



## E-KÜLALISTUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS TUNNIKAVA

<b>Tunni teema:</b>	<b>#172 Kuidas aidata mures sõpra?</b>			
<b>Külalisõpetaja:</b>	<b>Ailen Suurtee, Peaasi.ee e-nõustaja, kliiniline psühholoog</b>			
<b>Õpilased:</b>	4.-7. klass			
<b>Tunni õpieesmärk:</b>	Õpilane oskab märgata kui sõbral on vaimselt raske ja teab, kuidas sõpra võiks aidata.			
<b>Seos RÕK-iga:</b>	Enesemääratluspädevus, õpipädevus			
<b>45 minutise tunni ülesehitus:</b>	<table><tr><td><b>5 min</b> ettevalmistus</td><td><b>17 + 3 min</b> ülekanne + küsimused vastused külalisõpetajaga</td><td><b>20 min</b> iseseisev õppimine</td></tr></table>	<b>5 min</b> ettevalmistus	<b>17 + 3 min</b> ülekanne + küsimused vastused külalisõpetajaga	<b>20 min</b> iseseisev õppimine
<b>5 min</b> ettevalmistus	<b>17 + 3 min</b> ülekanne + küsimused vastused külalisõpetajaga	<b>20 min</b> iseseisev õppimine		
<b>Tunni ettevalmistus õpetajatele ja õpilastele:</b>	Vajalikud vahendid: <b>arvuti, internetiühendus, kõlarid või kõrvaklapid, tunnitööleht välja printituna/ alla laadituna valmis elektrooniliseks täitmiseks.</b>  <b>ETTEVALMISTUS</b> Paluge õpilastel välja printida/alla laadida (ning valmistuda elektrooniliselt täitma) tunniks vajalik tööleht. Paluge õpilastel 5 minutit enne e-külalistunni algust avada arvuti ja e-külalistunni Youtube'i link. Paluge neil logida sisse Youtube'i keskkonda, et saaksid edastada video ajal tekkinud küsimusi.			
<b>Tunni teema taust:</b>	Enda vaimse tervise eest hoolitsemine on oluline igal ajahetkel ja kõigi jaoks. Eriti oluline on selline oskus olukorras, kus ühiskonnas on tavapärasesest enam väljakutseid. Vaimse tervise eest hoolitsemine ei ole oskus, mis tuleb üleöö, õppimata ja katsetusteta. Seda tähtsam on alustada vastavate põhioskuste omandamisega varasest east.			

<b>Ülesanne video ajal, häälestus</b>	<b>ÜLESANNE VIDEO VAATAMISE AJAKS</b> Paluge õpilastel üles märkida 2 küsimust, mis video vaatamise ajal tekkis ning esitada need Youtube'i vestluses. Palun lugeda all olevat juhendit, mis on ka õpilaste töölehel.
<b>Otseülekanne vaatamine ja küsimuste esitamine 20 min</b>	<b>KÜSIMUSTE ESITAMINE KÜLALISÕPETAJALE</b> <b>Küsimuste esitamise juhend õpilastele:</b> Mõttele videot vaadates, kas Sul tekkis mõni küsimus, millele sooviksid vastust. Edasta see Youtube'i vestlusesse viisil: <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks?</i></li></ul> Ole küsimust sõnastades viisakas ja täpne. Sinu küsimusi näevad kõik, kes samal ajal videot vaatavad. Võib juhtuda, et kõigile küsimustele ei jõua otseülekandes vastata. Mida varem jõuate küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata.
<b>Iseseisev õppimine 20 min</b>	<b>Tööleht õpilastele:</b>  <b>Tööleht “Kuidas mures sõpra aidata?”</b>  Meil kõigil on vahel raske. On oluline, et oskaksid märgata, millal Sul endal on raske ning teaksid, kust abi küsida. Samas on samuti oluline, et oskaksid märgata kui Su sõbral on raske ja saaksid teda suunata õigel ajal õigest kohast abi küsima. <b>Tänases e-külalistunnis saad teada, kuidas saada aru, et su sõbral on raske ning kuidas teda raskel ajal toetada.</b>  <b>Kasuta töölehte nii:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• enne otseülekannet vasta küsimustele,</li><li>• otseülekanne ajal küsi küsimusi</li><li>• peale otseülekannet aruta teemat oma klassikaaslasega ja lahenda ülesanne.</li></ul>

## ENNE OTSEÜLEKANNET VASTA KÜSIMUSTELE

Kas Sul on mõni sõber, kelle puhul oled märganud, et Tal on raske? Kuidas Sa teda aitasad/aitaksid?

.....  
.....

## OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI

Selleks, et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele saad Youtube otseülekande ajal külalisõpetajalt küsimusi küsida. Selleks lisa vestlusesse oma küsimus viisil: **Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks?**

Ole küsimust sõnastades viisakas ja täpne. Sinu küsimusi näevad kõik, kes samal ajal otseülekannet vaatavad. Mida varem jõuad küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata.

## OTSEÜLEKANDE JÄREL KUULA SÕPRA

Selleks, et märkaksid, millal Su sõbral on raske, pead olema tähelepanelik kuulaja. Iga oskust tuleb harjutada, et see hästi välja tuleks. **Selleks, et kuulamisoskust harjutada, leia enda klassist paariline ja kohtu temaga virtuaalselt (Facebook kõne, telefonikõne, Skype kõne või mõni muu sobiv kanal). Kohtumisel tehke nii:**

1. Pange valmis telefoni äratuskell ja sättige see nii, et see heliseks 3 minuti pärast. Ärge kasutage stopperit. Oluline on, et te ei peaks vestluse ajal kella jälgima.
2. Pange aeg käima:
  - a. Paariline A räägib 3 minutit teemal "Kuidas mul läheb?": Sa pead rääkima 3 minutit järjest, ilma, et küsiksid paarilise käest küsimusi või mingil muul moel laseksid paarilisel midagi öelda.
  - b. Paariline B kuulab: Sinu ülesanne on need 3 minutit ainult kuulata. Sa ei tohi vahepeal midagi öelda ega millegi muuga tegeleda. Püüa kõik 3 minutit paarilise jutule keskenduda.
3. Kui aeg läbi saab, ütleb paariline B, kuidas talle tundus, et paariline A ennast tunneb. Arutlege, kas paariline B sai õigesti aru ning kuidas paariline B oma arusaamisele jõudis.
4. Nüüd vahetage rollid: paariline B räägib 3 minutit teemal "Kuidas mul läheb?" ja paariline A kuulab ning püüab aru saada, kuidas paariline B ennast tunneb.
5. Kui mõlemad paarilised on rääkinud, täitke koostöös tabel.

Paariline A	Paariline B
Kuidas ennast tundsid:	Kuidas ennast tundsid:

	Mis paariline B arvas, et Sa tundsid?	Mis paariline A arvas, et Sa tundsid?
	Kas oli keeruline/lihtne kolm minutit järjest ise rääkida? Miks?	Kas oli keeruline/lihtne kolm minutit järjest rääkida? Miks?
	Kas oli keeruline/lihtne 3 minutit järjest ilma rääkimata kuulata? Miks?	Kas oli keeruline/lihtne 3 minutit järjest ilma rääkimata kuulata? Miks?
	Too välja 3 asja, mille tänasest e-külastunnist endale kindlasti tulevikuks meelde jätad:	Too välja 3 asja, mille tänasest e-külastunnist endale kindlasti tulevikuks meelde jätad:
Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid	Erinevate vaimset tervist puudutavate tegevuste ja teemadega saab tutvuda leheküljel: <a href="https://peaasi.ee">https://peaasi.ee</a>	

\* 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.

