Klassijuhatajale

Kes näppab mu tähelepanu?

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Keskendumine	6.–9. klass	8 min	Mõtlemine ja arutelu

Harjutatav oskus	Vahendid
Segajate märkamine ja vähendamine	tööleht (1 igale õpilasele), tahvel

Kasuta, kui: Helge klassivaates on "Keskendumine" kollane või oranž. Klassis on tunnis palju telefoni kasutamist või kõrvalist juttu.

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

Tegevuse eesmärk

Õpilased saavad teada, et iga katkestus nõuab ajult uuesti sisseelamist. Nad leiavad oma suurimad tähelepanu näppajad ja igaühe vastu ühe võtte. Klass lepib kokku ühe keskendumise reegli.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Mitu korda te eile õppides telefoni vaatasite? Ärge vastake valjusti. Täna uurime, kes meie tähelepanu omale näppab."
1–3 min	**Lugemine**	Loe koos töölehe tekst. Selgita: aju ei tee kahte mõtlemist nõudvat asja korraga, vaid hüppab nende vahel. Iga hüpe võtab aega.
3–5 min	**Tähelepanu näppajad**	Õpilased märgivad töölehel, kui tihti iga ümberlülitus neid segab, ja kirjutavad kahe suurima juurde vastumeetme.
5–7 min	**Paaristöö**	„Võrrelge paarilisega oma vastumeetmeid. Kas leidsite midagi, mida võiks proovida?" Kogu tahvlile 4–5 ideed.
7–8 min	**Kokkulepe**	„Millise reegli teeme klassis järgmiseks nädalaks?" Hääletage (nt iseseisva töö ajal on telefon kotis).

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajaduse korral):** Kasuta ainult nelja näidet ja valmis vastumeetmeid, mille seast õpilane valib. Loe tekst ette.
- **Sidumine aineõpetusega:** Sobib iga aine tundi enne iseseisvat tööd.
- **Kaasamine:** Õpilased joonistavad oma suurima tähelepanu näppaja ja selle vastumeetme. Pildid lähevad klassi seinale.

Kui tund läheb teisiti

- Kui jutt läheb telefoni keelamise vastu vaidlemiseks: ütle, et keegi ei keela telefoni ära. Uurime, millal see segab.
- Kui õpilane ütleb, et ta ei suuda üldse keskenduda: tunnusta ausust ja paku võimalust rääkida pärast tundi.
- Kui ei leia kokkulepet: proovige ühte reeglit ühe tunni jooksul ja otsustage hiljem.

Keerukam versioon

Õpilased teevad kahe minuti katse: kirjutavad tähestiku ja numbrid 1–26 kõigepealt järjest, siis vaheldumisi (a1, b2, c3…). Võrdlevad aega ja arutavad, miks vaheldumine on aeglasem.

Pea silmas

Keskendumisraskusel võib olla palju põhjusi: uni, mured, nälg, õpiraskus või tähelepanu eripära. Õpetaja ei pea põhjust välja selgitama. Kui mõne õpilase raskus on püsiv ja mõjutab õppimist, räägi tugispetsialistiga.

Tõendus: Mõõdukas: ülesannete vahetamise hind on katsetes korduvalt näidatud.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis kõige rohkem üllatas?

Strateegiad: Mis on kõige lihtsam vastumeede, mida kohe proovida?

Ülekanne igapäevaellu: Kuidas kodus õppides tähelepanu hoida?

Koostöö: Kuidas saame klassis üksteist segamata töötada?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane teeb katse: üks õppimiskord telefoniga laual, teine telefoniga teises toas. Mõlemal korral märgib aja ja selle, kui hästi õppimine edenes.

Kui õpilasel on raske: Kooli tugispetsialist: _____ (kabinet _____) ·
Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee) · Hädaolukorras 112

Mis näppab mu tähelepanu endale?

Kuidas tähelepanu töötab?

Aju ei tee kahte mõtlemist nõudvat asja korraga. Mõte hüppab nende vahel edasi-tagasi. Iga kord, kui vaatad teavitust ja tuled tagasi ülesande juurde, peab aju uuesti sisse elama. Seepärast võtab katkestustega õppimine rohkem aega ja väsitab rohkem.

1. Kui tihti see näppaja sind õppides segab? Kirjuta 0 (mitte kunagi), 1 (vahel) või 2 (tihti). Kahe suurima varga juurde kirjuta vastumeede.

Tähelepanu näppaja	0–2	Minu vastumeede
Telefoni teavitused		
Videoklipp või sotsiaalmeedia „vaatan seda ainult korraks“		
Müra või jutt ümberringi		
Nälg, janu või väsimus		
Mõtted, mis keerlevad muul teemal		
Liiga suur või segane ülesanne		
Muu: _____		

Vastumeetmete ideid: telefon teise tuppa või kotti, teavitused välja, kõrvaklapid ilma muusikata, enne õppimist suupiste ja vesi, mure kirja panna ja hiljem tegeleda, suur ülesanne väikesteks tükkideks.

Katse kodus

Õpi kaks korda umbes sama raske asja. Esimesel korral on telefon laual, teisel korral teises toas.

	Aega kulus	Kui hästi edenes? Mida märkasin?
Telefon laual		
Telefon teises toas		