



ÜLDINFO

Tunni teema:	#030 Kuidas leevendada koolistressi?			
Küalisõpetaja:	Anna-Kaisa Oidermaa			
Õpilased:	7.-10. klass			
Tunni õpieesmärk:	Õpilased on teadlikud, mis on koolistress, oskavad hinnata oma stressitaset ning omavad teadmisi oskustest, kuidas koolistressiga toime tulla.			
45 minutise tunni ülesehitus:	5 min häälestus tunniks	20 min video küalisõpetajaga	15 min õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus	5 min õpitu kinnistamine
Tunni ettevalmistus õpetajatele:	Arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor. Õpetajal on võimalus kasutada tahvliit õpilastele vihikut või paberit, kuhu häälestusülesanne kirja panna. Küalisõpetajale küsimuste esitamiseks on hea jagada õpilastele väikesed paberid, mida neil on hiljem mugav oma küsimusega õpetajale tagasi saata. Vaja läheb ka välja printitud töölehte, kui soovite seda õppetegevuses kasutada (vt töölehe link tunnikava osas "Õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus"), kui kasutate grupitöös galeriimeetodit, siis varuge suuremaid pabereid iga grupi jaoks.			
Seos riikliku õppekavaga:	Võtmesõnad: <ul style="list-style-type: none"> • enesemääratluspädevus • sotsiaalne pädevus • suhtluspädevus • õpipädevus • tervis ja ohutus • inimeseõpetus • psühholoogia 			
Tunni teema taust:	Kool on koht, kus õpilased veedavad suure osa oma päevast, mõjutades seeläbi väga tugevalt õpilaste rahulolu iseenda ja ümbritsevaga. See mitmetahuline seotus võib viia aga ka pingeteni, mis avalduvad koolistressis. Seetõttu peame oluliseks käsitleda viise, kuidas koolistressi leevendada ning tõsta teadlikkust selle stressi allikatest, et õpilastel oleks võimalik pöörata edaspidi rohkem tähelepanu ka ennetavatele tegevustele.			

VÕIMALIK TUNNIKAVA III kooliaste ja 10. klass*

Ettevalmistus enne tundi	Palun avage arvuti, projektor ja e-küalistunni Youtube'i link: https://www.youtube.com/watch?v=5ISbme8pS1q 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.
Häälestus 5 min enne video vaatamist, eesmärgiga äratada õpilastes huvi teema vastu	Palun selgitage tunni eesmärki ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvliile. Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab ja miks võiksime suurendada oma teadlikkust sellest, kuidas vähendada oma stressitaset. VARIANT 1: SÕNAPILV Õpilased koostavad koos pinginaabriga sõnapilve koolistressi kohta (mille kõigega koolistress neile seostub, mida see nende jaoks tähendab, toovad näiteid jne). Õpilased jagavad oma mõtteid kogu klassiga ja õpetaja koondab õpilaste info tahvliile. VARIANT 2: POOLUSED Lasta õpilastel valida pool küsimuse osas - kas olen tundnud koolistressi: JA/EI. VARIANT 3: SOTSIOMEETRILINE RIDA Õpilased valivad koha reas, mille ühes otsas ei tajuta üldse koolistressi ja teises otsas on see kõrge (lasta õpilastel ette kujutada skaalat 0...10, kus 0 tähendab koolistressi

	puudumist, 1 väga madalat taset ja 10 väga kõrget). 2 ja 3 variandi kasutamise puhul lasta õpilastel omavahel arutada, miks nad selle koha valisid ja milles väljendub nende koolistress hetkel.
Video vaatamine 20 min	KÜSIMUSTE ESITAMINE KÜLALISÕPETAJALE. Eesmärk on anda igale õpilasele võimalus oma küsimuse sõnastamiseks. Õpetaja jagab õpilastele paberid ja palub kõigil õpilastel esitada ühe küsimuse teemal: mis sind koolistressi teemal eriti huvitab? Õpetaja valib välja ja kirjutab Youtube'i vestlusaknasse õpilastelt kaks küsimust, soovitatavalt alljärgneval kujul, et külalisõpetaja saaks vastates õpilase poole pöörduda: <i>Karl 9. klass, Kurtna Kool: Kuidas koolistressi ennetada?</i> Otseülekande ajal vastab külalisõpetaja õpilaste esitatud küsimustele. Palun hoiatage oma õpilasi, et võib juhtuda, et kõigile küsimustele ei jõua otseülekandes vastata. Mida varem jõuate küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata. Külalisõpetaja vastab vastamata jäänud küsimustele Facebooki postituse kaudu 100 e-külalistungis grupis.
Õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus 15 min	VARIANT 1 - GRUPITÖÖ: GALERIIMEETOD 10 min - Koos õpilastega kaardistatakse ära olulisimad koolistressi allikad (näiteks 5-6 allikat) ja pannakse need plakatitele kirja, üks allikas ühele plakatile. Õpilased moodustavad 4-liikmelised grupid. Iga grupp alustab ühe plakati juurest ja katsub 1 minuti jooksul välja mõelda nii palju lahendusi selle koolistressi allika leevendamiseks kui võimalik, ilma et kordaks eelnevate gruppide ideid ja liiguvad siis järgmise plakati juurde. 5 min - Iga grupp esitleb neid lahendusi, mis on sel plakatil, mida nad viimasena täiendasid. Õpetaja ülesanne on klassis ringi liikuda, aidata hoida fookust ja pidada kinni ajalistest piirangutest. VARIANT 2 - GRUPITÖÖ: LOOVTÖÖ 10 min - Õpilased moodustavad 3- või 4-liikmelised grupid. Grupid valivad välja ühe koolistressi tekitanud olukorra ja mõtlevad sellele lahenduse, mida saaks esitada etüüdina. Lisatingimuseks võib olla sõnade mitte kasutamine või ka üldse ilma hääleta etüüdi esitamine. 5 min - Grupid esitavad etüüde koolistressi leevendamise kohta. VARIANT 3 - ISESEISEVTÖÖ: TASAKAALURATAS (http://peaasi.ee/kuulan-meest-toolehed/ printida õpilastele eelnevalt) Õpilased täidavad tasakaaluratta töölehte: <ul style="list-style-type: none"> • märgivad oma rahulolu tasemed tasakaalurattal ja moodustavad oma rahulolu ringi; • märgivad tasakaaluratta iga risti juurde, mis on põhjus, et nad just sellel tasemel oma rahulolu tajuvad; • panevad kirja ideed, kuidas nad saaksid ise tõsta oma rahulolu taset tasakaaluratta osades, kus rahulolu tase on väiksem kui 8.
Õpitu kinnistamine 5 min	5 min - ARUTELU või IGA ÕPILANE PANEB OMA TÖÖLEHELE KIRJA <ul style="list-style-type: none"> • Milline lahendus, mida tänases tunnis kuulsin tundub mulle kõige abistavam? Kuidas täpsemalt kavatsen seda kasutada ja miks? Kui õppetegevuses kasutasite grupitööd, siis laske õpilastel jagada oma mõtteid grupikaaslastega. Kui kasutasite töölehte, siis laske kirjapandut jagada õpilastel oma pinginaabriga.
<i>Võimalikud jätkutegevused</i>	<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:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tunni teema: ei olnud huvitav/keskmiselt huvitav/väga huvitav</i> • <i>Külalisõpetaja video: ei meeldinud/meeldis keskmiselt/väga meeldis</i> • <i>Ülesanded/tegevused: ei osalenud/osalesin mõnes tegevuses/osalesin kõiges</i>
<i>Võimalikud raskused rakendamisel?</i>	<i>Häälestusülesanne võib aidata avada koolistressiga seotud suuremaid probleeme, mille puhul võib tekkida olukord, et probleemi lahendamise juurde on liiga vara minna, kui kõike muret ei ole saanud välja rääkida ja kogeda võimalust, et nende jagamist kuulatakse. Sel juhul saab edasise</i>

	<i>tempo ja tunni sisu valida juba klassi üldise valmisoleku järgi lahenduste juurde liikuda ja võimalusel anda rohkem aega stressiallikate kaardistamisele ja probleemide sõnastamisele.</i>
<i>Lisamaterjalid</i>	http://peaasi.ee/opime-oppima/ http://peaasi.ee/ettevalmistumine-kontrolltooks-eksamiks/ http://peaasi.ee/malunipid-2/ http://peaasi.ee/parema-une-nouanded/ http://peaasi.ee/kuidas-olla-hea-sober/ http://peaasi.ee/lovestusharjutused/ http://novaator.err.ee/585952/uhe-minuti-loeng-mis-muudab-koolilapsed-onnetuks

** 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.*

