

PILGUMÄNG (silmside)

Liiklejate omavaheline suhtlemine algab silmsidest/pilkkontaktist. See on nagu liicluse „tere“. Liikluses on oluline olla tähelepanelik – jälgida kaasliiklejaid, püüda nendega silmsidet saavutada.

Sobib suurepäraselt koolitustele.

Eesmärk:

Mängu eesmärk on arendada tähelepanuvõimet ja koostööoskust. Mängu on hea kasutada virgutuspausi tegevusena, et koolitatavaid ergutada.

Tegevuse kirjeldus:

Eeltegevused:

1. Moodustada ring, suuremate gruppide puhul moodustada esialgu suur ring ja seejärel võib moodustada mitu väiksemat ringi;
2. Õpetada selgeks noole saatmine (koolitusel tegime; võib ka osutada);
3. Sina koolitajana jää alati kõrvaltvaatajaks/koolitatavate utsitajaks, et omada olukorrast tervikpilti ja seda, kas mäng toimib.

Põhitegevus:

Saavuta kaaslasega (teiselt poolt ringikaart) silmside;

Saada talle kiire nool;

Noole saaja saavutab järgmisega silmside;

Saadab noole kiiresti uuele inimesele ja nii toimub korduvalt noolte tempokas vahetamine.

Veel võimalusi tegevuse läbiviimiseks:

Saavuta kaaslasega (teiselt poolt ringikaart) silmside;

Saada talle kiire nool ja vaheta temaga kohad;

Noole saaja saavutab järgmisega silmside ja vahetab omakorda temaga kohad.

Saavuta kaaslasega (teiselt poolt ringikaart) silmside;

Saada talle kiire nool, üttele tema nimi ja vaheta temaga kohad;

Noole saaja saavutab järgmisega silmside, ütteleb tema nime ja vahetab omakorda temaga kohad.

NB! Oluline on hoida tempot – kiiresti reageerida. Tuua seoseid liiclusega - liikluses 1 sekund tähelepanematust võib meile kalliks maksma minna. Mängu saab tuua ka kõrvalised tegevused – jutustamine kaaslasega jne – olgem loovad ☺

Mängu tegevus joonisena:

MITUT MUUTUST MÄRKAD?

Liikluskeskkonna infotulvas orienteerumiseks ja võimaliku ohu märkamiseks on vaja olla tähelepanelik, märgata liikluspildis muutusi, mis võivad tähendada ohu lähenemist. Tähelepanelikkuse kõrval on eriti lapseas oluline arendada emotsioone ja nende valitsemist.

Eesmärk

Mängu eesmärk on arendada tähelepanuvõimet ja oma emotsioonide vaos hoidmist. Mängu on hea kasutada virgutuspausi tegevusena või tunni alguses tähelepanu kontsentreerimiseks.

Tegevuse kirjeldus

4. Selgitada lastele mängu käiku: mis juhtuma hakkab.
5. Paluda lastel vaadata ruumis ringi ning jätta meelde kõik, mida nad näevad ja kus see paikneb.
6. Seejärel paluda lastel ruumist lahkuda ja oodata ukse taga, millal neid uuesti sisse kutsutakse, et tagasi tülles vaadelda, mis ruumis muutunud on. Oluline on seejuures juba ette lastele teada anda, et nad ei tohi oma emotsioone väljendada ega omavahel rääkida (mida keegi näeb). Märkamine on individuaalne, tuleb ainult enne teada anda, mitu muutust plaanitakse ruumis teha.
7. Mängu juht muudab ruumis kolme suurema eseme asukohta (võib muuta ka valgust või muid ruumi iseloomustavaid tegureid).
8. Lapsed kutsutakse sisse ning palutakse vaadelda tähelepanelikult, mis on ruumis muutunud. Kui laps on ruumi üle vaadanud, võib ta istuda oma kohale. Kui mängu esimesi kordi mängitakse, siis tuleb kindlasti meelde tuletada, et emotsioonide väljendamine ja omavahel rääkimine ei ole lubatud (laps õpib oma emotsioone valitsema).
9. Kui kõik lapsed on kohale istunud, siis palutakse tõsta käsi neil, kes märkasid kolme muutust; seejärel tõsta käsi neil, kes märkasid kahte muutust; seejärel, kes ühte muutust; ning lõpuks neil, kes ei märganud ühtegi muutust.
10. Lõpuks antakse ühekaupa sõna lastele, kes muutusi märkasid, et koos välja selgitada, mis muudatused mängujuht vahepeal ruumis tegi. Oluline on kindlasti muudatus nn tagasi pöörata ehk paluda vastajal ka selgitada, kus ese varem oli ning siis see sinna tagasi panna.

Veel võimalusi tegevuse läbiviimiseks

Võib rakendada ka igahommikuse rituaalina või anda lastele endile järjekorras mängujuhi roll. Kogemus näitab, et laste ja ka täiskasvanute tähelepanuvõime järjest kasvab ja see võimaldab kas suurendada muutuste arvu või keerukuse astet. Alustada tuleks selgemate ja suuremate muudatustega. Kui mängijad juba väga osavaks muutuvad, võib anda ette ka vaatlemise aja.

NÄGEMISMEELE ARENDAMINE

Mängu kirjeldus on kohandatud saksa liikluspsühholoogide välja töötatud liiklusõppevahendi mängust „Move it box“.

Nägemine on peamine meel, mille kaudu inimene saab enda jaoks olulist infot ümbritsevast liikluskeskkonnast ning mille abil ta hindab ohtu (auto kaugust, liiklejate tüüpe ja liikumisviisi jne). Mäng sobib nii liikumisõpetuse tunni tegevuseks, virgutuspausiks õppetegevuses kui ka vahetunni tegevuseks.

Eesmärk

Mängu eesmärk on arendada lapse või täiskasvanu nägemisoskust (perifeerset nägemist, nägemisulatust), ruumis orienteerumist (mõisted „vasak“, „parem“, „ülal“, „all“, „keskel“).

Vajalikud vahendid

Kõrvaklapid või rätik/sall kõrvadele sidumiseks. Ruum sõltub mängijate paaride arvust – peab olema piisavalt ruumi, et paaristööle keskenduda.

Tegevused

- 11.** Paluda mängijatel jaguneda paaridesse, üks paariline jääb seljaga teise mängija poole. Kahe mängija vahemaa on umbes 30–50 cm. Nägemisoskust arendatakse sellel inimesel, kes asub seljaga oma partneri poole. Selleks, et ta saaks keskenduda oma nägemismeelele, pärsitakse tal teise dominantse meele, kuulmismeele kasutamist (seotakse rätik kõrvadele nii, et ta ei kuule enam, või kasutatakse kõrvaklappe).
- 12.** Enne harjutuse algust tuleb osalejatele selgitada mängu käiku: esimese paarilise (seljaga oma partneri poole) ülesandeks on keskenduda ühele punktile enda silmade kõrgusel. Kui ta märkab oma nägemisväljas partneri kätt (või mõnda eset), siis ütleb „Stopp“ ning seda, kas ta näeb kätt vasakul või paremal, keskel, all või ülal. Oluline on, et see, kellel nägemisvälja arendatakse, ei pööra silmi ega püüa nn otsida, kas kuskilt on midagi tulemas – tema peab rahulikult ja keskendunult vaatama ühte kohta enda ees (ei liigu silmad ega ka pea). Mängujuhi ülesanne on pöörata tähelepanu, kui mängija püüab „otsida“ vaatevälja ilmutvat kätt või eset. Teise paarilise ülesanne on selja tagant liikuda oma käega kas vasakult või paremalt; alt, keskelt või ülevalt aeglaselt järjest partneri vaatevälja. Kui partner ütleb „Stopp“, jätab ta käe seisma ning ootab, kust partner näeb kätt tulemas, ning annab oma kaaslasele tagasisidet (kas arvas õigesti või kust siis käsi tegelikult tuli).
- 13.** Märkuande peale hakkavad paarilised omavahel kahekesi tegutsema, mängujuht saab ringi käia ja vajadusel juhendada. Kahe-kolme minuti möödumisel vahetavad partnerid osad ning mäng jätkub samade reeglite järgi.

14. Mängu lõppedes jagatakse omavahel kogemusi – kuidas läks, mis tundeid mäng tekitas ja millest said mängijad teadlikumaks.

Veel võimalusi tegevuse läbiviimiseks

Kui mängu on juba mõned korrad mängitud, võib kasutusse võtta ka eri värvi või kujuga esemeid, mida siis partnerile selja tagant näidatakse. Sel juhul peab lisaks vasak-parem või ülal-keskel-all juures välja tooma ka, mis värvi ese on või mis esemega tegu on. Keerukust aitab mängule lisada ka see, kui kätt või mingit eset liigutatakse partneri vaatevälja kahest suunast korraga.

Mängu tegevus joonisena

KUULMISMEELE ARENDAMINE

Mängu kirjeldus on kohandatud saksa liikluspsühholoogide välja töötatud liiklusõppevahendi mängust „Move it box“.

Kuulmise abil suudame liikluses eristada meie jaoks antud kontekstis olulisi helisid, samuti määrata heli suunda või selle valjenemist (oht läheneb) või vaibumist (oht kaugeneb). Eriti oluliseks muutub kuulmismeel jalgrattaga sõites. Mäng sobib nii liikumisõpetuse tunni tegevuseks, virgutuspausiks õppetegevuses kui ka vahetunni tegevuseks.

Eesmärk

Mängu eesmärk on arendada lapse või täiskasvanu tähelepanelikkust ja kuulmisoskust.

Vajalikud vahendid

Rätik või sall silmadele sidumiseks. Ruum, kus saab suuremas ringis mängida.

Tegevused

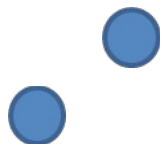
15. Moodustada ring, valida ja saata keegi mängijatest ringi keskele. Kuulmisoskust arendatakse sellel inimesel, kes asub ringi keskel. Selleks, et ringi keskel olija saaks keskenduda oma kuulmismeelele, pärsitakse tal teise dominantse meele, nägemismeele kasutamist (seotakse rätik silmadele nii, et ta ei näe enam).
16. Selgitada mängu käiku osalejatele: mängujuhi vaikselt märkuande (käeviipe) peale hakkab keegi ringis olijatest liikuma ringi keskel olija poole ning ta jääb seisma alles siis, kui kuuleb käsklust „Stopp“. Ringi keskel olija ülesandeks on öelda „Stopp“, kui ta kuuleb tulijat, ning näidata väljasirutatud käega, kust suunast ta kuulis teist last tulemas. Nii kaua, kui üks mängijatest on ringi keskel, on tal rätik või sall silmadel.
17. Tegevust korrata vähemalt kolm kuni viis korda, et selguks, kuidas ringi keskel olija kuuleb ümbrust (väga sageli ei kuulda helisid tagant või määratletakse heli suund valesti). Hea oleks ka nt kolmandal korral lisada sumin (liikluses on müra kogu aeg taustal) – selleks panna ringis üle ühe või kahe mängija üks paar omavahel rääkima. Enne ringi keskel oleva mängija vahetamist ja tema silmadelt rätiku või salli ära võtmist tuleks paluda tal rääkida, mida ta nende harjutuste ajal tundis (võimalik, et hirmu; tajus keskkonda ohuallikana jms).
18. Seejärel saab ringi keskel olija määrata uue mängija, kes läheb ringi keskele ning ta ise asub valitud mängija kohale. Mängu korratakse seni, kuni on huvi või saavad kõik mängijad korra ringi keskel olla.

Veel võimalusi tegevuse läbiviimiseks

Viisid, millega ringis olijad ringi keskel asuva mängupartneri poole liiguvad, võiksid varieeruda: näiteks tavakõnd, varvastel kõndimine, paarissammudega hüpped, kükakil kõnd, rullimine, ühel jalal hüppamine jne. Mõistlik on eelnevalt kokku leppida, millised ja mitu erinevat liikumisviisi on.

Kui mängu on juba mõned korrad mängitud, siis võib anda ringi keskel olijale ülesandeks määratleda ka see, millisel viisil tema poole liiguti (ütleb „Stopp“ kui kuuleb tulijat, näitab väljasirutatud käega suunda, kust heli kuulis, ning ütleb, millise liikumisviisiga tema arvates teine mängija tema suunas liikus).

Mängu tegevus joonisena



LIIKLEJATÜÜBID (üksteisega arvestamine)

Liikluses osalemiseks kasutame me erinevaid võimalusi, liikumisviise. Igapäevaselt liikluses kohtuvate erinevate liiklejatüüpide viisakas omavaheline suhtlemine väljendub üksteisega arvestamises. LS kohaselt on kahte tüüpi liiklejaid: jalakäijad ja juhid. Kes siis kohtuvad liikluses? Kus on eri liiklejatüüpide kohtumiskohad?

Seda tegevust on hea kasutada sissejuhatusena.

Eesmärk:

Määratleda erinevaid liiklejate tüüpe. Läbi liiklejatüüpide määratlemise saab üle rääkida paiknemised teel ning peamised põhitõed teiste liiklejatega suhtlemisel liikluses.

Vahendina pildid erinevate liiklejatüüpidega, mõisted, anagrammid; sildid „JALAKÄIJA“ ja „JUHT“.

Tegevuse kirjeldus:

1. Põrandale asetatakse üksteisest eemale kaks silti: „JALAKÄIJA“ ja „JUHT“, mängujuhi kätte jäävad pildid erinevate liiklejatega;
2. Lastel palutakse tulla võtta vaba valikuna mängujuhilt pilte ning need asetada õige sildi juurde põrandal („JALAKÄIJA“ või „JUHT“);
3. Kui pildid on kahesse gruppi jaotatud, saab lastega koos tulemused üle vaadata. Lastel palutakse kordamööda nimetada pildil olev liikleja ning anda hinnang, kas antud pilt on õige sildi juures (nt võivad lapsed pakkuda tõukeratturiga sõitjat või bussis reisijat juhiks);
4. Oluline on, et mängujuht kordab üle õige vastuse või korrigeerib vale vastust (pilt viiakse õige sildi juurde). Konkreetse pildi juures saab mängu juhi suunavate küsimuste abil üle korrata kohad liikluses, kus pildil olev liikleja kohtub teiste liiklejatega ning millised on peamised viisaka liikleja põhitõed (nt kuidas märgata teisi ja olla ise liikluses nähtav; mis on oluline teiste liiklejatega arvestamisel; mis iseloomustab viisakat liiklejat antud liiklejatüübi seisukohalt jne).

Veel võimalusi tegevuse läbiviimiseks:

1. Jagada igale lapsele üks pilt ning lasta neil grupeeruda jalakäijateks ning juhtideks. Siis saab iga pildi omanik enda valikuid ise põhjendada. Grupi siseselt võib paluda neil omakorda rivistuda teatud karakteristikute järgi (nõrgem-tugevaim liikleja; aeglane-kiire; ohlik-ohutu).
2. Vanemate laste puhul võib kasutada anagramme. Siis võivad olla pildid maha pandud ning lastele jagatakse kätte sildid anagrammidega. Laste ülesandeks on lahendada anagramm, leida õige pilt ning viia pilt koos anagrammiga õige sildi (jalakäija/juht) juurde.

KÕRVALISED TEGEVUSED LIIKLUSES (keskendumine ühele tegevusele korraga)

Tänapäeva kiires elutempos kipuvad inimesed tegelema mitme asjaga korraga. Liikluses on oluline keskenduda ühele tegevusele korraga. Liikluses mitme asjaga paralleelselt tegeledes, nt juhtides autot/ületades teed ja rääkides mobiiliga, võib see tuua kaasa raskeid tagajärgi.

Eesmärk: Aidata mõista kõrvaliste tegevuste mõju meie keskendumisele ja toimetulekule.

Vahendid: lünktekst (paberil või magnettahtlil), kaks telefoni, küsimuste leht (lünktekst ja küsimuste leht mängu juhile allpool).

Tegevuse kirjeldus:

Mängu sisuks on saada hakkama mitme tegevusega samaaegselt. Mängija ülesandeks on minna lünkteksti juurde ning seda täita etteantud aja jooksul. Mängujuht samal ajal helistab talle ning esitab eksitavaid küsimusi. Mäng lõpeb, kui mängijal on viimane lause valmis või kui aeg saab täis. Lõpus vaadatakse koos ülesande lahendus üle ning arutletakse kogemuse üle. Mängu juht saab tuua paralleele liiklusega: kõrvalised tegevused liikluses (kõikide liiklejatüüpide puhul).

Veel võimalusi tegevuse läbiviimiseks:

Mängu võib mängida ka nii, et lubatakse eelnevalt mängijal täita mingi sarnane lünktekst ning siis teisel korral esitatakse lisaks küsimusi telefoniga. Sellisel juhul on mängijal võimalus ise kogeda erinevust oma toimetulekust segava faktorita(ga). Hea tuua paralleele liikluses kõrvaliste tegevustega tegelemisel jalakäijana (nt teeületusel), jalgratturina või autojuhina.

Mängu saab mängida ka võistluse peale, kus iga valesti täidetud lünk või telefonis esitatud küsimusele valesti/mitte vastamine toob miinuspunkti.

LÜNKTEKST:

Mobiiltelefon on muutunud paljude inimeste peamiseks suhtlusvahendiks.

Paraku kasutatakse **mobiiltelefoni** liiga palju ka liikluses.

Kõrvalised tegevused on autojuhtimise ajal näiteks sotsiaalmeedia kasutamine, **telefoniga rääkimine** või joomine.

Inimene ei suuda sooritada kahte tähelepanu nõudvat tegevust samaaegselt ja **võrdselt hästi**. Samamoodi on mobiiltelefoni kasutamine ohtlik nii jalgratturile kui ka **sõiduteed** ületavale jalakäijale.

Ka **muusika** kuulamine kõrvaklappidest liiklemise ajal ei ole ohutu.

Kõrvade kaudu saab liikleja väga olulist **infot** ümbritseva kohta.

Läbi **kõrvaklappide** inimene liiklusheliseid enam ei kuule.

KÜSIMUSED TELEFONI TEEL KÜSIMISEKS MÄNGUJUHI POOLT:

Milline liikleja oled Sina?

Mis hinde Sa endale liiklejana annaksid? (skaala 1-10)

Mis on liikluses „tere“?

Kuidas saad teist liiklejat „tänada“ Sinuga arvestamisel liikluses?

Mis hindega hindaksid Eesti liikluskultuuri? (skaala 1-10)

Kuidas Sa suhtud sellesse kui teised liiklejad naeratavad Sulle?

Kas Sa ise naeratad teistele liiklejatele?

Kas liikluses osalemine on pigem jõudmine punktist A punkti B või liiklejate omavaheline pidev suhtlemine?

Milles väljendub Sinu jaoks liiklusviisakus?

Milline on Sinu viimane väga positiivne kogemus liikluses?

Mis on Sinu viimane negatiivne kogemus liikluses? Miks?

Mis Sind häirib liikluses? Miks?

LIKLUSMÄRKIDE MÄNG

Kui tavaliseks suhtluskeeleks on kõne, mille abil saame end väljendada, selgitada, kokkuleppeid sõlmida, siis liikluskeskkonnas on liiklejate omavaheliseks keeleks peamiselt liiklusreeglite ja -märkide keel. On väga oluline juba maast madalast õpetada lastele ka seda keelt, et nad saaksid aru konkreetse keskkonna kohta käivatest käitumisjuhistest. Euroopa Liidu riigid on märkide ühtsetes standardites kokku leppinud, sh ka kokkulepped märkide värvuste ja kujundite kasutamises. Mäng sobib väga hästi kinnistamaks liiklusmärkide rühmasid, kujundeid ja värvusi ning nende tähendusi. Mäng toetab liiklusõpetust I kooliastmes ja jalgratturikoolituses, sobib ka vahetunni tegevuseks.





Eesmärk

Mäng on mõeldud liiklusmärkide tundmaõppimiseks ja nende tähenduse mõistmiseks. Kõigepealt õpitakse tundma märkide rühmasid kujundi ja värvi järgi ning siis märgi tähendusest aru saama läbi piktogrammide. Viimase etapina saab ära õppida ka liiklusmärgi täpse nimetuse (mille õppimist toetab ka liiklusmärkide aliase mäng).

Vajalikud vahendid

Pesunöör, viis valget A3 paberilehte, kiletaskud

Liiklusmärkide pildid (sh piktogrammidega) – valik olemas antud mängukirjelduse lõpus.

- **Hoiatusmärgid** – punase äärega kolmnurgad. Need märgid annavad liiklejale teada võimalikust eelseisvast ohust. 
- **Keelumärgid** – punase äärega ringid. Need märgid on mõeldud liikluses keeldude ja piirangute kehtestamiseks. 
- **Kohustusedmärgid** – sinise värviga täidetud ringid. Need märgid annavad teada, mida tuleb teha ja kes tohivad liigelda. 
- **Osutusmärgid** – sinise värviga täidetud nelinurgad (ruut/ristkülik). Need märgid annavad teada liikluskorra iseärasustest ning asulate ja teiste objektide paiknemisest. 
- **Eesõigusmärgid** – neid on kokku kuus ja nad on erikujulised (kaheksanurk, kolmnurk - terava tipuga allpool, romb) . Eesõigusmärgid määravad sõidujärjekorra reguleerimata ristmikul, sõiduteede reguleerimata lõikumisalal, raudteeülesõidukohal, teekitsendil ja muudes kohtades, kus see osutub vajalikuks.



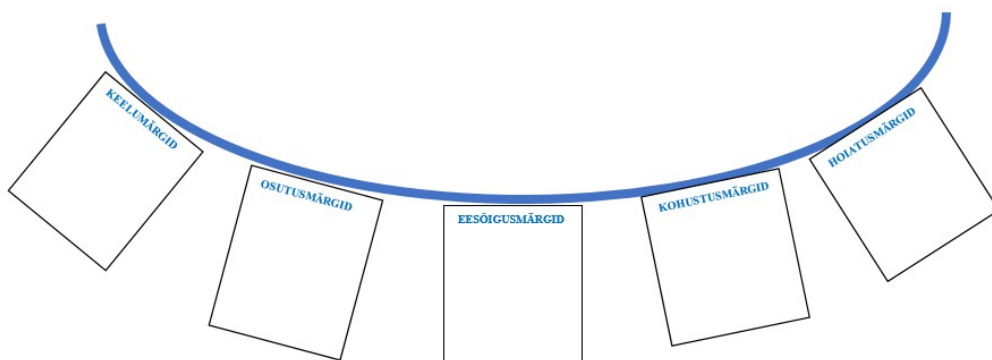
Piktogrammide:    

Tegevused

19. A3 paberilehtede ülemistesse äärtesse kirjuta/trüki märkide rühmade nimed (kirjutada võib mõlemale poole ja soovitatavalt ühel lehel võiks olla ühel pool ühe rühma kategooria ja teisel pool teise rühma kategooria oma):

- 1) hoiatusmärgid
- 2) keelumärgid
- 3) kohustusmärgid
- 4) osutusmärgid
- 5) eesõigusmärgid

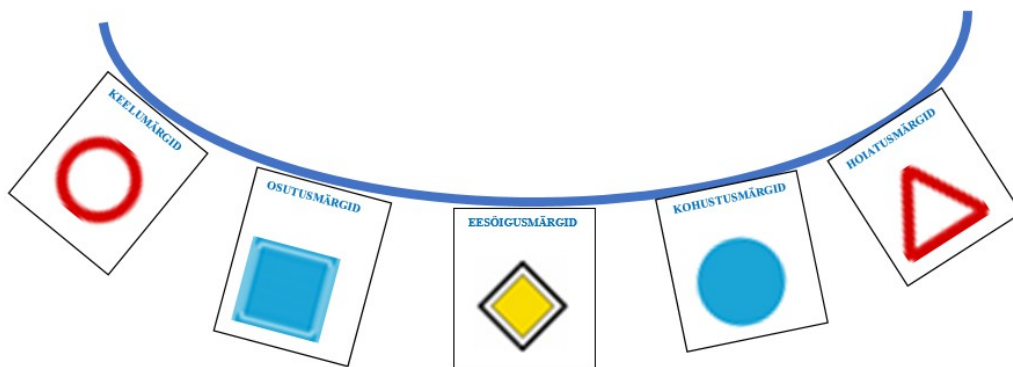
2. Lõika läbipaistva kiletasku pikem külg lahti ja meisterda sellest tasku, mida saab nõõrile riputada ja kuhu mängija saab panna märgirühmadele vastavaid märke.



3. Prindi välja märgi kujundid.

4. Mängu võib mängida nii individuaalselt kui ka meeskondades.

5. Meeskondi saab olla kaks ja need võivad koosneda kahest või rohkematest inimestest. Meeskonnad asetuvad ühed ühele poole pesunõõri ja teised teisele poole. Kummalegi meeskonnale antakse kätte vähemalt 5 märgi kuju ja nad peavad need õigesti märgirühma taskutesse panema. Võidab see meeskond, kes kiiremini märgid õigesti ära paneb.



6. Kui märgid on kujundite ja värvide järgi selged on järgmise etapina hea minna märgi sisu tähistava piktogrammi juurde. Soovitame alustada mitte klassikaliste liiklusmärkidega, vaid väljamõeldud piktogrammide sobitamisega juba varem õpitud kujundi ja värvi järgi eristatavate märgirühmade tühjadele märkidele. Sobitades erinevaid piktogramme erinevatele taustadele on võimalik koos lastega arutleda, mida see märk meile ütleb?

Kui panna küsimärk erinevatele taustadele, võime saada näiteks järgnevaid vastuseid:



Märk teavitab eelseisvast ohust – sinu käest võidakse küsimusi küsima hakata.



Märk keelab küsimuste küsimise.



Märk kohustab küsimusi küsima.



Märk annab teada, et ees on koht, kus saab küsimusi esitada.

7. Lastega niimoodi õppides võivad välja kujuneda (või saab eraldi loovülesandena anda) oma klassi märgid, mille tähendused on ühtlasi klassi reegliteks. Selline „märgilugemise“ oskus aitab last hiljem erinevates keskkondades, kus midagi on reguleeritud märkide või piktogrammide abil. Samuti võib lapsi suunata märkama ja otsima kas liikluskeskkonnas või veebis piltidelt erinevaid märke ning nende tähendusi mõttesama.

Mängu loojad: Solveig Edasi ja Kai Kuuspalu

