

Valikõppeaine „ÕPPIDES LOON ENNAST“

Kursus „Õppides loon ennast“ on X klassi õpilastele mõeldud valikkursuse programm, kus fookuses on mitmed tänases maailmas vajalikud oskused ja hoiakud.

Iseseisva õppeainena õpetatava kursuse maht on 35 tundi ja see toimub kogemusliku õppe teel.

1. Üldalused

1.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Aine õpetamine baseerub Avatud Meele Instituudi poolt väljatöötatud kursusematerjalidel "Õppides loon ennast".

Kursuse eesmärgiks on suunata õpilasi paremini ja tulemuslikult oma õppimist korraldama ja iseennast teadlikult arendama, võttes suuremat vastutust oma õppimise eest.

1.2. Õpitulemused

Kursuse jooksul õpilased õpivad tundma ennast kui õppijat, omandavad õppimisvõtteid, tegelevad motivatsiooni ja eesmärkidega, analüüsivad õppija ja õpetaja rolli ning õppimise saboteerimist, uurivad mõtlemist ja tundeid, suhteid ja suhtumisi, harjutavad hea kuulamise, eneseesitlemise ja koostööoskusi.

Õppija omandab seeläbi baasoskused- ja hoiakud targaks ja tulemuslikuks õppimiseks nii grupis kui individuaalsel tasandil, mis omakorda suurendab õppimisrõõmu ja võimaldab vastutuse võtmist iseenda arengu eest.

1.3. Hindamine

Hindamine on arvestuslik; hinnatakse eelkõige aktiivset kaasatöötamist ja tunnis osalemist. Tunnimahust rohkem kui 20% puudunud õpilasel tuleb teha kirjalik arvestustöö.

2. Kursused

Kursuse nimetus	Kursuse liik
“Õppides loon ennast” 1 kursus (18 õppesessiooni)	valikaine

3. Kursuse ülevaade

3.1. Õppides loon ennast

3.1.1. Õppesisu- ja tegevus

Õpe toimub kogemusliku õppe teel. Põhilisteks meetoditeks on ajurünnak, meeskonnatöö, arutelud, soojendusharjutused, loengud ja iseseisev testide täitmine.

3.1.2. Õpitulemused

	Sessioonid	3.1.1. Õppesisu ja -tegevused	3.1.2. Õpitulemused
I	Sissejuhatus	häälestumine grupi "pass" ajurünnaku mõiste rühma põhiseadus	häälestuda kursuseks kogeda ajurünnakus osalemist teadvustada isiklikke ootusi
II	Mina kui õppija	kahtlased väited õppimisest õppimise mõiste eneseanalüüs Grupitöö: Kuidas mulle meeldib õppida? õpistiilid	laiendada oma õppimise mõistet teadvustada õppima õppimise eesmärgid teadvustada erinevate õpistiilide olemasolu märgata oma õpitegevuse tugevaid ja nõrku külgi
III	Õpilase ja õpetaja roll	rollikaardi koostamine Õpilase ja õpetaja roll Kokkuvõtte rolliteooriast	õppida eristama isiksust ja rolle teadvustada oma põhirolli
IV	Õpioskused ja eesmärgid	õpioskused kavandamine: kaugemad ja lähemad eesmärgid Harjutus "Sammud-alla"	arutleda õpioskuse üle teadvustada oma õpieesmärgid õppida püstitama kaugemaid ja lähemaid eesmärgid
V-VI	Õppimisvõtted	lugemine keskendumisvõime arusaamise hõlbustamine mälu: teooria, praktilised nõuanded idee-, mõiste- ja mõttekaardi koostamine	tutvuda mnemotehniliste võtetega teadvustada keskendumise tähtsust õppida lugemisprotsessi erinevatele külgedele tähelepanu pöörates oma lugemist paremini korraldama
VII	Õppimise saboteerimine ja valikud	saboteerimise mõiste	õppida märkama õppimise saboteerimist teiste ja enese juures õppida õppimise saboteerimist vähendama
		lahenduste otsimine saboteerimissituatsioonidele prioriteedid	õppida analüüsima oma tundeid harjutada tunnete väljendamist
		kavandamine	harjutada eneseväljendamist lihtsate

			mina-teadete abil
VIII	Tunded ja mõtlemine	meeldivad ja ebaameeldivad tunded tunnete väljendamine tunnete juhtimine, mõiste “viha vulkaan” enesest rääkimine tunded ja mõtlemine, aju kolmene jaotus	tutvuda multiintelligentsuse teooriaga harjutada ühte kirjatöö alustamise moodust rakendada multiintelligentsuse teooriat tutvuda stressi mõistega pöörata tähelepanu ebaeduga toimetuleku erinevatele viisidele
IX	Intelligentsus ja õppimine	intelligentsuse teooria intelligentsustüübid multiintelligentsuse teooria	tutvustada vastutuse jaotumist rääkija ja kuulaja vahel tutvuda aktiivse kuulamise mõistega
X	Edu ja ebaedu	õppimissoovitused kontrolltööhirm ärevus ja stress pingetest vabanemine ebaedu käsitlemine	harjutada ümbersõnastamist ja tunnete peegeldamist
XI	Hea kuulamise oskused	ühe- ja kahe-suunaline kommunikatsioon suhtlemine kui kahe-suunaline protsess kuulamisharjutused hea kuulamine tunnete peegeldamine	tutvuda sina-mina keelega kogeda mina-keele eeliseid harjutada mina-teadete moodustamist
XII	Eneseväljendamine	sina-keele mõiste mina-keele mõiste mina-teade sildistamise mõiste	tutvuda enesekehtestamise mõistega õppida 3-osalise kehtestava sõnumi koostamist harjutada hinnaguvaba kirjeldamist
XIII	Enesekehtestamine	3-osaline kehtestav sõnum	mängida rollimängu
XIV	Koostöine probleemilahendamine	ebaefektiivne konfliktilahendamine võitja-võitja meetod koostöine probleemilahendamine	õppida märkama ebaefektiivseid probleemilahendusviise tutvuda 6-stmelise probleemilahendusmudeliga harjutada koostöist probleemilahendamist
XV	Suhted ja suhtumised	eelhoiaiku mõju esmamulje ja võõritusefekt	teadvustada isikutaju efektide ja eelhoiakute mõju märgata ja tunda ära “lukus rolle”

		“Lukus rollid” abistav kuulamine	harjutada veel kuulamisoskusi
XVI	Eneseesitlemine	nimekaart oma tugevate külgede leidmine sooviavalduse kirjutamine	teadvustada oma tugevaid külgi ja õppida neid välja tooma meenutada mina-keelt harjutada käitumise hinnanguvaba kirjeldamist harjutada tagasiside andmist ja saamist
XVII	Koostöö grupis	ettevalmistus konkursiks konkurss	teadvustada grupi arengufaase, rolle grupis, koostöö kujunemist mõista isikliku kogemuse kaudud koostöö tähtsust arendada koostööoskusi
XVIII	Kokkuvõte	ideekaart “Õpioskused” tagasivaade kokkuvõte eesmärgistamine lõpetamine	kokku võtta ja mõtestada kursusel kogetut kavandada kursusel õpitu rakendamist