutakse hingamisele, lastes kõhul sissehingamisel vabalt üles kerkida ja väljahingamisel alla vajuda. Selles asendis lõdvestutakse vähemalt 10 minutit. Seejärel liigutatakse aeglaselt varbaid ja sõrmi, siis käsi ja jalgu ning lõpuks pead. Enne istukile tõusmist, pööratakse end küljele.

Lõdvestumist aitavad:

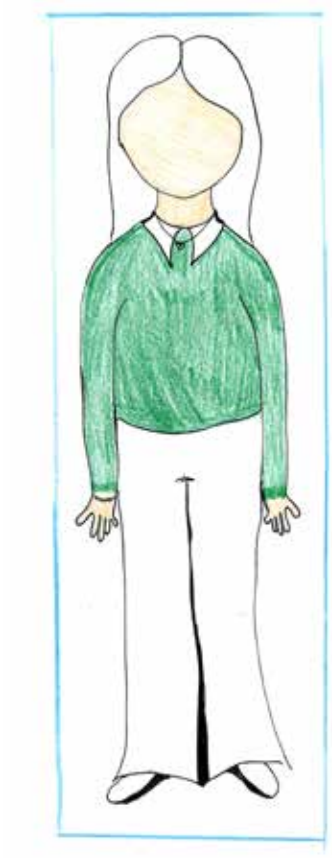
Kehaosade nimetamine: õpetaja võib nimetada erinevaid kehaosi (alustades pealaest ja liikudes allapoole), millele keskendudes saab neid pingetest vabastada.

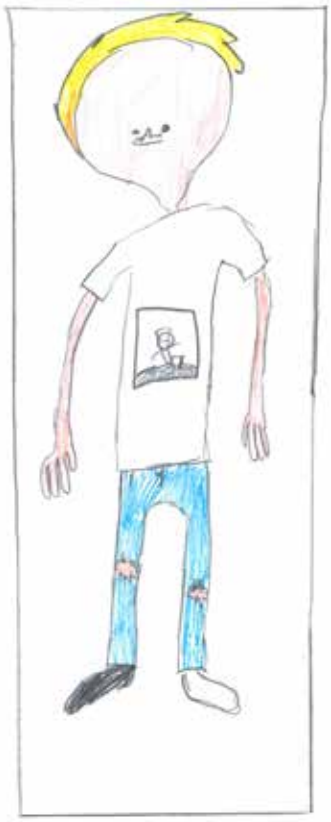
Kujutlus: kujutletakse oma aju keskpunktis väikest kuldset tähte. Jälgitakse tähe kasvamist, kuni ollakse ümbritsetud kuldsest valgusest. Valgus loob turvatunnet. Seejärel jälgitakse, kuidas kuldne valgus järk-järgult haihtub ning laseb selginenud meeltega puhata.

MIKS?

- treenib keskendumist erinevatele kehaosadele
- treenib sügavat hingamist
- võimaldab ajul ja kehal puhata
- vähendab stressi ja peavalu

Leitud: L.Lark „Väejooga kodus“ [7]





LASTE TAGASISIDE

Carol: Mul oli vahepeal tunne, nagu ma oleksin olnud džunglis!
Emily: Mul ka!

UNISTUSED JA NENDE SÕNASTAMINE • TAOTLUSTE ESITAMINE • VÕLUMINE JA MAAGIA • POSITIIVNE MÕTLEMINE • LAPSEPÕLVE SOOVID • KOOSTÖÖ • PANUSTAMINE KOGUKONDA • INSPIREERIVAD ELULOOD •

SOOV

"Tunded tähendavad hingele sama, mida toit kehale."
Rudolf Steiner [8]

Enesekindluse kasvatamine

Heade soovide soovimine nii endale, kaaslastele kui kogu maailmale

Tagasiside andmise harjutamine

JOOGAASEND „PUU"

Sobib tunni alustamiseks ja virgutuspausiks tunni keskel.

KUIDAS?

Seistakse sirgelt. Jalad on koos, käed keha kõrval. Keharaskus kantakse üle paremale jalale. Vasak jalg kõverdatakse ja pannakse vasaku jala tald vastu parema sääre või reie sisekülge. Seda on lihtsam teha, kui võetakse vasakust pahkluust kinni ja tõstetakse jalalaba paika. Vasak põlv pööratakse 90° välja. Parim viis hoida jalga paigal ja säilitada tasakaalu, on suruda tõstetud jala tald tugevasti vastu teise jala säärt/reit. Talda ei tohiks suruda vastu sirge jala põlve, kuna see avaldab põlveliigesele liiga tugevat survet. Kui jalatald on paigas, pannakse käed palveasendisse ning hoitakse neid kas rinna ees või sirutatakse pea kohale. Hingatakse läbi nina rahulikult ja ühtlaselt. Sama harjutust korratakse teise jalaga.

MIKS?

- parandab tasakaalu, rühti ja kehatunnetust
- annab energiat ja suurendab enesekindlust
- tugevdab jalgu, avab puusad, venitab õlgu
- naeruteraapia, kui tasakaal kaob

Leitud: https://joogateraapia.ee/onnepraktikad/tasakaaluharjutused [9]

MA POLE KUNAGI...

Sobib uue teema sissejuhatuseks mistahes ainetunnis.

KUIDAS?

Mängujuht (võib olla õpetaja) koostab enne mängu erinevaid väiteid, mis algavad sõnadega „Ma pole kunagi...“. Väited võiksid olla enam vähem vastavuses mängijate vanuse ja huvidega. Näiteks: „Ma pole kunagi kirjutanud luuletust“, „ma pole kunagi käinud Helsinkis“, „ma pole kunagi küpsetanud kooki“, „ma pole kunagi suudelnud poissi/tüdrukut“, „ma pole kunagi lennanud ilma lennukita“ jms. Mängijad seisavad ruumis vabalt valitud kohas. Lepitakse kokku, millist liikumist sooritatakse, kui väide vastab tõele, ja mida tehakse siis, kui väide mängijate kohta ei kehti. Näiteks astutakse samm edasi, kõrvale või tagasi kui väide on tõene. Tehakse kükk või hüpe, kui väide nende kohta ei kehti.

MIKS?

- ärgitab meenutama ja unistama
- võimaldab arutleda erinevate aegade üle keeles ja elus

KAS SA PIGEM?

Lihtne liikumine kehale, kuid paras pähkel ajule. Sobib virgutuseks nii tunni alguses, keskel kui lõpus.

KUIDAS?

Mänguruum jagatakse tinglikult kolmeks: parem, keskmine ja vasak osa. Mängijad seisavad alguses ruumi keskmisel alal. Mängujuht küsib küsimusi, millele vastates tuleb teha valik kahe vastusevariandi vahel. Näiteks: kas sa elaksid pigem Eestis või välismaal? Kas sulle meeldib pigem vanilje- või šokolaadijäätis? Kas sa tahaksid saada pigem kuulsaks lauljaks või kuulsaks teadlaseks? Olenevalt oma vastusest, liiguvad mängijad ruumi keskelt kas vasakule või paremale. Mängujuht näitab küsimust küsides käega, kumb vastus tähendab liikumist paremale, kumb vasakule poole.

MIKS?

- ärgitab unistama ja otsustama
- pakub võimalust klassikaaslasi paremini tundma õppida

LAPSEPÕLVE UNISTUSTEAMET

Sobib virgutuspausiks tundidesse, kus tehakse juttu elukutsetest, õpilaste tugevatest külgedest ja tulevikuplaanidest.

KUIDAS?

Mängujuht (võib olla õpetaja) palub mängijatel meenutada, kelleks nad lapsena soovisid saada. Seejärel antakse kõigile ettevalmistusaeg, et kujutada seda ametit kehakeeles. Sõnu kasutamata. Peale prooviaega, kantakse pantomiim/tants teistele ette. Vaatajad proovivad ära arvata, mis ametiga on tegu.

MÄNGU VARIATSIOONID:

Praegune unistuste amet: kehastada tuleb elukutset, mis on hetkel lemmik.
Koostööamet: kehastada tuleb ettevõtmist (nt õpilasfirma idee), mida saab teha koos klassikaaslaste või sõpradega.

MIKS?

- julgustab unistama
- ergutab kujutlusvõimet
- arendab koostöö- ja esinemisoskusi

KIVIKUJU

Sobib virgutuspausiks tundidesse, kus tehakse juttu elukutsetest ja inimeste vahelistest suhetest.

KUIDAS?

Mängu alustavad kaks mängijat, kes mõtlevad välja ühe elulise stseeni. Seejärel hakkavad nad seda ilma sõnadeta etendama. Nemad on näitlejad. Proovi aega neile ei anta ehk tegemist on improviseerimist arendava mänguga. Ülejäänud mängijad on esialgu publik. Peale 10 sekundit improviseerimist võib keegi pealtvaatajatest hõigata „Kivikuju!". Näitlejad kivistuvad asenditesse, milles nad hõike ajal on. Hõikaja koputab ühe kivikuju õlale ning võtab üle tema poosi. Nüüd läheb mäng edasi ehk näitlejad jätkavad improviseerimist. 10 sekundi pärast võib jälle keegi publikust hõigata „Kivikuju!" ning välja vahetada mängija, kes on olnud laval kõige kauem.

Mõned näited stseenidest, millega alustada: kaks ootajat bussipeatuses. Hambaarst ja patsient. Autojuht, kelle auto peatab politseinik. Klient ja teenindaja toidukohas.

MIKS?

- ergutab fantaasiat
- arendab märkamisvõimet
- ärgitab kohalolu- ja improvisatsioonioskusi
- naeruteraapia

Leitud: https://www.waldorfteacherresources.com/

LEONARDO DA VINCI

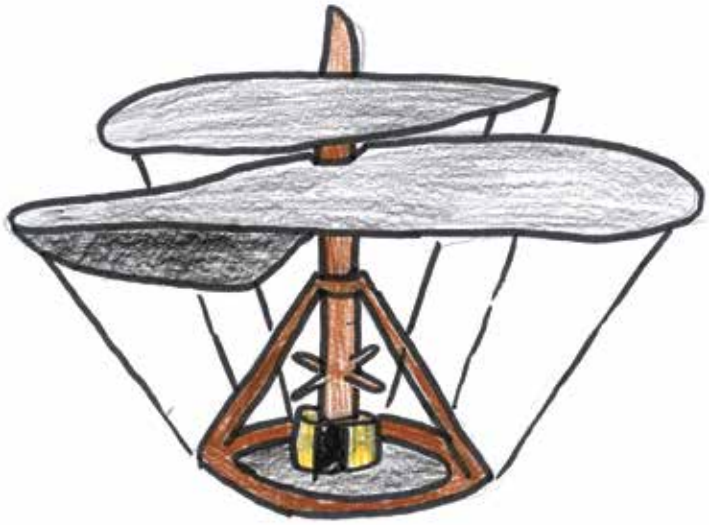
7.klassis uuritakse kuulsate leiutajate, teadlaste, maadeavastajate jt inspireerivate inimeste elulugusid. See mäng eeldab tutvumist Leonardo da Vinci eluloo ja saavutustega.

KUIDAS?

Mängijad jagunevad paarideks või kolmikuteks. Gruppide vahel loositakse välja avastused või tuntud episoodid Leonardo da Vinci elust. Rühma ülesandeks on välja mõelda viis, kuidas loosiga saadud stseeni sõnu kasutamata kujutada. Gruppidele antakse ettevalmistusaeg. Seejärel kantakse stseenid teistele ette. Pealtvaatajate ülesanne on ära arvata, millist leiutaja saavutust või eluperioodi etendati. Minietendustele võib järgneda arutelu selle üle, mille järgi saavutused või episoodid ära arvati.

MIKS?

- kinnistab õpitut teemat, nt leiutaja elulugu
- ergutab kujutlusvõimet
- arendab koostöö- ja esinemisoskusi



MARCO POLO

Pole täpsemalt teada, miks see pimesikumäng just kuulsa maadeavastaja nime kannab. Üks legend räägib, et pimesi hõigete järgi liikumine sümboliseerib tõsiasja, et Marco Polo polnud täiesti kindel, kuhu ta teel oli. [10] *Oli, kuidas oli - nalja ja põnevust pakub see mäng igaljuhul! Tavaliselt mängitakse Marco Polot ujumisbasseinis, kuid see mäng sobib ka maal lustimiseks.*

KUIDAS?

Lepitakse kokku või loositakse mängija, kes on Marco. Tema silmad seotakse salliga kinni. Ülejäänud mängijad leiavad endale koha ruumialal, kus ei oleks takistusi, nagu lauad, toolid, postid vms. Peitjad võivad mängu ajal liikuda, kuid ainult kokkulepitud alal. Igakord, kui Marco hõikab „Marco!“, on teised mängijad kohustatud vastu hõikama „Polo!“. Marco võib hüüda „Marco!“ nii tihti, kui tahab. Kui keegi peitjatest ei hõika „Polo!“ vastu, on ta automaatselt uus Marco. Marco ülesanne on liikuda häälte suunas ja püüda kinni üks mängija. Kinnipüütud mängijast saab uus Marco.

MIKS?

- treenib ruumilist kuulmist ning pimesi liikumise oskust
- ilmestab maadeavastamise teemat
- naeruteraapia
- pakub põnevust

LÕPUMÄNG NÖÖRIPALLIGA

KUIDAS?

Mängijad istuvad ringis. Mängujuht viskab ühele ringis olijale nööripalli ning ütleb tema nime ning midagi tema kohta või temale. See võib olla soov edasiseks päevaks või iseloomustav sõna, mille ta lõppevas tunnis selle inimese kohta teada on saanud. Nööripalli alguse jätab viskaja enda kätte.

Järgmine viskab nööripalli ringjoonel edasi kellelegi teisele, ütleb midagi temale või tema kohta ja jätab nöörijärje samuti endale. Nii moodustub ämblikuvõrk, mida saab tagasi nööripalliks kerida mitut moodi. Näiteks võib nööri sõnatult suureks ringiks lahti harutada ja siis üheskoos kokku kerida. Nööripalli saab ka tuldud teed tagasi visata ja soovida eelmisele viskajale omakorda midagi või nimetada mida, lõppevas tunnis teada saadi ja õpiti.

MIKS?

- arendab oskust anda tagasisidet
- julgustab soovima head oma klassikaaslastele

Leitud: Anu Sööt „Loovmäng“

NALI JA NAER • RUTIINI MURDMINE • SPONTAANSUS • HETKES OLEMINE • EMPAATIA • UUDSUS • ETTEVÕTLIKKUS • KOOKONIST VÄLJATULEK •

ÜLLATUS

"Huumor sisaldab täpselt seda, mida taolises "üleminekueas" vaja on. See seob ja loob distansti, mõistab ja on kannatlik, näeb raskusi ja muudab olemise kergemaks. Ja ennekõike: see soojendab üles jaheduse meie sees ja vahel." Godi Keller [11]

Naeru abil õppimine

Empaatiavõime arendamine

Tähelepanu haaramine läbi uudse lähenemise

JOOGAASEND „LÕVI"

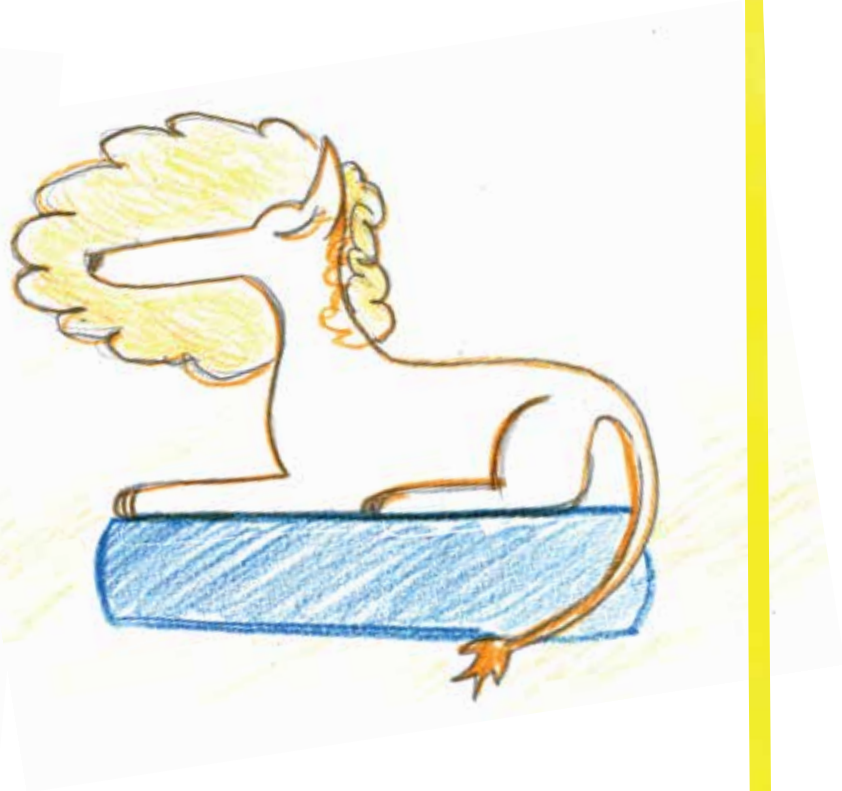
See esmapilgul veidrana tunduv joogaasend äratab tegijas lõvijõu! Ühtlasi teeb tuju heaks. Sobib hästi tunni alustamiseks või virgutuspausiks tunni keskel.

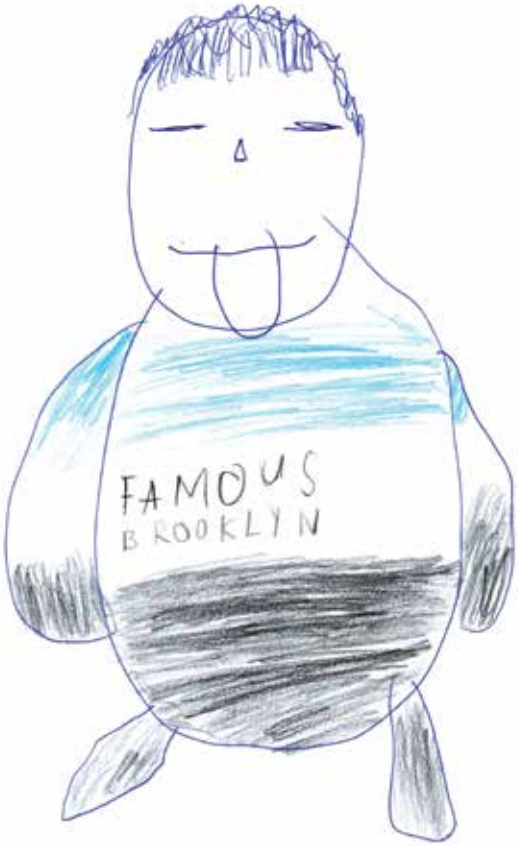
KUIDAS?

Istutakse sirge seljaga kõverdatud põlvedel. Peopesad puhkavad põlvedel. Sõrmed on harali nagu lõvi käpad. Hingatakse nina kaudu sügavalt sisse. Välja hingates aetakse keel pikalt suust välja, suunaga lõua poole. Väljahingamine toimub aeglaselt koos nn lõvi möirgega ehk kurgu põhjast öeldakse valjult „Ha!". Silmad on pärani. Pilk on suunatud kulmude vahelisele punktile ehk nn kolmandale silmale. Võib vaadata ka nina otsa. Seda asendit hoitakse kogu väljahingamise ajal. Hingamisharjutust korratakse vähemalt 3 korda.

MIKS?

- julgustab ületama iseenda poolt seatud piire
- suurendab enesekindlust ja annab jõudu
- tugevdab häält ja kopse




FAMOUS
BROOKLYN

MEDUSA

Teismeiga toob kaasa tugevad tunded ja reageeringud. See mäng võimaldab end dramaatiliselt väljendada ning nn auru välja lasta.

KUIDAS?

Mängijad istuvad või seisavad ringis ja vaatavad maha. Käskluse peale "vaata!", vaatavad kõik üles kellegi suunas. Kui kahe mängija vahel tekib silmside, siis nad karjatavad ning etendavad oma dramaatilist surma langedes põrandale maha. Teised mängivad edasi, kuni järele on jäänud vaid kaks inimest. Siin mängus pole võitjaid ega kaotajaid – on lihtsalt mõnu teatraalsest etendusest.

MIKS?

- treenib ohutut kukkumist
- kinnistab Vana-Kreeka müüte (Medusa lugu)
- naeruteraapia

ÜLLATUSEGA PEITUS

See mäng pakub võimalust tundma õppida koolimaja. Sobib vahetunni või klassiõhtu tegevuseks.

KUIDAS?

Selleks mänguks on vaja palju ruumi. Soovitavalt tervet maja või õueala. Üks mängija peidab end ära. Kõik teised hargnevad ja hakkavad teda otsima. Kus on üllatus? Kui otsija leiab peitja, hakkab ta end koos peitjaga samas kohas varjama. Mäng on läbi siis, kui viimane otsija leiab üles terve peitjate grupi.

MIKS?

- arendab loovat ja ruumilist mõtlemist
- lähendab õpilasi läbi füüsilise kontakti
- naeruteraapia

TAKISTUSRADA KLASSIS

Hea võimalus alustada oma tundi üllatusega!

KUIDAS?

Takistusrada võib valmida kahte moodi. Esiteks: õpetaja teeb õpilastele üllatuse ja valmistab lihtsa raja ette enne tundi. Teiseks: õpetaja kaasab õpilased planeerimis- ning ehitusprotsessi. Kasutada saab olemasolevaid vahendeid, nagu lauad, toolid, istumispadjad, pingid, matid, vaibad, pallid. Ülesandeid ei pea olema palju, kuid nad võiksid olla erinevad. Näiteks: kukerpall vaibal/matil, laua alt läbi roomamine, tasakaalukõnd pingil, hüpped üle patjade vms.

MIKS?

- arendab koostööoskusi
- treenib koordinatsioonioskusi
- pakub vaheldust tavapärasesse töökorraldusse
- naeruteraapia

PIME JA KAITSEINGEL

Üleminekuiga toob kaasa maailmaavastamise kire. Teismelised vajavad, et täiskasvanud võimaldaksid neile nii vabadust kui pakuksid ka turvalisi piire. "Anna mulle ruumi, aga ole olemas, kui sind vajan!", kõlab nooruki palve täiskasvanule, keda ta usaldab. See mäng õpetab oma kaaslast usaldama (pime) ning tema eest hoolitsema (kaitseingel).

KUIDAS?

Mängijad moodustavad paarid. Üks suleb salliga silmad – tema on pime. Teine hoolitseb pimeda turvalisuse eest – tema on kaitseingel. Pime hakkab maailma avastama ehk liigub oma valitud tempos ruumis või õues ringi. Soovi korral võib ta katsuda objekte, mis tema teele satuvad. Kaitseingel kannab hoolt selle eest, et pime end ei vigastaks. Ohu korral saab ta õrnalt pimedat puudutada või tema teele ette astuda. Tegutsetakse vaikuses. Mõne aja pärast vahetavad mängijad rollid ja mäng algab uuesti.

MIKS?

- julgustab ületama iseenda poolt seatud piire
- stimuleerib peale nägemise ka teisi meeli
- lähendab õpilasi läbi usalduse

JOOGAASEND „SELJAKEERD"

„Need, kes on joogaga kas või ainult pealiskaudselt tuttavad, teavad hästi nn ümber pööratud kehaasendi harjutuste ilmset füsioloogilist mõju. Need lasevad puhata ühekülgse koormuse läbi ebaühtlaselt koormatud lihastel, sidekudedel ja liigestel, parandavad vereringe, lümfi ja muude ringlussüsteemide tööd."
I. Angelus.

KUIDAS?

Istutakse joogamatil sirge seljaga, jalad ette sirutatud. Parem jalg kõverdatakse üle vasaku jala. Rindkere pööratakse paremale, vaadates üle parema õla enda taha. Raskuskese jääb paremale käele, mis on selja taga. Vasak käsi on suunatud ette, surudes küünarnukki vastu parema jala põlve. Tuharad on põrandal. Selles asendis hingatakse normaalselt vähemalt 3 korda, lastes seljal pöörata ja masseerida sisemisi organeid.

MIKS?

- parandab selgroo liikuvust
- venitab jala- ja kerelihaseid
- masseerib maksa ja neerusid
- soodustab soolestiku tööd

JOOGAASEND „ADER“

„Need, kes on joogaga kas või ainult pealiskaudselt tuttavad, teavad hästi nn ümber pööratud kehaasendi harjutuste ilmset füsioloogilist mõju. Need lasevad puhata ühekülgse koormuse läbi ebaühtlaselt koormatud lihastel, sidekudedel ja liigestel, parandavad vereringe, lümfi ja muude ringlussüsteemide tööd.“
I. Angelus.

KUIDAS?

Lamatakse matil, kõverdatakse põlved, käed põrandal. Sisse hingates surutakse käed põrandale, tõstetakse jalad, puusad ja tuharad põrandalt. Siis rullitakse end tahapoole, nagu kõverdatud jalgadega tagurpidi kukerpalli tehes. Välja hingates sirutatakse jalad ja lastakse põrandale enda taha. Varbad kõverdatud. Kui varbad põrandani ei ulatu, pole hullu! Selle asemel võivad jalad õhus rippuda. Kui hingata sirutuses rahulikult ja lõdvestuda, võib juhtuda, et jalad liiguvad vähehaaval põrandale lähemale. Seda asendit hoitakse vähemalt 6 hingetõmmet. Tunnetatakse neid kohti, mis lõdvenevad, ning suunatakse hingamine sinna, kus on pinge. Raskuskeset hoitakse õlgades, mitte kaelas ja peas. Asendist väljatulekul rullitakse enda aeglaselt tagasi, tunnetades oma selja pehmenemist ja pikenemist.

MIKS?

- parandab selgroo liikuvust
- tugevdab närvisüsteemi
- masseerib siseorganeid

Leitud: D.Sarley, I.Sarley „Jooga põhialused“ [12]

ÜLLATUSLIK JÕULUPIDU

Mõnus koosolemine aasta lõpuks. Sobib nii topelttunni kui klassiõhtu sisustamiseks.

KUIDAS?

Pidu võiks tulla õpilastele üllatusena. See tähendab, et õpetaja kanda jääb suurem osa peo organiseerimisest. Ja muidugi tuleb see iga õpetaja enda nägu. Kõige tähtsam on see, et korraldamine ei muutuks koormaks, vaid seda oleks tore teha! Mida võiks peo ette valmistamisel silmas pidada ehk mis on ühe hea peo osad?

Tavapärasest teistsugust atmosfääri aitavad luua:

Valgus

Selleks sobivad kohtvalgustid (laua- või põrandalambid laevalguse asemel), elektrilised jõuluküünlad, tavalised jõuluküünlad. Miks mitte ka pimedus.

Heli/muusika

Taustal võiks mängida lemmik jõulumuusika. Hea mõte on luua ka ise muusikat, kasutades nt ksülofone, kellamänge, triangleid, rütmipulki, harfe vm lihtsamaid instrumente. Üheskoos laulmine loob samuti pühade meeleolu ning lähendab klassi.

Lõhn

Üks võimalus jõulutunde loomiseks on kasutada eeterlikke õlisid nagu kaneel, nelk, kardemon, apelsin, okaspuud. Lõhna loomiseks klassi sobivad hästi difuuserid. Ka võib lasta õpilastel lõhnu nuusutada ja ära arvata, mis taimega tegu.

Toit

Toiduks sobivad lihtsad suupisted ja joogid, nagu piparkoogid, mandariinid, võileivad, glögi, taimetee.

Tegevused

Istuda võiks tavapärasest teistmoodi, nt põrandal patjadel. Siinkohal saab kaasata ka õpilased peo korraldamisse. Nad võiksid ise valida mängude või tegevuste hulgast, mida kooliaasta jooksul on tundides tehtud.

Üks mõte on klassis eelnevalt välja loosida, kes teeb kellele jõulukaardi heade soovidega. Peol saab need kaardid valmis teha ja üle anda. Selline kaardivahetus võib asendada soovi korral loosipakke.

MIKS?

- lähendab omavahel õpilasi ja õpetajat
- arendab nii õpetaja kui õpilaste algatusvõimet
- pakub vaheldust igapäevasesse koolirutiini

Kasutatud allikad:

1 D. Winter "The Art and Science of Teaching Composition". Waldorf Publications at the Research Institute for Waldorf Education 1998: lk 4-8.

2 C. Jaffke "The First Four Years of English. A hands-On Approach to the Waldorf Way". Stuttgart 2021: lk 12-16.

3 I. Angelus "Tantsuõpetaja käsiraamat". Tallinna Ülikool 2012.

4 Wish, Wonder, and Surprise. Quotes on the Wonder of Life.
Külastatud aadressil: https://waldorfinspirations.com/grades/7th-grade/7th-grade-language

5 Grade 7 Curriculum. Movement. Külastatud aadressil:
https://www.waldorfteacherresources.com/index.php?topid=1&grade=7&page=Movement

6 A. Sööt "Loovmäng. Valik mänge ja tegevusi igale vanusele". Viljandi 2018.

7 L. Lark "Väejooga kodus". Koolibri 2009: lk 92-93.

8 Rudolf Steiner Quotes. "How to Know Higher Worlds: A Modern Path of Initiation".
Külastatud aadressil:
https://www.goodreads.com/quotes/7096740-feelings-are-for-the-soul-what-food-is-for-the

9 Tasakaaluharjutused. Külastatud aadressil:
https://joogateraapia.ee/onnepraktikad/tasakaaluharjutused

10 Wikipedia „Marco Polo (game)". Külastatud aadressil
https://en.wikipedia.org/wiki/Marco_Polo_(game)

11 G. Keller "Südamega koolis". MTÜ Ilusilm. Tartu 2019: lk 124.

12 D. Sarley, I. Sarley „Jooga põhialused". ERSEN 2005.

Kogumik on ilmunud Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia kunstide ja tehnoloogia õpetaja magistriõppe raames.
Koostaja: Kadri Karu
Õppeaine: "Tantsuõpetaja projekt"
Juhendajad: Ele Viskus, Kai Valtna, Anu Sööt, Raido Mägi
Detsember 2021