

Ainevaldkond	Sotsiaalsained
Kursuse nimetus	HARJUMUSTE MEISTRIKLASS
Eelduskursused	Puuduvad
Lõimumine	Aitab kaasa heade õpiharjumuste kujundamisele ja seega seostub kaudselt kõigi ainetega. Otsesemalt seotud sotsiaalsainetega, aidates mõista ühiskonna ja indiviidi käitumist.
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 (75-minutilist) tundi: kontakttunnid, iseseisvad tööd. Kursusel saab osaleda <i>max</i> 15 inimest.
Kursuse läbiviija	MARTIN MARK – litsenseeritud pisikeste harjumuste meetodi koolitaja (<i>Certified Tiny Habits® Coach</i>)
Õpetamise aeg	I perioodi valikainete nädalal G1, G2 ja G3 klassis 2025/26
Kursuse eesmärgid	Kursuse tulemusel omab õppiija teadmisi erinevatest käitumisdisaini mudelitest ja meetoditest, oskab neid oma ellu rakendada ja seeläbi häid harjumusi tekitada ning halbadest harjumustest vabaneda.
Kursuse lühikirjeldus	Harjumuste meistrikläss keskendub Stanfordini Ülikooli professori Dr BJ Foggiga väljatöötatud käitumisdisaini (<i>Behavior Design</i>) meetodite ja mudelite kaudu õpilastele uute harjumuste loomise ja halbadest harjumustest lahtisaamise õpetamisele. Kursus on praktiline ja õpitut rakendatakse koheselt nii, et juba nädala lõpuks on õpilastel mõned uued pisikesed harjumused tekitatud.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpetamisel õpilane: • teab, mis on harjumused ja kuidas need meie elu mõjutavad; • analüüsib oma käitumisharjumusi ja mõistab millised tegevused aitavad elus edasi ja millised mitte; • teab, millistest teguritest sõltuvad kõik meie tegevused ja harjumused ning oskab seda teadmist enda kasuks tööle panna; • oskab rakendada pisikeste harjumuste meetodit (<i>Tiny Habits</i>) ja endale uusi kasulikke harjumusi tekitada; • teab kolmeetapilist protsessi, kuidas oma käitumist muuta.
Hindamine	Edukaks kursuse lõpetamiseks on õpilane osalenud kontakttundides, sooritanud praktilised ülesanded ning tegelenud igapäevaselt endale kolme uue pisikese harjumuse tekitamisega
Õppematerjalid	Õppematerjalid jagab kursuse juhendaja kursuse käigus.
Kirjandus (soovituslik kirjandus)	“ <i>Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything</i> ” - BJ Fogg

Kursuse väljund	Kursuse lõpuks on igal aktiivsel osalejal kolm uut pisikest harjumust, mis on juba peaaegu automaatseks muutunud.
------------------------	---