

E-TUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS

TUNNIKAVA #377

Tunni teema:	Kas toit saab meid õnnelikuks teha?								
Külalisõpetaja:	Kasvatuspsühholoog, “Jess, lapsed!” autor ja Peaasi.ee koolitaja Merilin Mandel								
Õpilased:	4.–6. klass								
Tunni õpieesmärk:	Õpilane mõistab, miks on oluline vaimsest tervisest kõnelda ning milliseid vaimse tervisega seotud müüte on olemas.								
Seos RÕK-iga:	vaimne ja füüsiline tervis ning ohutus, sotsiaalne ja kodanikupädevus, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus.								
45-minutilise tunni ülesehitus:	<table><tr><td>5 min</td><td>17 + 5 min</td><td>17 min</td></tr><tr><td>ettevalmistus ja hääletus</td><td>ülekanne + küsimused ja vastused külalisõpetajaga</td><td>õpilaste iseseisev töö klassis</td></tr></table>			5 min	17 + 5 min	17 min	ettevalmistus ja hääletus	ülekanne + küsimused ja vastused külalisõpetajaga	õpilaste iseseisev töö klassis
5 min	17 + 5 min	17 min							
ettevalmistus ja hääletus	ülekanne + küsimused ja vastused külalisõpetajaga	õpilaste iseseisev töö klassis							
Tunni ettevalmistus õpetajatele ja õpilastele:	Vajalikud vahendid video vaatamiseks: arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor. • 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. ETTEVALMISTUS E-TUNNIKS • Tutvuge õpilaste töölehega. Printige ja jagage see õpilastele. Jätkuülesannete töölehed on olemas ka eraldi failidena, kui soovite need eraldi välja printida.								
Tunni teema taust:	Oktoober on vaimse tervise kuu ning ka sel aastal toome klassidesse Sotsiaalministeeriumi ja Peaasi.ee toel e-tunde vaimsest tervisest ja hoolekandest. Esimeses e-tunnis räägib 4.–6. klassi õpilastele kasvatuspsühholoog, Peaasi.ee koolitaja ja “Jess, lapsed!” autor Merilin Mandel vaimse tervisega seotud vaeleusaamadest. Vaatame lähemalt, mis see vaimne tervis on, kas see võib ajas muutuda ja milliseid müüte ning eelarvamusi vaimse tervise kohta levib. Kinnitame ka üle, et muredest rääkimine ning abi otsimine ei ole tabu!								

Häälestus ja ülesanne video ajaks 5 min	HÄÄLESTUS 5 min Paluge õpilastel täita esimene harjutus töölehel ja oma sõnadega proovida seletada, mida tähendavad mõisted <i>eelarvamus</i>, <i>empaatia</i>, <i>vaimne tervis</i>. Võite seda teha ka klassiga koos suuliselt ning seletused ühiselt sõnastada. ÜLESANNE VIDEO VAATAMISE AJAKS Paluge õpilastel üles märkida küsimused, mis ülekanne vaatamise ajal tekkisid, ning need teile edastada. Õpilaste küsimused edastage YouTube'i vestlusse teie ise või paluge seda teha õpilastel. Kui õpilased vaatavad e-tundi üksinda, palun rõhutage neile, et sobimatuid kommentaare ei tohi kirjutada.
Otseülekanne vaatamine ja	KÜSIMUSTE ESITAMINE KÜLALISÕPETAJALE Youtube'i vestlusesse ootame koolidelt küsimusi külalisõpetajale vormis:

küsimuste esitamine 20 min	<i>Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks?</i> Õpetaja küsib õpilastelt ja valib välja parimad küsimused. Õpetaja või üks õpetaja poolt määratud õpilane kirjutab küsimused YouTube'i vestlusaknasse. 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. Palun hoiatage oma õpilasi, et võib juhtuda, et kõigile küsimustele ei jõua otseülekandes vastata. Mida varem jõuate küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata.
Õpilaste iseseisev töö 20 min	Tööleht “Kas kõigil inimestel on samasugune vaimne tervis?” Kasuta töölehte nii: • enne otseülekannet seleta lahti mõisted • otseülekande ajal küsi esinejalt küsimusi • pärast otseülekannet täida tööleht ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST SELETA LAHTI MÕISTED Kas individuaalselt või pinginaabriga koos proovi oma sõnadega lahti seletada, mida sinu arvates järgmised sõnad tähendavad. EELARVAMUS – _____ _____ EMPAATIA – _____ _____ VAIMNE TERVIS – _____ _____ OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI Selleks, et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele, saad otseülekande ajal esinejale küsimusi esitada. Selleks ütle oma küsimus õpetajale, kes selle esinejale edastab. OTSEÜLEKANDE JÄREL TÄIDA TÖÖLEHED All on välja toodud kaks töölehte. Alusta esimesest ning nädala jooksul lõpeta ka teine tööleht. Töölehtede eesmärk on lasta sul endasse süüvida ning aru saada, kellega saad oma muredest rääkida ning mis tegevused aitavad sul end murede ja halva enesetunde korral paremini tunda.

Minu tänane seisund

ALGUS

Kuidas sa täna end
10-palli skaalal
tunned?

/10

Kirjelda 3 sõnaga, kuidas
end täna täpsemalt tunned.

Kellega sa rääkida saad?

- ☐ Oma ema, isa või hooldajaga
- ☐ Õe või vennaga
- ☐ Muu pereliikmega
- ☐ Õpetajaga
- ☐ Sõbraga
- ☐ Kooli nõustaja või psühholoogiga
- ☐ Kellegi teisega

Kas tunned, et sa saad
vajadusel usaldusväärse
inimesega muredest rääkida?

- ☐ **Jah**
- ☐ **Ei**

Kas sooviksid täna midagi
oma õpetajaga jagada?

Kas sooviksid rääkida
oma õpetajaga?

- ☐ **Jah**
- ☐ **Ei**

LÕPP

Minu nädal

Meie tunded ja vaimne seisund võivad iga päev muutuda. Ühel päeval võime tunda end värske ja rõõmsana, teisel päeval on tuiu halb ja tahaks omaette olla.

Nädala jooksul jälgi enda vaimset seisundit ja tundeid, pane need kirja. Vaata, kas leidad seaduspärasusi ja mõtle, mis ja kuidas su enesetunnet aitas parandada. Mida veel märkasid?

ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV
Mida täna tundsin:	Mida täna tundsin:	Mida täna tundsin:	Mida täna tundsin:
Mis või kes mind aitas:	Mis või kes mind aitas:	Mis või kes mind aitas:	Mis või kes mind aitas:
REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV	KOKKUVÕTE
Mida täna tundsin:	Mida täna tundsin:	Mida täna tundsin:	Mida tahan ja vajan, kui mul on vaimset raske:
Mis või kes mind aitas:	Mis või kes mind aitas:	Mis või kes mind aitas:	
			Kuidas saaksin oma vajadusi teistelegi väljendada:

Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid

Depressioonivihik: <https://haigekassa.ee/infomaterjalid?tag=2846>, leiata selle ka tunnimaterjalide alt PDFina.

* *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.*

****** Oktoober on vaimse tervise kuu ning sellega seoses aitavad e-tunde koolidesse tuua Sotsiaalministeerium ja Euroopa Sotsiaalfond.