



VÕIMALIK TUNNIKAVA III kooliaste*

Tunni teema:	#091 Kuidas nutiajastul keskenduda?			
Külalisõpetaja:	Malle Rajangu, Vaikuseminutite koolitaja			
Õpilased:	7.-9. klass			
Tunni õpieesmärk:	Õpilased teavad, mida tähendab keskendumine ja on saanud praktilise kogemuse, mis on tähelepanu ja kuidas seda juhtida ja treenida. Õpilased oskavad analüüsida oma nutiseadmete kasutamist. (Jätkutegevuste korral - kirjeldavad ja analüüsivad nutiseadmete kasutamist puudutavaid andmeid.)			
45 minutise tunni ülesehitus:	5 min häälestus	20 min otseülekanne külalisõpetajaga	15 min õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus	5 min refleksioon
Tunni ettevalmistus õpetajatele:	Vajalikud vahendid otseülekanne vaatamiseks: arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor. Palun avage arvuti, projektor ja e-külastunni 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. Vajalikud töövahendid õppetegevuse läbiviimiseks: vihik või paber õpilastel oma mõtete ülestähendamiseks, meetodi leht õpetajale arutelu läbiviimiseks.			
Seos riikliku õppekavaga:	Võtmesõnad: kultuuri- ja väärtuspädevus, sotsiaalne ja kodanikupädevus, enesemääratluspädevus, õpipädevus, suhtluspädevus, tervis ja ohutus, väärtused ja kõlblus, inimeseõpetus, digipädevused			
Tunni teema taust:	Nutiajastul on keskendumine muutunud üha suuremaks väljakutseks. Valikuid ja võimalusi meie meelte ergutamiseks on rohkem kui ealeski varem. Need meelteergutajad aga haaravad me tähelepanu ning tihti märkamatul viisil, endalegi üllatavaks ajaks, kujundades nii sõltuvusigi. Üks selliseid tähelepanu haarajaid on ka nutitelefon. Kuidas olla oma tähelepanu peremees, mis on tähelepanu ja kuidas keskenduda - nendest teemadest räägimegi käesolevas tunnis koos Malle Rajanguga.			

Häälestus 5 min enne otseülekanne vaatamist, eesmärgiga äratada õpilastes huvi teema vastu, äratada eelteadmised ja kogemused ning eesmärgistada tund	ÜMBERLÜLITUS TUNNILE Palun selgitage tunni eesmärgi ja seda, mis tunnis toimuma hakkab. 4 min - KOGEMUSE JA HUVI ÄRATAMINE Õpilased arutavad paaris järgmistel teemadel: - Räägi mõnest tegevusest, millele sulle meeldib keskenduda? - Mida see annab, kui saad selle tegevusele pikemat aega keskenduda? LISAVARIANDID HÄÄLESTUSEKS Valik sotsiomeetrilisi tegevusi Allpool on loetletud valik sotsiomeetrilisi tegevusi tunni häälestamiseks. Neid võib kasutada ka peale otseülekanne selleks, et häälestada õpilasi jätkutegevusele (vt "Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid") Poolused Jagage ruum kaheks osaks. Ühele poole lähevad need õpilased, kes on väitega nõus. Teisele poole lähevad need, kes ei ole väitega nõus. Teha ca 3 väidet. Lasta lähedalolevatel õpilastel paarides/kolmikutes/nelikutes rääkida (küsimustel, mis on toodud <i>Jah- ja Ei-poole</i> taga). Võib teha ka ainult ühe väite ja lasta leida endale siis vastaspooluselt paariline. Eesmärk on, et erinevalt valinud õpilased saaksid omavahel kogemust jagada.
---	--

	- Mul on lihtne keskenduda kohustuslikele tegevustele <i>Jah-pool:</i> Kuidas mul see õnnestub? <i>Ei-pool:</i> Mis mind takistab? - Kipun elus vajalikke asju edasi lükkama <i>Jah-pool:</i> Mille kõige pärast ma seda teen? <i>Ei-pool:</i> Kuidas mul see õnnestub? Laske paaridel/kolmikutel oma mõtted välja öelda. Teie roll on kuulata-aidata ümber sõnastada õpilaste mõtteid ja neid kokku võtta. Rida Mitu tundi ja minutit ööpäevas kasutan nutiseadet/veedan ekraani ees vms. Õpilased moodustavad rea, kus kõik seisavad üksteise kõrval, igaühel on oma koht reas. Igaüks valib oma koha reas ise. On turvalisust loov, kui õpetajana näitate oma koha selles reas. Õpilased räägivad oma kõrvalolijaga, milleks seda aega kasutavad? Laske paaridel/kolmikutel oma mõtted välja öelda. Grupid Õpetaja markeerib klassiruumis erinevad kohad: "Siia tulevad kõik need, kes kasutavad nutiseadet peamiselt videote vaatamiseks", "Siia tulevad kõik need, kes kasutavad nutiseadet peamiselt mängude mängimiseks", "Siia tulevad kõik need, kes kasutavad nutiseadet peamiselt teistega suhtlemiseks", "Siia tulevad kõik need, kes kasutavad nutiseadet peamiselt", <i>viimane jätta vabaks ehk neile kellele ükski eelnevatest kategooriatest ei sobi, siis nad ise määravad.</i> Seejärel lasta õpilastel teha 3-minutiline ajurünnak igas grupis teemal, mida kõike see tegevus annab? Üks on kirjutaja. Korrake üle ajurünnaku põhireeglid: - Kõik ideed on teretulnud! - Teise idee seljas võib liugu lasta! - Mida rohkem, seda uhkem! Laske igal grupil oma loetelu välja öelda. 1 min - EESMÄRGISTAMINE (individuaalne/paaris) Iga õpilane paneb enda jaoks kirja: - Mida tahan keskendumise kohta teada saada või osata?
Tähenduse mõistmise I osa: otseülekanne külalisõpetajaga 20 min	Soovi korral edastab õpetaja külalisõpetajale Youtube'i vestlusaknasse kaks küsimust õpilastelt. Ülekande ajal vastab külalisõpetaja õpilaste esitatud küsimustele. Soovitavalt edastage küsimused alljärgneval kujul, et külalisõpetaja saaks vastates õpilase poole pöörduda: <i>Karl 7. klass, Viimsi Gümnaasium. Kui palju Teie nutitelefonis päevas aega veedate?</i> <i>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 Facebook'i postituse kaudu 100 e-külastunni grupis.</i>
Tähenduse mõistmise II osa: õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus	2 min - OTSEÜLEKANDE REFLEKTSIOON Otseülekande kokkuvõttena võib arutleda keskendumisharjutuse üle, valik küsimusi, millest lähtuda: Milline oli Sinu jaoks hingamisharjutuse mõju (tavalisemad kogemused on rahunemine, vahel ka unisus või ei olegi esimesel korral erilist mõju)?

15 min	• Mida märkasid harjutust tehes? • Kas oli lihtne oma tähelepanu juhtida? Kui tähelepanu liikus mujale, siis kuidas tõid selle tagasi hingamise juurde? 13 min – JAGATUD ARUTELU Õpetaja kirjutab otseülekanne ajal välja küsimused aruteluks ning viib läbi klassis nende põhjal järgneva jagatud arutelu. Üks võimalik arutelu meetod ja küsimuste kriteeriumid on toodud meetodi lehel (vt lisamaterjal). Mõned mõtted võimalike küsimuste kohta: 1. Millised on päris vajadused, miks me nutitefonis käime? 2. Mil viisil on veel võimalik neid vajadusi rahuldada ilma nutitefonita? 3. Kas noored ja täiskasvanud peaksid oma nutikäitumises midagi muutma? Miks?
Refleksioon 5 min <i>sh võimalusel tagasiside korjamine</i>	Õpilased arutavad paarides järgmistel teemadel: • Mida ma keskendumise kohta teada sain? • Milliseid harjutusi kavatsen edaspidi kasutada? <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> • <i>Tunni teema: ei olnud huvitav/keskmiselt huvitav/väga huvitav</i> • <i>Külalisõpetaja otseülekanne: ei meeldinud/meeldis keskmiselt/väga meeldis</i> • <i>Õppetegevused: ei osalenud/osalesin mõnes tegevuses/osalesin kõiges</i>
<i>Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid</i>	<i>Võimalike jätkutegevustena võib kokku leppida õpilastega, et proovitakse vähendada nutiseadmete kasutamise aega ja korraldada klassi väljakutse nutiseadmete kasutamisel. Kui õpilastele tundub see liiga palju, siis võib püstitada ka eesmärgi, et kui nutiseadmete kogukasutus on kokkulepitud aja jooksul alla soovitud ajapiiri, siis järgneb “auhind”.</i> <i>Ka võib täpsemalt õpilastega uurida teadlikkuse tõstmiseks, et milleks ja kui palju nad siis tegelikult oma nutiseadmeid kasutavad. Alustuseks võiksite õpilastel lasta ise püstitada küsimusi, mida nad tahaksid teada oma klassi nutiseadme kasutamise kohta? Lasta püstitada kõikvõimalikke küsimusi, mida sobivuse korral võib vormistada töölehele.</i> <i>Seejärel võib leppida õpilastega kokku, et nad paigaldavad endale telefoni äpi ehk rakenduse, mis analüüsib nädala aja jooksul nutiseadme kasutamist. Seejärel kogutakse kõigi andmed kokku, õpilased viivad läbi andmeanalüüsi klassikaaslaste nutiseadmete kasutuse kohta. Kus võimalik leiavad miinimumväärtuse/maksimumväärtuse ja keskmise. Mõned teemad, mida õpilased selle ülesande puhul võiksid veel uurida:</i> • <i>klassi kõige kasutatavamate äppide top 5,</i> • <i>mitu tundi kasutan nutiseadet ööpäevas,</i> • <i>mitu tundi kasutan nutiseadet nädalas, kuus, aastas.</i> • <i>mitu korda avan telefoni ööpäevas jne.</i> <i>Tööleht inspiratsiooniks:</i> https://drive.google.com/open?id=1shsrVUxOfwegpBUFDMA3uFZTjB8SN9p0 <i>Võimalikud äpid oma nutikasutuse mõõtmiseks ja vähendamiseks</i> https://www.inc.com/jeremy-goldman/6-apps-to-stop-your-smartphone-addiction.html <i>Lisaks võite jagada õpilastega infot, mis mõtestab nutisõltuvust ja aitab arendada keskendumisoskusi:</i> • https://novaator.err.ee/600886/ajuteadlase-jaan-aru-5-praktilist-soovitust-n

	<u>utinarkomaaniast-vabanemiseks</u> • Vaikuseminutite äpp, kus on tasuta keskendumise harjutusi. • Üks hea keskendunud tegutsemise tehnika on pomodoro-tehnika, selle korral tuleb valida endale ajaühik, mille vältel tehakse ühte asja (lugemine, kodused tööd jne) ja siis puhatakse (http://www.selgepilt.ee/pomodoro-tehnika-saastab-paeva/)
--	--

* 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.