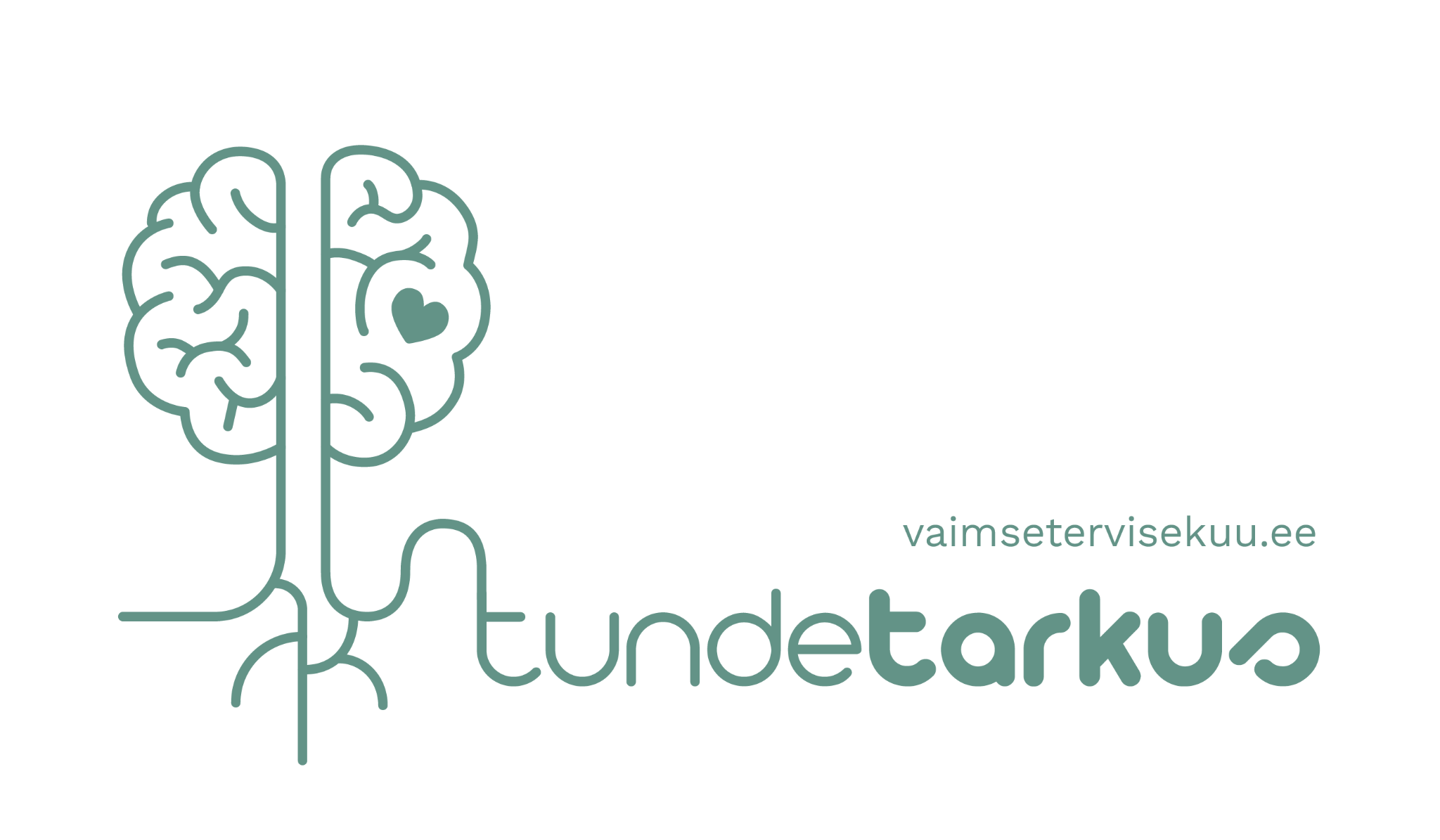
**** 

**E-TUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS**

**TUNNIKAVA #378**

| **Tunni teema:** | **Miks mu tunded vahel ajudele käivad?** |
| --- | --- |
| **Külalisõpetaja:** | Eesti Vabariigi president Alar Karis ja neuroteadlane Jaan Aru |
| **Õpilased:** | 7.-12. klass |
| **Tunni õpieesmärk:** | Õpilane 1) on teadlik teismea eripäradest aju arengus ning kuidas see mõjutab emotsioone ja käitumist ning 2) omandab ühe strateegia sellest tulenevate emotsioonide/stressi juhtimiseks. |
| **Seos RÕK-iga:** | sotsiaalne- ja kodanikupädev, suhtluspädevus, enesemääratluspädevus, vaimne ja füüsiline tervis |
| **45-minutilise tunni ülesehitus:** | | **5 min** | **30 + 5 min** | **Võimaluse korral u 15 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. * **Printige välja 1 tunnete nimetamise joonis manusest või siit:** [**https://tarkvanem.ee/wp-content/uploads/2018/05/Tark\_Vanem\_tooleht\_kuidas\_sa\_ennast\_tunned.pdf**](https://tarkvanem.ee/wp-content/uploads/2018/05/Tark_Vanem_tooleht_kuidas_sa_ennast_tunned.pdf) **ja lõigake see kuueks tükiks (põhiemotsioonide järgi). Hiljem jagate ühe emotsiooni tunnete lehe ühele grupile, kes sellest sketši teevad.** (“Vihane” emotsioonide tükk ühele grupile, teisele “Üllatunud” emotsioonide tükike, jne) |
| **Tunni teema taust:** | 10. oktoober on ülemaailmne vaimse tervise päev, mida sel aastal tähistame Eestis tundetarkuse teemaga. Tundetarkus tähendab meie võimet jälgida ja eristada nii iseenda kui teiste tundeid ning kasutada seda teadmist probleemide lahendamiseks, oma mõtlemise ja käitumise juhtimiseks. Sel puhul toome teieni ka erilise e-tunni, kus Eesti Vabariigi president Alar Karis ja neuroteadlane Jaan Aru ühiselt õpilaste ette astuvad, et just sel teemal vestelda ja õpilaste küsimustele vastata. E-tund valmib koostöös [VATEK](https://www.vatek.ee/)iga. Korraldust toetab Sotsiaalministeerium. |

| **Häälestus ja ülesanne video ajaks**  5 min | **HÄÄLESTUS 5 min**   * Õpilased nimetavad aja peale erinevaid emotsioone. Arutelu klassis. Võib seinal tutvustada ka emotsioonide nimetamise abiriista: [**https://tarkvanem.ee/wp-content/uploads/2018/05/Tark\_Vanem\_tooleht\_kuidas\_sa\_ennast\_tunned.pdf**](https://tarkvanem.ee/wp-content/uploads/2018/05/Tark_Vanem_tooleht_kuidas_sa_ennast_tunned.pdf) * Kui jääb aega üle, võib paluda õpilastel luua erinevad kategooriad nimetatud emotsioonidega (positiivsed-negatiivsed emotsioonid; mida olen see nädal tundnud-mida ei ole; või muud kategoriseerimise viisid, mida õpilased ise välja mõtlevad). |
| --- | --- |
| **Otseülekande vaatamine ja küsimuste esitamine**  20 min | **KÜSIMUSTE ESITAMINE KÜLALISÕPETAJALE**  Youtube’i vestlusesse ootame koolidelt küsimusi külalisõpetajale vormis:  *Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks*?  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 “Miks mu tunded vahel ajudele käivad?!"**  10. oktoober on ülemaailmne vaimse tervise päev, mida sel aastal tähistame Eestis tundetarkuse teemaga. Tundetarkus tähendab meie võimet jälgida ja eristada nii iseenda kui teiste tundeid ning kasutada seda teadmist probleemide lahendamiseks, oma mõtlemise ja käitumise juhtimiseks. Sel puhul toome teieni ka erilise e-tunni, kus Eesti Vabariigi president Alar Karis ja neuroteadlane Jaan Aru ühiselt teie ette astuvad, et just sel teemal vestelda ja teie küsimustele vastata.   **Kasuta töölehte nii:**   * enne otseülekannet täida tabel * otseülekande ajal küsi küsimusi * peale otseülekannet loo grupiga sketš   **ENNE OTSEÜLEKANDE VAATAMIST MÄRKA ERINEVAID TUNDEID**  Iga päev tunneme me erinevaid emotsioone ja tundeid. Sul on aega 2 minutit, et siia alla panna kirja nii palju erinevaid tundeid, mis Sulle meelde tulevad. Kui aeg on täis, loe üle mitu emotsiooni kokku said ja võrdle neid oma pinginaabriga. Palju erinevaid emotsioone te kogu klassi peale kokku oskate nimetada?   | **Erinevad emotsioonid ja tunded** | | --- | |  |   **OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI**  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 nii:    ***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 LOO GRUPIGA SKETŠ ERINEVATEST TUNNETEST**  Looge klassis 6 gruppi. Igale grupile annab õpetaja paberitüki, kus on kirjas ühe põhiemotsiooniga (õnnelik, üllatunud, hirmunud, vihane, tülgastunud, kurb) seotud erinevad tunded. Teie ülesanne on oma grupiga mõelda välja lühinäidend, kus esinevad vähemalt 3 seal välja toodud konkreetset emotsiooni. Teil on aega ettevalmistuseks 5 minutit ning lühinäidend olgu pigem lühike (kuni 2 minutit). Pidage meeles olla emotsioonide näitlemisel viisakas ja lugupidav.  Sketšide järel paluge ülejäänud klassikaaslastel:   1. nimetada, **milliseid emotsioone nad ära tundsid?** 2. anda omapoolne **soovitus** lühinäidendi karakteritele, kuidas väljamängitud emotsioonidega toime tulla. Kasuks tuleb e-tunnis kuuldud strateegiad emotsioonide juhtimiseks. |
| Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid | * Tugevate tunnetega toimetulek, praktilised 5 sammu : <https://tarkvanem.ee/wp-content/uploads/2018/05/Tark_Vanem_tooleht_tugevate_tunnetega_toimetulek.pdf> (sobilik näiteks ka klassi seinale kleepimiseks) * Erinevad emotsioonid ja tunded: <https://tarkvanem.ee/wp-content/uploads/2018/05/Tark_Vanem_tooleht_kuidas_sa_ennast_tunned.pdf> / * Tehnikad rahunemiseks <https://peaasi.ee/votted-rahunemiseks/> . Võite õpilastega läbi proovida mõne tehnika, näiteks meetodit “Turvakoht”. * Erinevad töölehed Peaasi.ee lehelt emotsioonidega toimetulemiseks: <https://peaasi.ee/erinevate-emotsioonidega-toimetulek/> * **Teisi vaimse tervise kuu üritusi:** <https://www.vaimsetervisekuu.ee/> |

*\* 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.*