

E-KÜLALISTUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS



Tagasi Kooli

VÕIMALIK TUNNIKAVA kooliaste*

Tunni teema:	Kas mu geenid teevad mind ärevaks?
Külastisõpetaja:	Lili Milani
Õpilased:	7-12 klass
Tunni õpieesmärk:	Õpilased saavad teadlikuks, milline on geenide ja ärevuse seos ja uusi nippe ärevuse leevendamiseks.
45 minutise tunni ülesehitus:	5 min 15 + 10 min 13 min 2 min häälestus video + K-V õpetaja poolt refleksioon külastisõpetajaga juhendatud õpilaste tegevus
Tunni ettevalmistus õpetajatele:	Vajalikud vahendid video vaatamiseks: arvuti, internetiühendus, kõlarid, projektor. Palun avage arvuti, projektor ja e-külastundi 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: välja printitud Ärevuse bingo tööleht või post-itid ja suur paber.
Seos riikliku õppekavaga:	Võtmesõnad: tervise hoidmine, vaimne tervis
Tunni teema taust:	Ärevus on tavapärane tunne ning probleemiks juhul, kui need raskused on pidevad, toimetulekut ja arengut häirivad ning kui inimene ei tea, kuidas end aidata. Noore arengu toetamiseks on vajalik, et noor ise ja teda ümbritsevad teavad ärevuse vähendamise võimalusi. Ärevushäirete tekkimisel on oluline jõuda professionaalse abini. See teekond algab raskuste märkamisest, teadlikkuse tõstmisest, abi soovimisest ja pöördumise julgustamisest.

Häälestus 5 min enne video vaatamist, eesmärgiga äratada õpilastes huvi teema vastu, äratada eelteadmised ja kogemused ning eesmärgistada tund	ÜMBERLÜLITUS TUNNILE Palun selgitage tunni eesmärgi ja vajadusel kirjutage eesmärk tahvlile (<i>ärevusest, selle leevendamisest ja seosest geenidega</i>). Selgitage õpilastele, mis tunnis toimuma hakkab. KOGEMUSE JA HUVI ÄRATAMINE Video vaatamine: Kuidas leevendada ärevust? https://youtu.be/CTPeVKG_6Rg EESMÄRGISTAMINE (individuaalne) Igaüks kirjutabendale üles küsimuse, millele tahaks vastust.
--	---

Tähenduse mõistmise I osa: video külalisõpetajaga 15 min + 10 min küsimused vastused. Videosilla vahendusel on olemas ka Peaasja ekspert, kellelt võib küsida.	Lektor: - Kui palju ärevust on hea ja millal peaks abi otsima? - Kas ja kuidas geenid mõjutavad isiksust ja ärevushäirete esinemist? - Kuidas ravitakse ärevushäireid ja miks reageerivad inimesed erinevalt ravimitele? Soovi korral edastab õpetaja külalisõpetajale Youtube'i vestlusaknasse kaks küsimust õpilastelt. Ülekande ajal vastab külalisõpetaja õpilaste esitatud küsimustele. Soovitavalt edastage küsimused alljärgneval kujul, et külalisõpetaja saaks vastates õpilase poole pöörduda: <i>Karli, 10.klass, Kurtna kool...</i> <i>Palun hoiatage oma õpilasi, et võib juhtuda, et kõigile küsimustele ei jõua otseülekandes vastata. Mida varem jõuate küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata. Külalisõpetaja vastab vastamata jäänud küsimustele Facebooki postituse kaudu 100 e külalistunni grupis.</i>
Tähenduse mõistmise II osa: õpetaja poolt juhendatud õpilaste tegevus 13 min <i>sh viide võimalikele raskustele läbiviimisel</i>	VIDEO VAATAMISE JÄRGNE REFLEKTSIOON Õpetaja: Lisaks geenidele mõjutab ärevuse kogemist ka see, mida ise teha saame, milliseid tehnikaid ärevuse leevendamiseks kasutame. RÜHMATÖÖ Variant 1: Tööleht: Ärevuse bingo Siin on loetletud tegevusi, mis vähendavad ärevuse tunnet koheselt ning ka tegevusi, mis vähendavat soodumust ärevuse reaktsiooniks. Vaata seda tabelit ja tee ristid nende tegevuste peale, mida oled teinud viimasel 2 päeval ja ringid nende ümber, mida otsustad järgmise 2 päeva jooksul teha. Kes saab esimesena 4 järjestikust risti on võitnud. Palju õnne võitjale! Arutelu nende eneseabi vahendite üle. • mida neist võiksin järgmine kord kasutada? • mis on aidanud koheselt? • mis aitab pikema aja vältel? • mis ei aita? • mida on raske teha? • mida on mõnus teha? • mis veel aitab? • mis siis teha, kui miski neist asjadest ei aita? Variant 2: Õpilased panevad post-it-dele kirja mõned head nipid, mida nad juba kasutavad ning vähemalt ühe nipi, mida nad tahavad katsetada järgneva nädala jooksul. Need kleebitakse suurele paberile, tehakse pilti, jagatakse Peaasja ja õpilaste endi sotsiaalmeedias. Suured paberid kleebitakse koolis käidavasse koridori, et saaks võrrelda, kui teised klassid ka teinud ning nii on need mõtted teistele õpilastele inspiratsiooniks.
Refleksioon 2 min <i>sh võimalusel tagasiside korjamine</i>	Seos õpilaste individuaalsete eesmärkidega! <i>Kas said oma küsimusele vastuse?</i> <i>Soovi korral: laske tunni lõpus õpilastel anda pöidla- või käemärkide abil tagasisidet (näiteks 3 käemärki: pöial all, pöial keskel, pöial üleval) järgmiste punktide kohta:</i> • <i>Tunni teema: ei olnud huvitav/keskmiselt huvitav/väga huvitav</i> • <i>Külalisõpetaja video: ei meeldinud/meeldis keskmiselt/väga meeldis</i> • <i>Õppetegevused: ei osalenud/osalesin mõnes tegevuses/osalesin kõiges</i>

Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid	Tunnikava vaimse tervise hoidmisest, kasutamiseks näiteks klassijuhataja tunnis: http://peaasi.ee/wp-content/uploads/2018/11/Tunnikava-8-12kl-vaimne-tervis.pdf Kampaania "Sina saad tähendust muuta" veebileht aadressil: www.peaasi.ee. Ärevushäirete teadlikkuse test: https://kampaania.peaasi.ee/mida-sa-tead-arevusest-ja-arevushairetest/
--	--

* 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.