Klassijuhatajale

Fookusplokk ja mõtete parkla

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Keskendumine	10.–12. klass	10 min	Katse

Harjutatav oskus	Vahendid
Keskendumise tööriistad	Abistav tööleht (2 lehte), taimer, õpilaste käimasolev ülesanne mis tahes aines

Kasuta, kui: Helge klassivaates on “Keskendumine” kollane või punane. Iseseisva töö tunnis. Eksamiteks valmistumise alguses.

Helge küsimused: Mul on keeruline keskenduda õppimisele. Ma unustan kergesti. Mul on raske mõelda selgelt.

Tegevuse eesmärk

Õpilased proovivad 7-minutilist fookusplokki mingi ülesande lahendamiseks. Mõtete parkla on abivahend. Iga õpilane valib tööriistakastist kaks võtet ja katsetab neid 7 päeva. Võtted on mõeldud kõigile, aga eriti neile, kelle tähelepanu kipub hajuma.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Juhend**	„Teeme 7-minutilise fookusploki. Valige üks konkreetne ülesanne. Kui pähe tuleb kõrvaline mõte, kirjutage see parklasse ja jätkake.“
1–8 min	**Fookusplokk**	Taimer käima. Klassis on vaikus. Õpetaja ka töötab või loeb.
8–9 min	**Tagasivaade**	„Mitu mõtet sai parklasse? Kas kirjapanek aitas keskenduda?“
9–10 min	**Katse valik**	Õpilased valivad tööriistakastist kaks võtet ja kirjutavad 7 päeva katse plaani.

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajaduse korral):** Alusta 4-minutilise plokiga. Mõtete parkla võib olla märksõnad või väikesed joonistused.
- **Sidumine aineõpetusega:** Sobib iga aine iseseisva töö algusesse. Eriti kasulik eksamiks kordamisel.
- **Kaasamine:** Õpilased valivad fookusploki pikkuse ja signaali. Klass võib teha kord nädalas „koos õppimise“ tunni.

Kui tund läheb teisiti

- Kui klass ei jää vaikseks või mõni õpilane ei suuda keskenduda: tee esimene plokk lühem, tunnusta tehtut ja pikenda järk-järgult.
- Kui tuleb murettekitavaid mõtteid: ütle et murest võib soovi korral rääkida mõne usaldusväärse täiskasvanuga.

Keerukam versioon

Õpilased pikendavad fookusplokki järk-järgult (7, 15, 25 minutit) ja jälgivad, milline pikkus nende jaoks töötab. Klass võib teha ühise fookusploki ka teistes ainetes.

Pea meeles

Kui märkad, et õpilane ei saa hakkama, siis räägi võimalusel tugispetsialistiga.

Tõendus: Mõtete parkla, koos õppimine ja taustahelid on praktikavõtted, mis pole pikaajaliselt tõendatud (esialgne).

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Kui kiiresti läks aeg? Kas tegid rohkem või vähem, kui arvasid?

Strateegiad: Milline tööriistakasti võte tundub sulle kõige kasulikum?

Ülekanne igapäevaellu: Mis kellast ja kus teed järgmise fookusploki?

Koostöö: Kas tahaksite teha koos õppimise tunde, kus kõik töötavad vaikselt oma ülesandega?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane katsetab kahte valitud võtet 7 päeva ja märgib iga päev, kui hästi keskendumine õnnestus (1–10).

Fookusplokk: mõtete parkla

Minu ülesanne fookusploki ajaks:

Kui fookusploki ajal tuleb pähe kõrvaline mõte (vastamata sõnum, asi, mida peab ostma, mure), kirjuta see siia ja jätka tööd. Tegeled sellega hiljem.

Mõtete parkla

Mitu mõtet parklas? _____ **Kas parklasse üles kirjutamine aitas keskenduda?** jah / ei

Keskendumise tööriistakast

Vali kaks võtet, mida katsetad 7 päeva. Need on kasulikud kõigile, eriti neile, kelle tähelepanu kipub hajuma.

- ☐ **Fookusplokk.** 15–25 minutit ühte asja, siis 5 minutit pausi. Taimer annab märku.
- ☐ **Mõtete parkla.** Kõrvalised mõtted paberile, mitte pähe.
- ☐ **Väline mälu.** Ülesanded, tähtajad ja asjad kalendrisse või nimekirja, mitte meelde. Iga õhtu vaata homne nimekiri üle.
- ☐ **Keskkond.** Segajad eemale. Telefon teise tuppa, laual ainult see, mida vajad.
- ☐ **Koos õppimine.** Õpi kellegagi samas ruumis või videokõnes, kumbki oma ülesandega.
- ☐ **Taust.** Proovi vaikust, kõrvaklappe või sõnadeta muusikat ja vaata, mis sulle sobib.

Minu kaks võtet: 1) _____ 2) _____

Päev	Fookusplokke	Keskendumine 1–10	Mida märkasin?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

> Kui keskendumisega on raske pikka aega ja ka nende võtetega ei saa hakkama, räägi kooli tugispetsialistiga, kes võib keskendumisega aidata.