Klassijuhatajale

Meie klassi nädala koormuse kaart

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Kurnatus	6.–9. klass	10 min	Klassi uurimus

Harjutatav oskus	Vahendid
Koormuse märkamine ja planeerimine	klassi koormuse kaart (prindi A3 või joonista tahvlile), kolme värvi kleepsud või markerid, tööleht „Minu nädal“

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Kurnatus kollane või oranž. Õpilased ütlevad, et õppida on liiga palju. Enne perioodi lõppu.

Helge küsimused: Päeva lõpus tunnen end väsinud ja kurnatuna ning ei jaksa midagi uut ette võtta. Minu jaoks jääb liiga palju õppida.

Tegevuse eesmärk

Klass näeb oma nädala koormust ühel pildil ja leiab päevad, kus koormus koguneb. Klass sõnastab ühe ettepaneku, mille klassijuhataja viib aineõpetajateni.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–1 min	**Sissejuhatus**	„Uurime, milline on meie klassi tavaline nädal. Keegi ei pea oma nime kirjutama.“
1–4 min	**Kaardi täitmine**	Õpilased panevad kaardile täpid: punane on kontrolltöö või tähtaeg, kollane on trenn või huviring, roheline on vaba õhtu.
4–7 min	**Mustri otsimine**	„Millised päevad on kõige punasemad? Kus on rohelist kõige vähem?“ Ringita koos 1–2 tipupäeva.
7–9 min	**Ettepanek**	„Mis oleks üks muudatus, mis teeks nädala kergemaks?“ Klass valib hääletades ühe ettepaneku.
9–10 min	**Kokkuvõte**	„Ma viin selle ettepaneku õpetajateni ja annan teada, mis vastati.“ Jaga töölehed „Minu nädal“.

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

Saab kohandada

- **Lihtsustatud versioon (sh eritoe vajaduse korral):** Täida kaart koos õpetajaga suuliselt: õpetaja küsib päevade kaupa ja paneb täpid ise.
- **Sidumine aineõpetusega:** Matemaatikas: andmete kogumine ja diagramm. Inimeseõpetuses: aja planeerimine.
- **Kaasamine:** Kaks õpilast vormistavad kogu klassi nimel ettepaneku ja annavad selle klassijuhatajale või aineõpetajatele ise üle.

Kui arutelu läheb “käest ära”

- Kui mõni teema on kontrolli alt väljas (nt saabuvate eksamite tähtajad), siis suuna arutelu teemadele, mida saab kontrollida.
- Kui ettepanekut ei saa täita: ütle seda ausalt ja otsige koos väiksem eesmärk.

Keerukam versioon

Õpilased lisavad kaardile õhtuse kodutöö ligikaudse aja (nt 30 min, 1 h). Klass arvutab keskmise ja võrdleb seda uuesti, kui ettepanek on ellu viidud.

Hoia meeles

Tegevuse väärtus sõltub järeltegevusest. Anna klassile kahe nädala jooksul teada, mis ettepanekuga juhtus. Kaardi pildi võid jagada ka tugispetsialistiga.

Tõendus: Esialgne. Osaluslik planeerimine on praktikavõte. Õppekoormus on uuringutes seotud koolikurnatusega (Salmela-Aro jt).

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis sind kaardil üllatas?

Strateegiad: Kuidas saad ise planeerida nädalat, kus on mitu kontrolltööd?

Ülekanne igapäevaellu: Kuidas jaotada õppimist mitmele päevale, et viimane õhtu ei oleks liiga pikk?

Koostöö: Kuidas saame üksteist aidata nädalal, mis on eriti raske?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane täidab töölehe „Minu nädal“: mis võttis ja mis andis energiat. Iga päeva energiat hindab skaalal 1–5.

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

Meie klassi nädala koormuse kaart

Prindi see leht A3 formaadis või joonista tabel tahvlile. Iga õpilane paneb täpi sinna, kuhu see tema nädalas käib. Nime ei kirjutata.

● kontrolltöö või tähtaeg ● trenn, huviring või muu kohustus ● vaba õhtu

Päev	Kontrolltööd ja tähtajad	Trennid ja huviringid	Vabad õhtud
Esmaspäev			
Teisipäev			
Kolmapäev			
Neljapäev			
Reede			
Nädalavahetus			

Meie klassi ettepanek:

Minu nädal: energia andjad ja võtjad

Kirjuta iga päeva juurde, mis võttis sinult energiat ja mis andis seda juurde. Hinda päeva energiat: 1 = tühi, 5 = täis.

Päev	Mis võttis energiat?	Mis andis energiat?	1–5
Esmaspäev			
Teisipäev			
Kolmapäev			
Neljapäev			
Reede			
Laupäev			
Pühapäev			

Mida märkasin? Mida võiksin järgmisel nädalal teisiti teha?