**E-TUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS** 

**TUNNIKAVA #290**

| **Tunni teema:** | **Miks on uni oluline?** |
| --- | --- |
| **Külalisõpetaja:** | **Tuuliki Hion**, unearst, psühhiaater ja psühhoterapeut |
| **Õpilased:** | 1.-6. klass |
| **Tunni õpieesmärk:** | Õpilane teab, kui palju peaks magama, mis on asjad, mida ise saab teha, et uni püsiks hea, mõnda olulisemat unega seotud haigust. |
| **Seos RÕK-iga:** | enesemääratluspädevus |
| **45-minutilise tunni ülesehitus:** |

| **5 min** | **15 + 5 min**  | **20 min** |
| --- | --- | --- |
| ettevalmistus ja hääletus | ülekanne + küsimused ja vastused külalisõpetajaga | õpilaste iseseisev töö klassis |

  |
| **Tunni ettevalmistus****õpetajatele ja õpilastele:** | **Vajalikud vahendid video vaatamiseks:** arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor. * Palun avage arvuti, projektor ja e-tunni YouTube'i link.
* Logige võimalusel sisse YouTube'i keskkonda, et saaksite anda märku oma klassi liitumisest tunniga ja edastada õpilaste küsimusi.
* Kontrollige kõlareid, et heli oleks kosta kogu klassiruumis.

**ETTEVALMISTUS E-TUNNIKS*** Laadige alla õpilaste tööleht. Lugege see läbi ja vajadusel muutke vastavalt oma õpilaste vajadustele ja oskustele. Printige tööleht ning jagage õpilastele.
* Töölehe lõpus on kodune jätkuülesanne. Palun hinnake, kas see on teie õpilastele sobiv või liiga keeruline. Vajadusel muutke või kustutage.
 |
| **Tunni teema taust:** | Selles e-tunnis räägib unearst Tuuliki Hion une vajalikkusest, une korrashoidmisest ja unega seotud haigustest. Kuuleme, kui palju peaks öösiti magama ning saame teada, et kui inimestel esinevad unehäireid, siis saab neid aidata. E-tund on loodud MAA annetuste toel. |

| **Ülesanne video ajal, häälestus****5 min** | **HÄÄLESTUS 5 min**Paluge õpilastel täita töölehel esimene tabel. Kui jõuate, vestelge selle üle, mis kell keegi magama läheb ja ärkab. **ÜLESANNE VIDEO VAATAMISE AJAKS**Paluge õpilastel üles märkida 2 küsimust, mis ülekande vaatamise ajal tekkisid, ning need teile edastada. Õpilaste küsimused edastage YouTube’i vestlusse teie ise. Kui õpilased vaatavad e-tundi üksinda, palun rõhutage neile, et **sobimatuid kommentaare ei tohi kirjutada**. |
| --- | --- |
| **Otseülekande vaatamine ja küsimuste esitamine****20 min** | **KÜSIMUSTE ESITAMINE KÜLALISÕPETAJALE**Youtube’i vestlusesse ootame koolidelt küsimusi külalisõpetajale vormis:*Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks*?Õpetaja küsib õpilastelt ja valib välja parimad küsimused. Õpetaja kirjutab küsimused YouTube'i vestlusaknasse.Kui õpilased jälgivad tundi oma seadmest, siis leppige õpilastega enne tundi kokkuYouTube’i vestluses osalemise reeglid. **Reeglite õpetamiseta õpilasi Youtube’i lasta ei****tohi, sest õpilased hakkavad tundi segama. Kui vestlus muutub liialt segavaks, suletakse vestlus ja küsimusi esitada ei saa.** Palun hoiatage oma õpilasi, et võib juhtuda, et kõigile küsimustele ei jõua otseülekandes vastata. Mida varem jõuate küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata.  |
| **Pärast õpilaste iseseisev töö****20 min** | **Tööleht “Miks on uni oluline?”****ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST TÄIDA TABEL**Mõtle oma magamisharjumuste peale ja proovi küsimustele vastata.

| **MIS KELL ÕHTUTI****VOODISSE LÄHED?** | **MIS KELL MAGAMA JÄÄD?** | **MIDA SA ENNE****UINUMIST TEED?** | **MIS KELL HOMMIKUTI ÄRKAD?** |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI**Mida tahaksid unearstilt teada? Ütle oma küsimus õpetajale, et ta sinu küsimuse otseülekande ajal vestlusesse kirjutaks.**OTSEÜLEKANDE JÄREL**Pane kirja 3 asja, mis sa videotunni ja arutelude põhjal teada said; 2 asja, mida teadsid juba enne; 1 asi, milles kahtled ning tunnetad, et vajaks veel edasi uurimist või täpsustamist. Hiljem arutlege klassis.

| **SAIN TEADA****1.****2.****3.** | **TEADSIN JUBA ENNE****1.****2.** | **KAHTLEN, UURIN EDASI****1.** |
| --- | --- | --- |

Mida sa täna õpitu kohta kodus oma vanematele räägiksid? Pane kasti sisse kirja märksõnad ja õhtul räägi neist kodus teistelegi.

|  |
| --- |

**KODUNE ÜLESANNE**Jälgi ühe nädala jooksul, mis kell lähete sina ja su perekonnaliikmed õhtuti magama ja mis kell ärkate. Kui vaja, küsi oma vanematelt nende magamisharjumuste kohta lisaks.

| **Päev** | **MIS KELL ÕHTUTI****VOODISSE MINNAKSE?** | **MIS KELL MAGAMA JÄÄDAKSE?** | **MIS KELL HOMMIKUTI ÄRGATAKSE?** |
| --- | --- | --- | --- |
|  | MINA | TEISED PERELIIKMED | MINA | TEISED PERELIIKMED | MINA | TEISED PERELIIKMED |
| Päev 1 |  |  |  |  |  |  |
| Päev 2 |  |  |  |  |  |  |
| Päev 3 |  |  |  |  |  |  |
| Päev 4 |  |  |  |  |  |  |
| Päev 5 |  |  |  |  |  |  |
| Päev 6 |  |  |  |  |  |  |
| Päev 7 |  |  |  |  |  |  |

Nädala möödudes arvuta välja, kui mitu tundi öösiti magad sina ja kui mitu su pereliikmed.Nüüd võrrelge klassikaaslastega tulemusi. Kas on kedagi, kes magab liiga vähe? Mida saaks teha, et uni oleks piisava pikkusega? Arutlege klassis. |

*\* Tunnikava on loodud selleks, et pakkuda õpetajatele välja erinevaid variante õpilaste aktiivseks kaasamiseks tunni teemasse. Tunnikavas on meetodite osas tihti välja pakutud valikuvariante ja õpetaja teeb ise otsuse, millist meetodit kasutada. Tunnikava ei pea tingimata kasutama.*