

Lääneranna osaluskohvik 2019

21.05.2019

Lihula Gümnaasium

Osalejate arv: 54

Laudkonnad:

1) Kuidas panna õpilased vabatahtlikult õppima?

Lauajuht: Airi Aavik

Protokollija: Lii Urb

Miks õpilased ei taha vabatahtlikult õppida?

Kuidas panna õpilased vabatahtlikult õppima?

Miks on õppimine kasulik?

Kuidas õppimist enda jaoks mõtestada?

2) Kutsekoolid

Lauajuht: Anneli Rabbi

Protokollija: Samuel Kastepõld

Mida arvad Sina kutsekoolidest?

Millised on eelarvamused kutsekoolidest?

Miks eelistada kutsekooli gümnaasiumile?

Millised on kutsekoolide plussid ja miinused?

3) Keskkonnahoid

Lauajuht: Kalle Kõllamaa

Protokollija: Indrek Kivisalu

Mis on keskkonnakuu ja mida see endast kujutab?

Miks on keskkonnahoid tähtis?

Mis loodust tänapäeval ohustab?

Kuidas saaks keskkonda hoida?

Kuidas mina saan keskkonda hoida ja säästa?

4) Suveks tööle

Lauajuht: Heidi Liivlaid

Protokollija: Hanna Malk

Miks minna suvel tööle?

Kuidas leida suvel tööd?

Kuhu suveks tööle minna?

Millised on minu õigused ja kohustused?

Milliseid võimalusi pakub õpilasmalev?

Mis asi on ümbrikupalk?

5) Söömishäired

Lauajuht: Svea Stahlman

Protokollija: Vaike Reinmaa

Kuidas ära tunda erinevaid söömishäireid?

Kuidas ennetada söömishäireid?

Milliseid söömishäireid on olemas?

Kuidas mõjutavad söömishäired sinu vaimset ja füüsilist tervist?

Kuidas söömishäireid ravitakse?

Noorte mõtteid, ideid ja lahendusi igast laudkonnast:

1) Kuidas panna õpilased vabatahtlikult õppima?:

Noortele seostus õppimisega teadmiste omandamine, kogemuste saamine, kirjaoskus, teiste inimestega suhtlemine, asjade selgeks saamine, päheõppimine, uued tutvused, kohustus, terve elu kaasas käiv tegevus, hariduse omandamine ja tulevikuks ettevalmistumine.

Noored jõudsid juhendajaga koos otsusele, et kõik õpivad kogu aeg ja igal pool.

Paljud noored ei õpi vabatahtlikult, kuna see nõuab palju aega, pingutamist ning on tihti väga keeruline ja segane.

Mõned tunnid on noorte jaoks ebameeldivad, kuna õpetaja ainult räägib või käsib tuupida. Samuti pakuti, et õpetaja ise on ebameeldiv, õpitud asjad ja tunnis tehtavad ülesanded on keerulised ja raskesti arusaadavad. Mõnikord seletab õpetaja liiga aeglaselt, valib lemmikuid või kaldub tunni teemast kõrvale. Leiti ka, et õpetamismeetod on vana ning ei sobi praegusele generatsioonile, muutes tunni liiga üksluiseks ja tavapäraseks.

Noorte jaoks oleksid tunnid meeldivamad, kui nad saaksid tunnis rohkem ringi liikuda ja teha õpetlikke väljasõite. Aktiivsemale ja osavõtlikkumale tunnitööle aitaks kaasa, kui õpetaja jagaks erinevaid nippe asjade kiiremaks lahendamiseks ja leidmiseks või läheneks hoopis mängulisema nurga alt, kasutades erinevaid mängu ja abivahendeid. Pakuti välja, et õpetaja võiks rääkida vähem ja selgemalt.

Õpilased töötaksid tunnis meelsamini, kui klassis oleks vabam õhkkond ning nii õpilased kui ka õpetaja suhtuksid tundi mõistvamalt. Enim toodi välja, et tundidest on puudu praktiliste teadmiste kasutamise, mitteformaalse ja formaalse õppe lõimumisest. Õpilased sooviksid rohkem omavahel arutada ja koostööd teha ning, et õpetaja jagaks huvitavaid kogemusi ja fakte, luues nii seosed õpitu ja tavaelu vahel. Noorte jaoks on õppimine kasulik, kuna see annab edasiseks eluks aluse ning aitab minna õppima sinna, kuhu noor soovib ja nii leida meelepärane amet. Õppimine on hea ajutreening, mis õpetab olukordi ja probleeme lahendama, erinevate inimestega suhtlema ning teisi aitama. Tihti aitab õppimine luua seoseid erinevate valdkondade vahel. Õppides saad olla koos sõpradega ning nendega fakte jagada või arutleda õpitud teemade üle. Samuti annab õppimine juurde uusi oskuseid ja vastutustunnet.

2) Kutsekoolid:

Õpilased leidsid, et kutsekooli on hea peale põhikooli minna, sest sealt saab palju vajalikku praktikat ning on võimalus töötada välismaal. Kutsekoolide plussina toodi välja erialade suur arvukus, hea alus ülikooliks ning saad lühikese ajaga selgeks nii ameti kui ka omandad gümnaasiumihariduse. Lisaks pole elukoht probleem, kuna inimene saab elada õpilaskodus. Samuti saab peale kutsekooli minna edasi õppima ülikooli. Kahjuks seda ei teata ning kardetakse, et kõrgharidus jääb omandamata. Miinusena mainiti vaheaegade vähesust.

Noored tõdesid, et kutsekoolidel halb maine, mistõttu on kaotatud isegi tuttavaid, kuna seda ei peeta täisväärtuslikuks. Oma rolli mängib selles ka eelarvamus, et kutsehariduskeskused on nõrgematele õpilastele, kes ei saaks gümnaasiumis hakkama. Seda olukorda põhjustab vähesed teadmised kutsekoolide kohta, mis loob teistsuguse ettekujutuse. See-eest on kunagised negatiivsed eelarvamusused vähenenud. Õpilased said kinnitust sellele, et kutsekool on parem kui nad arvasid

3) Keskkonnahoid:

Loodus on tähtis osa elust ja selle hoidmiseks peaks tegema kõik, mis võimalik, et elu maal jätkuks. Keskkonnahoius loeb igaühe panus. Noored leidsid, et muutus algab iseendast ning igaüks saab kaasa aidata puhtama ja jätkusuutlikuma keskkonna loomisel.

Lahenduseks pakuti, et linnu peaks vähem laiendama ja uute ehitiste rajamist vältima. Suurt rolli keskkonnahoius mängivad prügi sorteerimine ja jäätmetöötlus. Looduses tuleb hoida elurikkust: säilitada ja juurde teha elupaiku nii loomadele, lindudele kui ka taimedele.

Noored leidsid et, kui kõik aktiivselt tegeleks keskkonnahoiuga, oleks maailmas loodust, mida näeksid ka tulevased põlvned.

4) Suveks tööle:

Noored tahavad suvelt töötada, et saada taskuraha, uusi kogemusi, oskusi ja sõpru ning sisustada oma vaba aega.

Tööd saab otsida internetist, kuulutustelt, tuttavatelt, noortekeskustest ja noorsootöötajatelt, portaalidest ja alati on võimalus olla ise julge ning mõnest firmast ise tööd küsima minna.

Head töökohad noortele on heakorratöö ning hooldus, poes kaupade sorteerimine ning väljapanek, koristustööd, lehe müümine, marjade korjamine, rohimine jms.

Tööle tasub alati minna ametlikult, lepinguga, mille noor ning tema vanemad on läbi lugenud ning millega nad nõus on.

Noore kohustused töötamisel on õigel ajal kohal olla ning teha kokkulepitud ajal, kokkulepitud kohas, kokkulepitud tööd. Tema õigused on saada väljaõpe, palk, töövahendid ja puhkepausid.

Õpilasmalev annab noorele samuti uusi kogemusi, palju tutvusi ning iseseisvust.

Ümbrikupalk on sularaha, mille tööandja annab töötajale palgana, ise maksudest kõrvale hiilides.

5) Söömishäired:

Jutt pole mitte toitumishäiretest vaid söömishäiretest, neil kahel on suur vahe. Noored teadsid anoreksiat ja buliimiat. Lauajuht lisab kompulsivne liigsöömine. Anorektik ei söö peaaegu üldse, nende hulgas on suur suremus. Buliimik sööb suured kogused korraga ja sunnib end hiljem oksendama.

Kuidas ära tunda? Kaal langeb, oksehais riietel, masendus/depressioon, õppeedukus kõrge, söömiseega kaasnevad rituaalid, asendustegevused söömisele, väga väikesed kogused ja üksikud toidukorrad, pidev külmatunne ja soojad riided, pidev ning raske trenn (enda füüsiline koormamine), suhtlemise lõpetamine(ka sõpradega), kõhulahtistite kuritarvitamine.

Aidata saab kõige rohkem sõber. Tihtipeale kahjuks vanemad ja õpetajad märkavad väga vähe. Kui keegi midagi märkama peaks tuleb alati uurida välja, kui tõsine on asi ja vajadusel suhelda ka professionaalidega ning võimalikult vara hakata inimest aitama.

Kuidas söömishäire alguse saab? Noored leidsid, et alguse võivad anda solvangud, välimusega rahulolematus, inimeste kommentaarid/märkused. Lauajuht räägib, et tavaliselt alustatakse dieediga ja siis juba tekib hasart.

Kuidas ennetada? Noored pakkusid välja, et söömishäiret aitab vältida kohe alguses kellegagi rääkimine, abi otsimine, endast positiivse minapildi loomine. Lauajuht soovib jälgida eelkõige enda ütlemist ja hoiduda kellegi keha kohta märkuste tegemist. Pole hea ka kiita kaalulangust liigselt, sest kui tegu on näiteks anorektikuga saavad nad hoogu juurde ning asi läheb hullemaks. Söömishäirega inimene ei saa tihti aru, et tal on probleem ja tal on endast moonutatud arvamus. Tähtis on enne dieete alati teha endale selgeks toitumise põhitõed. Näljutamine on väga ekstreemne nii kehale kui vaimsele tervisele.

Söömishäire avastamisel ja paranemisel on ülioluline pere ja lähedaste tugi, kaalu normaliseerimine, mõtlemise korda saamine (haigus jääb kahjuks siiski alati kummitama). Nende asjadega tegeletakse ka koheselt psühhiaatriahaiglas.

Anoreksiahaigest, kes on paranemisteel saab paraku väga lihtsalt buliimik ja tagasi langemiseks pole kahjuks palju vaja. Paranemine võtab keskmiselt 6-7 aastat ja kahjuks jääb haigus alatiseks kummitama.