

Meditation Class in VR – v1:

MaFEA – Making Future Education Accessible
PR3 - EDUCATIONAL LEARNING PATHS

| | |
|-----------------------|---|
| Tekniset työkalut: | Määrittele laitteisto ja ohjelmisto |
| Työkaluversio : | Meta Quest 2 |
| Päivämäärä: | 3. marraskuuta ²⁰²² |
| College: | Astrum College, Alankomaat |
| Tekijä (valinnainen): | Anna Tadic, Eliza Arissen |
| Oppitunnin aihe: | Stressinpoisto, meditaatio, yleinen aihe, ohjaus, valmennus |



Funded by
the European Union



mafea.eu

MaFEA – Making Future Education Accessible

Oppitunnin nimi /aihe: Meditaatiotunti VR:ssä

Tarkoitus : Mitä toivot tai toivot tapahtuvan? (Aikeet eivät usein ole mitattavissa tai konkreettisia, mutta ne auttavat sinua suunnitteluprosessin kehittämisessä.)

1. esitelläksemme opiskelijoillemme virtuaalitodellisuutta
2. että opiskelijamme ovat aktiivisesti mukana oppitunnin toiminnassa
3. että opiskelijoiden henkinen hyvinvointi paranee

Halutut tulokset : Yksi tai useampi mitattavissa oleva ja konkreettinen tavoite, johon opettaja pyrkii tällä oppitunnilla/näillä oppitunneilla.

1. Että opiskelijat reagoivat myönteisesti oppitunnin toimintaan
2. Että opiskelijat ovat tarpeeksi sitoutuneita, jotta he haluavat osallistua johonkin muuhun toimintaan

Agenda : MITEN aiot saavuttaa tavoitteesi? Tuntisuunnitelman / koulutustoiminnan / työmenetelmien kuvaus.

1. Oppilaat tulevat luokkahuoneeseen. Opettajat kysyvät oppilailta, mitä he tekevät stressitilanteissa. He kirjoittavat ehdotuksensa taululle.
2. Opettajat kysyvät, tietääkö kukaan mitään VR:stä.
3. Opettajat selittävät, että opiskelijat osallistuvat VR-toimintaan lievittääkseen stressiä.
4. Oppilaat saavat VR-setin ja he kuuntelevat ohjeet TRIPP-sovellukseen pääsystä. Sovellus pyytää käyttäjää täyttämään, miltä hän tällä hetkellä tuntuu. Opettajat pyytävät oppilaita kertomaan, mitä he ovat täyttäneet.
5. Opiskelijat osallistuvat toimintaan. Opettajat kävelevät ympäriinsä ja antavat oppilaiden osallistua meditaatioon.
6. Kun opiskelijat ovat valmiita, heidän on arvosteltava uudelleen, miltä heistä tuntuu. He jakavat tämän ryhmän kanssa.
7. Ryhmässä keskustellaan kokemuksistaan, eduista ja haitoista ja he sanovat, haluaisivatko osallistua tällaiseen toimintaan uudelleen.

Roolit : Kuka helpottaa mitä? Kuka osallistuu? Mitä odotamme opiskelijoilta?

1. Opettaja A -> opastaa, johtaa oppituntia
2. (Opettaja B -> opastaa, johtaa oppituntia)
3. Oppilaat -> osallistuvat luokkatoimintaan, käyttäytyvät varovasti laitteiden kanssa

Säännöt : Säännöt tai periaatteet koskevat sitä, kuinka haluat oppia ja työskennellä yhdessä.

1. Avoin ilmapiiri -> jokainen voi jakaa kokemuksensa luokan kanssa.
2. Kunnioita kaikkia toimintaan osallistuvia. Ole hiljaa ja anna kaikkien kokea prosessi
3. Ole varovainen laitteiden kanssa



mafea.eu

MaFEA – Making Future Education Accessible

Aika : Kuvaile aikapolkua: Mihin aikaan aloitamme / lopetamme / tauon? Milloin on harkinnan aika? Mitä tapahtuu kontaktien välillä?

1. (5 min) aloita oppitunti
 2. (10 min) Opettajat kysyvät oppilailta, mitä he tekevät stressitilanteissa. He kirjoittavat ehdotuksensa taululle.
 3. (5 min) Opettajat kysyvät, tietääkö kukaan mitään VR:stä.
 4. (5 min) Opettajat selittävät, että opiskelijat osallistuvat VR-toimintaan lievittääkseen stressiä.
 5. (10 min) Oppilaat saavat VR-setin ja kuuntelevat ohjeet TRIPP-sovellukseen pääsystä. Sovellus pyytää käyttäjää täyttämään, miltä hän tällä hetkellä tuntuu. Opettajat pyytävät oppilaita kertomaan, mitä he ovat täyttäneet.
 6. (20 min) Opiskelijat osallistuvat toimintaan. Opettajat kävelevät ympäriinsä ja antavat oppilaiden osallistua meditaatioon.
 7. (5 min) Kun oppilaat ovat lopettaneet, heidän on arvosteltava uudelleen, miltä heistä tuntuu. He jakavat tämän ryhmän kanssa.
 8. (10 min) Ryhmässä keskustellaan kokemuksistaan, eduista ja haitoista ja he sanovat, haluaisivatko he osallistua tällaiseen toimintaan uudelleen.
- ➔ Noin +/-70 min.

Oppitunnin arviointi

...