

TUNNIKAVA

Tunni teema:	#126 Kuidas käituda, kui mu sõbral on väga raske?			
Külalisõpetaja:	Konstantin Vassiljev, jalgpallur (õpilaste küsimustele vastamiseks otseülekanne lõpus on kohal ka Peaasia ekspert)			
Õpilased:	7-12 klass			
Tunni õpieesmärk:	Õpilased saavad teadlikumaks, miks ei tohi vaimse tervise raskusi häbimärgistada..			
45 minutise tunni ülesehitus:	5 min häälestus	15 + 10 min video + küsimused vastused külalisõpetajaga	10 min õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus	5 min refleksioon
Tunni ettevalmistus õpetajatele:	<p>Vajalikud vahendid video vaatamiseks: arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor. Palun avage arvuti, projektor ja e-külalistunni 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.</p> <p>Vajalikud töövahendid õppetegevuse läbiviimiseks: väljaprintitud töölehed koomiksi lõpu kirjutamiseks.</p>			
Seos riikliku õppekavaga:	Võtmesõnad: vaimne tervis, häbimärgistamine e stigma			
Tunni teema taust:	<p>Vaimse tervise raskustega kaasneb sageli häbimärgistav suhtumine ümbritsevatelt ja ka inimeselt endalt. Tegelikult on vaimse tervise häired väga levinud, elu jooksul esineb neid umbes 40% inimestest. Häireta vaimse tervise raskused on veelgi levinumad - võib arvata, et kõigil on vahel väga raske.</p> <p>Kui häbimärgistamist on vähem, siis on vaimse tervise raskused kergemini talutavad (ei kaasne või kaasneb vähem üksi ja kõrvale jäämist), inimesed jõuavad nii professionaalse kui ka üksiteisele pakutava abini kergemini ja kiiremini.</p> <p>E-külalistunni aitab õpilasteni tuua Peaasi.ee, sotsiaalkampania "Sina saad tähendust muuta" raames, vaata ka www.peaasi.ee.</p>			

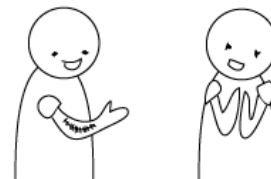
Häälestus 5 min enne video vaatamist, eesmärgiga äratada õpilastes huvi teema vastu, äratada eelteadmised ja kogemused ning eesmärgistada tund	<p>ÜMBERLÜLITUS TUNNILE Palun selgitage tunni eesmärgi ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvlile: saate teada, mis on häbimärgistamine ja kuidas see toimub vaimse tervise raskuste korral. Selgitage õpilastele, kuidas tund on üles ehitatud.</p> <p>KOGEMUSE JA HUVI ÄRATAMINE Koomiks füüsilise ja vaimse tervise kohta projektoriga tahvilil.</p>
--	---

Kui meil on luumurd, siis:

Viska kipsile autogramm!


Kui meil on suur arm, siis:

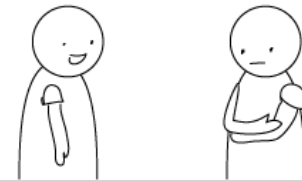
Vahi seda!
12 õmblust!


Kui meil on kõhugriip, siis:

Kui meil on vaimse tervise mure, siis:

Tere!

Mhh...



Õpetaja esitab klassile küsimused arutamiseks:

- kas kergem ja mõnusam on terveneda kehalise või vaimse tervise raskuse korral?
- mis põhjustel suhtume kehalise ja vaimse tervise raskustesse erinevalt?
- kas võiksime suhtuda vaimse tervise raskustesse toetavamalt?

Küsige õpilastelt, mis küsimused neil tekkisid ja lisage sisukaimad küsimused kohe Youtube vestlusaknasse.

Tähenduse mõistmise I osa: video külalisõpetajaga 15 min

+

10 min küsimused vastused.

NB! Videosilla vahendusel on olemas ka Peasja ekspert, kellelt võib küsida.

ÕPETAJALE TEADMISEKS

Konstantin Vassiljev räägib sooritusärevusest ja sellest, kas alati peab olema superkangelane või võib vahel ka teistele toetuda. Loengus käsitletakse ka ärevuse stigma aspekte. Üks abi otsimise takistusi on see, kui enda raskusi peetakse nõrkuse märgiks ning häbenetakse neist rääkida.

Õpilased saavad küsimusi külalisõpetajal: kas ühe väljavalitud õpilase või õpetaja kaudu, lisade küsimused Youtube'i vestlusaknasse. Ülekande ajal vastab külalisõpetaja õpilaste esitatud küsimustele.

Soovitavalt edastage küsimused alljärgneval kujul, et külalisõpetaja saaks vastates õpilase poole pöörduda: *Karl 10. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada üle esinemise ärevusest?*

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 õpetajate FB grupis "Tagasi Kooli külalistunnid".

<p>Tähenduse mõistmise II osa: õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus 10 min <i>sh viide võimalikele raskustele läbiviimisel</i></p>	<p>LOENGU JÄRGNE REFLEKTSIOON Õpetaja uurib õpilastelt, millised olid loengu põhisõnumid, mida meelde jätta.</p> <p>RÜHMATÖÖ Õpetaja palub õpilastel jaguneda 2-4 liikmelistesse gruppidesse. Õpilaste ülesanne on kirjutada koomiksisse (lisatud) rühmatööna, kuidas reageerida (mida öelda, mida teha) kaaslaste vaimse tervise raskustele toetavalt.</p> <p>Vastused kirjutatakse koomiksisse. Õpilased võiksid teha koomiksisst pildi ning jagada seda Facebookis ja Instagramis viidetega #peaasi #muudantahendust.</p>
<p>Refleksioon 5 min <i>sh võimalusel tagasiside korjamine</i></p>	<p>ÕPILASTE KÜSIMUSED Õpetaja esitab õpilastele küsimused: Kas sa said vastuse oma küsimusele? Mida sa saad teha vaimse tervise häbimärgistamise vähendamiseks?</p> <p>TAGASISIDE Soovi korral: laske tunni lõpus õpilastel anda pöidla abil tagasisidet (pöial all – ei meeldinud, pöial keskel – meeldis keskmiselt, pöial üleval – meeldis väga) järgmiste punktide kohta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<p><i>Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid</i></p>	<p><i>Tunnikava vaimse tervise hoidmisest, kasutamiseks näiteks klassijuhataja tunnis:</i> http://peaasi.ee/wp-content/uploads/2018/11/Tunnikava-8-12kl-vaimne-tervis.pdf</p> <p><i>Kampaania "Sina saad tähendust muuta" veebileht on alates 16.09. olemas aadressil: www.peaasi.ee.</i></p> <p><i>Ärevushäirete teadlikkuse test: www.peaasi.ee</i></p>

* 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.