

3 Teema 3: HARJUMUSED

Meil kõigil on kohustus muuta inimkond paremaks ning säästa maakera tulevaste põlvkondade jaoks. Praegune olukord on läbi ajaloo tehtud otsuste tagajärg. Sarnaselt sellele võib ka tulevikku käsitleda praeguse põlvkonna vastutusena.

Rahu ja õitseng sõltuvad kõikjal elavate inimeste teadmiste ja oskuste omandamisest, mis võimaldaksid neil muuta oma tarbimisharjumusi ning olla loovamad, kaastundlikumad ning aktiivsemad kodanikud. Säästvat arengut toetav haridus sisaldab inimvajaduste ümbermõtestamist ning igapäevaelu muutmist.

Tähtis on mõista kuivõrd suurt mõju tulevikumuutustele võib avaldada tänapäeval tehtav väike otsus. Selle mõistmine võimaldab õppijatel näha viise, mille kaudu nad võivad töötada tuleviku muutmise nimel, mis samal ajal ei nõuaks üle jõu käivate pingutuste tegemist vaid väiksemate hetkeliste otsuste langetamist. Selliste otsuste langetamisele aga avaldavad suurt mõju meie harjumused.

Harjumuste analüüsimise kaudu saavad nii õpilased kui ka õpetajad mõelda jätkusuutlikkuse eri tahkude üle. Õpetajad võivad julgustada õpilasi mõtisklema oma seniste ressursside kasutamiseiga seotud harjumuste ning seeläbi ka tuleviku mõjutamise üle. See aitab õppijatel:

- analüüsida ja kriitiliselt hinnata tulevikuväljavaateid
- unistada, s.t kindlaks määrata oma visioon;
- avastada olemasolevaid võimalusi tulevikuvisioni muutmiseks;
- muutusteks vajalike tegevuste kavandamine;
- hinnata käitumise muutumise mõju.

Harjumust võib mõista ka kui tegutsemise mustrit, mis ei eelda selle põhjalikumat analüüsimist. Selle järgi lihtsalt elatakse. Kuigi üksikute käitumuslike harjumuste mõju ei pruugi olla esmapilgul tähtis, siis nende pikaajaline mõju võib uskumatult erineda.

Lugu harjumustest:

Kaks sõpra, Thoomas ja Siim, kes on mõlemad 15-aastased, käituvad enne magamaminekut täiesti erinevalt.

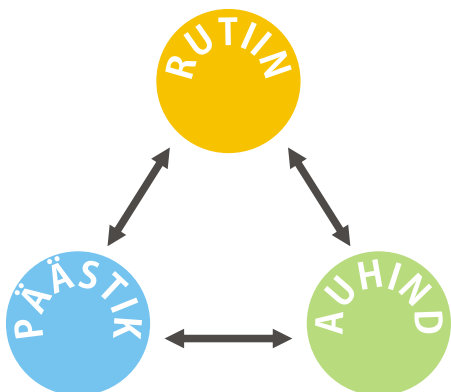
Toomas loeb läbi 50 raamatu lehekülge, Siim aga vaatab ühe seriaali osa. Mis juhtub kooliaasta lõpuks (272 päeva)?

Toomas on läbi lugenud 40 raamatut ning Siim on läbi vaadanud mitu erinevat seriaali: Elavad surnud, Grey anatoomia ja muud.

Ivan Pavlovi klassikalise tingituse teooria kohaselt võib harjumusi lahti mõtestada kolme etapi kaudu: päästik, rutiin ja auhind.

Pilt: harjumuse tsükkel









Päästik – signaal rutiinseks tegevuseks.
Rutiin – harjumus ise, olgu see hea või halb.
Auhind – rutiini tagajärjel saadav emotsioon.

Harjumuse muutmine sõltub meie motivatsioonist. Kui isik on motiveeritud, siis võib harjumuse tsükli murda muutes rutiini või lõpetades selle järgi käitumist. Meie aju ei oska vahet teha heal ja halval harjumusel, see töötab ühtemoodi mõlema puhul. Kui soovite millegi tegemist lõpetada, siis tuleb teada, et: alguses peab aju tsükli mitu korda “läbi tegema”, ning mõne aja möödudes muutub protsess automaatseks. Seejuures harjumus ise ära ei kao, see on lihtsalt päästiku ootel. Harjumuse lõpetamiseks või uue kujundamiseks on vaja tugevat motivatsiooni.

„Elu on harjumus. Või pigem on elu harjumuste jada.“ Samuel Beckett

Ülesanne 3a. „Kohtume keskel“

Õpilased mõtlevad enda harjumustest ning nende mõjust oma igapäevaelule. Nad kaalutlevad alternatiivseid käitumisviise ning kaardistavad võimalikud muudatused, mis viiksid vastutustundlikuma elustiilini.

 Säästva arengu pädevused	Süsteemse mõtlemise pädevus; normatiivsuse pädevus; koostöö tegemise pädevus; kriitilise mõtlemise pädevus; integreeritud probleemide lahendamise pädevus.
 Õppeained	Geograafia; emakeel; ajalugu.
 Näpunäited ja soovitused	Antud tegevus on kasulik kui soovite panna õpilasi mõtlema enda ja oma harjumuste peale. Osalejad loovad omaenda arusaama harjumustest ja nende mõjust elule.
 Vajalikud abivahendid	Fotod: Igaile rühmale võib anda samu või erinevaid fotosid (Lisa 9 pildid #7, 8, 9, 10); tööleht (Lisa 4); pliiatsid ja paberid.

JUHISED: Valmistage klassiruum ette rühmatööks. Andke igale rühmale pilt ((#7, 8, 9, või 10). Igal rühmal peab olema pilt, pliiats ja tööleht (Lisa 4).

Rühmatöö etapid:

- 1) Iga rühma liige otsustab millist neljast töölehe kastist ta kasutab mõtete kirjapanemiseks (keskel asuv kast jääb esialgu tühjaks).
- 2) Iga rühma liige mõtleb pildi ning muu teemaga seotud informatsiooni üle, mille õpetaja neile ütleb.
- 3) Kõik rühma liikmed panevad kirja pildi- ja teemaga seonduvad mõtted ja ideed.
- 4) Järgmisena seletavad rühmaliikmed kordamööda lahti mõtted, mille nad olid kirja pannud. Siinkohal toimub arutelu.
- 5) Seejärel valib rühm välja neli ideed või mõtet ning kirjutab need keskmisesse kasti.

Peale rühmatöö lõppu paluge igal grupil jagada väljavalitud mõtted teistega.



Pilt # 7, allikas: Leonid Smulskiy



Pilt # 8, allikas: Leonid Smulskiy



Pilt # 9, allikas: Leonid Smulskiy



Pilt # 10, allikas: Leonid Smulskiy

Küsimused:

- Mida uut said sellest teemast teada?
- Kas miski osutus sulle üllatuseks?
- Mida sarnast ja erinevat oli rühmade vastustes?
- Kas tahaksid millestki rohkem teada saada?
- Millist muudatust oma elustiilis kavatsed nüüd teha?

Ülesanne **3b.** „Aeg ja tehnoloogia“

Õpilased osalevad lühieksperimendis, mis näitab nende subjektiivset arusaama ajast. Nende ülesandeks on määratleda erinevaid ajaplaneerimise meetodite tahke ning mõelda millist mõju sellele avaldab tehnoloogia..



Sustainable development skills

Süsteemse mõtlemise pädevus;
ettenägemise pädevus;
kriitilise mõtlemise pädevus;
eneseteadlikkuse pädevus.



Curriculum

Kunstiõpetus;
matemaatika;
psühholoogia;
filosoofia.



Tips and recommendation

Tegevus on kasulik kui soovite puudutada tehnikast sõltuvuses olemise ja tehnoloogia teemasid ning rääkida rollivahetusest klassis.



Materials needed

Kleepuvad märkmepaberid;
pliats ja paber ning arvuti:
· artikli lugemiseks;
· laulu lindistamiseks;
· video esitamiseks.

JUHISED: Õelge õpilastele, et nad osalevad eksperimendis ning paluge neil valmis panna pliiats ja paber. Seejärel loeb õpetaja ette alloleva loo, ning näitab videoid, mis kõik peavad olema sama kestusega (nt 2 minutit).

Paluge kõigil kirja panna kui pikad olid esitlused ning järjestada kestuse järgi. Kirjutage tulemused tahvlile või suuremale paberile, et seda näeks terve klass. Seejärel õelge esitluste tegelik kestus.

Materjal õpetajale (2 min. tekst):

Kannatlik kass
Laura E. Richards

Kui laiguline kass leidis pesa, siis oli see tühi kuna oli alles valminud. Seega ta ütles endamisi "Ma ootan!", sest ta oli loomult kannatlik ning tal oli ees terve suvi. Ta ootas nädala ning seejärel ronis uuesti puu otsa ja piilus pessa. Seal oli kaks ilusat siledat, säravat sinist muna.

Laiguline kass ütles: "Munad võivad olla maitavad, kuid noored linnud on veel maitavamad. Ma ootan veel." Ja ta ootas. Ootamise ajal püüdis ta hiiri ja rotte, pesi ennast ja magas. Teisisõnu tegi kõike seda, mida üks tavaline laiguline kass ajaviiteks teeks.

Kui möödus veel üks nädal, ronis ta uuesti puu otsa ning piilus pessa. Seekord oli seal viis muna. Kass ütles uuesti: "Munad võivad olla maitavad, kuid noored linnud on veel maitavamad. Ma ootan veel natukene!"

Ja ta ootas veel natukene ning ronis uuesti puu otsa vaatama. Ah! Seal olidki viis väikest linnupoega, suurte silmade- ja pikkade kollaste nokkadega. Laiguline kass istus oksale, lakkus oma nina ja nurrus, sest tal oli hea meel. "Küll on hea olla kannatlik!" lausus ta.

Kui ta vaatas millist linnupoega esimesena ära süüa, siis märkas, et nad olid väga kõhnakesed – väga, väga kõhnakesed! Laiguline kass polnud kunagi midagi nii kõhna näinud.

"Pea nüüd!", mõtles ta endamisi, "kui ma ootan veel vaid mõne päeva, siis nad kosuvad. Kõhnad linnud võivad olla maitavad, kuid kosunud linnud on veel paremad. Ootan veel natukene!"

Ja nii ta ootas ning vaatas kuidas isane lind tõi poegadele päev otsa ussikesi ning mõtles: "Ahha! Nüüd nad peaksid küll kiiresti kosuma! Varsti nad on sellised nagu ma tahan. Ah, küll on hea olla kannatlik!"

Lõpuks lausus ta: "Nüüd nad peaksid piisavalt kosunud olema! Ma ei oota enam päevagi. Nad peaksid olema nii head!"

Ta ronis puu otsa mõeldes samal ajal maitavate linnupoegade peale. Kui ta ronis kohale, siis avastas kass, et pesa on tühi!

Seejärel istus laiguline kass oksale ja lausus: "Kõigist hirmsatest, õelatest ja tänamatumadest olenditest, keda mina olen näinud, on linnud kõige hirmsamad, õelamad ja tänamatumad! Mj-ä-uul!"

Kahe minutiline video:

<https://www.youtube.com/watch?v=auSo1MyWf8g&feature=youtu.be>

2 minutiline muusikavideo:

<https://www.youtube.com/watch?v=i7-4WTzV-U4>

Küsimused:

- Mis mõjutab meie ajataju?
- Kas sa suudaksid loobuda oma mobiiltelefonist/arvutist/televiisorit üheks päevaks/üheks nädalaks??
- Kas sa sooviksid midagi muuta oma elektrooniliste seadmete kasutamises?
- Mis on selle võimalikud kasud/kahjud?

Ülesanne **3c.** „Pildi ajalugu“

Õpilased uurivad mõne elektroonilise seadme (mobiiltelefon, arvuti) arengut ning hindavad selle mõju tarbimisele.

 Säästva arengu pädevused	Ettenägemise pädevus; eneseteadlikkuse pädevus; integreeritud probleemide lahendamise pädevus.
 Õppeained	Matemaatika; psühholoogia; kunstiõpetus; ajalugu.
 Näpunäited ja soovitused	Ülesannet võib kasutada erinevate tehnikaseadmete ajaloo tutvustamiseks.
 Vajalikud abivahendid	Igapäevaelus kasutatavad seadmed nt mobiiltelefon, televiisor, arvuti jms; Pliiatsid ja paberid.

JUHISED: Ülesannet võib läbi viia ka uurimistöona. See jaguneb kolmeks osaks.

1. osa

Õpetaja jagab klassi kolmeks rühmaks. Iga rühm keskendub ühele igapäevaelus kasutatavale elektroonilisele seadmele: nt mobiiltelefon, televiisor, arvuti. Iga rühma ülesanneteks on:

- leida 4-8 seadet kujutavat pilti (minevikust tänapäevani) ning järjestada need ajaliselt;
- leida seadme kasutamist/ostmist puudutav statistika koduriigis;
- leida seadme kasutamist/ostmist käsitlev statistika mõnes teises riigis.

2. osa

Iga rühm valmistub ettekandeks, milles:

- kajastatakse seadme muutumist läbi ajaloo;
- tuuakse välja seadme valmistamiseks vajalikke ressursse/materjale;
- käsitletakse seadme mõju tarbimisele, keskkonnale, otstarbekusele ning ajakasutusele.

3. osa

Peale ettekannete lõppemist korraldab õpetaja arutelu, milles käsitletakse

- inimeste ajakasutust enne seadme leiutamist;
- inimeste elukorraldust enne seadme leiutamist;
- seadmete utiliseerimisega seonduvad probleemid/väljakutsed.

Küsimused:

- *Kas sooviksid midagi muute seoses elektriseadmete ostmise- või kasutamisega?*
- *Mis on selle head või halvad küljed?*

Ülesanne **3d.** „Tee oma valik“

Õpilased valivad ühe seadme, millest nad oleksid võimelised loobuma teatud ajvahemikuks. Seejärel jälgitakse toimunud muutusi.

 Säästva arengu pädevused	Kriitilise mõtlemise pädevus; eneseteadlikkuse pädevus.
 Õppeained	Emakeel; ajalugu.
 Näpunäited ja soovitused	Ülesanne sobib hästi kui soovite rääkida sõltuvusest seadmetest, tänapäeva tehnoloogiast ning ajaplaneerimisest.
 Vajalikud abivahendid	–

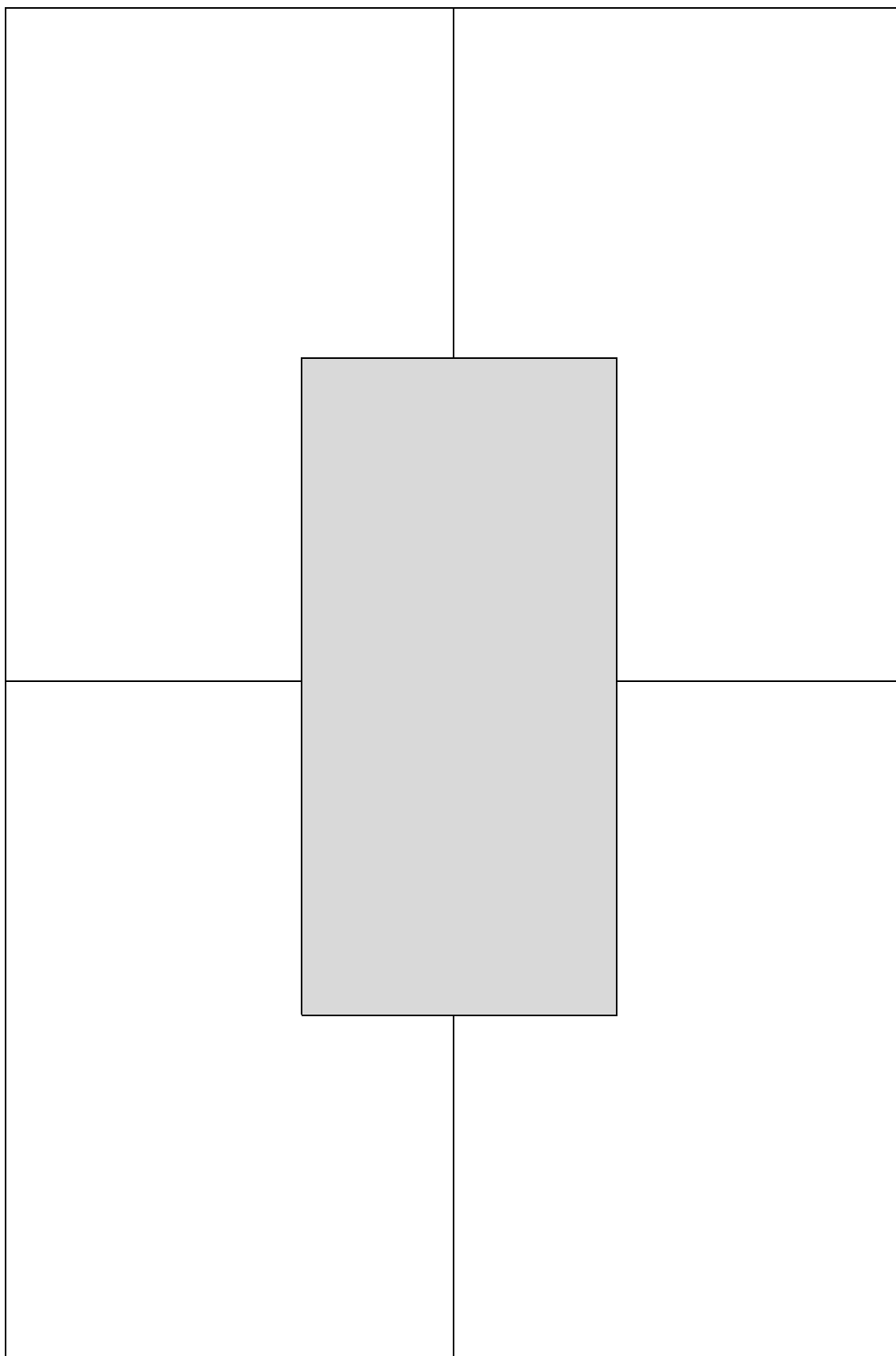
JUHISED: Harjutuse eesmärgiks on näidata õpilastele kuivõrd keeruline on oma harjumuste muutmine. Paluge igal õpilasel nimetada seade, millest lühiajalist loobumist nad võiksid kaaluda. Selle tegemiseks peaksid nad seisma vastavas klassiruumi osas.

Õpilased loobuvad nimetatud seadmest eelnevalt kokkulepitud ajavahemikuks (päev/nädal). Peale kokkulepitud ajavahemiku möödumist toimub arutelu eesmärgiga hinnata harjutuse mõju.

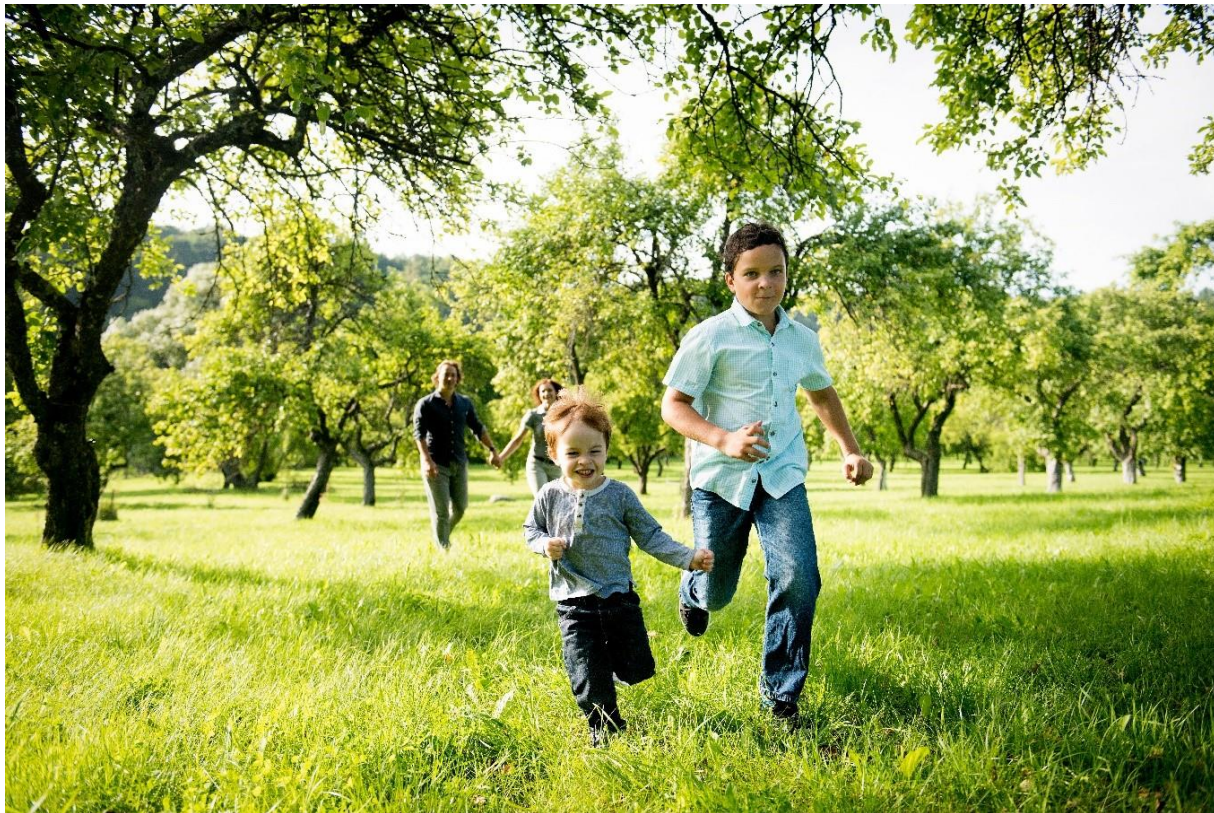
Küsimused:

- *Kuidas sa ennast tundsid?*
- *Kuidas see mõjutas sinu tööd/õppimist?*
- *Kuidas see mõjutas sinu vaba aega?*
- *Kuidas see mõjutas sinu sotsiaalset elu?*
- *Kas sa sooviksid säilitada mõnda muutust? Miks? Miks mitte?*

Lisa 4 – ülesanne „Kohtume keskel“
Tööleht



Lisa 9 – ülesanne „Isiklik olemine ja identiteet“, „Kohtume keskel“, „Mida me ostame?“



Pilt # 1, allikas: Lina Strauke



Pilt # 2, allikas: Leonid Smulskiy



Pilt # 3, allikas: Colourbox.com



Pilt # 4, allikas: Lewis Akenji



Pilt # 5, allikas: Wikimedia Commons



Pilt # 6, allikas: Colourbox.com



Pilt # 7, allikas: Leonid Smulskiy



Pilt # 8, allikas: Leonid Smulskiy



Pilt # 9, allikas: Leonid Smulskiy



Pilt # 10, allikas: Leonid Smulskiy



Pilt #11 Allikas: Colourbox.com



Pilt #12 Allikas: Lina Strauke



Pilt #13 Allikas: Leonid Smulskiy