

E-TUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS

TUNNIKAVA #263



Tunni teema:	Kas mul võib tekkida vaimse tervise probleem?		
Külalisõpetaja:	Anna-Kaisa Oidermaa, kliiniline psühholoog ja peaasi.ee tegevjuht		
Õpilased:	7.-9. klass		
Tunni õpieesmärk:	Õpilane teab, millised on vaimse tervise probleemide riski- ja kaitsvad tegurid		
Seos RÕK-iga:	suhtluspädevus, sotsiaalne pädevus		
45-minutilise tunni ülesehitus:	5 min	17 + 3 min	20 min
	ettevalmistus ja hääletus	ülekanne + küsimused ja vastused külalisõpetajaga	õpilaste iseseisev töö klassis
Tunni ettevalmistus õpetajatele ja õpilastele:	<p>Vajalikud vahendid video vaatamiseks: arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palun avage arvuti, projektor ja e-tunni 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>ETTEVALMISTUS E-TUNNIKS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laadige alla ja printige välja tunniks vajalik tööleht ja PDF vitamiinestiga ning jagage õpilastele. 		
Tunni teema taust:	Kliiniline psühholoog ja Peaasjad tegevjuht Anna-Kaisa annab tunnis ülevaate, millised on vaimse tervise probleemide riskitegurid, nii keskkonnast, geenist kui ka enda otseselt käitumisest tulenevad. Millised on kaitsvad tegurid ja mida saab ise teha riskide maandamiseks? (E-tund toimub koostöös Sotsiaalministeeriumiga vaimse tervise kuu raames)		

Ülesanne video ajal, häälestus 5 min	<p>HÄÄLESTUS 5 min</p> <p>Rääkige õpilastega vaimse tervise kuust. Mida nad vaimse tervise kohta sel kuul uut õppinud on? Miks on vaimne tervis ja sellest rääkimine oluline?</p> <p>ÜLESANNE VIDEO VAATAMISE AJAKS</p> <p>Paluge õpilastel üles märkida 2 küsimust, mis ülekanne vaatamise ajal tekkisid, ning need teile edastada. Õpilaste küsimused edastage YouTube'i vestlusse teie ise või paluge seda teha õpilastel. Palun lugege all olevat juhendit. Kui õpilased vaatavad e-tundi üksinda, palun rõhutage neile, et sobimatuid kommentaare ei tohi kirjutada.</p>
Otseülekanne vaatamine ja küsimuste esitamine 20 min	<p>KÜSIMUSTE ESITAMINE KÜLALISÕPETAJALE</p> <p>Youtube'i vestlusesse ootame koolidelt küsimusi külalisõpetajale vormis:</p> <p style="text-align: center;"><i>Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks?</i></p> <p>Õpetaja küsib õpilastelt ja valib välja parimad küsimused. Õpetaja või üks õpetaja poolt määratud õpilane kirjutab küsimused YouTube'i vestlusaknasse.</p> <p>Kui õpilased jälgivad tundi oma seadmest, siis leppige õpilastega enne tundi kokku YouTube'i vestluses osalemise reeglid. Reeglite õpetamiseta õpilasi Youtube'i lasta ei tohi, sest õpilased hakkavad tundi segama. Kui vestlus muutub liialt segavaks, suletakse vestlus ja küsimusi esitada ei saa.</p>

	<p>Palun hoiatage oma õpilasi, et võib juhtuda, et kõigile küsimustele ei jõua otseülekandes vastata. Mida varem jõuate küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata.</p>
<p>Õpilaste tööleht (see on eraldi failina olemas õpilastele edastamiseks) 20 min</p>	<p>Tööleht “Kas mul võib tekkida vaimse tervise probleem?”</p> <p>Kliiniline psühholoog ja Peaasjad tegevjuht Anna-Kaisa annab tunnis ülevaate, millised on vaimse tervise probleemide riskitegurid, nii keskkonnast, geenist kui ka enda otseselt käitumisest tulenevad. Millised on kaitsvad tegurid ja mida saab ise teha riskide maandamiseks?</p> <p>Kasuta töölehte nii:</p> <ul style="list-style-type: none"> • enne otseülekande algust vasta küsimusele allpool • otseülekande ajal küsi esinejalt küsimusi • pärast otseülekannet tee vaimse tervise vitamiinist kas veebis või eraldi lehel <p>ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST VASTA KÜSIMUSELE</p> <p>Mis sa arvad, miks on vajalik vaimsele tervisele tähelepanu pöörata?</p> <hr/> <hr/> <p>OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI</p> <p>Selleks, et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele saad YouTube'i otseülekande ajal külalisõpetajalt küsimusi küsida. Selleks lisa vestlusesse või palu õpetajal oma küsimus vestlusesse lisada sellises vormis:</p> <p style="text-align: center;"><i>Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks?</i></p> <p>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.</p> <p>OTSEÜLEKANDE JÄREL</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Täitke kas väljaprintitud kujul vaimse tervise vitamiinide lühitest (paberkandjal jagab õpetaja) või test täismahus veebis: https://peaasi.ee/vitamiinist/ 2. Valige välja üks vitamiin, mis tundub teie klassile praegu kõige tähtsam. Pakkuge välja viise, kuidas seda oma ellu juurde tuua. 3. Valige välja üks nipp, mida kõik nädala jooksul kasutavad. 4. Nädala pärast samas tunnis jagage kogemusi, kuidas nipi kasutamine välja tuli. Kui soovite, võtke seejärel järgmine vitamiin ja korrake sama tegevuskava. Ideid nippide osas leiab siit: <ul style="list-style-type: none"> • https://peaasi.ee/head-suhted-vitamiin/ • https://peaasi.ee/tasakaalustatud-toitumine-vitamiin/ • https://peaasi.ee/uni-puhkus-vitamiin/ • https://peaasi.ee/meeldivad-emotsioonid-vitamiin/ • https://peaasi.ee/liikumine-vitamiin/
<p>Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid</p>	<p>Materjalid vaimse tervise teemade käsitlemiseks tunnis, näiteks koolistressi mäng, erinevad tunnikavad ja töölehed: https://peaasi.ee/tunnikavad-kevad-2021/</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.