



## E-KÜLALISTUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS

### TUNNIKAVA

<b>Tunni teema:</b>	<b>#129 Kuidas ma saan oma tundeid muuta?</b>
<b>Külalisõpetaja:</b>	<b>Andero Uusberg</b>
<b>Õpilased:</b>	7.-12. klass
<b>Tunni õpieesmärk:</b>	Õpilased saavad teadlikuks, kuidas tunded tekivad ja uusi teadmisi, kuidas neid paremini juhtida.
<b>45 minutise tunni ülesehitus:</b>	<b>5 min</b> häälestus <b>15 + 10 min</b> ülekanne + küsimused ja vastused <b>10 min</b> õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus <b>5 min</b> refleksioon
<b>Tunni ettevalmistus õpetajatele:</b>	Vajalikud vahendid video vaatamiseks: <b>arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor.</b> 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.  Vajalikud töövahendid õppetegevuse läbiviimiseks: <b>välja printida töölehed</b>
<b>Seos riikliku õppekavaga:</b>	Võtmesõnad: tervise hoidmine, vaimne tervis
<b>Tunni teema taust:</b>	<p>Emotsioonid on meie igapäevaelu lahutamatu koostisosa, mille puudumist oleks raske ette kujutada. Emotsioonid võivad muutuda minut-minutilt ja päev-päevalt, sõltuvalt situatsioonidest.</p> <p>On arvamusi, et mõned emotsioonid on head ja teised halvad. Tegelikuses ei ole see väide õige. Emotsioon on emotsioon – sobilik on tunda nii rõõmu, viha kui ka ärevust. Sobilik on öelda teisele inimesele, kuidas Sa end tunned. Sobilik ei ole oma emotsiooni ajendil teist inimest kahjustada.</p> <p>Igapäevases kõnepruugis mõeldakse emotsiooni all ennekõike tundmuslikku hingeseisundit. Kui keegi ütleb, et „ma olen kurb“ või „ma olen solvunud“, siis püüab ta tavaliselt kirjeldada, mis tema hinges toimub ehk mida ta <b>tunneb</b>.</p> <p>Emotsioon tekib, kui inimene <b>hindab</b> olukorra enda jaoks oluliseks. Emotsioonid on mitmetahulised, kogu keha haaravad protsessid, millega kaasnevad muutused nii inimese füsioloogias, subjektiivses kogemuses kui ka käitumuslikus väljenduses. Emotsioonid mõjutavad nii meie suhteid kui õpivõimet. Näiteks liigne ärevus kontrollitöö või klassi ees esinemise eel, võib soorituse jätta allapoole õpilase tegelikku võimekust.</p> <p>Loengus räägime ärevusest ja teistest emotsioonidest. Miks nad tekivad ja kuidas nad tekivad? Vaatame lähemalt, millist rolli mängib emotsioonide tekkimises olukorra tajumine. Loengust saadud teadmistest on abi, et oma emotsioone paremini mõista ja juhtida.</p> <p><b>E-külalistunni toob õpilasteni Peasi.ee, sotsiaalkampania “Sina saad tähendust muuta” raames, vaata ka www.peasi.ee.</b></p>

<b>Häälestus</b> <b>5 min</b> enne video vaatamist, eesmärgiga äratada õpilastes huvi teema vastu, äratada eelteadmised ja kogemused ning eesmärgistada tund	<b>ÜMBERLÜLITUS TUNNILE</b> Palun selgitage tunni eesmärki ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvlile ( <i>Kuidas ja miks tunded tekivad ja kuidas neid mõjutada</i> ). Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab.  <b>TEST KIIRUSE PEALE, VT TÖÖLEHT 1. „Otsi emotsioone“ I osa</b> Jagage õpilastele töölehed. Paluge leida nii kiiresti kui saavad võimalikult palju emotsioonide nimetusi. Võtke aega 3 minutit. Kes valmis saab tõstab käe. Eesmärk on anda lühike aeg, et ülesande lahendamine oleks võimalikult ületamatu - pingeline/stressi tekitav olukord. Peale 3 minuti möödumist paneb õpetaja aja seisma, palub lõpetada lahendamine ning siis hinnata skaaladel
--	---



	<p>ülesannet/olukorda sõnametsa all nelja erineva küsimuse põhjal. Oluline on õpilastele toonitada, et nad lähtuksid hindamisel oma esimesest emotsioonist.</p> <p><b>EESMÄRGISTAMINE (paarides)</b> Pinginaabrid arutavad koos, milline oli viimati olukord, kus nad tundsid tugevaid tundeid ja kuidas nad selles olukorras käitusid.</p>
<p><b>Tähenduse mõistmise I osa: video külalisõpetajaga 15 min</b></p> <p><b>+</b></p> <p><b>10 min küsimused vastused</b></p>	<p><b>KÜSIMUSTE ESITAMINE KÜLALISÕPETAJALE</b> Õpetaja küsib õpilastelt ja valib välja parimad küsimused. Õpetaja või üks õpetaja poolt määratud õpilane kirjutab küsimused Youtube'i vestlusaknasse. Youtube vestlusesse ootame koolidelt märguannet otseülekandega liitumise kohta ja küsimusi külalisõpetajale. Soovitavalt edastage küsimused alljärgneval kujul, et külalisõpetaja saaks vastates õpilase poole pöörduda: Karl X. klass, Kurtna Kool. Kuidas ...?</p> <p>Kui õpilased jälgivad tundi oma seadmest, siis lepitakse õpilastega enne tundi kokku Youtube vestluses osalemise reeglid. Reeglite õpetamiseta õpilasi Youtube'i lasta ei tohi, sest õpilased hakkavad tundi segama.</p> <p><i>Palun hoiatage oma õpilasi, et võib juhtuda, et kõigile küsimustele ei jõua otseülekande vastata. Mida varem jõuate küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata. Vastamata jäänud küsimuste vastused edastame FB gruppi "Tagasi Kooli külalistunnid".</i></p>
<p><b>Tähenduse mõistmise II osa: õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus 10 min</b></p>	<p><b>LOENGU VAATAMISE JÄRGNE REFLEKTSIOON</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mida uut saite loengust teada?</li></ul> <p>Kokkuvõtte õpetajale: tunded mõjutavad nii meie üldist enesetunnet kui emotsionaalne seisund õpivõimet. Kõik saavad oma tundeid paremini juhtima õppida. Vajadusel loe emotsioonide kohta lähemalt: <a href="http://peaasi.ee/emotsioonid/">http://peaasi.ee/emotsioonid/</a></p> <p><b>KÜSIMUSTELE VASTAMINE, VT TÖÖLEHT 1. „Otsi emotsioone“ II osa</b> Tagasi töölehe juurde. Nüüd hinnake uuesti oma ärevust töölehe teisel küljel. Vaadake, kas toimus muutus võrreldes esimese korraga. Arutage pinginaabriga, võrrelge. Soovi korral leidke ka ülejäänud emotsiooni nimetused.</p>
<p><b>Refleksioon 5 min</b> sh võimalusel tagasiside korjamine</p>	<p><b>ARUTELU (paarides)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Millist emotsiooni soovid paremini juhtima õppida?</li><li>• Millist emotsiooni sooviksid rohkem tunda.</li><li>• Arutage uuesti tunni alguses jagatud olukorda, kus tundsite tugevaid tundeid ja leidke koos uusi ideid, kuidas oleksite saanud oma tundeid paremini juhtida.</li></ul> <p>Soovi korral: laske tunni lõpus õpilastel anda põidlamärkide abil tagasisidet (näiteks 3 käemärki: põial all – ei meeldinud, põial keskel – meeldis keskmiselt, põial üleval – meeldis väga) järgmiste punktide kohta:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tunni teema: ei olnud huvitav/keskmiselt huvitav/väga huvitav</li><li>• Külalisõpetaja video: ei meeldinud/meeldis keskmiselt/väga meeldis</li><li>• Õppetegevused: ei osalenud/osalesin mõnes tegevuses/osalesin kõiges</li></ul>
<p>Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid</p>	<p>Tunnikava vaimse tervise hoidmisest, kasutamiseks näiteks klassijuhataja tunnis: <a href="http://peaasi.ee/wp-content/uploads/2018/11/Tunnikava-8-12kl-vaimne-tervis.pdf">http://peaasi.ee/wp-content/uploads/2018/11/Tunnikava-8-12kl-vaimne-tervis.pdf</a> Kampaania "Sina saad tähendust muuta" veebileht aadressil: <a href="http://www.peaasi.ee">www.peaasi.ee</a>. Ärevushäirete teadlikkuse test: <a href="https://kampaania.peaasi.ee/mida-sa-tead-arevusest-ja-arevushairetest/">https://kampaania.peaasi.ee/mida-sa-tead-arevusest-ja-arevushairetest/</a></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.