Klassijuhatajale

# Mis on mulle oluline?

| Valdkond | Klass | Aeg | Tegevuse liik |
|---|---|---|---|
| Muu heaolu | 10.–12. klass | 10 min | Mõtlemine ja arutelu |

| Harjutatav oskus | Vahendid |
|---|---|
| Isiklike väärtuste sõnastamine | tööleht väärtuste nimekirjaga (1 igale õpilasele) |

**Kasuta, kui:** Helge klassivaates on heaolu või Toimetulek koolis kollane, oranž või punane. Enne olulisi valikuid (eksamid, edasiõppimine). Kui õpilased küsivad, milleks see kõik on.

**Helge küsimused:** Ma tunnen end koolis hästi ja vabalt. Mõtlen koolitööde peale tihti ka oma vabal ajal. Minu jaoks jääb liiga palju õppida.

## Tegevuse eesmärk

Õpilased valivad nimekirjast oma viis kõige olulisemat väärtust ja kirjutavad lühidalt, miks üks neist on tähtis. Nad planeerivad ühe väikese teo, mis on selle väärtusega kooskõlas.

## Vii läbi tegevus

| Aeg | Samm | Õpetaja ütleb või teeb |
|---|---|---|
| 0–1 min | **Sissejuhatus** | „Kui teame, mis on meile oluline, on lihtsam valikuid teha ja rasketel hetkedel vastu pidada. Täna teeme selle selgeks.“ |
| 1–4 min | **Valik** | Õpilased märgivad nimekirjast 10 väärtust, seejärel kitsendavad viieni. |
| 4–7 min | **Kirjutamine** | „Vali üks väärtus ja kirjuta paar lauset: miks see on sulle oluline? Millal sa seda viimati tundsid?“ Lehte ei korjata. |
| 7–9 min | **Väike tegu** | Õpilased kirjutavad ühe teo, mida teevad sel nädalal oma väärtuse kohaselt. |
| 9–10 min | **Kokkuvõte** | Soovijad ütlevad, milline väärtus oli nende viie hulgas. Õpetaja võib jagada enda oma. |

## Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon:** Kasuta vähem väärtusi. Kirjutamise asemel võib joonistada.
- **Sidumine aineõpetusega:** Filosoofias või inimeseõpetuses: väärtused ja eetika. Karjääriõppes: väärtused ja elukutse valik.
- **Kaasamine:** Klass koostab anonüümse „klassi väärtuste pilve" kõige sagedamini valitud väärtustest.

## Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilane ei suuda valida: lase tal mõelda mõne talle olulise inimese väärtustest.
- Kui keegi kardab, et väärtus on „vale": rõhuta, et õigeid ja valesid väärtusi siin ei ole.
- Kui õpilane kurvastab, sest ta väärtused on ebarealistlikud: aita leida väike samm.

## Keerukam versioon

Õpilased võrdlevad, kui palju aega nad nädalas kulutavad tegevustele, mis toetavad nende viit väärtust, ja arutavad, mida muuta.

## Pea meeles

Väärtused on isiklikud. Ära lase neid klassi ees hinnata ega võrrelda. Kirjutamisosa jääb õpilasele endale.

**Tõendus:** Mõõdukas, tulemused vastuolulised. Koolides tehtud väärtuste kirjutamise harjutused on mõnes uuringus parandanud õpitulemusi ja vähendanud stressi (Cohen jt 2006), kuid kõik kordusuuringud ei ole sama tulemust andnud. Väärtustepõhine tegutsemine on osa aktsepteerimis- ja pühendumisteraapiast.

## Julgusta arutelu

**Kogemuse üle:** Kas valik oli lihtne või raske?

**Strateegiad:** Kuidas aitab väärtuse teadmine raske ülesande ees?

**Ülekanne igapäevaellu:** Milline on sinu väike tegu sel nädalal?

**Koostöö:** Mis väärtused on meie klassile ühised?

## Kodus ja pärast tundi

Õpilane teeb oma väikese teo ja kirjutab, mis tunne oli tegutseda oma väärtuse järgi.

# Mis on mulle oluline?

1. Märgi 10 väärtust, mis on sulle olulised. Seejärel ringita neist viis kõige olulisemat.

| | | |
|---|---|---|
| ☐ Sõprus | ☐ Perekond | ☐ Ausus |
| ☐ Vabadus | ☐ Loovus | ☐ Õppimine |
| ☐ Abivalmidus | ☐ Õiglus | ☐ Tervis |
| ☐ Seiklus | ☐ Huumor | ☐ Julgus |
| ☐ Rahu | ☐ Tunnustus | ☐ Iseseisvus |
| ☐ Loodus | ☐ Usaldus | ☐ Areng |
| ☐ Turvalisus | ☐ Ilu ja kunst | ☐ Sport ja liikumine |
| ☐ Kogukond | ☐ Lojaalsus | ☐ Tarkus |
| ☐ Rõõm | ☐ Kannatlikkus | ☐ Hoolivus |
| ☐ Saavutused | ☐ Uudishimu | ☐ Muu: _____ |
| ☐ Muu: _____ | ☐ Muu: _____ | ☐ Muu: _____ |

2. Vali üks väärtus. Miks see on sulle oluline? Millal sa seda viimati tundsid?

3. Üks väike tegu sel nädalal, mis on selle väärtusega kooskõlas:

4. Mis tunne oli seda teha?