

# Meditation Class in VR – v1:

MaFEA – Making Future Education Accessible  
PR3 - EDUCATIONAL LEARNING PATHS

|                             |                                                                            |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Tehnoloogilised tööriistad: | Määratlege riist- ja tarkvara                                              |
| Tööriista versioon:         | Meta Quest 2                                                               |
| Kuupäev:                    | 3. november <sup>2022</sup>                                                |
| Kolledž:                    | Astrumi kolledž, Holland                                                   |
| Autor (valikuline):         | Anna Tadic, Eliza Arissen                                                  |
| Tunni(de) teema:            | Stressi leevendamine, meditatsioon, üldine teema, juhendamine, juhendamine |



mafea.eu

## MaFEA – Making Future Education Accessible

### Tunni pealkiri /aine: Meditatsioonitund VR-is

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kavatsus</b> : mida sa soovid või loodad juhtuda? (Kavatsused ei ole sageli mõõdetavad ega käegakatsutavad, kuid aitavad teil disainiprotsessi arendada.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. tutvustada meie õpilastele virtuaalreaalsust</li><li>2. et meie õpilased võtaksid tunni tegevuses aktiivse rolli</li><li>3. et meie õpilaste vaimne heaolu paraneks</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Soovitud tulemused</b> : üks või mitu mõõdetavat ja käegakatsutavat eesmärki, mida õpetaja selle tunni/nende õppetundidega taotleb.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Et õpilased reageeriks tunni tegevusele positiivselt</li><li>2. Et õpilased oleksid piisavalt hõivatud, et nad tahavad mõnes muus tegevuses osaleda</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Päevakava</b> : KUIDAS kavatsete eesmärkideni jõuda? Tunniplaani / õppetegevuse / töömeetodite kirjeldus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Õpilased tulevad klassiruumi. Õpetajad küsivad õpilastelt, mida nad stressi ajal teevad. Nad kirjutavad oma ettepanekud tahvlile.</li><li>2. Õpetajad küsivad, kas keegi teab VR-ist midagi.</li><li>3. Õpetajad selgitavad, et õpilased osalevad VR-tegevuses, et stressi leevendada.</li><li>4. Õpilased saavad VR-komplekti ja kuulavad juhiseid, kuidas TRIPP-i rakendusse pääseda. Rakendus palub kasutajal sisestada, kuidas ta hetkel tunneb. Õpetajad paluvad õpilastel öelda, mida nad täitsid.</li><li>5. Õpilased võtavad tegevusest osa. Õpetajad jalutavad ringi ja lasevad õpilastel mediteerida.</li><li>6. Kui õpilased on lõpetanud, peavad nad uuesti hindama, kuidas nad end tunnevad. Nad jagavad seda rühmaga.</li><li>7. Rühmas arutatakse oma kogemusi, plusse ja miinuseid ning öeldakse, kas tahaksid sellises tegevuses uuesti osaleda.</li></ol> |
| <b>Rollid</b> : Kes mida hõlbustab? Kes osalevad? Mida me õpilastelt ootame?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Õpetaja A -&gt; juhendab, juhhib tundi</li><li>2. (Õpetaja B -&gt; juhendab, juhhib tundi)</li><li>3. Õpilased -&gt; võtavad osa tunnitegevusest, käituvad varustusega ettevaatlikult</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Reeglid</b> : reeglid või põhimõtted puudutavad seda, kuidas soovite õppida ja koostööd teha.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Avatud õhkkond -&gt; kõik saavad oma kogemust klassiga jagada.</li><li>2. Austa kõiki, kes tegevusest osa võtavad. Olge vait ja laske kõigil seda protsessi kogeda</li><li>3. Olge varustusega ettevaatlik</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Aeg</b> : Kirjeldage ajarada: Mis kell alustame / lõpetame / katkestame? Millal on järelemõtlemise aeg? Mis juhtub kokkupuuteaegade vahel?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. (5 min) alusta õppetundi</li></ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



[mafea.eu](http://mafea.eu)

## MaFEA – Making Future Education Accessible

2. (10 min) Õpetajad küsivad õpilastelt, mida nad stressi ajal teevad. Nad kirjutavad oma ettepanekud tahvlile.
  3. (5 min) Õpetajad küsivad, kas keegi teab midagi VR-ist.
  4. (5 min) Õpetajad selgitavad, et õpilased osalevad VR-tegevuses, et leevendada stressi.
  5. (10 min) Õpilased saavad VR-komplekti ja kuulavad juhiseid, kuidas TRIPP-i rakendusse pääseda. Rakendus palub kasutajal sisestada, kuidas ta hetkel tunneb. Õpetajad paluvad õpilastel öelda, mida nad täitsid.
  6. (20 min) Õpilased osalevad tegevuses. Õpetajad jalutavad ringi ja lasevad õpilastel mediteerida.
  7. (5 min) Kui õpilased on lõpetanud, peavad nad uuesti hindama, kuidas nad end tunnevad. Nad jagavad seda rühmaga.
  8. (10 min) Rühmas arutatakse oma kogemusi, plusse ja miinuseid ning öeldakse, kas nad tahaksid sellises tegevuses uuesti osaleda.
- ➔ Ligikaudu +- 70 min.

Tunni hindamine

...