

E-KÜLALISTUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS

ÜLDINFO

Tunni teema:	#026 Kuidas keerulistel hetkedel toime tulla?			
Külalisõpetaja:	Edvard Ljulko, Vaikuseminutid eestkõneleja			
Õpilased:	1.-3. klass			
Tunni õpieesmärk:	Õpilased on saanud ideid, kuidas keerulistel hetkedel toime tulla.			
45 minutise tunni ülesehitus:	5 min häälestus tunniks	15 min video külalisõpetajaga	20 min õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus	5 min õpitu kinnistamine
Tunni ettevalmistus õpetajatele:	Arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor. Õpetajal on võimalus kasutada tahvlit, õpilastel vihikut. Joonistamise harjutuse puhul printida välja tööleht (tööleht on tunnikava lõpus).			
Seos riikliku õppekavaga:	Võtmesõnad: enesemääratluspädevus, õpipädevus, enesejuhtimine			
Tunni teema taust:	Selleks, et olla koolis edukas, peavad õpilased oskama oma tundeid, mõtteid ja käitumist reguleerida. Harjutused, mis aitavad keerulistel hetkedel toime tulla, aitavad mõista ja hinnata iseennast. Tunnis tutvustame Vaikuseminutite harjutusi. Teeme õpilastega koos läbi paar lühikest Vaikuseminutite keskendumisharjutust ning suuname neid ka edaspidi soovi vajaduse korral neid kasutama.			

VÕIMALIK TUNNIKAVA I kooliaste*

Ettevalmistus enne tundi	Palun avage arvuti, projektor ja e-külalistunni Youtube'i link: https://www.youtube.com/watch?v=FrukmRYN8iM 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. Printige töölehed juhul kui valite häälestamiseks variandi 1 või soovite kasutada töölehte video vaatamisele järgnevas arutelus. Töölehele joonistab laps oma hetke meeleolu kahel eri hetkel.
Häälestus 5 min enne video vaatamist, eesmärgiga äratada õpilastes huvi teema vastu	Palun selgitage tunni eesmärgi ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvlile. Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab ja miks võiksime teada erinevatest ametitest. Häälestage klass keeruliste hetkede käsitlemisele ühega järgnevatest variantidest: VARIANT 1: ÕPETAJA PALUB TÄITA TÖÖLEHE “JOONISTA SMAILI” (vt töölehte allpool). VARIANT2: TUNNETE NIMETAMINE: tunde-sõnade meeldetuletamiseks näitab õpetaja kahte-kolme pilti, näiteks kahte ebamugavat tunnet (vihane kurb, ärevus vmt) ja ühte mugavat tunnet (õnnelik, rõõmus, üllatunud, rahulolev vmt). Õpetaja küsib õpilastelt piltide kohta: - Mis arvad, mis tunnet võib tunda pildil kujutatud laps? - Kas sul tuleb meelde mõni olukord, kus sa tundsid ise sellist tunnet koolis, sõpradega, vanematega suheldes jt olukordades?
Video külalisõpetajaga 15 min	Soovi korral edastab õpetaja külalisõpetajale Youtube'i vestlusaknasse kaks küsimust õpilastelt. Otseülekande ajal vastab külalisõpetaja õpilaste esitatud küsimustele. Soovitavalt edastage küsimused alljärgneval kujul, et külalisõpetaja saaks vastates õpilase poole pöörduda: <i>Karl 1. klass, Kurtna Kool. Kuidas vähem muretseda?</i> <i>Palun hoiatage oma õpilasi, et võib juhtuda, et kõigile küsimustele ei jõua otseülekandes</i>

	vastata. Mida varem jõuate küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata. Külalisõpetaja vastab vastamata jäänud küsimustele Facebooki postituse kaudu 100 e-külastunni grupis.
Õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus 20 min	VIDEO VAATAMISE KOKKUVÕTE. Õpetaja arutleb õpilastega harjutuse kogemuse üle. Võimalikud aruteluküsimused: • Kuidas sa tunned end praegu, pärast harjutust? • Kuidas sa tundsid end harjutuse ajal? VARIANT 1: ÕPETAJA PALUB TÄITA TÖÖLEHE “JOONISTA SMAILI” (vt töölehte allpool). Juhul kui kasutate töölehte, siis paluge siinkohal joonistada töölehele praegust tunnet kirjeldav emotsioon (vt töölehte allpool). Võimalikud aruteluküsimused: • Mis tunnee sul oli enne tundi, mis tunne on sul nüüd? • Kas su tunded muutusid? Miks? • Miks on oluline oma tundeid märgata? VARIANT 2: KESKENDUMISE HARJUTUS. Õpetaja võib soovi korral teha õpilastega ka keskendumise harjutuse, kasutades ettesalvestatud harjutusi Vaikuseminutite kodulehelt: http://vaikuseminutid.ee/harjutused/ • Kui harjutuse järel tekib küsimusi või kogemusi, mida tahaksite jagada külalisõpetaja või teiste klassidega on need oodatud Youtube'i vestlusaknas või Facebooki “100 e-külastundi” kogukonnas.
Õpitu kinnistamine või kokkuvõte 5 min	Õpitu kinnistamiseks võib soovi korral kasutada järgnevaid küsimusi: • Proovi meenutada, kas sulle tuleb meelde koolist, kodust või mujalt keerulisi olukordi, kus sa tahaksid jääda rahulikumaks. • Otsusta, mis sa arvad, millises neist olukordadest võiks sul olla kasulik kasutada Vaikuseminutite harjutusi? See on alati sinu valik. • Selgitage õpilastele, et harjutuste kasutamiseks ei pea ootama kuni sa leiad end keerulisest olukorrast. Tihtipeale on kõige parem kui teed harjutusi enda meele treenimiseks enne kui olukord läheb keeruliseks. • Õpetaja arutab õpilastega, millistel päeva osadel oleks lihtne Vaikuseminutite harjutusi teha? Näiteks: hommikul pärast ärkamist, teel kooli, vahetunnis, pärastlõunal, pärast tunde, enne või pärast trenni või huviringi, koju jõudes või õhtul enne magama minekut.
<i>Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid</i>	Soovi korral: laske tunni lõpus õpilastel anda pöidla- või käemärkide abil tagasisidet (näiteks 3 käemärki: käsi all – ei meeldinud, käsi õla kõrgusel – meeldis keskmiselt, käsi üleval – meeldis väga) järgmiste punktide kohta: • Tunni teema: ei olnud huvitav/keskmiselt huvitav/väga huvitav • Külalisõpetaja video: ei meeldinud/meeldis keskmiselt/väga meeldis • Õppetegevused: ei osalenud/osalesin mõnes tegevuses/osalesin kõiges
<i>Võimalikud raskused rakendamisel?</i>	Kui õpilastel puudub emotsioonide baassõnavara, siis võiks juba eelneval päeval näidata erinevate tunnete pilte ja rääkida emotsioonidest. Juhul kui laps jagab mõnda väga keerulist olukorda. Välistatud ei ole, et külalistund avab mõnele õpilasele võimaluse tegeleda mõne tõeliselt keerulise olukorraga. Sellisel juhul on Teie kui õpetaja rolliks käituda järgnevalt: 1. Olge selle suhtes mõistev (ja aidage vajadusel ka teistel õpilastel olla mõistev). Võite tänada õpilast, et ta jagas midagi väga olulist. 2. Looge võimalus, kuidas tulla selle teema juurde tagasi siis, kui olete õpilasega kahekesi. Näiteks uurige kas ta sooviks pärast tundi Teiega sellest rääkida; lubage, et tulete selle juurde tagasi pärast tundi. 3. Täitke lubadus tulla selle juurde tagasi pärast tundi õpilasega üks-ühele. Kuulake rahulikult ja tähelepanelikult, aksepteerivalt. Juhul kui see on vajalik või sobiv, siis kaasake seejärel lahendusse ka teisi inimesi sh spetsialiste. Juhul kui laps näeb välja väga selgelt häirituna. See ei ole väga tõenäoline, aga mõnele lapsele võib arutelu-küsimuste käigus meenuda mõni väga häiriv seik. Kui

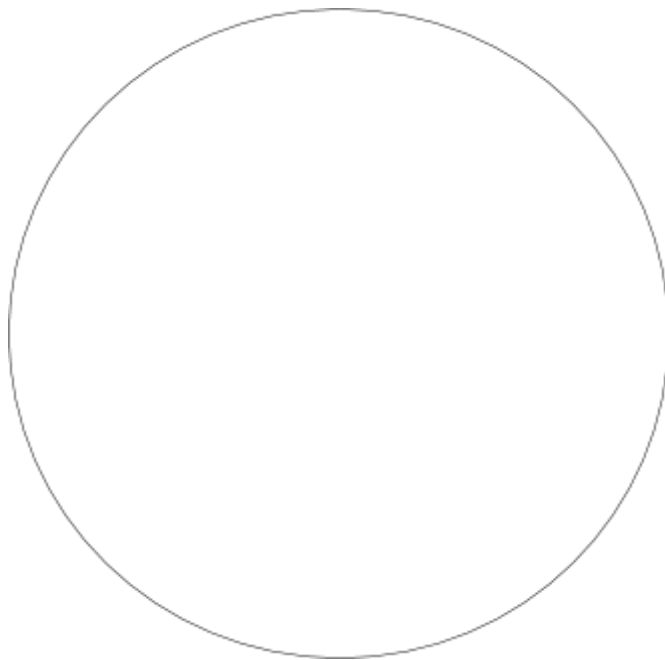
	märkate, et laps vajab abi, siis pakkuge lapsele, et ta võib seda olukorda näiteks joonistada. Looge võimalus, kuidas saaksite lapsega pärast üks-ühele suhelda, teda hooliva ja rahuliku hoiakuga ära kuulata ning kaasata vajadusel seejärel olukorra lahendamisse ka teisi inimesi. Mõlemal juhul jääge ise rahulikuks ning toimige samm-sammult, kiirustamata ja lapsest lähtuvalt.
Lisamaterjal	• Tugimaterjal Vaikuseminutite harjutuste juhenditega: http://vaikuseminutid.ee/tugimaterjal/ • Nelja vaikuseminutite harjutuse tasuta audio-salvestised: www.vaikuseminutid.ee/harjutused • Miina Härma põhikooli õpilased räägivad vaikuseminutite kasutamisest: https://www.youtube.com/watch?v=xFXypA-pbEA (1min 35sek) • Lasteaia- ja kooliõpetaja ning Õpetajate Liidu juhatuse liige Elin Ots räägib oma kogemusest Vaikuseminutite kasutamisel: https://vimeo.com/210248012 (5 minutit)

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

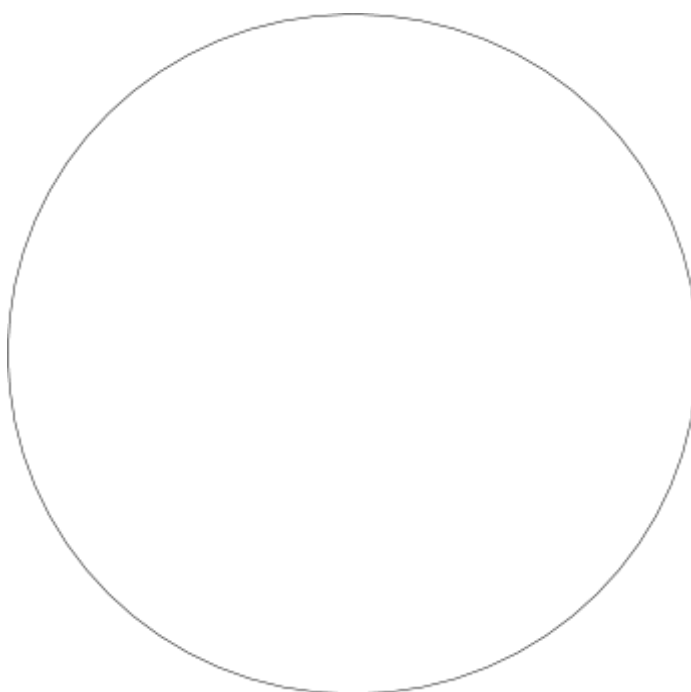
Tööleht "JOONISTA SMAILI"

Õpilase nimi:

1. JOONISTA OMA TUNNE PRAEGU



2. TUNNI LÕPUS VÕI PÄRAST TUNDI: JOONISTA OMA TUNNE PRAEGU



3. MILLIST HARJUTUST VÕIKSID TEHA KODUS KOOS VANEMATEGA?

Harjutuste juhendidid: <http://vaikuseminutid.ee/tugimaterjal/>

Nelja harjutuse tasuta audio-salvestised: www.vaikuseminutid.ee/harjutused