

## VALIKÕPPEAINE „ENESEJUHTIMINE“ GÜMNAASIUM

1. ÜLDALUSED .....	2
1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid .....	2
1.2. Õppeaine kirjeldus .....	2
1.3. Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine .....	3
1.4. Füüsiline õpikeskkond .....	3
1.5. Hindamise alused .....	3
2. KURSUSTE KAVA .....	4
2.1. I kursus „Enesejuhtimine I“ .....	4
2.2. II kursus „Enesejuhtimine II“ .....	4

# 1. ÜLDALUSED

## 1.1. Õppe- ja kasvatusesmärgid

Valikõppeainega taotletakse, et õpilane:

- 1) teab, mida tähendab sisemine- ja väline motivatsioon;
- 2) oskab määratleda oma elus prioriteete;
- 3) teeb vahet prioriteedil ja eesmärgil;
- 4) oskab määratleda oma elus eesmärgi;
- 5) teab, mis on harjumused ja oskab neid eesmärgipäraselt kujundada;
- 6) oskab oma aega eesmärgipäraselt planeerida;
- 7) teab, mida tähendab õppimine neurobioloogiliselt;
- 8) teab täiskasvanuõppe iseärasusi;
- 9) teab, mis on mõte ja emotsioon;
- 10) teab, mis on hoiak, automaatne käitumismuster ja oskab neid hallata;
- 11) teab, kuidas parendada keskendumisvõimet;
- 12) omab teadmisi enesejuhtimise peamistest võtetest;
- 13) tuleb toime õppetöö ühildamisega pere ja või tööga.

## 1.2. Õppeaine kirjeldus


Valikõppeaine koosneb kahest kursusest, iga kursus 35 õppetunnist:

- 1) Enesejuhtimine I – 10. klass;
- 2) Enesejuhtimine II – 11. klass.

Õppeaine sisu valikul on lähtutud 25. aastase kogemusest mittestatsionaarse õppetöö korraldamisel gümnaasiumis. Kogutud statistika järgi on peamised õppetööd takistavad tegurid kvalifitseeritavad kolme gruppi: õppetööst loobumine, õppetöö ühildamise raskus töölkäimise kohustusega, perekondlikud põhjused. Õppetööst loobumine on seotud õppija sisemise motivatsiooni langusega (nt loobumine õppetöö tempo, sisu või keerukuse tõttu, pettumus oma võimetes, õpetajates, õpingukaaslastes jne). Õppetöö ühildamise raskus töölkäimise kohustuse ja perekondlikud põhjused on seotud kooli õppetöökorralduse ja õppija ajaplaneerimise oskusega.

Eelnevast tulenevalt taotletakse käesoleva valikõppeainega peamiste õppimist soodustavate enesejuhtimise- ja ajaplaneerimise võtetest teoreetilise ülevaate andmist ja vastavate praktiliste oskuste edendamist. Eesmärgiks on õppijate üldise õppe edukuse parendamine. Lisaks on omandatav sisu kasulik ka laiemas kontekstis, sest aitab kaasa õppijate üldisele toimetulekule elus.

Esimene alakursus on mõeldud terminite sisemine- ja väline motivatsioon selgitamiseks, oma prioriteetide kaardistamiseks, mõistete prioriteet ja eesmärk erinevuste selgitamiseks, oma eesmärkide kaardistamiseks, eesmärgi saavutamiseks soodsate harjumuste kaardistamiseks, harjumuste teadliku kujundamise ja ajaplaneerimise kasutamise õppimiseks. Õppetöö käigus



valmib õpimapp, millega õppija kaardistab oma sisemise- ja välimise motivatsiooni, prioriteetid, eesmärgid ja harjumused ning koostab eneseanalüüsi harjumustest ning ajaplaneerimise võtete kasutamisest.

Teine alakursus on mõeldud õppimise neurobioloogilisest tähendusest ülevaate andmiseks, täiskasvanuõppe iseärasuste teadvustamiseks, mõtete ja emotsioonide mõtestamiseks ja teadvustamiseks, hoiakute ja automatismide teadvustamiseks, emotsioonide ja mõtete haldamisega seotud peamiste enesejuhtimisvõtete omandamiseks. Õppetöö käigus valmib õpimapp, millega õppija kaardistab õppimisega seotud automatistlikke mõtte- ja käitumismustreid ning koostab eneseanalüüsi nende märkamise ja teadvustamise mõjust õppetöö efektiivsusele.

Enesejuhtimise valikõppeaine lõimub sotsiaalainete valdkonnaga, kuid samas on seos kõikide õppeainetega, sest kursuse käigus läbitavad teemad ja tegevused aitavad otseselt olla efektiivsemad õppetöös.

### **1.3. Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine**

Õppetegevuse planeerimisel on lähtutud mittestatsionaarse õppe iseärasustest, kus õppijal pole võimalik osaleda auditoorsetes loengutes igal nädal. Alakursused algavad auditoorse loenguga, millele järgneb õpetaja juhendamisel iseseisev töö õppematerjalidega Moodle keskkonnas. Õpilane läbib Moodle'is teemad, teeb sellekohaseid harjutusi ning teste. Rühmaloengute ja konsultatsioonide toimumisajad ja vorm täpsustatakse kooli tunniplaaniga igal õppeaastal eraldi.

### **1.4. Füüsiline õpikeskkond**

Auditoorsed tunnid toimuvad klassiruumis, kus on internetiühendusega arvuti ja projektor. Veebipõhiseks õpikeskkonnaks on Moodle, kuhu ligipääsu tagab kool.

### **1.5. Hindamise alused**

Õpitulemuste kontrolli ja hindamise eesmärk on saada ülevaade õpitulemuste saavutatuses ja õpilase individuaalsest arengust ning kasutada saadud teavet õppe tulemuslikumaks kavandamiseks. Hinnatakse nii teadmisi ja nende rakendamise oskust kui ka üldpädevuste saavutatust, sh õpioskusi suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekava taotletavatele õpitulemustele. Kursusehinne kujuneb Moodle õpikeskkonna jooksvate ülesannete täitmise ja valminud õpimapi kombinatsioonina.



## 2. KURSUSTE KAVA

### 2.1. I kursus „Enesejuhtimine I“

#### Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) teab harjumuste ja nende kujunemise olemust;
- 2) oskab kujundada õppimist soodustavaid harjumusi;
- 3) teab mõistete sisemine- ja väline motivatsioon tähendust;
- 4) oskab sõnastada oma prioriteete;
- 5) teab mõistete prioriteet ja eesmärk tähendust;
- 6) oskab oma tegevusi motivatsioonist lähtuvalt eesmärgistada;
- 7) teab mõistete stress ja depressioon olemust;
- 8) teab, et depressioon kujuneb läbi harjumuste;
- 9) oskab kasutada tänulikkust depressiooni ennetamiseks ja raviks;
- 10) teab, mida kujutab endast eneseteostus;
- 11) teab, kuidas leida eneseteostust elus ja koolis.

#### Õppesisu

Harjumused ja nende kujunemine. Sisemine- ja väline motivatsioon. Stress, depressioon, ja tänulikkus. Eneseteostus ja kuidas teostuda koolis.

### 2.2. II kursus „Enesejuhtimine II“

#### Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) teab õppimise neurobioloogilist tähendust;
- 2) teab täiskasvanuõppe iseärasusi ja oskab nendega arvestada;
- 3) teab mõistete mõte ja emotsioon tähendust;
- 4) oskab eristada mõtet emotsioonist;
- 5) teab mõistete hoiak ja automaatsed käitumismustrid tähendust;
- 6) oskab kasutada mõtete haldamise võtet;
- 7) oskab kasutada emotsioonide haldamise võtet;
- 8) on edukas täiskasvanud õppija, kes oskab hallata oma mõtteid ja emotsioone.

#### Õppesisu

Õppimise neurobioloogiline tähendus. Täiskasvanuõpe. Emotsioon ja mõte. Hoiakud ja automaatsed käitumismustrid. Mõtete ja emotsioonide haldamise võtted.