



Tunnikava näidis - turvatunne ja kiusamise ära hoidmine.

- Tunnikava struktuur on universaalne, seda saab tegevuste ja arutelu keerukusega kohandada erinevatele kooliastmetele.
- Tunnis kasutatakse Tagasi kooli e-külalistundide videosid.
- Kava on mahukas ja arutlusvalmis õpilastega tasuks planeerida tegevusi paaritunnina või jagada kaheks: I osa tunded ja turvatunne, II osa kiusamine ja mida igaüks selle ärahoidmiseks teha saab.

Turvatunne ja kiusamise ärahoidmine	
Eesmärgid: *Õpilane annab oma praegusele enesetundele nimetuse ja jagab seda talle sobival viisil ning kuulab kaaslaste tundeid. *Õpilane arutleb turvatunde tähenduse üle. *Õpilane kirjeldab kiusamist turvatunde vähendajana ning võimalusi kiusamise ärahoidmiseks. *Õpilane kirjeldab , mida ta selles tunnis kasulikku õppis	
Metoodika, lähenemine <ul style="list-style-type: none">• Tunnete saared (sedelite / piltide alusel) enesetunde analüüsiks• Videoloengu vaatamine• Analüüs, arutelu, probleemi lahendamine	
Osaoskused ja pädevused mida arendatakse: <ul style="list-style-type: none">• Rääkimine (sõnastamine, enda teiste ees väljendamine), kuulamine• Probleemilahendusoskus• Enese kogemuste uurimine	
Materjal <ul style="list-style-type: none">• Tunnete pildid/sedelid• E-külalistunnid Youtubest• Vajadusel sedelid, paberist käed, liim, käärid	
Tegevused	
Aeg	Tegevus
Häälestumine	
5-15 min	Klassis on tekitatud tunnete "saared" - erinevatesse kohtadesse ruumis on paigutatud sedelid või pildid erinevate tunnetega (nt KiVa tunnete kaardid vmt). Iga õpilane valib, milline tunne vastab tema praegusele enesetundele kõige paremini. Igas grupis saab 2-3 õpilast võimaluse öelda, mis on tema tunne nimi. Õpetaja kirjutab tahvlile kuulnud enese tunnete nimetused: Rõõm, väsimus jne. Õpetaja julgustab õpilasi oma enesetundele nime andma ja tunnustab selle väljaütlemise eest. NB! Õpetaja normaliseerib erinevate tunnete tundmist - inimesed võivadki samal ajal ja samas kohas väga erinevaid tundeid kogeda. Kui mõni väljendab väga raskeid tundeid, võib uurida, mis aitaks tal end paremini tunda. Õpetaja lisab loetelule sõna TURVATUNNE
Näide, selgitus, uus materjal	
	Tunniteema tutvustus:

10-20 min	<p>1. Meil on mitmesuguseid erinevaid tundeid, mis saadavad meid praktilisel kogu aja. Osa tundeid on meeldivamaid, osa ebameeldivamaid (võib vaadata tahvlile saanud loetelust näiteid meeldivate ja ebameeldivate tunnete kohta). Mõned tunded on lihtsamad mõista, mõned keerukamad. Täna räägime lähemalt TURVATUNDEST.</p> <p>Õpetaja küsib õpilastelt näiteid, mida tähendab nende jaoks turvatunne. Mida me tunneme, kui meil on turvaline olla. Turvatunne on kompleksstunne, see võib sisaldada rahulolu, rõõmu, aga ka nt igavust. Õpetaja märgib nimetatud tundeid tahvlile TURVATUNDE juurde.</p> <p>Õpetaja palub igal õpilasel meenutada mõnda olukorda, kui ta tundis end turvaliselt. Võib paluda selle ka õpilastel (sedelile/vihikusse) kirja panna. Võib paluda klassis näiteid tuua või paarides oma mõtet jagada.</p> <p>NB! Kuigi enamasti võiks selline meenutamine tuua kaasa pigem hea tunde, siis võib juhtuda, et mõnel parasjagu keerulises olukorras oleval õpilasel tekib ka kurbust. Tasub olla tähelepanelik, järgmine harjutus aitab täpsemalt aimu saada.</p> <p>Kraadimisharjutus: iga õpilane hindab, kui turvaliselt ta end hetkel tunneb. Seda saab teha kogu kehaga skaalal püsti-kükki (nii saab ka liikumispausi), või kätega näidates. Õpetaja teavitab, et tunni lõpus otsime koos võimalusi, kuidas turvatunnet suurendada.</p> <p>NB! Kui on neid, kelle turvatunne on väga madal, saab õpetaja hiljem soovitada meenutada neid olukordi, kui oli turvaline tunne. Samuti arutada kellegi usaldusväärsega, mida teha, et turvalisemalt tunda. Õpetaja võib tunni lõppedes ka vaikselt uurida, kuidas õpilane end nüüd tunneb ja kas võiks abi vaja olla.</p> <p>Õpetaja selgitab - turvatunne on iga inimese põhivajadus, seetõttu on väga oluline, et me koos selle eest hoolitseksime. Üks tõsine asi, mis turvatunnet koolis lõhub on KIUSAMINE.</p>
16 min	<p>Kui klassile on kiusamise teema tuttav, võib ühiselt meenutada, mis on kiusamine. Kui mitte, võib kohe asuda e-külalistundi vaatama.</p> <p>E-külalistund (16 minutit) Triin Toomesaare e-külalistund "Kuidas mina saan klassiruumis kiusamist vähendada?" - kiusamisest, tunnetest, tegutsemiseks, I kooliaste, saab lõikuda. Triin Toomesaare e-külalistund "Kuidas mina ise saan seista kiusule vastu?" - kiusamisest, grupiprotsessidest ja kiusamisele vastu astumisest, II, III kooliaste</p> <p>NB! Õpetaja võiks e-tunnid eelnevalt läbi vaadata ja vajadusel kärpida.</p>
2-3 min	<p>Arutelu lühidalt - millest videos räägiti.</p>
Kinnistamine	
10-20 min	<p>Ülesanne: mõtle üks asi, mida juba täna saad teha, et tunneksid end turvalisemalt ja üks asi, mida saad teha kiusamise ärahoidmiseks.</p> <p>Variandid:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Üksi-kaksi-koos: võib anda ajapiirangu nt mõtle enda ette 1 minut ja siis jaga pinginaabriga, lõpuks küsib õpetaja näiteid üle klassi - Abikäed/abisildid - nooremate õpilastega saab kasutada oma käte kontuure/sedeleid, ühele kirjutavad nad asja, mis aitab neil turvalisemalt tunda, teisele tegevuse, mida saavad teha kiusamise ärahoidmiseks. Kätest/sedelitest saab kokku

	<p>kleepida klassi turvapuu, turvapäikese vmt. See võiks saada paigutatud klassi seinale ja vajadusel saab seda hiljem korduvalt üle vaadata.</p> <p>NB! Kindlasti tuleb kokku leppida, et kiusamine ei ole kunagi ainult laste vaheline asi, sellest tuleb alati täiskasvanutele teada anda. Õpetajad kuulavad hoolivalt ära kõik pöördumised ja otsivad koos õpilastega (kiusamis)olukorrale lahendusi. Vastused "Ära kaeba" või "Proovige ise lahendada" ei aita kuidagi, jätavad lapse ilma probleemilahenduse õppimise võimalusest ja vähendavad usalduslikku kontakti.</p> <p>Kokkuvõtteks - kraadimine - kui hästi sa end praegu tunned (kas taas kükki-püsti, käte abil või muul klassile meeldival viisil). Kui on lapsi, kes väljendavad kehva enesetunnet, tasub nendega pärast tunni lõppu vaikselt kontakti otsida ja uurida, milles asi. Vajadusel tuleks neile individuaalset toetust korraldada.</p> <p>Kui jääb aega: võib õpetaja küsida õpilastelt mis on sellest tunnist kasulik ja vajalik kaasa võtta, mis aitab neid ka edaspidi? Seda võib teha ka järgmistel päevadel meenutades.</p>
	<div style="text-align: right;">  </div> <p>ISA KiVa koolidele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klassijuhatajad saavad läbi vaadata KiVa-tunnide kavad ja valida asjakohaseid teemasid ja tegevusi, võib jagada neid ka aineõpetajatele lõimitult kasutamiseks - Eriti asjakohased: I kooliastmes alustuseks tunnid 2-4, kiusamise teemadeks 5-8; II kooliastmes leiab kõigist tundidest kasulikke sisu; III kooliastmes leiab meie- ja turvatunde toetamiseks tegevusi Start plokist, esile tooks emotsioonidega toimetulemise õppimise (III moodul lk 122-126), enesekaastunde teema (lk 136 - 140), kokkupuude mitmekeskisusega (lk 142-148), lisaks kiusamisega toimetuleku teemad. <div style="text-align: right;">  </div> <p>LISA VEPA koolidele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - võib teha üksteisele temaatilisi kiidusid; - kui klassis on VEPA visioon, siis saab viidata sellele ja küsida, millised tegevused VEPA visioonist aitavad meil ennast turvalisemalt tunda? Mida tuleb juurde lisada? Kui klassis VEPA-visiooni veel ei ole, siis tasub seda luua hoides fookuses turvatunnet. <p>Vaata teiste sekkumiste kohta ka www.kvht.ee</p>

