VALIKÕPPEAINE „ENESEJUHTIMINE“ GÜMNAASIUM

1. ÜLDALUSED **2**

1.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid 2

1.2. Õppeaine kirjeldus 3

1.3. Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine 3

1.4. Füüsiline õpikeskkond 4

1.5. Hindamise alused 4

2. KURSUSTE KAVA **5**

2.1. I kursus „Enesejuhtimine I“ 5

2.2. II kursus „Enesejuhtimine II“ 6

1. ÜLDALUSED

1.1. Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Valikõppeaine üldiseks eesmärgiks on aidata õppijatel mõista, et efektiivne enesejuhtimine saab toimuda läbi psüühika ehk nähtuse „Minu ise“ tundmise. Selleks on vaja teada psüühika koostisosasid ja mõista, et nad on üksteisega seotud ning moodustavad terviku, mis kujuneb koostöös keskkonnaga.

Kursus on üles ehitatud Tallinna Ülikooli kultuuri- ja neuropsühholoogia professori Aaro Toomela psüühika tervikkäsituse teooria järgi.

Õppeainega taotletakse, et õppija:

1. teab, milleks on inimkäsituse raamistik oluline enesejuhtimise juures;
2. teab, millisteks alaosadeks jaotatakse nähtus „Minu ise“;
3. mõtestab nende alaosade olemusi ja peamisi funktsioone;
4. oskab eristada enda „Minu ise“ juures alaosasid;
5. teab, kuidas kujunevad harjumused, et neid vajadusel soovitud suunas kujundada;
6. mõtestab eneseteostuse ja sisemise motivatsiooni olemust;
7. mõistab, et efektiivne enesejuhtimine on seotud oma psüühika tundmaõppimisega.

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 õpetaja pikaaegsest kogemusest mittestatsionaarse õppetöö korraldamisel nii põhikoolis kui ka 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 enesejuhtimise oskusega.

Eelnevast tulenevalt taotletakse käesoleva valikõppeainega peamiste õppimist soodustavate enesejuhtimisvõtetest ülevaate andmist, millele oleks hea ehitada vastavaid oskusi ja harjumusi. Kaudseks eesmärgiks on õppijate üldise õppeedukuse parendamine. Lisaks on omandatav sisu kasulik ka laiemas kontekstis, sest aitab kaasa õppijate toimetulekule oma eraelus.

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

1.3. Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine

Õpe toimub 100% e-õppena. Õppetegevuse planeerimisel on lähtutud mittestatsionaarse õppe iseärasustest, kus õppijal pole võimalik pidevalt hoida õpirutiini kuna töö ja/või pereelu nõuab oma tähelepanu. Kogu õppetööks vajalik teoreetiline materjal on kogutud kursuste sisse, nagu ka ülesanded ning nende juhised. Kindlaksmääratud korras toimuvad ka veebipõhised konsultatsioonid, mille toimumise aeg on leitav konsultatsioonide plaanist. Õppija läbib kursuse Moodle’s teemade kaup.

1.4. Füüsiline õpikeskkond

Õppimine e-gümnaasiumis toimub e-õppe keskkonnas, kus iga õppeaine kohta on olemas spetsiaalsed e-kursused vajalike õppematerjalide ning ülesannetega ning kus toimub kodutööde esitamine ja tagasiside andmine.

Kool võimaldab kasutada ainekava eesmärke toetavaid õppematerjale ja -vahendeid.

1.5. Hindamise alused

Õpitulemuste kontrolli ja hindamise eesmärk on saada ülevaade õpitulemuste saavutatusest ja õppija individuaalsest arengust ning kasutada saadud teavet õppe tulemuslikumaks kavandamiseks. Hinnatakse nii teadmisi ja nende rakendamise oskust kirjalike tööde alusel, arvestades õppija teadmiste ja oskuste vastavust ainekava taotletavatele õpitulemustele. Kursusehinne kujuneb Moodle'i õpikeskkonna ülesannete põhjal.

2. KURSUSTE KAVA

I kursus „Enesejuhtimine I“

Õpitulemused

1. Kursuse lõpus õppija:
2. teab mõiste inimkäsitus tähendust;
3. mõistab, miks on inimkäsitus vajalik enesejuhtimise juures;
4. teab mõiste füüsiline keha tähendust;
5. mõistab, mis moodi on füüsilise keha seotud vaimse tervisega;
6. teab mõiste emotsioonid tähendust;
7. mõistab, mis moodi on emotsioonid seotud vaimse tervisega;
8. teab mõiste teadvus olemust;
9. mõtestab mõtlemise olemuse ja selle seose teadvusega;
10. teab mõiste harjumus tähendust;
11. teab, mis moodi harjumused kujunevad, et neid vajadusel ise muuta või luua;
12. mõistab, et mõtted on seotud emotsioonidega ja need omakorda füüsilise kehaga, et vajadusel muuta või luua harjumusi, mis soodustavad õppimist.

Õppesisu

Inimkäsituse raamistik. Füüsiline keha. Emotsioonid. Teadvus. Harjumuste kujundamine.

II kursus „Enesejuhtimine II“

Käesoleva kursuse teema „Inimkäsituse raamistik“ kattub 10. klassi enesejuhtimise I kursuse omaga, sest paljud õppijad tulevad Täiskasvanute E-Gümnaasiumi (TEG) 11. klassi teisest koolist. Antud teema loob selgust alateemade valikul ja omavahelisel seotusel ning ei ole kohustuslik neile, kes on enesejuhtimise I kursuse läbinud TEG-s.

Õpitulemused

1. Kursuse lõpus õppija:
2. teab mõiste inimkäsitus tähendust;
3. mõistab, miks on inimkäsitus vajalik enesejuhtimise juures;
4. teab mõiste teadlikkus tähendust;
5. mõtestab teadlikkuse seotuse mõtlemisega;
6. teab mõiste vaba tahe tähendust;
7. mõistab, mis moodi on vaba tahe võimalik ja kuidas seda kasutada enesejuhtimisel;
8. teab mõiste eneseteostus tähendust;
9. mõistab, kuidas eneseteostus on seotud sisemise motivatsiooniga;
10. mõistab, et vaba tahe on võimalik sõnalise mõtlemise arenemise ehk harituse läbi;
11. mõistab, et vaba tahe on seotud teadlikkusega, see omakorda teadvuse, emotsioonide ja füüsilise kehaga, mis moodustab tervikliku psüühilise nähtuse „Minu ise“.

Õppesisu

Inimkäsituse raamistik. Teadlikkus. Vaba tahe. Eneseteostus.