



JUHEND ISESEISVAKS KEELEÕPPEKS

ÕPIOSKUSED JA KEELEKESKKOND

РУКОВОДСТВО ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО
ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКА

УЧЕБНЫЕ НАВЫКИ И ЯЗЫКОВАЯ СРЕДА

Helena Metslang
Хелена Метсланг

JUHEND ISESEISVAKS KEELEÕPPEKS

Õpioskused ja keelekeskkond

Helena Metslang

Väljaandja: Integratsiooni Sihtasutus

Väljaanne on loodud Integratsiooni Sihtasutuse nõustamisteenuse raames, mida rahastatakse Euroopa Sotsiaalfondi projektist nr 2014-2020.2.06.004005006.01.15-0001 „Eesti ühiskonnas lõimumist toetavateks tegevusteks toetuse andmise tingimused”

Retsensendid: Ly Leedu, Kaire Viil, Grete Arro (peatükid *Kas mul on üldse mõtet proovida?*, *Kuidas meie aju õpib*), Piret Kärtner

Keeletoimetaja: Kaire Viil

Tõlkija: Tõlkebüroo Pangloss OÜ

Illustratsioonid: Head Isu, Kristjan Tramberg

Küljendus: Loovagentuur Pult

Autoriõigused: Integratsiooni Sihtasutus

ISBN: 978-9949-517-21-3

ISBN: 978-9949-517-22-0 (PDF)

Tasuta jaotatav tiraaž

Tallinn 2021



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks

ISBN 978-9949-517-22-0



JUHEND ISESEISVAKS KEELEÕPPEKS

ÕPIOSKUSED JA KEELEKESKKOND

**РУКОВОДСТВО ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО
ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКА**

УЧЕБНЫЕ НАВЫКИ И ЯЗЫКОВАЯ СРЕДА

Helena Metslang
Хелена Метсланг

Пролог

*Береза посреди пастбища,
сияющее озеро, зачарованная жизнь.*

*Я гладил твои растрепанные волосы,
и мы танцевали в воздухе,
задержав занавески из папоротников.
Солнце искрилось, как лимон, в ярком
васильковом небе, и ты была моей.*

*Это было рождение нашей бесконечно блистательной жизни.
Это было время пробуждения,
рдеющая эпоха в дымке мечтаний.*

Я всегда был городским жителем, и, переехав в Эстонию, поселился в городе. Однако, у эстонцев есть обычай заключать браки в необычных местах, и такого, где состоялась наша свадьба, я никогда раньше не видел.

Среди невысоких холмов раскинулось широкое озеро, посреди которого, на небольшом островке, стоял скромный домашний алтарь. Отец невесты, сидя на веслах лодки, сам доставил девушку на остров, на берегу которого уже ждали гости. Их лица озаряли счастливые улыбки («до ушей», как говорят эстонцы). А вокруг только нетронутая природа: леса, тропинки, виднеющиеся то тут, то там полевые цветы – и разливающиеся в воздухе медовый аромат зреющих яблок и благоухание цветов. Все было прекрасно, как во сне.

Еще до начала церемонии, по дороге к месту свадьбы и во время праздника, нам пришлось пройти множество испытаний, чтобы доказать свою готовность вступить в брак и заботиться о семье. Все эти обычаи и традиции, которые для местных были такими естественными: пеленание чурки, привязывание ленточки к гнезду аиста, похищение невесты – казались мне экзотическими, а то воодушевление, с которым к ним относились эстонцы, забавным и трогательным.

Но больше всего мне запомнилась моя речь на церемонии. Хотя тогда я еще не умел говорить по-эстонски, все же втайне от невесты написал несколько фраз и попросил её семью перевести, и потом долго репетировал на эстонском языке. Когда наконец я встал перед всеми нашими родственниками и друзьями, чтобы прочесть их, то неожиданно сделал ошибку, которая всех очень развеселила. В тот момент мне было невероятно стыдно, что я испортил столь прекрасный и торжественный момент. Я чувствовал, что не смогу дочитать свою речь до конца и подумал, что никогда больше не захочу рисковать, обращаясь к неродному для меня языку. Произнося заготовленные фразы, я умудрился перепутать слова «abikaasa» (супруг, супруга) и «mees» (муж, мужчина), и поклялся всегда быть верным «abimees» (помощником своей супруги).

Однако случилось так, что эта маленькая оплошность помогла мне стать своим для всех присутствовавших. Эстонцы очень любят говорить, что на ошибках учатся.

Proloog

*Kask keset karjamaad,
järv täis kirge; võlutud elu.*

*Silusin su segiaetud sulgi,
tantsisime õhul,
tõmbasime ette sõnajalakardinad.
Päike siras sidrunina eredas
rukkililletaevas, ja sa olid mu.*

*See oli meie igavesti hiilgava elu sünd.
See oli tärkamise aeg,
see õhetav ajastu, unistusteudu sees.*

Kasvasin ja elasin alati linnas. Kolisin Eestisse ja loomulikult ikka linna. Aga siin on komme abielu sõlmida erilistes kohtades – ja sellist paika, nagu meie pulmapaik, ei olnud ma enne näinud.

Väikeste küngaste vahel suur järv, keset järve saareke, millel pisike kodune altar. Pruut saabus paadiga, mille aerutas kohale tema isa. Külalised kaldal, naeratused „kõrvuni”, nagu eestlased ütlevad. Ümberringi ainult loodus, metsad, rajad, siin-seal põllulilled, õhus valmivate õunte ja lillede mesine lõhn. See oli ilus nagu unenäos.

Veel enne tseremooniat teel pulmapaika ja peo jooksul pidime läbima hulga katseid, tõestamaks oma valmisolekut astuda abiellu ja hoolitseda pere eest. Kõik need kombed ja traditsioonid, mis neile nii loomulikud tundusid – puupaku mähkimine, kurepesa otsa lindi sidumine, „pruudirööv” – näisid mulle eksootilised ja eestlaste ind nende juures naljakas, südantsoojendav.

Aga mida ma eriti selgesti mäletan: mu kõne tseremoonial. Kuigi ma veel eesti keelt ei osanud, olin ma tema pere abiga salaja kirjutanud ja tõlkida lasknud kõne, mida harjutasin kaua eesti keeles. Ja seal ma siis olin – kõigi meie sugulaste ja sõprade ees – ning tegin sellise vea, mille pärast kõik naerma puhkesid. Mul oli nii häbi, olin rikkunud kauni, pühaliku hetke. Tundsin, et ei taha seda kõnet lõpuni lugeda, et ei taha enam kunagi selle võõra keelega riskida. Olin kokku seganud sõnad „abikaasa” ja „mees”, töötanud alati olla tema „abimees”.

Kuidagi juhtus aga nii, et see väike apsakas tegi mind kõigi jaoks omaks. Eestlastele meeldib kohutavalt öelda, et vigadest õpitakse.

Autor Eia Uus

Обозначения, используемые в книге

Чтобы вам было удобнее учиться, приведенные здесь обозначения помогут быстро найти то, что вы ищете. Вы можете опираться на эти обозначения как при отработке регулярных учебных навыков, так и для проверки своего продвижения вперед.

Действуйте и двигайтесь дальше! – *Практическая деятельность, которая поможет вам успешно развиваться. Попробуйте применить предложенные в руководстве идеи в реальной жизни!*

Общайтесь на эстонском языке! Занятие с другом – носителем языка. – *Погружение в общение ускоряет изучение языка и мотивирует вас.*

Подумайте! – *Учитесь понимать свои возможности и предпочтения в процессе изучения языка. Старайтесь понимать язык, а также то, как его следует учить.*

Обратите внимание! – *Советы и рекомендации. Предупреждения о типичных «ловушках».*

Обещание самому себе – *Определите свои учебные планы и примите решение о непреклонном претворении их в жизнь. Такое решение придаст вам дополнительные силы для упорной работы!*

Отметьте, если выполнено! / Сделайте свой выбор!

Отметьте здесь закладку и вернитесь к ней позже! – *Выполняйте задание в несколько приемов. Добавьте в календарь напоминание, чтобы позднее продолжить выполнение задания!*

Raamatus kasutusel olevad märgid

Et saaksid mugavamalt õppida, aitavad siinsed märgid Sul kiiresti üles leida, mida otsid. Saad märkidele toetuda ka regulaarse õpiharjumuse arendamisel ning oma edasimineku jälgimisel.



Tegutse ja liigu edasi! – *Praktiline tegevus, mis aitab Sul jõudsalt areneda. Katseta palju ideid praktikas järgi!*



Suhtle eesti keeles! *Tegevus keelesõbraga – Suhtlusse sukeldumine kiirendab keeleõpet ja motiveerib sind.*



Mõtle järele! – *Õpi tundma ennast kui keeleõppijat ja oma eelistusi. Mõista keelt ja kuidas seda õppida.*



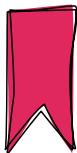
Pane tähele! – *Nõuanded ja soovitused. Hoiatused tüüpiliste lõksude eest.*



Lubadus iseendale – *Saa selgust oma õpiplaanides ja tee otsus plaanid ellu viia. Otsus annab tegutsemisele jõu!*



Märgi, kui on tehtud! / Tee oma valik!



Kleebi siia järjehoidja ja tule hiljem tagasi! – *Tee ülesannet mitmel korral. Lisa kalendrisse meeldetuletus ja jätkka ülesande täitmist hiljem!*

Содержание

Предисловие	10
Введение	15
Стоит ли мне вообще пробовать?	29
Как учится наш мозг?	59
Что означает «самостоятельное изучение языка»?	87
Цените свои усилия по изучению языка	97
Создание языковой среды и техника обучения	111
Как стать компетентным и информированным потребителем на рынке предложений по обучению эстонскому языку?	181
В заключение	192

Sisukord

Eessõna	11
Sissejuhatus	15
Kas mul on üldse mõtet proovida?	29
Kuidas meie aju õpib?	59
Mis on iseseisev keeleõpe?	87
Väärtusta end keeleõppijana	97
Keelekeskkonna loomine ja õpitehnikad	111
Kuidas olla asjatundlik keeleturu tarbija?	181
Lõpetuseks	193

Предисловие

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ, ПРИСТУПАЮЩИЙ К ИЗУЧЕНИЮ ЭСТОНСКОГО ЯЗЫКА!

Знание эстонского языка имеет важное значение по целому ряду причин. Давно доказано, что

- общение и мышление на разных языках помогает по-новому понять происходящее в мире
- владение языками делает вашу жизнь более насыщенной и открывает перед вами больше возможностей как для построения карьеры, так и в плане общения. Существенно обогащается также и ваш культурный опыт *
- как любая учеба, изучение языка поддерживает способность мозга к обучению. Благодаря учебе положительные изменения происходят даже в старшем возрасте, замедляя процесс старения **.

Для достижения успеха в стремительно меняющемся современном мире многим из нас необходимо умение постоянно совершенствоваться, самостоятельно повышать свой профессиональный уровень. Одним из путей достижения поставленных задач является самостоятельное изучение языка, что непременно будет способствовать повышению гибкости и в других сферах жизни.***

Многие люди говорят, что у них нет таланта к изучению языков. Однако правильнее было бы сказать, что нет людей, «обладающих способностями к языкам». Суть вопроса заключается не во врожденных талантах, а в умении учиться, в восприятии и понимании сути языка. Изучение языка нельзя сравнивать, например, с решением сложной головоломки, поскольку процесс этот обладает своей четкой логикой: никогда не старайтесь сразу выучить больше, чем вам реально по силам в определенный момент. Успешность учебы зависит также от вашего отношения к занятиям, поэтому внутренний настрой и подход к учебе всегда можно (и нужно) изменить в лучшую сторону.

* Кетрин Костюк, 2015

** Пинг Ли и др., 2014

*** Роберт Бьорк и др., 2013

Eessõna

HEA EESTI KEELE ÕPPIJA

Eesti keele õppimiseks on palju häid põhjuseid. On tõestatud, et

- eri keeltes suhtlemine ja mõtlemine aitab Sul mõista maailmas toimuvat uut moodi.
- keelteoskus pakub Sulle külluslikumat elu: saad rohkem seltskondlikke ja karjäärivõimalusi, rikkalikumaid kultuurikogemusi.*
- nagu igasugune õppimine, hoiab keeleõppimine aju õpivõimet alal. Muutus toimub ka vanemas eas ning see aeglustab vananemist.**

Et tänapäeva muutuv maailmas edukalt hakkama saada, on paljudel meist vaja oskust end pidevalt täiendada, iseseisvalt oma tööalast taset tõsta. Iseseisvaks keeleõppijaks saamine annab Sulle loodetavasti ka teistes eluvaldkondades paindlikkust juurde.***

Paljud inimesed ütlevad, et neil pole keelte õppimise peale annet. Õigem on aga öelda, et ei ole sellist asja nagu „keelteinimene“. Küsimus pole mitte kaasasündinud andes, vaid oskuses õppida ja keele mõistmises. Keeleõpe ei ole suur sasipundar – sellel on selge loogika, kus kunagi pole vaja õppida korraka rohkem, kui Sulle on jõukohane. Õpiedu sõltub ka sellest, millise suhtumise valid. Suhtumist saab muuta.

Keeleõppe nurgakivi on iseseisev õpe, mis on oluline nii ükski harjutades kui ka keelekursuse kõrval. Hoiad käes käsiraamatut, mis on uuendatud ja täiendatud väljaanne 2013. aastal ilmunud vihikust „Juhend iseseisvaks keeleõppeks“. Leiad siit praktilisi ideid ja soovitusi järgneviks:

- iseseisva keeleõppe kavandamine
- eestikeelsete suhtlusvõimaluste leidmine
- endale keelekeskkonna loomine, sõltumata kohast, kus elad
- motivatsiooni tugevdamine ja keeleõppe jätkamine, isegi kui ind on raugemas
- tõhusamaks õppijaks saamine.

* Katherine Kostjuk, 2015

** Ping Li jt, 2014

*** Robert Bjork jt 2013

Краеугольным камнем в изучении языка является самостоятельная учеба, которая важна как при индивидуальных занятиях в домашних условиях, так и при параллельной учебе на языковых курсах. Вы держите в руках руководство, которое является обновленным и дополненным изданием вышедшего в 2013 году «Руководства для самостоятельного изучения языка». В нем вы найдете практические идеи и рекомендации, касающиеся следующих вопросов:

- Планирование самостоятельного изучения языка
- Поиск возможностей общения на эстонском языке
- Создание для себя языковой среды независимо от места проживания
- Укрепление мотивации и настойчивое продолжение изучения языка, если вы ощущаете ослабление энтузиазма
- Способы достижения успеха в учебе.

Руководство составлено на двух языках. С учетом вашего уровня владения языком и по мере сил пробуйте читать заголовки, краткие инструкции и тексты также и на эстонском языке! Руководство есть в интернете по адресу: www.integratsioon.ee/eesti-keele-iseseisvalt-oppimine.

Благодарю рецензентов, литературного редактора, художника, оформителя, преподавателей и учащихся в домах эстонского языка Фонда интеграции за помощь в составлении материала. Выражаю благодарность Трийн Нооркыйв за ценные рекомендации и Наталии Вайс за помощь с переводом книги. Особой благодарности за сотрудничество заслуживают Кятлин Кыверик и Яне Тонди из Центра развития Фонда интеграции.

Желаю приятных впечатлений и успехов в изучении языка!

АВТОР

Juhend on kakskeelne. Püüa vastavalt oma tasemele jõudumööda vaadata ka eestikeelseid pealkirju, lühikesi instruktsioone ja tekste! Käsiraamat on leitav veebiaadressilt www.integratsioon.ee/eesti-keele-iseseisvalt-oppimine.

Täna retsense, keeleteimetajat, kunstnikku, kujundajat, keeleõppijaid ning õpetajaid Integratsiooni Sihtasutuse eesti keele majadest abi eest materjali koostamisel. Täna Triin Noorkõivu tagasiside ja kaasamõtlemissel eest ning Natalia Vaissi abi eest raamatu venekeelse tõlkega. Autori eriline tänu koostöö eest kuulub Kätlin Köverikule ja Jana Tondile Integratsiooni Sihtasutuse arenduskeskusest.

Soovin Sulle toredaid keeleõppe elamusi!

AUTOR



Sissejuhatus

Введение

ДЛЯ НАЧАЛА: ПРИСТУПАЯ К ИЗУЧЕНИЮ ЯЗЫКА, ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗАБЫТЬ О СВОИХ СТРАХАХ И ПЕРЕЖИВАНИЯХ!

Перед тем, как прочесть эту книгу, первым делом глубоко вдохните и постарайтесь расслабиться. Изучение языка должно стать для вас, в первую очередь, посильным занятием, приносящим внутреннее удовлетворение. Не стоит чрезмерно волноваться! Полиглоты, то есть люди, успешно освоившие несколько языков, часто говорят, что их опыт изучения языков в значительной степени отличается от опыта обычных людей. Например, искушенный полиглот Сид Эфромович подчеркивает, что для него учеба всегда является скорее веселым развлечением, чем трудным и напряженным процессом.



Выбирайте такое отношение к изучению языка, при котором вы думаете о нем как о приятном занятии, и каждый день с нетерпением ждете начала учебы! Постарайтесь найти в себе это чувство!

ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЁЗДАМ

Случалось ли вам, совершенно неожиданно для себя самого, выучить что-то очень трудное или сложное (возможно, вообще никак не связанное с изучением языка)? Как вам это удалось?

Специалист по обучению языку Крис Лонсдейл обычно подбадривает учащихся следующими доводами: «Если вы преодолеете чувство стеснения как первый серьезный барьер на пути изучения иностранного языка, то можно считать, что вы уже почти достигли цели. Одна фраза, за ней вторая, какой-нибудь дополняющий жест... и вот, вы уже отправились в новый и увлекательный путь».



С изучением эстонского языка справились и многие другие люди, в том числе и известные в Эстонии личности. Прочитайте их истории освоения эстонского языка.

ALUSTUSEKS: ÄRA MURETSE KEELEÕPPE PÄRAST!

Asudes seda raamatut lugema, hinga kõigepealt sügavalt sisse ja lõdvestu. Keeleõpe peab eelkõige olema jõukohane ja rahuldustpakkuv. Ära liialt muretse! Polüglotid ehk inimesed, kes on edukalt mitmeid keeli selgeks saanud, ütlevad sageli, et nende kogemus on täiesti erinev tavainimeste omast. Näiteks rõhutab kogenud keeleõppija Sid Efromovich, et õppimine oli tema jaoks alati pigem lõbus kui raske ja pingeline.



Vali suhtumine, kus mõtled keeleõppest kui meeldivast projektist, mille juurde asumist igapäevaselt ootad!
Leia enda seest see tunne üles!

LÄBI RASKUSTE TÄHTEDE POOLE

Mida rasket või keerulist sa oled endale üllatuslikult ära õppinud?
(See ei pea olema keeleõppega seotud.) Kuidas see Sul õnnestus?

Keeleõppe asjatundja Chris Lonsdale julgustab õppureid: kui saad üle esimesest piinlikkustunde tõkkest, oled sama hästi kui kohal. Üks fraas, teine fraas, mõni žest.... ja sa oled teel.



Eesti keele õppega on teisedki hakkama saanud.
Uuri järgmiste keeleõppijate lugu.



foto: Mardo Männimägi, tanjamusic.com

Tanja Mihhailova-Saar

laulja

Sündinud Venemaal Kaliningradis ja üles kasvanud peamiselt venekeelses keskkonnas Kohtla-Järvel. Oma karjääri alguses väljendas Tanja arvamust, et Eesti muusikamaastikul ei ole venelasena võimalik läbi lüüa, kuid on karjääri edenedes oma seisukohta muutnud.

Таня Михайлова-Саар

певица

Родилась в России, в городе Калининграде. Выросла в Кохтла-Ярве, где общение происходило преимущественно в русскоязычной среде. В начале своей карьеры Таня высказывала мнение о том, что русскому человеку невозможно пробиться на эстонском музыкальном ландшафте, однако по мере развития карьеры изменила свое мнение.



foto: Mikhail Slain, fotkiyandex.ru,
litsents: CC BY-SA 3.0

Konstantin Vassiljev

professionaalne jalgpallur

Konstantin on sündinud Tallinnas ning lõpetanud Maardu Gümnaasiumi. Ta on inspireerinud noori, sõltumata rahvusest või emakeelest, järgima oma eeskju.

Константин Васильев

профессиональный футболист

Константин родился в Таллинне, окончил Маардускую гимназию. Сегодня он вдохновляет молодых людей своими достижениями, и они, независимо от национальности или родного языка, готовы следовать его примеру.



foto: Marie-Lan Nguyen,
litsents: CC-BY 3.0

Nikolai Novosjlov, *sportlane*
Николай Новоселов, *спортсмен*



foto: Ave Maria Möistlik,
litsents: CC BY-SA 4.0

Justin Petrone, *kirjanik*
Джастин Петроне, *писатель*



foto: Alisa Piirla, eju.net

Elnur Alijev, *sportlane*
Эльнур Алиев, *спортсмен*



foto: erakogu

Howard Frier, *sportitreener*
Ховард Фрайер, *спортивный тренер*



Elena Nechayeva, *ooperilaulja*
Элина Нечаева, *операыя певича*

foto: Wouter van Vliet, EuroVisionary,
 litsents: CC BY-SA 4.0



foto: Derzsi Elekes Andor,
 litsents: CC BY-SA 4.0

Ruslan Trochynskyi
laulja ja muusik (Svjata Vatra)
Руслан Трочинский,
певец и музыкант («Свята Ватра»)



foto: Ilmar Saabas, Maaleht

Anna Levandi, *sporditreener*
Анна Леванди, *спортивный тренер*

Выберите одного из них и напишите, чем интересна и важна для вас его история. Если сумеете, то составьте свои заметки на эстонском языке.

Изучающий язык известный человек

Его история

В чем бы вы хотели бы взять пример на данном этапе изучения языка?

Вспомните какой-нибудь период в своей жизни, когда вы учились или работали с таким рвением, что забывали обо всем остальном. Опишите свои ощущения.

Что нужно сделать для того, чтобы вы могли учить эстонский язык с таким же воодушевлением и рвением?

Vali neist üks välja. Kirjuta, miks tema lugu Sinu jaoks huvitav ja oluline on. Kui suudad, siis tee märkmeid eesti keeles.

Keeleõppija

Tema lugu

Millest saaksid sel keeleõppeetapil eeskuju võtta?

Meenuta kogemust, kui õppisid või töötasid nii hoogsalt, et unustasid kõik muu. Kirjelda seda kogemust.

Kuidas saaksid eesti keelt samasuguse innu ja pönevusega õppida?



НЫНЕШНИЙ ЭТАП ИЗУЧЕНИЯ ЭСТОНСКОГО ЯЗЫКА

Четко продуманные ориентиры (например, дата начала и окончания языкового курса, период времени с сегодняшнего дня до отпуска и так далее) помогут вам строить точные планы и лучше представлять свою будущую деятельность.

Вы хотите составить планы на длительный или короткий период? _____

Дата начала нынешнего этапа изучения языка _____

Дата окончания нынешнего этапа изучения языка _____

НА ЧЕМ ВЫ ЖЕЛАЕТЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЭСТОНСКОГО ЯЗЫКА?

Выберите пару приоритетов, на которых вы хотите сконцентрироваться на следующем этапе.

Возможные цели при изучении языка

Элементарные начальные знания

Хорошее произношение

Умение справляться с простыми вопросами в повседневной жизни

Деловой или профессиональный язык

Язык общения в официальных кругах

Академические выражения (для обучения в университете или иных целей)

Общение и умение говорить

Умение писать

Умение слушать

Умение читать

Грамматическая корректность

Иное _____

Для меня важно





PRAEGUNE EESTI KEELE ÕPPE ETAPP

Selged piirid, näiteks keelekursuse algus- ja lõpukuupäev, periood tänasest kuni puhkusele minekuni või muu, aitavad Sul ka plaane teha ja paremini oma tegemisi ette kujutada.

Kas soovid plaane teha pigem pikaks või lühikeseks ajaks? _____

Praeguse keeleõppeetapi alguskuupäev _____

Praeguse keeleõppeetapi lõpukuupäev _____

MILLELE KESKENDUD EESTI KEELE ÕPPES?

Vali välja paar prioriteeti, millele järgneval etapil keskenduda soovid.

Keeleõppe võimalik fookus

On mulle tähtis



elementaarsed algteadmised

hea hääldus

igapäevaelus lihtsate asjadega hakkamasaamine

töölane keel

ametlikes olukordades suhtlemise keel

akadeemiline väljendus (ülikoolis õppimiseks või muuks)

suhtlemine ja rääkimisoskus

kirjutamisoskus

kuulamisoskus

lugemisoskus

grammatiline korrektsus

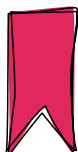
muu _____

Где вы в дальнейшем желаете использовать эстонский язык?
На что вы при этом хотите обратить особое внимание?

Например: *на работе, при общении с родителями спутника жизни, в повседневной жизни, для чтения газет, для знакомства с эстонской культурой и т.д.* Сначала, пожалуйста, запишите самое важное для вас.

Типичная ситуация 1: _____ Цель изучения языка: _____

Типичная ситуация 2: _____ Цель изучения языка: _____



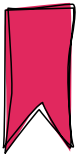
Приклейте здесь закладку и позже заново пересмотрите свой выбор, особенно в том случае, если почувствуете, что на вашем пути возникли препятствия!

Kus soovid edaspidi eesti keelt kasutada? Millele peaksid seejuures enim tähelepanu pöörama?

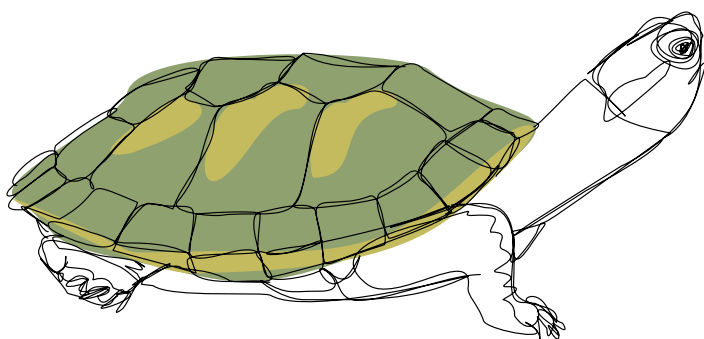
Näiteks: *tööl, elukaaslase vanematega suheldes, igapäevaelus, ajalehti lugedes, Eesti kultuuriga tutvudes* vm. Palun kirjuta tähtsam enne.

Tüüpiline olukord 1: _____ Keeleõppe fookus: _____

Tüüpiline olukord 2: _____ Keeleõppe fookus: _____



Kleebi siia järjehoidja ja vaata oma valikud hiljem uuesti üle – eriti kui tunned, et teele on kerkinud takistused!



*Kas mul on üldse
mõtet proovida?*

**Стоит ли мне вообще
пробовать?**



«Если мы недооцениваем свои способности, то большая часть нашего потенциала остается неиспользованной».

Кэрол Дуэк

ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ, А НЕ ДАР

Эта глава базируется на работах американского психолога Кэрол Дуэк.* На эстонском языке можно ознакомиться с ее книгой «Mõtteviis» (в русском переводе – «Гибкое сознание»).

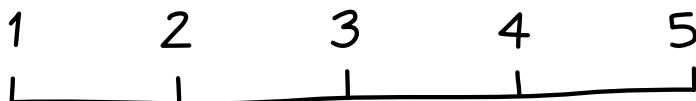


УПРАЖНЕНИЕ № 1: ВАШ ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЯЗЫКА



Прислушайтесь к своему внутреннему ощущению и оцените, каких результатов вы сможете достичь на данном этапе изучения языка?

5 – очень высокие, 1 – очень низкие.



Обоснование: _____

* Глава основана на источниках: Carol Dweck, 2014, 2015a и 2015b, если не указано иначе.

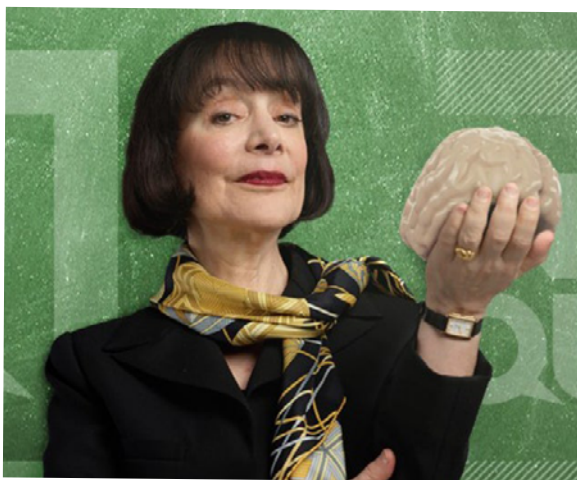


„Kui enda võimekust alahindame, jätame suure osa oma potentsiaalset kasutamata.“

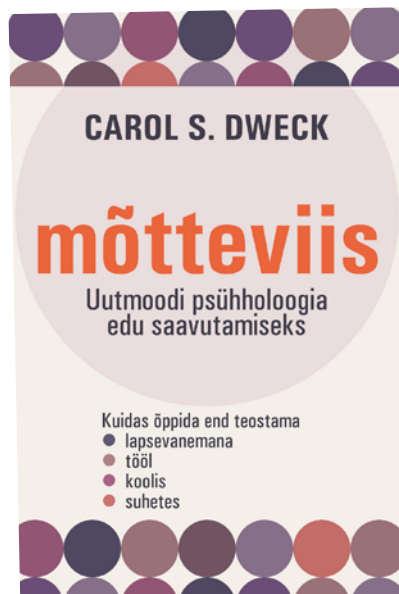
Carol Dweck

MÖTTEVIIS, MITTE ANNE

See peatükk põhineb Ameerika psühholoog Carol Dwecki töodel.* Eesti keeles saad tutvuda tema raamatuga „Mõtteviis“.



Carol Dweck / Кэрол Дуэк
foto: U3141425, Wikimedia Commons CC BY-SA 4.0



HARJUTUS: SINU KEELEÖPPE MÖTTEVIIS 1



Kuula enda sisetunnet ja hinda, milliseid tulemusi suudad sel keeleõppe-etapil saavutada?
5 – väga kõrgeid, 1 – väga madalaid.



Põhjendus: _____

* Peatükk põhineb allikatel Carol Dweck, 2014, 2015a ja 2015b, kui ei ole märgitud teisiti.

КАК ВЫ ПРОТИВОСТОИТЕ ТРУДНОСТЯМ?



Попадали ли вы в течение последней недели в трудную ситуацию в связи с какой-нибудь работой или учебой? Столкновение с трудностями скорее подстегивало или останавливало вас?

Мы часто недооцениваем важность упражнений и упорной работы, в то время как врожденному таланту придаем слишком большое значение. Порой кажется, что мы сможем достаточно легко справляться с заданиями, словно играючи.

*Часто очень хочется,
чтобы всё шло буквально
как по маслу.*

В результате люди склонны заранее предполагать, что их способности к достижению результатов и обучению имеют известный предел, и даже не пытаются испытать их более основательно.⁴ Основными моментами, от которых зависит эффективность нашего обучения, являются правильно выбранные учебные методы, а также предыдущий багаж знаний, на который мы нанизываем новые. Те, кто обладает большим объемом ранее полученных знаний и умений, учатся значительно эффективнее (см. раздел «Как учится наш мозг?»).



Не используйте отсутствие таланта в качестве предлога или оправдания. Напоминайте себе, что умнее можно стать только благодаря усилиям, и просто продолжайте учиться дальше! Используйте описанные в настоящем руководстве различные техники эффективного обучения, и это непременно поможет вам достичь успеха в учебе!

В своей книге «Гибкое сознание» Кэрол Дуэк выделяет два связанных с обучением типа мышления: *фиксированное мышление* и *мышление роста*.

KUIDAS SEISAD SILMITSI RASKUSTEGA?



Kas kogesid viimase nädala jooksul mõnda töö või õppimisega seotud rasket olukorda? Kas raskusega silmitsi seismine pigem kannustas või pidurdas sind?

Me alahindame sageli harjutamise ja töö tähtsust ning väärtustame liiga kõrgelt kaasasündinud andekust. Soovime ülesannetega elegantselt, nagu möödaminnes toime tulla

Meile meeldiks,
et meie käes läheb kõik
nagu lennates!

Selle tulemusena kipuvad inimesed ennatlikult oletama, et nende saavutamise- ja õppimisvõimel on teatud piir, ilma seda isegi põhjalikumalt järgi katsetamata.⁴ Põhiline, millest meie õppimise efektiivsus sõltub, on õiged õpimeetodid ning eelnevate teadmise hulk, mille külge uusi teadmisi haagime. Need, kellel on rohkem varasemaid teadmisi või oskusi, õpivad efektiivsemalt (vt jaotist Kuidas meie aju õpib?).



Ära kasuta ande puudumist vabandusena. Meenuta endale, et targemaks saamine käib vaid läbi pingutuse ja lihtsalt õpi edasi! Kasuta siin kirjeldatud efektiivse õppimise tehnikaid – nii saadki tõhusaks õppijaks!

Carol Dweck eristab oma raamatus „Mõtteviis“ kaht tüüpi õppimisega seotud mõtteviisi: muutumatu mõtteviis ja edenemismõtteviis.

Фиксированному образу мышления свойственно воззрение, согласно которому интеллигентность, дар, личность и характер человека являются неизменными и врожденными качествами, то есть человек либо умен, либо просто глуп.

Некоторых людей мы превозносим, в других не верим. Среда, в которой превалирует фиксированное мышление относительно способностей людей, ограничивает активность учащихся. Мнения, высказываемые об учебе, пресекают старания и стремления людей, лишают их радости ожидания своего успеха. В частности, если учителя и родители считают, что способности являются врожденными, то прилагаемые усилия, медленное освоение и совершение учащимся ошибок они интерпретируют как признак отсутствия у него способностей. В этом случае взрослые относятся к ошибкам с осуждением, поскольку каждый промах интерпретируется как подтверждение тезиса о том, что ребенок лишен каких-либо дарований. В то же время, они одобряют и приветствуют легкие и быстрые результаты, полагая при этом, что они свидетельствует о наличии у ребенка хороших способностей.

Подобная атмосфера в достаточной степени влияет на учащегося, соответствующим образом направляя и процесс его учебы, поскольку желанным достижением он считает быстрое выполнение задания, а кропотливую работу – бессмысленной тратой времени. У ученика постепенно складывается устойчивое представление о том, что если у него что-то не получается сразу, то это является признаком его безнадежной и непоправимой беспомощности в данной сфере. В подобных случаях ученики сосредоточены на создании о себе впечатления толковых. Именно по этой причине они стараются избегать каких-либо трудностей, поскольку последние требуют много сил, а их преодолению могут сопутствовать ошибки. Вместо того чтобы углубиться в учебу, ученик сам себе невольно создает помехи, думая, в первую очередь, о следующих вещах:

"Я должен всегда казаться умным"

«ошибаться – это ужасно неловко» или «если я должен прилагать много усилий в процессе учебы, значит, я глупый».

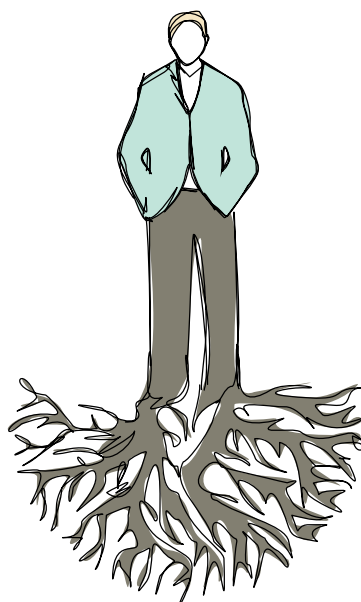
Muutumatus on omane vaade, et inimese intelligentsus, anne, isiksus ja iseloom on muutumatud, kaasasündinud, inimene lihtsalt on kas tark või rumal.

Mõnesid inimesi me ülistame, teistesse puudub meil usk. Keskkond, kus on inimeste võimete suhtes muutumatus mõtteviis, piirab õppijate tegutsemist. Läbi õppimisele antava tagasiside kärbitakse inimeste püüdlusi ja ootusi oma edule. Nimelt, kui õpetajad ja lapsevanemad arvavad, et võimekus on kaasasündinud, siis tõlgendavad nad pingutust, aeglast pusimist ja vigade tegemist kui märki, et see laps võimekas ei ole. Sel juhul suhtuvad nad vigadesse taunivalt, kuna iga viga justkui juhib tähelepanu sellele, et tegu on vähevõimeka lapsega. Seevastu kiidavad ja tunnustavad nad kerget ja kiiret tulemust, arvates, et see on võimekuse märk.

Selline keskkond suunab ka õppijat vastavalt õppima: ta tõlgendab kiiret sooritust ihaldusväärseks ja pusimist mõttetuna. Õppija kipub arvama, et kui miski kohe välja ei tule, siis on see märk parandamatust saamatusest selles valdkonnas. Õppijad keskenduvad sel juhul endast nutika *mulje* jätmisele ning väldivad seetõttu väljakutseid – need nõuavad pingutust ja nendega kaasnevad vead. Selle asemel, et süveneda õppimisse, laseb õppija end segada sellistest mõtetest:

„ma pean kogu aeg tark välja paistma”

„eksida on hirmus piinlik” ning „kui ma pean palju õppimisega vaeva nägema, olen järelkult rumal”.

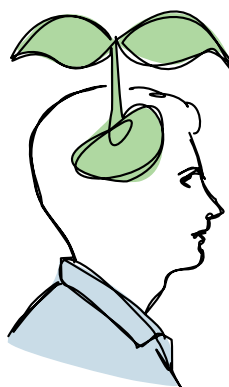


В противовес фиксированному образу мышления, **мышление роста** основано на твердой убежденности в том, что имеющиеся у нас с рождения задатки являются лишь исходным пунктом для дальнейшего развития личности. Согласно мышлению роста, развитие (формирование знаний и умений, то есть создание в мозгу устойчивых паттернов нервных сплетений) происходит постепенно, через приложение усилий и совершение ошибок. Учеба, напряжение и опыт позволяют вам развивать свои основные качества.

Мышление роста совпадает также с нашими знаниями о том, как на самом деле происходит обучение у нас в мозгу. Выяснилось, что нахождение вне зоны комфорта, напряжение и ошибки являются для мозга оптимальным контекстом обучения. Тем самым медлительные, задающие много вопросов, постоянно пробующие и с трудом справляющиеся с заданиями ученики как раз и занимаются собственным развитием, а вовсе не являются глупыми в той или иной сфере. Многие известные композиторы, актеры, спортсмены и ученые, которых изучала Кэрол Дуэк, в молодости сталкивались с тем, что окружающие не считали их способными. Однако позднее эти «бездарные» люди становились свидетелями того, как их критикам приходилось менять свою точку зрения.

В среде, где поддерживается мышление роста, учеников поощряют за:

- упорную работу
- прилагаемые усилия
- умение сосредоточиться
- поиск и смену стратегий
- процесс учебы
- прогресс
- обращение за помощью

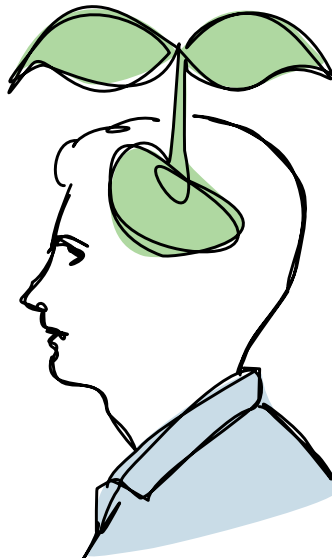


Edenemismõtteviis põhineb uskumusel, et Sulle sündides kätte jagatud kaardid on vaid lähtepunkt arenguks. Edenemismõtteviisi järgi toimub areng – teadmiste- oskuste kujunemine ehk püsivate närviühenduste mustrite teke ajus – järkjärgult, läbi pingutamise ja eksimise. Õppimine, pingutused ja kogemused võimaldavad Sul oma põhiomadusi arendada.

Edenemismõtteviis läheb kokku ka meie teadmistega selle kohta, kuidas tegelikult õppimine meie ajus toimub: on selgunud, et mugavustsoonist väljaspool pusimine, pingutamine ja eksimine on ajule optimaalsed õppimise kontekstid. Seega aeglased, küsimusi esitavad, katsetavad ja pusivad õpilased on need, kes tegelevad parasjagu arenemisega, mitte pole antud valdkonnas rumalad. Paljud tuntud heliloojad, näitlejad, sportlased ja teadlased, keda Carol Dweck uuris, kogesid nooruses, et teised inimesed ei pidanud neid kuigi võimekaks. Hiljem nad nägid, et kritiseerijad pidid oma hinnangut muutma.

Edenemismõtteviisiga keskkonnas tunnustatakse õppijaid selliste asjade eest:

- töö
- pingutus
- keskendumine
- strateegiad ning nende otsimine ja vahetamine
- protsess
- edenemine
- abi küsimine.



Кэрол Дуэк спрашивает: *"Зачем тратить время на то, чтобы выглядеть умным, если вместо этого можно заняться тем, что действительно сделает вас умным?"*

Согласно мышлению роста, никто из нас точно не знает предела своих возможностей. Вместо того чтобы говорить: «Я не тот человек, который сможет это выучить», лучше попробуйте прибегнуть к мышлению роста.



Вспомните последний случай, когда приложенные усилия доставили вам глубокое удовлетворение, поскольку, несмотря на трудности, вы изрядно потрудились для их преодоления:

КАК МОЖНО ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЯЗЫКА ШИРЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ МЫШЛЕНИЯ РОСТА?

Кэрол Дуэк дает несколько рекомендаций:

- **Если вам приходится выбирать** между спокойным вариантом и необходимостью приложить некоторые усилия, то остановите свой выбор на испытании.
- **Если вы сталкиваетесь с препятствием**, то думайте о том, что процесс учебы в мозгу именно начинается, а не заканчивается в тот момент, когда возникает напряжение сил, поскольку задание оказывается сложным. Если на начальном этапе учебы бросить ее на полпути, то не стоит надеяться на будущий успех.
- Ваше отношение к себе и своей учебе можно менять, хотя сделать это будет очень непросто, если вы всю жизнь скептически относились к своим способностям. Важно отмечать, **какие мысли при возникновении трудностей мелькают у вас в голове**. Говорит ли в вас фиксированное мышление? Сумеете ли вы теперь заменить эти мысли более полезными? У вас есть возможность выбрать отношение, которое поможет вам двигаться дальше. Не принимайте сразу за непреложную истину мысли, которые подавляют ваше воодушевление. Отвергайте такого рода идеи сами или вместе с другом, поддерживающим мышление роста.

Carol Dweck küsib:

*Milleks raisata aega tark näimisele,
kui selle asemel võib tegeleda targemaks saamisega?*

Edenemismõtteviisi järgi ei tea me keegi täpselt oma võimete piiri. Selle asemel, et öelda: "Ma ei ole selline inimene, kes suudaks seda asja õppida", katseta parem edenemismõtteviisi.



Viimane rahuldust pakkuv pingutus, kus raskusi trotsides kõvasti vaeva nägid:

KUIDAS TUUA OMA KEELEÕPPESSE ROHKEM EDENEMISMÕTTEVIISI?

Carol Dweckil on selleks mitmeid soovitusi.

- **Kui Sul on valida** turvalise valiku ja proovikivi vahel, vali katsumus.
- **Kui Su teele tuleb ette takistus**, siis mõtle, et õppimine ajus algab, mitte ei lõpe hetkel, kui algab pingutamine ja ülesanne osutub keerukaks. Kui õppimise algamise hetkel see pooleli jätta, siis pole lootustki edeneda.
- Sinu suhtumine endasse ja oma õppimisse on muudetav, ehkki see ei pruugi olla kerge, kui oled eluaeg võimekusest teisiti mõelnud. Oluline on hakata märkama, **millised mõtted Sul raskusi kogedes peast läbi kihutavad**. *Kas Sinu kõneleb muutumatuse mõtteviis? Kas Sa oskad nüüdseks neid mõtteid kasulikumatena asendada?* Sul on õigus valida suhtumine, mis aitab Sul edasi liikuda. Ära võta mõtteid, mis Su indu kahandavad, kohe tõe pähe! Lükka sellised ideed ümber kas ise või koos edenemismõtteviisi pooldava sõbraga.



Вместо того чтобы подумать: «Я потерпел неудачу!», лучше скажите себе: «Еще нет!», «Я пока не знаю этого, поэтому мне нужно учиться!» или «Надо найти другой способ, как разобраться в этом!». Такой взгляд поможет сформировать конструктивный подход к учебе и выстроить разумные планы.

- Если вы видите, что кто-то умнее вас, то узнайте, как он этого достиг, и учитесь у него. Постарайтесь преодолеть чувство стеснения и не вините себя!

КАКОЙ МОЖЕТ БЫТЬ В ИДЕАЛЕ ВАША МОТИВАЦИЯ?*

Самый надежный способ успешного изучения языка – это создание для себя собственной мотивации. В современном подходе к обучению ценится развитие учащегося, самостоятельно руководящего своей деятельностью. Стремитесь к тому, чтобы учебный процесс все чаще носил добровольный характер, и для этого вы не нуждались бы в побуждении со стороны других людей.



Подталкивайте себя к действию, думая о внутренней удовлетворенности, которую приносят вам удачи и сам процесс учебы!

* Подраздел основан на источнике Джер Бропи, 2016.



Selle asemel, et öelda endale „Kukkusin läbi“, ütle parem: „Veel mitte!“, „Ma veel ei oska seda asja, pean veel õppima!“ või „Pean leidma teise viisi, kuidas see selgeks saada!“. See annab õppimisele ja plaanidele konstruktiivse vaatenurga.

- Kui näed kedagi, kes on Sinust targem, mine ja uuri, kuidas ta niikaugele jõudis ning õpi temalt. Püüa üle olla ebamugavustundest ega ära süüdista ennast!

MILLINE VÕIKS SU MOTIVATSIOON IDEAA LIS OLLA?*

Kõige kindlam viis edukaks keeleõppijaks saada on ise endale motivatsioon tekitada. Tänapäevases õpikäsitluses väärtustatakse ennastjuhtiva õppija arengut. Püüdle selle poole, et Sa asud õppimise juurde aina rohkem vabatahtlikult, vajamata selleks tõuget teistelt.



Lükka ennast käima, mõeldes sisemisele rahulolule, mida Sulle annavad kordaminekud ja õppimine ise!

* Jaotis põhineb allikal Jere Brophy, 2016.

КАК ПОВЫСИТЬ СВОЮ МОТИВАЦИЮ?*

Сегодня ведущей теорией в области мотивации является теория самодетерминации Эдварда Деси и Ричарда Райана. Согласно этой концепции, для обеспечения качества обучения и собственного благополучия необходимо заботиться об удовлетворении наших основных психологических потребностей как учащихся.



Профессора психологии
Ричард Райан и Эдвард Деси
фото: Рочестерский университет

Основными потребностями учащегося является



возможность исходить из **собственного** выбора и осмыслять свою деятельность с точки зрения собственной перспективы (**БЫТЬ АВТОНОМНЫМ**)



поддержание контакта **с другими людьми** в контексте обучения, осознание того, что с нами желают общаться, проявляют о нас заботу, что вы нужны группе



необходимость чувствовать себя компетентным, **уверенным в себе** и понимать, чего другие ожидают от вас

Если данные потребности удовлетворены, то это придаст вам психологическую уверенность на пути к достижению целей, будет способствовать укреплению вашей мотивации и улучшению результатов. Кроме того, вы также сможете лучше управлять собой и своим учебным процессом.

* Подраздел основан на источнике: Эдвард Деси, 2017, если не отмечено иначе.
См. также: CSDT (selfdeterminationtheory.org)

KUIDAS OMA MOTIVATSIOONI TÕSTA?*

Tänapäeval on juhtivaks motivatsiooniteooriaks Edward Deci ja Richard Ryani isemääramisteooria. Selle järgi tuleb meil õppimise kvaliteedi ja heaolu tagamiseks hoolitseda, et meie psühholoogilised põhivajadused õppijatena oleksid rahuldatud.



Psühholoogiaprofessorid
Richard Ryan ja Edward Deci
foto: Rochesteri ülikool

Õppija põhivajadusteks on



võimalus lähtuda *iseenda* valikutest ja mõtestada oma tegevusi iseenda perspektiivist
(olla autonoomne)



olla õppimise kontekstis **teistega seotud** ja tunda, et teised hoolivad minust ning et ma olen grupis vajalik



tunda end kompetentse ja **enesekindlana** ning mõista, mida teised minult ootavad

Kui need vajadused on rahuldatud, annab see meie eesmärkidele psühholoogilise jõu. Nii on meie motivatsioon kõrgem ja enamasti tulemused paremad. Suudad ka paremini ennast ja oma õppimisprotsessi juhtida.

* Alajaotis põhineb allikal Edward Deci, 2017, kui ei ole märgitud teisiti.
Vaata ka: CSDT (selfdeterminationtheory.org).

В свою очередь, снижению качества обучения и благополучия учащихся могут способствовать, к примеру, следующие факторы:

- направления и цели были определены другими людьми, а не выбраны самими учащимися
- учеба с целью сдачи экзамена
- сравнение себя с другими (что равнозначно отрицанию себя!)
- давление и контроль извне
- безнадежно высокие требования относительно результатов
- чувство одиночества.

Если основные требования учащегося не удовлетворены, то падает как его мотивация, так и благополучие:



«Вместо внутренне мотивированной деятельности люди предпочитают сосредоточиваться скорее на удовлетворении своих потребностей. Если же это оказывается для них сложным процессом, то они концентрируются на формировании защитных механизмов или на удовлетворении замещающих потребностей (например, достаток, известность или популярность). **Не удовлетворяемые на протяжении длительного времени базовые потребности** наносят вред ощущению целостности существования человека, его жизненной силе и здоровью».

Джер Брофи, 2016 *

Если вам грустно и одиноко или вы находитесь в состоянии стресса, то ваша учеба ухудшается. В то же время, если вы счастливы, то это помогает вам, например, лучше направлять или переключать свое внимание и игнорировать несущественную информацию.¹

Далее мы подробнее рассмотрим основные потребности учащегося.

* См. также Ричард Райан и другие, 2008, стр. 153.

Õppimise kvaliteeti ja õppija heaolu toovad alla näiteks:

- teiste määratud, mitte õppija enda valitud sihid ja eesmärgid
- eksamite nimel õppimine
- enda võrdlemine teistega (see on nagu enda eitamine!)
- väline surve ja kontroll
- lootusetult kõrged nõuded tulemustele
- üksindusetunne.

Kui õppija põhivajadused on rahuldamata, siis kukuvad nii motivatsioon kui ka heaolu:



*„Sisemiselt motiveeritud tegutsemise asemel keskendutakse pigem oma vajaduste rahuldamisele. Kui see osutub keeruliseks, siis keskendutakse kaitsemehhanismide kujundamisele või asendusvajaduste (näiteks jõukus, kuulsus või populaarsus) rahuldamisele. Pikemat aega **rahuldamata baasvajadused** mõjuvad kahjulikult inimese terviklikkustundele, elujõule ja tervisele.“*

*Jere Brophy, 2016**

Kui oled kurb, üksildane või stressis, on Su õppimine kehvem. Kui oled õnnelik, suudad näiteks tähelepanu paremini suunata ja ümber lülitada ning ebaolulist infot ignoreerida.¹

Järgnevalt vaatleme lähemalt ühte õppija põhivajadustest.

* Vt ka: Richard Ryan jt, 2008, lk 153.



«Обучение, основанное на самостоятельном решении, будет выше по качеству, чем обучение, мотивированное извне».

Джер Брофи, 2016

НЕОБХОДИМОСТЬ ИСХОДИТЬ ИЗ СВОЕГО СОБСТВЕННОГО ВЫБОРА*

Мы учимся эффективнее, если нашей мотивацией является фраза «я хочу», и менее эффективно, если наша мотивация выражена фразой «я должен».

«Я хочу!»

Ваша мотивация – «я хочу», если:

- деятельность сама по себе вам интересна и доставляет удовольствие. *Вы чувствуете себя так, словно занимаетесь чем-то интересным или играете в свое свободное время, либо*
- вас вдохновляет, прежде всего, **какая-либо достойная цель**, результат, к которому вам помогает продвигаться учеба. *Вы поставили перед собой цель, и она стала частью вас самих.*

Вы сможете приложить больше усилий и почувствовать большее удовлетворение, если сможете сами решить, что и как вы учите и как действуете. Если вашей мотивацией к учебе является «я хочу», тогда:

- с учебой у вас связаны в основном положительные эмоции
- вы реже откладываете дела на потом
- вы лучше распоряжаетесь своим временем
- вы лучше сосредотачиваетесь
- совершение ошибок вызывает у вас, скорее, любопытство

«Что происходит?»

- ваши результаты улучшаются.

* Подраздел основан на источнике CSDT, если не отмечено иначе.



„Iseotsustamisel põhinev õppimine on kõrgema kvaliteediga kui väliselt motiveeritud õppimine.“

Jere Brophy, 2016

VAJADUS LÄHTUDA ISEENDA VALIKUTEST*

Õpime efektiivsemalt, kui meie motivatsioon on „ma tahan“, ning ebaefektiivsemalt, kui motivatsiooniks on „ma pean“.

„Ma tahan!“

Su õpimotivatsioon on „ma tahan“, kui:

- tegevus ise on Sulle huvitav ja nauditav. *Tunned end sarnaselt nagu tegeledes vaba aja tegevustega või midagi mängides või*
- Sind innustab eelkõige **mingi väärtuslik siht**, tulemus, kuhu poole õppimine aitab Sul liikuda. *Oled selle sihi omaks võtnud ja see on saanud osaks Sinust.*

Suudad rohkem pingutada ning suuremat rahulolu tunda, kui saad ise otsustada, mida ja kuidas õpid ning tegutsed. Kui õpimotivatsioon on „ma tahan“, siis:

- seostuvad Sul õppimisega rohkem positiivsed emotsioonid
- tegeled vähem edasilükkamisega
- haldad oma aega paremini
- keskendud paremini
- oled vigade puhul pigem uudishimulik

„Oo, mis siin toimub?“

- Su tulemused on paremad.

* Jaotis põhineb allikal CSDT, kui ei ole märgitud teisiti.

«Я должен!»

Если же вашей мотивацией является фраза «я должен» или во время учебы вы испытываете стресс, то эти показатели у вас, скорее всего, будут значительно хуже. Выявлено, что стресс влияет на наше обучение почти в той же мере, что и нарушение активности и внимания. Чем больше наше обучение сопровождается принуждением и давлением, тем меньше:

- степень общей удовлетворенности
- вероятность того, что мы почувствуем интерес к делу и будем его ценить
- усилий мы будем прилагать, особенно в сложных ситуациях⁴.

Крайне важно еще на начальном этапе учебы определить, в чем смысл ваших усилий. Ясное понимание задач повысит эффективность вашей учебы.



Спокойно обдумайте свои планы. Постарайтесь пробудить в себе интерес к изучению языка, найти достойную цель и определить пользу, которую принесет вам владение эстонским языком.

Если в основе изучения языка лежат такие важные для вас принципы, как «работодатель велел» или «я должен сдать экзамен», то сделайте все от себя зависящее, чтобы наряду с этими побудительными мотивами определить и иные, в первую очередь, личные аргументы в пользу учебы. Сделайте выбор исходя из ваших собственных потребностей и целей. При необходимости, время от времени напоминайте себе и о личных причинах!

„Ma pean!“

Kui Su motivatsiooniks on „ma pean“ või kui oled õppides stressis, siis on Sul tõenäoliselt need näitajad halvemad. On leitud, et stress mõjub meie õppimisele umbes samamoodi nagu aktiivsus- ja tähelepanuhäire. Mida enam on meie õppimine ajendatud sunnist ja survest, seda väiksem on:

- üldine rahulolu
- tõenäosus, et hakkame õpitava vastu huvi tundma ja seda väärtustama
- pingutus, eriti just just keerulistes olukordades⁴.

Hoolitse selle eest, et juba õppimist alustades on Sul hästi läbi mõeldud, mis on pingutuse mõte. See tõstab Su õppimise efektiivsust.



Mõtle järgi ja leia üles uudishimu keeleõppe vastu ning tugev eesmärk ja kasu, mida eesti keele õppes saad.

Kui Sulle on keeleõppe juures tähtsad sellised põhjused nagu „tööandja käskis“ või „pean minema eksamile“, siis anna endast parim, et leida nende kõrvale ka teisi õppimise põhjuseid – Sinu enda vajadustest ja eesmärkidest lähtuvaid valikuid. Tuleta endale neid jälle meelde, kui vaja!

ЛЮБОВЬ К МУЗЫКЕ И ЭСТОНИИ

История изучения языка – Сергей (53 года)

Я бы сказал, что изучение языка было для меня успешным, потому что мне очень нравится эстонская музыка! В тот день, когда на конкурсе «Евровидения» я услышал песню «Rändajad» («Странники»), с которой группа Urban Symphony представляла Эстонию, то испытал такой неимоверный восторг, что решил выучить эстонский язык. Ещё одним человеком, вдохновившим меня, был Яак Йоала. Я очень люблю творчество этого певца, и мне нравится подпевать под его музыку. Прежде я интересовался только теми песнями, которые он исполнял на русском языке, однако мне всегда очень хотелось послушать в его исполнении также и песни на эстонском языке, понять их смысл.

Сильной мотивацией для меня стала также любовь к Эстонии. Поскольку я живу в этой стране, то считаю, что должен владеть эстонским языком. Мне нравится жить в Эстонии, и я не хочу никуда уезжать отсюда. Я благодарен государству за то, что оно так много помогает тем, кто учит язык, предлагая бесплатные курсы и другие возможности для овладения языком, а в Нарве был также открыт Дом эстонского языка. Я чувствую, что это моя обязанность – выучить язык моей страны. Кроме того, теперь эстонский язык мне нужен и по работе, поэтому у меня появился и внешний стимул.

Вообще-то, поначалу я немного боялся говорить по-эстонски, но теперь стараюсь постоянно упражняться в использовании эстонского языка. Я уже окончил несколько бесплатных курсов. Сначала я прошел курс обучения на уровень A1, сейчас я занимаюсь на курсе на уровень B1. Особенно приятные впечатления у меня остались от замечательной программы по обмену, в рамках которой эстонцы из Ярвамаа приезжали в Ида-Вирумаа. Я много и активно общался с ними на эстонском языке, в результате у меня и в Нарве образовался круг людей, с которыми я говорю по-эстонски. Особенно я доволен тем, что мне удалось преодолеть свой страх перед общением. Теперь я смело разговариваю на эстонском языке, постоянно пополняю свои знания, и мне не хочется останавливаться в обучении.

Я горжусь тем, что моя дочь сейчас учится в Тартуском университете, и ее уровень владения эстонским языком – C1. По-моему, нашей молодежи очень нужен эстонский язык.

ARMASTUS MUUSIKA JA EESTI VASTU

Sergei (53) keeleõppe lugu

Ütleksin, et mul on keeleõpe nii hästi läinud, sest mulle nii meeldib Eesti muusika! Sel päeval kui ma kuulsin Eurovisiooni vaadates Eesti laulu, Urban Symphony "Rändajad", siis sain nii palju innustust, et otsustasin, et teen endale eesti keele selgeks. Üheks mu suureks motivaatoriks oli Jaak Joala. Ma väga armastan Jaak Joalat ja mulle meeldib ta muusikat kaasa laulda. Varem kuulasin ainult ta venekeelseid laule, aga tahtsin väga ka eestikeelseid kuulata ja neist aru saada.

Mu motivatsiooniks on ka armastus Eesti vastu. Kui ma siin riigis juba olen, siis leian, et ma pean oskama eesti keelt. Ma tahan Eestis elada ja ei taha kuskile ära minna. Olen tänulik, et riik keeleõppijaid nii palju aitab. Riik pakub tasuta kursusi ja muid keeleõppevõimalusi, Narva tuli ka eesti keele maja. Tunnen, et see on mu kohustus keel ära õppida. Nüüd on mul tööl ka eesti keelt vaja, seega on mul ka väline stiimul olemas.

Muidu ma kartsin natuke eesti keelt kasutada, aga nüüd ma muudkui harjutan ja harjutan. Olen läbinud mitmeid tasuta kursuseid. Kõigepealt tegin A1-taseme kursuse ja nüüdseks olen B1-taseme kursusel. Eriti head muljed on mul suurepärasest vahetusprogrammist, kus Järvamaa eestlased tulid Ida-Virumaale. Sain nendega eesti keeles palju suhelda. Nüüd on mul ka Narvas ringkond inimesi, kellega eesti keeles suhtlen. Naudin eriti seda, et sain oma suhtlushirmust üle. Suhtlen eesti keeles palju ja muudkui õpin juurde ning aina tahan veel edasi õppida.

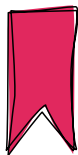
Olen uhke, et mu tütar õpib praegu Tartu Ülikoolis ja tal on C1-tasemel eesti keele oskus. Noortel on minu meelest eesti keelt vaja.

ОШИБКИ И СТРАХИ

Учеба – это достаточно трудная деятельность, поэтому вполне нормально, что ей сопутствуют ошибки и страхи. Достижение устойчивых результатов в учебе и совершение ошибок – взаимосвязанные процессы. Для того чтобы научиться гибко использовать усвоенные знания в любой ситуации, приходится неизбежно проходить этап совершения ошибок.³

Повышайте свой уровень выполнения задач следующим образом:¹

- 1** Отмечайте те моменты во время учебы, когда у вас возникло неприятное чувство или ощущение дискомфорта.
- 2** Признайтесь себе в этом и примите то обстоятельство, что в данный момент вы испытываете именно такое чувство.
- 3** Если вас что-то пугает (например, мысль о том, что вы не сможете что-то выучить), то просто признайте наличие страха.
- 4** Взгляните в глаза своему страху и примите тот факт, что вы его испытываете.
- 5** Непременно обращайтесь внимание на свои ошибки, поскольку очень важно уделять время их разбору!
- 6** Помните: если в процессе обучения вы не уделяете достаточно времени разбору своих ошибок, то это обесценивает и саму учебу!



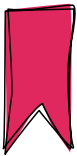
В контексте учебы крайне важно подумать над ошибками, попытаться понять, почему они появились. Делайте паузы, осмысливайте свои ошибки и старайтесь учиться на них!

VEAD JA HIRMUD

Õppimine on raske tegevus ning on normaalne, et sellega kaasnevad vead ja hirmud. Kestvate õpitulemuste saavutamise ning vigade tegemine on omavahel seotud. Selleks, et suudaksime õpitut paindlikult igas olukorras kasutada, on möödapääsmatu läbida vigade tegemise etapp.³

Paranda oma sooritust nii:¹

- 1** Märka, kui Sul on tekkinud õppides negatiivne tunne.
- 2** Tunnista seda ja aktsepteeri, et Sul praegu selline tunne on.
- 3** Kui Sind miski hirmutab (näiteks mõte: „*Ma ei suuda seda ära õppida!*“), tunnista endale oma hirmu.
- 4** Vaata hirmule otsa ja aktsepteeri, et Sul selline hirm on.
- 5** Hooli oma vigadest – nendega on väga tähtis tegeleda!
- 6** Pea meeles, et kui välistad õppimisel vead, välistad ka õppimise!

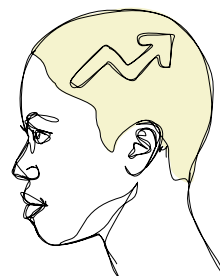


Õppimise mõttes on kõige olulisem vigade üle mõtlemine, mõista püüdmine, miks need tekkisid. Võta aeg maha, vaata vead üle ja õpi nendest!



«Если бы учителя приучали своих учеников любить сам процесс учебы, то они достигали бы лучших результатов».

Кэрол Дуэк



С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Для поддержания мотивации при изучении языка постарайтесь активнее интегрировать в процесс своей учебы следующие моменты.*

1 Попробуйте ставить перед собой такие **цели**, которые как можно лучше объединяют ваши внутренние предпочтения и требования, предъявляемые извне.

2 Если под давлением обстоятельств ваш выбор ограничен (например, вы непременно должны участвовать в определенном курсе), то попытайтесь вызвать у себя **интерес** к изучаемому предмету. Например, используйте учебу как возможность тренировки памяти и учебных умений, рассматривайте правила грамматики как игру в загадки, включите фантазию при запоминании слов и т.п.

3 При выборе целей учебы и оценке своих результатов не поднимайте планку **на безнадежно высокую отметку**. Излишнее беспокойство по поводу возможных неудач или чувства неловкости снижает вашу мотивацию.

4 В части **организации** своей учебы делайте также и самостоятельный выбор. Обращайте внимание на то, как, где, с кем и когда во время учебы вы можете сосредоточиться лучше всего. Что препятствует спокойной учебе?

5 Важно вырваться из ощущения психологической изоляции. Чувство защищенности, исходящее от принадлежности к группе, обеспечит вам мотивацию, а совместное продвижение вперед подарит чувство удовлетворения. Ищите способы совместного обучения и **учитесь вместе с другими!**

6 Старайтесь как можно чаще получать **обратную связь** относительно того, что вы изучили. Чем быстрее это будет происходить, тем лучше. *От кого и когда вы могли бы получить обратную связь?*

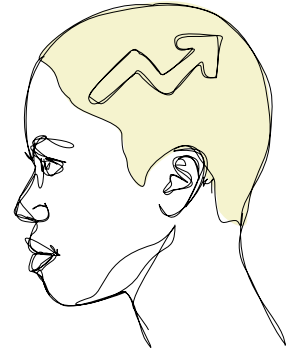
7 Избегайте всего, что уводит ваши мысли **к беспокойству** по поводу степени самоуважения, соперничества с соучениками, повышения своего социального статуса и сравнения себя с другими.

8 Обращайте внимание на ситуации, в которых вы оказываетесь один на один с **трудностями**. Как вы обычно реагируете на них? Цените полученный опыт, поскольку именно тогда вы по-настоящему развиваетесь.



„Kui õpetajad õpetaks õpilasi õppimist armastama, saaksid need paremaid tulemusi.“

Carol Dweck



MILLEST ALUSTADA?

Oma keeleõppe motivatsiooni toetamiseks püüa oma õpiprotsessi lõimida rohkem järgnevat.*

1 Püüa seada selliseid **eesmärke**, mis ühitavad võimalikult hästi Su sisemisi eelistusi ning väljastpoolt esitatud nõudmisi.

2 Kui Su valikud on olude sunnil piiratud (nt pead osalema kindlal kursusel), püüa leida endas üles **huvi** õpitava vastu. Näiteks kasuta seda kui võimalust mälu ja õpioskuste treenimiseks, vaata grammatikareegleid kui mõistatusmänge, kasuta sõnade õppimisel fantaasiat vm.

3 Ära sea õpieesmärkide valikul ja oma tulemuste hindamisel latti **lootusetult kõrgele**, liigne muretsemine ebaõnnestumise või häbisse jäämise pärast langetab Su motivatsiooni.

4 Tee ka ise valikuid oma õppimisprotsessi **korralduse** osas. Pane tähele, kuidas, kus, kellega ja millal õppides saad kõige paremini süveneda. Mis takistab rahulikku õppimist?

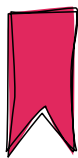
5 Tähtis on saada välja psühholoogilise isoleerituse tundeist. Turvatunne gruppi kuulumisest annab motivatsiooni ja koos edasiliikumine pakub rahulolu. Otsi ühiseid harjutamise viise ja **õpi koos teistega!**

6 Hangi oma õpitule tihti **tagasisidet**. Mida rutem seda saad, seda parem. *Kellelt ja millal võiksid tagasisidet saada?*

7 Välti kõike, mis viib Su mõtted **muretsemisele** eneseaustuse pärast, teistega võistlemisele, oma sotsiaalse staatuse tõstmisele, enda teistega võrdlemisele.

8 Märka olukordi, kus seisad silmitsi **raskustega**. Kuidas tavaliselt reageerid? Väärtusta neid kogemusi, sest just siis oled tõeliselt arenemas.

* Allikad: Jere Brophy, 2016, Edward Deci, 2017. Vaata ka Kriste Talving, 2019.



Вы не должны применять все эти советы одновременно. Попробуйте постепенно добавлять подходящие вам компоненты в учебный процесс. Тем самым вы снизите уровень тревоги и беспокойности и сможете создать для себя лучшие возможности для успешной учебы.

УПРАЖНЕНИЕ № 2: ВАШ ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЯЗЫКА



После прочтения настоящего раздела оцените, каких результатов вы хотите достигнуть на данном этапе изучения языка.

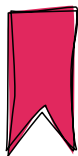
5 – очень высоких, 1 – очень низких.



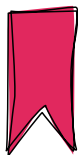
Обоснование: _____



После прочтения книги оцените еще раз, каких результатов вы хотите достигнуть на данном этапе изучения языка!



Наклейте на этой странице закладку и запишите в календарь напоминание о том, что необходимо закончить выполнение заданий раздела!



Sa ei pea kõiki neid punkte korraga rakendama – püüa sammhaaval sulle sobivaid komponente õpirotsessi lisada. Nii vähendad õpiärevust ning annad endale eduks parima võimaluse.

HARJUTUS: SINU KEELEÕPPE MÕTTEVIIS 2



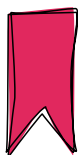
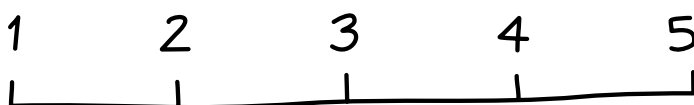
Pärast selle jaotise lugemist hinda, milliseid tulemusi tahad sel keeleõppeetapil saavutada!
5 – väga kõrgeid, 1 – väga madalaid.



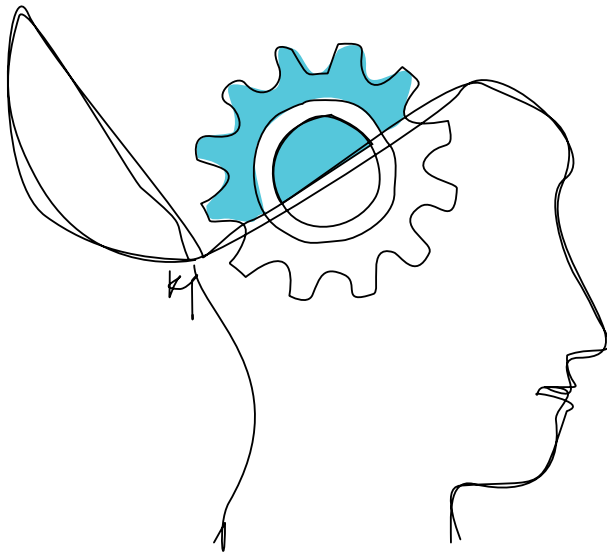
Põhjendus: _____



Pärast raamatu läbilugemist hinda veelkord, milliseid tulemusi tahad sel keeleõppeetapil saavutada!



Kleebi siia lehele järjehoidja ja pane kalendrisse meeldetuletus, et jaotise ülesanded lõpetada!



Kuidas meie aju õpib?

Как учится наш мозг?



Профессор психологии Роберт Бьорк
foto: LastLearning.com

Глава построена на материалах работы профессора психологии Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Роберта Бьорка и его коллег, а также цифрового учебника «Учеба и психология».

КАК МОЖНО ЭФФЕКТИВНО УЧИТЬСЯ?*

Когда мы чему-то учимся, то хотим, чтобы учеба приносила нам максимальную пользу на протяжении длительного периода. В то же время, как показывают научные исследования, у всех нас имеется ошибочная убежденность, а также неверные знания, препятствующие учебе. Данный раздел представляет мнения современных когнитивных психологов о методах эффективного обучения.

Около года назад я начала изучать мандаринское наречие китайского языка. В ходе написания руководства я интересовалась мнениями ученых относительно того, каким образом можно учиться более успешно. Благодаря использованию новых методов обучения мне удалось с меньшими временными затратами качественно запомнить обширный запас слов. Я продолжаю использовать выученный словарный запас в своей повседневной жизни, не растеряв знания после сдачи экзамена.

Автор Хелена Метсланг

- Что нужно сделать для повышения скорости своей учебы?
- Как можно запомнить что-то, чтобы в дальнейшем использовать как можно дольше, правильно и гибко?
- Какие типы заданий стоит предпочесть на различных этапах учебы?

* Глава основана на источнике Роберт Бьорк и другие, 2013, если не отмечено иначе. См. также Кристе Тальвинг, 2019.



Psühholoogiaprofessor Robert Bjork

foto: LastLearning.com

Peatükk põhineb California Los Angelese ülikooli psühholoogiaprofessor Robert Bjorki ja ta kolleegide tööil ning digiõpikul „Õppimine ja psühholoogia“.

KUIDAS TÕHUSALT ÕPPIDA?*

Kui me midagi õpime, soovime, et sellest oleks pikaajaliselt võimalikult palju kasu. Samas näitavad teadusuuringud, et meil kõigil on ekslikke uskumusi ja väärteadmisi, mis õppimist takistavad. See jaotis tutvustab tänapäeva kognitiivpsühholoogide seisukohti efektiivse õppimise meetodite kohta.

Alustasin umbes aasta tagasi mandariini keele õpinguid. Siinse käsiraamatu kirjutamise käigus uurisin teadusseisukohti, kuidas paremini õppida. Nende uute meetodite kasutamine aitas mul väiksema ajakuluga hästi meelde jätta suure hulga sõnavara. Kasutan neid sõnu jätkuvalt igapäevaelus, ilma et oleksin pärast eksamit palju unustanud.

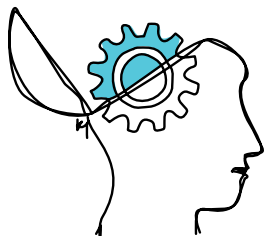
Autor Helena Metslang

- Mida on vaja teha, et oma õppimise kiirust tõsta?
- Kuidas asju nii meelde jätta, et suudaksime neid võimalikult pikaajaliselt ning hästi ja paindlikult kasutada?
- Mis tüüpi ülesandeid eri õpifaasides eelistada?

* Jaotis toetub allikale Robert Bjork jt, 2013 kui ei ole märgitud teisiti. Vaata ka Kriste Talving, 2019.

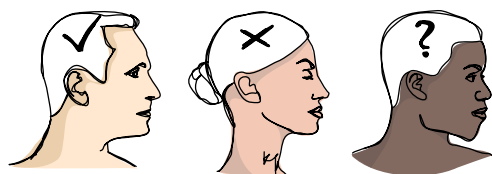
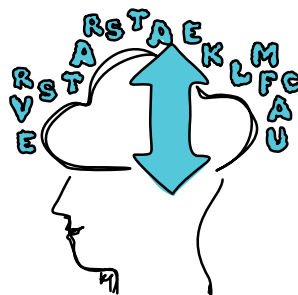
И ВЫ ТАКЖЕ МОЖЕТЕ СТАТЬ ОЧЕНЬ ХОРОШИМ УЧЕНИКОМ

По словам специалистов по психологии образования, в первую очередь, мы должны уяснить следующее:



1 Как мозгу нравится учиться?

2 Какие техники помогают не только запомнить изучаемый материал, но и позднее извлечь его из памяти?



3 Как проследить за тем, усвоен ли изучаемый материал? В соответствии с этим необходимо выбрать последующие приемы учебы.

4 Что замедляет учебу? Что мешает позднее вспомнить усвоенное? Почему мы порой не способны использовать выученный материал в иных ситуациях?

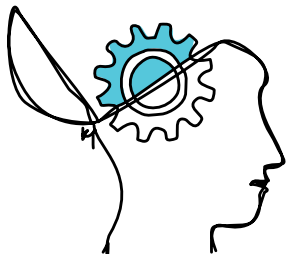


Источник: Роберт Бьорк и другие, 2013.

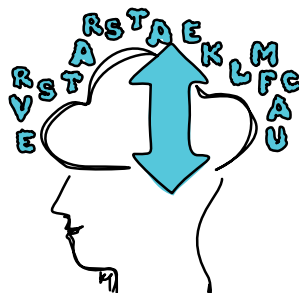
Если понять в общих чертах, как работает мозг, то процесс выбора станет яснее, и вы не будете тратить время попусту на неэффективную учебу.

KA SINA VÕID OLLA VÄGA HEA ÖPPUR

Hariduspsühholoogide sõnul on meil vaja endale esmalt selgeks teha järgnev:



1 Kuidas ajule meeldib õppida?



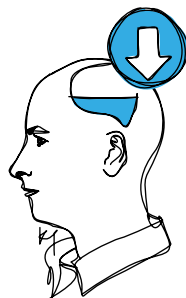
2 Millised tehnikad aitavad nii õpitavat meelde jätta kui ka hiljem mälust ammutada?



3 Kuidas jälgida, kas oleme õpitava materjali omandanud? Selle järgi on vaja valida edasised õpitegevused.

4 Mis muudab õppimise aeglasemaks? Mis takistab hilisemat meenutamist? Miks me ei suuda mõnikord õpitud materjali teistes olukordades kasutada?

Allikas: Robert Bjork jt, 2013.



Kui mõistad üldjoontes, kuidas aju õpib, siis muutub valikute tegemine selgemaks ning Sa ei raiska aega ebaefektiivsel viisil õppides.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ХОРОШО УСВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ОТ ПЛОХО ВЫУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА?



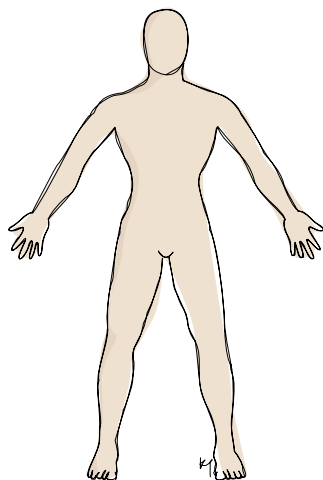
Мы понимаем, что изучаемый материал хорошо и качественно закреплен в нашей памяти, если:

- мы способны увидеть множество взаимосвязей между изучаемым и тем, что мы уже знаем (это также делает для нас изучаемый предмет более интересным, мы лучше видим, почему он нужен и важен)
- необходимые слова и понятия вспоминаются в нужный момент.



Изучаемый материал еще недостаточно хорошо запомнился, если мы...

- быстро забываем его, например, вскоре после экзамена
- не можем вспомнить его именно в тот момент и в том месте, где его нужно использовать
- способны использовать его только в крайне ограниченной ситуации и только так, как учили
- не знаем, что пройденный материал, на самом деле, можно использовать в гораздо более широком значении и в большем количестве ситуаций, чем лишь в учебном контексте.



Например:

Мы выучили слово «кожа» и знаем, что это часть тела человека. Однако нам не известно, что слово «кожа» можно использовать и в других сочетаниях, говоря, к примеру, о *кожаных туфлях* и *кожаном диване*, о *рыбьей коже* в связи с едой или называя нечувствительного к критике человека *толстокожим*.
Поначалу мы не знаем, например, о том, что, говоря о ягодах и фруктах, вместо слова «кожа» используются слова «*кожура*» или «*оболочка*».

MILLE POOLEST ERINEB HÄSTI MEELDEJÄETUD ÕPPEMATERJAL KEHVASTI MEELDEJÄETUST?



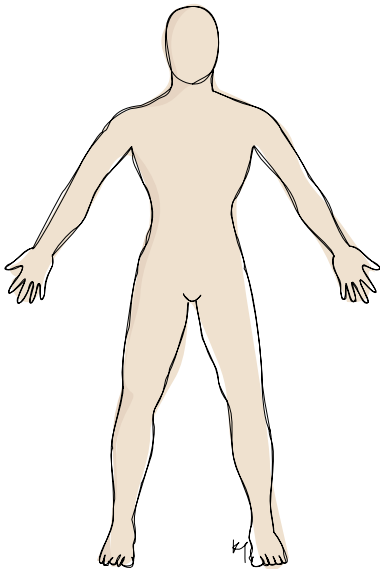
Saame aru, et õpitav on hästi ja kvaliteetselt mällu talletatud, kui:

- suudame näha palju seoseid õpitava ning selle vahel, mida juba teame (see teeb õpitava meie jaoks ka huvitavamaks, me näeme paremini, miks õpitav on vajalik ja tähtis)
- vajalikud asjad tulevad õigel ajal meelde.



Õpitu pole veel hästi meelde jäänud kui ...

- ununeb kiiresti, näiteks peale eksamit
- ei tule just siis meelde, kui on õige aeg ja koht seda kasutada
- oskame seda ainult väga piiratud olukorras kasutada: ainult sel viisil, nagu täpselt õppisime
- me ei tea, et seda, mida õppisime, saab tegelikult palju rohkemates tähendustes ja olukordades kasutada kui õpikontekst.



Näiteks:

Oleme õppinud sõna *nahk* ja teame seda kui üht inimese keha osa. Me ei tea, et sõna *nahk* saab mujalgi kasutada: rääkides *nahkkingadest* ja *nahkdiivanist*, söögi juures *kala nahast* või sellest, et keegi on paksu nahaga, kui ta pole kriitika suhtes kuigi tundlik. Esialgu me ei tea ka näiteks, et puuviljade ja marjade puhul ütleme *naha* asemel enamasti *koor* või *kest*.

В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СВЯЗИ И КОНТАКТЫ МОГУТ ПРИНЕСТИ ПОЛЬЗУ

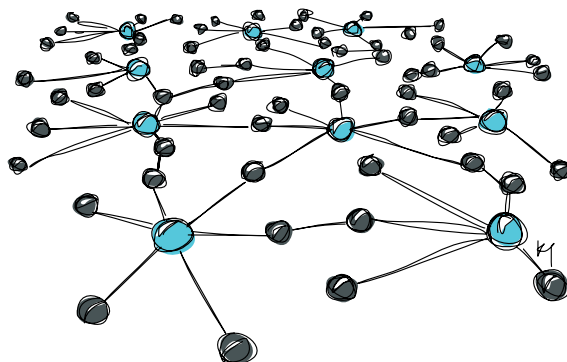


Вообразите себя детективом, которого наняли, чтобы в зарубежной стране найти какого-то человека. Кого вам будет легче обнаружить? Того, кто имеет широкий круг общения, или того, у кого мало друзей и знакомых? Например, руководителя крупного предприятия или повара в небольшом кафе? Почему?

НАШ МОЗГ И ЖИЗНЬ УСТРОЕНЫ ОДИНАКОВО

Каким образом это упражнение для развития мыслительной деятельности можно было бы увязать с учебой? В сети общения людей каждое знакомство – словно «крючок», сцепляющий людей между собой, помогающий обмениваться информацией и при необходимости находить ее.

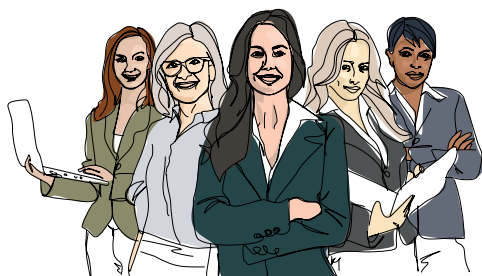
В случае с данным упражнением мы можем предположить, что, принимая во внимание должности, круг общения руководителя фирмы гораздо шире, чем повара, поэтому найти руководителя значительно легче. Наша память похожа на тесно переплетенную сеть контактов и связей, в которой существует множество «крючков», соединяющих между собой ранее усвоенные знания. Если в сети таких соединений имеется множество хорошо скрепленных связей или «крючков», то в нужный момент мы с большей долей вероятности сможем найти в своей памяти именно то, что нам необходимо, например, новое изучаемое слово.



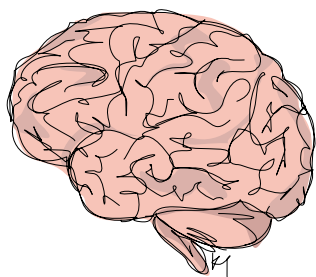
SIDEMETEST ON ELUS KASU



Kujutle, et oled detektiiv ning Sind on palgatud selleks, et välisriigist mingi inimene üles leida. Kas Sul on lihtsam leida inimest, kellel on suur või väike suhete võrgustik? Näiteks suuretevõtte juhti või restoranikokka? Miks?

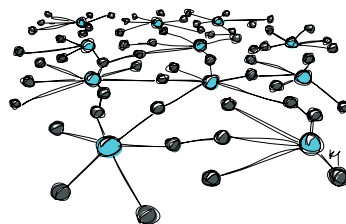


NAGU ELUS NÕNDA KA AJUS



Kuidas see mõtteharjutus võiks õppimisega seostuda? Inimeste suhetevõrgustikus on iga tutvus nagu „konks“, mis inimesi kokku haagib, aitab infot vahetada ja vajadusel teda leida.

Siinse mõtteharjutuse juures võime oletada, et ametist tulenevalt on firmajuhi suhetevõrgustik laiem kui kokal ning seetõttu on teda lihtsam üles leida. Meie mälu on ka nagu tihedalt põimitud suhetevõrgustik, kus on hulk „konkse“, mis õpitud materjali ühendavad. Kui ühenduste võrgus on palju omavahel hästi ühendatud seoseid või konkse, saame vajaliku asja – näiteks uue õpitava sõna – mälust õigel ajal suurema tõenäosusega kätte.





ПАМЯТЬ КАК СЕТЬ ЗНАНИЙ

В процессе учебы мы выполняем два вида деятельности:

- первичное запоминание
- повторение, попытки вспомнить и применить уже усвоенные знания.

Не увязанную с чем-либо информацию трудно усваивать. В процессе обучения мы постоянно совершенствуем сеть своей памяти, подключаем новые знания к уже имеющимся шаблонам. Благодаря этому нам гораздо проще запомнить какую-нибудь историю (например, сказку про Красную Шапочку) или информацию, которую объединяет сеть взаимосвязей и, возможно, центральная идея, соединяющая сеть в единое целое.²

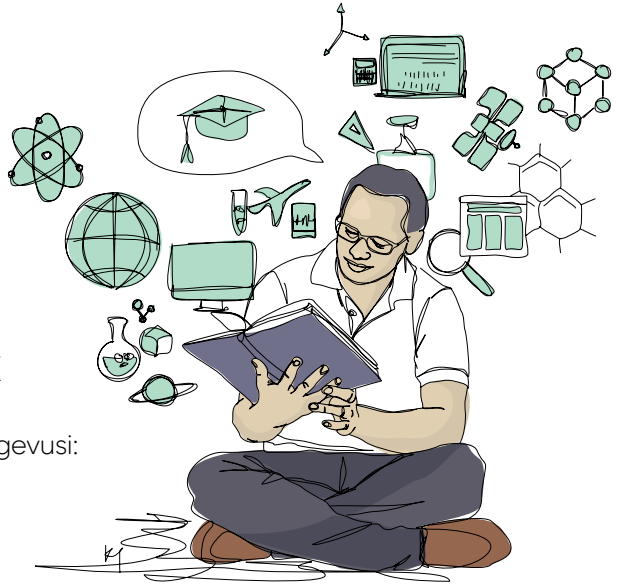
Пример для тех, кто достиг продвинутого уровня в изучении языка:

Если на этой неделе вы планируете выучить запас слов, связанных с природой, погодными условиями и досугом, то лучшему запоминанию будет способствовать чтение книг соответствующего содержания или рассказы о прогулках на лоне природы. Подобные истории в процессе обучения послужат хорошим вспомогательным средством, а также ключевой идеей, способной увязать между собой изучаемые слова.

В дополнение к правильному способу запоминания крайне важно, чтобы спустя некоторое время мы неоднократно упражнялись в свободном вспоминании этого материала, то есть **воспроизведении знаний, извлеченных из долговременной памяти.**

ЧТО ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ?

Мы стремимся отдавать предпочтение более легким способам занятий, поскольку способы обучения, обеспечивающие долгосрочный и глубокий результат, требуют более настойчивых усилий, доставляют больше хлопот и очень медленно приносят результаты. Подобные методы неудобны еще и потому, что учебному процессу сопутствует большее количество ошибок.



MÄLU KUI TEADMISTE VÕRK

Kui midagi õpime, teeme kaht liiki tegevusi:

- esmane meeldejätmine
- kordamine, püüdes õpitut meenutada ja kasutada.

Seostamata teavet on raske õppida. Õppides täiendame oma mälu võrgustikku pidevalt: haagime mustrisse uusi teadmisi juurde. Nii on ka lihtsam meelde jätta mõnda lugu (nagu näiteks „Punamütsikese“ muinasjutt) või infot, mida ühendab seostevõrgustik ja võimalusel võrgustikku siduv tuumikidee.²

Näide edasijõudnud keeletasemel õppijale:

Kui Sul on sel nädalal kavas õppida looduse, ilmastikuolude ja vaba ajaga seotud sõnavara, aitab meeldejätmisele kaasa, kui loed või jutustad loo matkalkäigust. Lugu on õppimise juures heaks abivahendiks, tuumikideeks, mis õpitavaid sõnu seob.

Lisaks õigele mälu jätmise viisile on äärmiselt oluline, et trenime pärast korduvalt selle materjali vaba meenutamist, pikaajalisest **mälust ammutamist**.

MIS MEIE ÕPPIMIST AEGLUSTAB?

Kipume eelistama kergemaid harjutusviise, sest pikaajalist sügavat tulemust andvad harjutusviisid nõuavad rohkem pingutust, on tülikamad ja aeglasemad. Sellised meetodid on ebamugavad ka seetõttu, et õppimisprotsessiga kaasneb rohkem vigu.



Неэффективными являются следующие пассивные методы обучения:*

- попытки зазубрить несвязанный материал
- неоднократное перечитывание изучаемого материала
- обращение к словарю или переводческой программе Google без предварительной попытки самостоятельно вспомнить слово
- строгое разделение тем на различные учебные блоки (необходимо найти или сформировать разнообразные связи со своими более широкими знаниями)²
- дословное переписывание текстов
- неоднократные попытки вспомнить один и тот же материал, например, словарный запас в том же самом контексте (лучше дальше продолжить работу с текстом)
- откладывание учебы на последний момент, в результате чего мы за короткое время пытаемся запомнить слишком большой объем материала. Вспоминая материал, нужно делать паузы. Это позволит лучше запомнить то, что мы пытаемся усвоить.

ПРЕДЫДУЩИЙ ОПЫТ УЧЕБЫ ПОВЫШАЕТ ПОТЕНЦИАЛ НАШЕГО МОЗГА! **

Успешной учебе в достаточно большой степени способствует то, сколько в нашей памяти накоплено ранее полученных знаний, умений и/или опыта. Наша способность к обучению зависит от того...

- как много мы раньше уже чему-то учились в той же области
- насколько прочными и многочисленными связями скреплено то, чему мы учились прежде
- насколько хорошо вспоминаются ранее полученные знания.

Непрерывное обучение наращивает в нашем мозгу потенциал оперативной памяти, благодаря чему мы способны одновременно и достаточно быстро охватывать крупные блоки информации. Значительно возрастает также способность справляться и со **СЛОЖНЫМИ** задачами. Например, изучая математику, мы используем более простые правила в качестве составных элементов более сложных правил. Мы словно строим из кубиков Лего замки и города, когда из более простых домиков и конструкций возникают все более крупные и сложные сооружения.

* См. Роберт Бьорк и другие, 2013, и Кристе Тальвинг, 2019

** Подраздел основан на источнике Андеро Уусберг, 2016

Passiivsed ja ebaefektiivsed on järgmised õppismeetodid:*



- seostamata materjali pähe õppida püüdmine
- õpitava materjali korduv üle lugemine
- sõnastiku või Google'i tõlke vaatamine ilma eelneva katseta uut sõna ise meenutada
- teemade range eraldamine eri õpiblokkideks (on vaja leida või luua mitmesuguseid seoseid oma laiemate teadmistega)²
- tekstide sõnasõnaline ümberkirjutamine
- sama materjali, näiteks sõnavaraloendi, täpselt samas kontekstis uuesti ja uuesti meenutada püüdmine (parem tööta tekstiga edasi)
- õppimise viimasele hetkele jätmine, kui püüame lühikese ajaga suure hulga materjali meelde jätta (meenutada tuleb pausidega, nii jääb õpitav paremini meelde).

VAREM ÕPITUD ASJAD MUUDAVAD MEIE AJU SUUTLIKUMAKS!**

Õppimisele aitab väga palju kaasa see, kui palju meil on mälus juba varasemaid teadmisi, oskusi ja/või kogemusi. Meie õppimise võimekus, sõltub sellest...

- kui palju oleme juba varem samas valdkonnas midagi õppinud
- kui tugevate ja arvukate seostega on varem õpitu talletatud
- kui hästi on vana teadmine meenutatav.

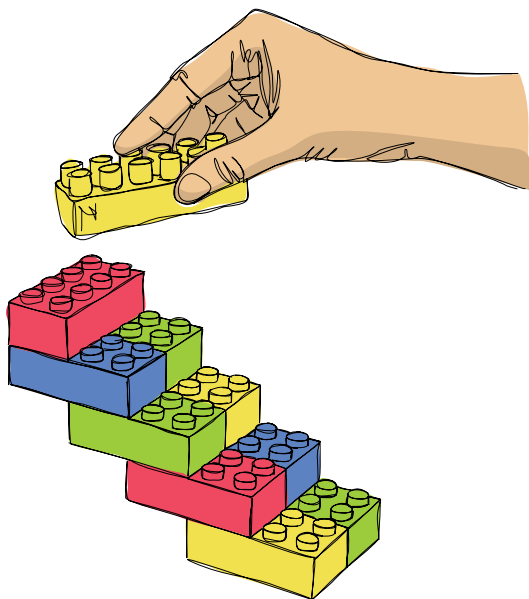
Kestev õppimine kasvatab meie ajus töömälu suutlikkust: haarame korraga ja kiiresti suuremaid infolõike. Jõudsalt kasvab ka suutlikkus **keerukate** asjadega toime tulla. Näiteks matemaatikat õppides kasutame lihtsamaid reegleid keerulisemate reeglite ehituskividena. Ehitame nagu Lego klotsidest losse ja linnu: lihtsamatest majadest ja konstruktsioonidest saavad suuremad ja keerulisemad.

* vt Robert Bjork jt, 2013 ja Kriste Talving, 2019.

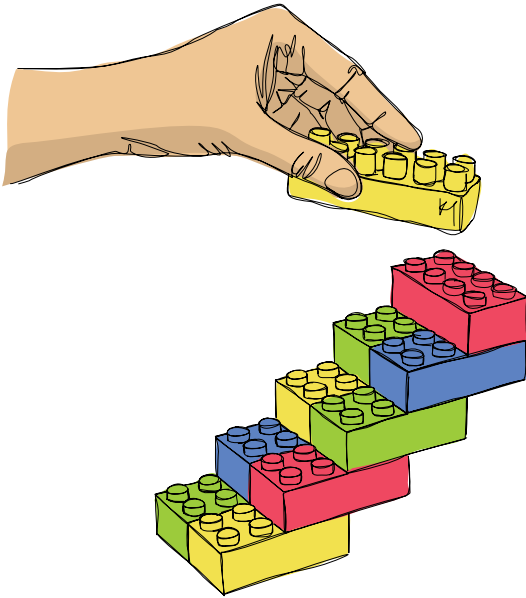
** Jaotis põhineb allikal Andero Uusberg, 2016.

Андеро Уусберг приводит соответствующий пример из исследований когнитивных процессов.¹²

Участники теста в течение короткого промежутка времени могли видеть ситуацию в сыгранной до середины шахматной партии, запомнить ее и затем воспроизвести по памяти. Исследователям было интересно, как при выполнении задания различается процесс работы оперативной памяти у начинающих и профессиональных шахматистов.



Выяснилось, что хотя у опытных шахматистов оперативная память не была быстрее, они все же сумели молниеносно восстановить положение на доске. Другая группа тестируемых тоже знала правила игры в шахматы, однако они смогли решить задачу далеко не так успешно, как опытные игроки. Эксперимент подтвердил, что в процессе накопления опыта у человека развивается способность видеть в информации определенную упорядоченность. Профессиональные шахматисты ранее уже хранили в своей памяти большое количество информации (дебюты, позиции, комбинации), используя которую они на удивление хорошо решали задачи, требующие большого объема оперативной памяти. С течением времени они накопили в своей памяти нечто напоминающее сказку про Красную Шапочку – сложный набор переплетенных связей, и теперь этот паттерн помог им так мощно и быстро решить задачу знакомого типа. Исследование показало, что **объем нашей оперативной памяти обладает гибкостью**.



Andero Uusberg toob selle kohta näite kognitiivsete protsesside uuringutest.¹²

Testis osalejad said lühikese ajahetke jooksul vaadata poolelioleva malepartii seisu ning pidid selle meelde jätma ja hiljem mälu järgi taastama. Uurijad tundsid huvi, kuidas erineb ülesande täitmisel algajate ja professionaalsete maletajate töömälu protsess.

Tuli välja, et kuigi kogenud maletajate töömälu ei olnud kiirem, suutsid nad seisu välgukiirusel uuesti lauale panna. Ka teine testgrupp tundis malereegleid, kuid nad ei lahendanud ülesannet kaugeltki nii hästi kui kogenud mängijad. Katse kinnitas, et kogemuse käigus areneb inimesel võimekus näha informatsiooni mingit korda. Professionaalsed maletajad olid juba eelnevalt endale mällu talletanud hulga informatsiooni (avanguid, seise ja kombinatsioone), millele toetudes lahendasid nad suurt töömälu mahtu nõudva ülesande hämmastavalt hästi. Nad olid ajapikku oma mällu kogunud midagi „Punamütsikese“ muinasjutu sarnast – keeruka ühenduste mustri. Nüüd aitas see muster neil tuttavat laadi ülesannet sedavõrd võimsalt lahendada. Uuring tõestas, et **meie töömälu maht on paindlik**.



Rhododendrites „Atomic capture”,
litsents: CC BY-SA 3.0

КАК СФОРМИРОВАТЬ СВЯЗИ С ИЗУЧАЕМЫМ МАТЕРИАЛОМ?

В процессе обучения мы стремимся добиться того, чтобы в случае, когда та или иная внешняя ситуация вызывает у нас желание вспомнить ранее выученное слово или выражение, то мы сможем это сделать благодаря различным связям, которые мы закрепили вместе с этим словом в своей памяти. Самыми важными являются именно те связи, которые при встрече с данным стимулом из внешней среды помогают активизировать то, что мы учили ранее. Для того чтобы сделать содержимое нашей памяти более доступным и устойчивым, важно создать как можно больше связей.²

Разумный способ запоминать. Изучая новые слова, ищите те, звучание или написание которых имеют сходство. Сравнивайте изучаемые в настоящий момент слова между собой, а также с другими эстонскими словами или словами из других языков, которые вам вспоминаются!

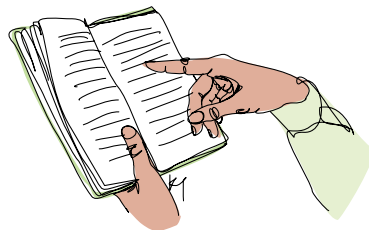
Найдите связи для значений слов из числа нижеследующих:

- подпонятия (например, *собака – волк*)
- наиболее общие понятия (например, *собака – животное*)
- ситуации (например, *собака -> гуляю, кормлю, забочусь*)
- противопоставления (например, *кобель и сука*)
- другие выражения, которые можно использовать в той же ситуации (например, *лает, тявкает, рычит*).

В КАКИХ ЕЩЕ КОНТЕКСТАХ МОЖНО ИСКАТЬ И ФОРМИРОВАТЬ СВЯЗИ?

Поупражняйтесь в запоминании изучаемых слов и их использовании в различных контекстах.²

- В письме, разговоре с другом или в попытке понять текст
- В самом учебном материале, который вы рассматриваете в данную минуту



KUIDAS LUUA SEOSEID ÕPITAVAGA?

Õppides soovime saavutada seda:

Kui mingi väline olukord tekitab meis soovi õpitud sõna või väljendit meelde tuletada, siis suudame seda ka teha – tänu erinevatele seostele, mille oleme selle sõnaga mällu talletanud.

Kõige olulisemad ongi just need seosed, mis aitavad meil seda välist **stiimulit kohates õpitut aktiveerida**. Et oma mälusisusid paremini kättesaadavaks ja püsivamaks muuta, on tähtis õpitava materjaliga võimalikult palju seoseid luua.²

Arukas tuupimine. Sõnu õppides otsi neid, mille kõla või kirjpilt on sarnased. Võrdle hetkel õpitavaid sõnu omavahel ning ka teiste eesti- või muukeelsete sõnadega, mis Sulle meenuvad!

Leia sõnatähendustele seoseid järgneva seast:

- alammõisted (näiteks *koer* vs *hundikoer*)
- üldisemad mõisted (näiteks *koer* vs *loom*)
- olukorrad (näiteks *koer* -> *jalutan*, *toidan*, *hoolitsen*)
- vastandid (näiteks *isane* ja *emane koer*)
- teised väljendid, mida samas olukorras kasutada saab (näiteks *haugub*, *klähvib*, *uriseb*).

MILLISTES KONTEKSTIDES VEEL OTSIDA JA SEOSEID TEKITADA?

Harjuta õpitavate sõnade meeldetuletamist ja kasutamist erinevates kontekstides.²

- kirjutades, kaaslasega rääkides ja teksti mõista püüdes



- parasjagu käsiloleva õppematerjali sees

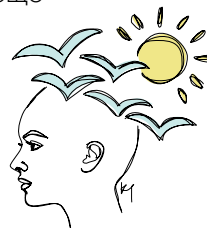
- Используя то, что вы уже знаете, например, языковые формы, с которыми вы упражнялись на предыдущих занятиях

- Уже знакомые беседы и рассказы



- Другие курсы, темы и учебные предметы, по которым еще продолжается учеба

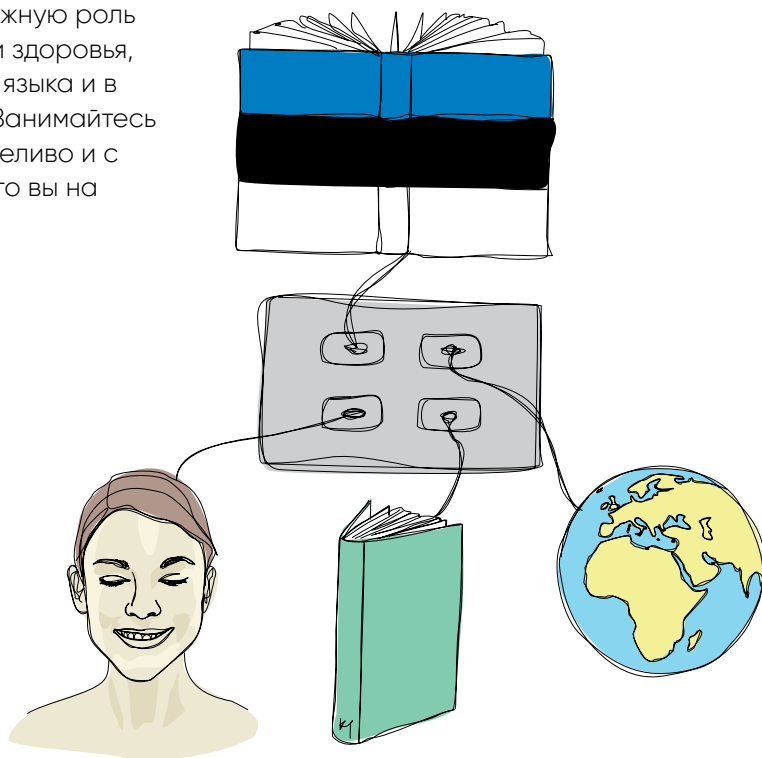
- Важные, интересные события и ваша жизнь

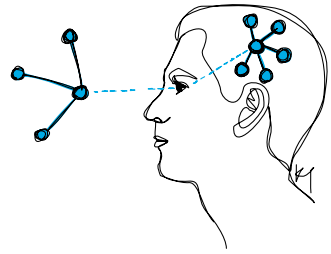


•

КАК С ПОЛЬЗОЙ ЗАНИМАТЬСЯ ПОВТОРЕНИЕМ?

Упражнения играют важную роль не только в укреплении здоровья, но также при изучении языка и в других сферах жизни. Занимайтесь эстонским языком терпеливо и с удовольствием, зная, что вы на правильном пути.





- see, mida juba tead, näiteks eelnevatel õpikordadel harjutatud keelendid

- juba tuttavad jutud ja lood

- teised kursused, teemad ja õppeained, mille õppimine parasjagu käsil

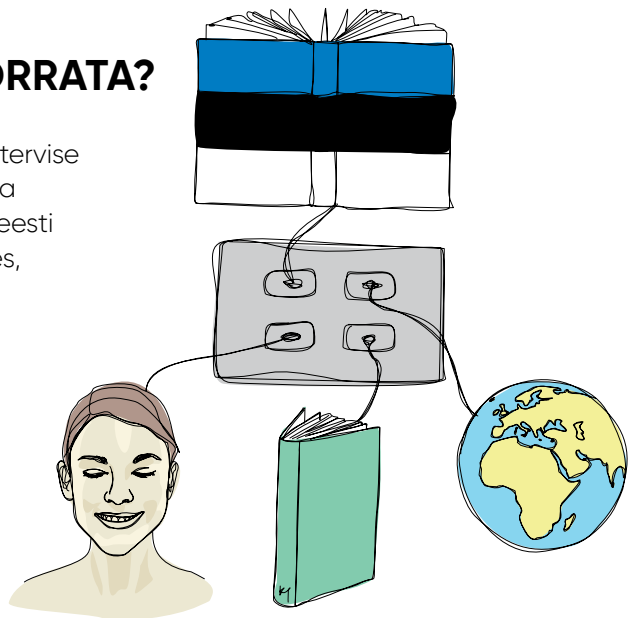


- olulised, huvitavad sündmused ja Sinu elu

•

KUIDAS TÕHUSALT KORRATA?

Harjutamisel on suur mõju, seda nii tervise eest hoolitsemisel, keeleõppes kui ka muudes eluvaldkondades. Harjuta eesti keelt kannatlikult ja mõnuga, teades, et oled õigel teel.

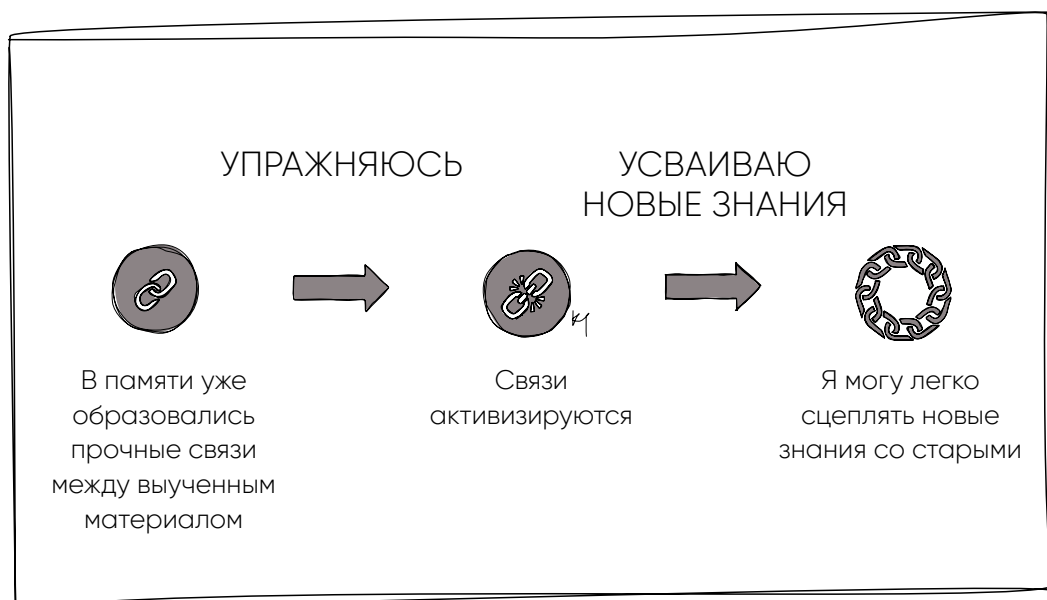


ПОЧЕМУ ПОВТОРЕНИЕ ТАК ВАЖНО?

Значение упражнения, в том числе и повторения, также сопряжено со связями, которые мы сформировали в своей памяти между единицами изучаемой информации.

Если вы начинаете что-то учить, то, прежде всего, активизируйте имеющиеся у вас знания, связанные с предметом изучения!

- 1 В первую очередь, повторите то, что вы учили ранее,** то есть правильным способом «выудите» знания, находящиеся в паттерне связей (именно вспоминая их, а не читая и не просматривая материал). В результате воспоминаний знания выйдут на поверхность и станут доступными. Особенно поможет вам такой вариант, когда все выученное уже содержится в памяти в виде прочного паттерна связей, подкрепленного разнообразными ассоциациями и повторенного в разных контекстах.
- 2 Повторяющаяся активизация паттерна связей является наилучшим способом запомнить что-либо надолго, чтобы впоследствии, на основе старых связей и знаний наращивать новые.**

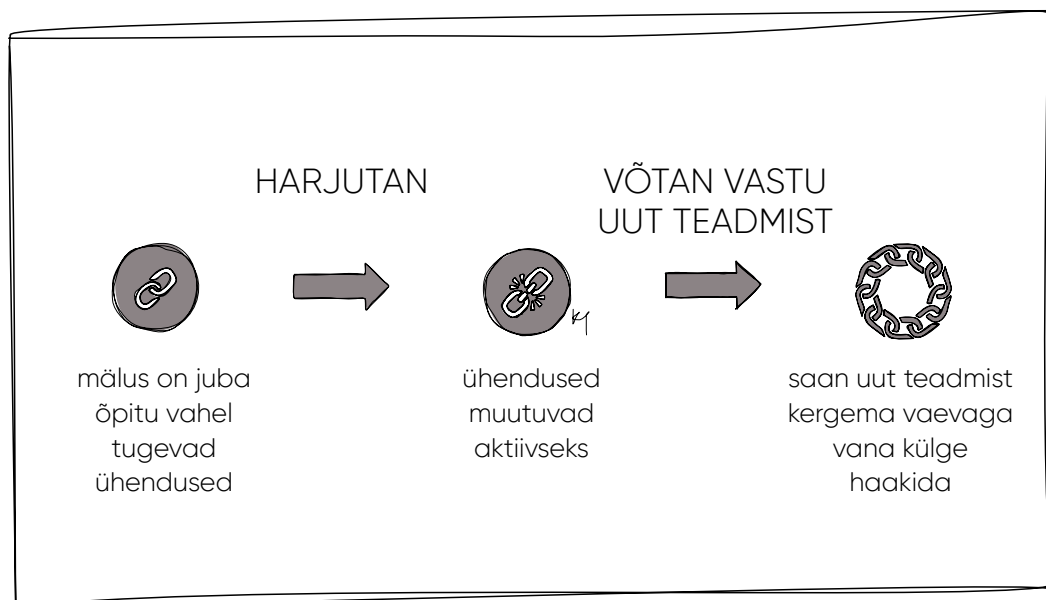


MIKS ON KORDAMINE NII TÄHTIS?

Harjutamise, sh kordamise, tähtsus on jällegi seotud ühendustega, mille õpitavate infoühikute vahele oma mälus loome.

Kui midagi õppima hakkad, muuda kõigepealt aktiivseks oma olemasolevad teadmised, mis õpitavaga seotud on!

- 1 Kõigepealt korda varem õpitut** ehk ühenduste muustris olevat õigel viisil (meenutades, mitte materjali lugemise, ülevaatamise vm vormis), nii tõuseb see teadmine jälle pinnale ning muutub kättesaadavaks. Iseäranis on Sulle abiks, kui kõik õpitu on juba mälus tugeva ühenduste muustrina – mitmekesiselt seostatud, eri kontekstides korratud.
- 2** Ühenduste muistri *korduv aktiveerimine* on parim viis midagi pikaajaliselt meelde jätta, et seejärel **vanade seoste ja teadmiste peale uusi kasvatada.**



КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПОВТОРЕНИЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМИ?



Одним из самых эффективных способов обучения является выуживание из памяти необходимых знаний, поскольку всякий раз, когда мы это делаем, выученное становится легче доступным.

Обратите особое внимание на следующие рекомендации. Если вы будете знать об этих особенностях памяти, то это поможет вам сберечь время и силы. Как уже было сказано, именно наиболее медленные и хлопотные методы позволяют добиться знаний, которые запоминаются надолго.



Рассеивайте и чередуйте повторение.

Рассеивайте и чередуйте повторение. Поучитесь какое-то время и затем делайте (или учите) что-нибудь другое, затем вновь поучите то же самое. И так несколько раз.



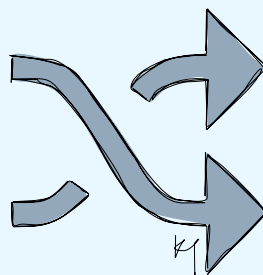
Разумнее учить, делая паузы, а не заниматься подряд в течение длительного времени.

Это вынуждает вашу память вновь и вновь заново активизировать свое содержимое. Если же учиться без пауз, то возможность новой активизации не возникнет.



Откажитесь от желания уяснить все за один раз – это все равно невозможно.

В итоге вам потребуется меньше времени на учебу!



**Повторите материал
в произвольном
порядке.**

MILLISED ON TÕHUSAD KORDAMISHARJUTUSED?



Üheks kõige efektiivsemaks õppimise viisiks on mälust õngitsemine, sest iga kord, kui seda teeme, muudame õpitu kergemini kättesaadavaks.

Pööra järgnevatele soovitudele hoolega tähelepanu. Kui oled neist mälu eripäradest teadlik, aitab see Sul aega ja vaeva kokku hoida. Nagu öeldud, viivad just nimelt aeglasemad ja tülikamad meetodid pikaks ajaks meelde jäävate teadmiseni.



Hajuta ja vahelda kordamist.

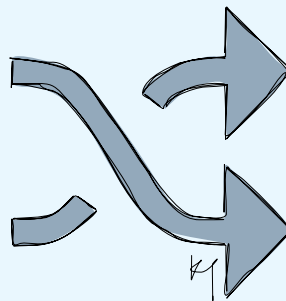
Õpi ning seejärel tee (või õpi) midagi muud, ning siis õpi sama asja uuesti. Ja nii mitu korda.



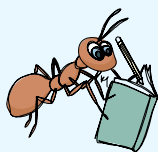
Tark on õppida pausidega, mitte jutti, sest nii on Sinu mälu sunnitud korduvalt ja korduvalt sama mälusisu uuesti aktiivseks muutma. Kui aga õpid jutti, siis taasaktiveerimise võimalust ei teki.



Loobu soovist endale kõik ühekorraga selgeks teha – see ei ole niikuinii võimalik. Nii vajad kokkuvõttes õppimiseks vähem aega!



Korda materjali üle juhuslikus järjekorras.



Тестируйте свои знания, то есть, часто создавайте для себя возможности вспоминать усвоенный материал, извлекая его из своей памяти.

Подобный подход является одной из наиболее эффективных стратегий обучения.

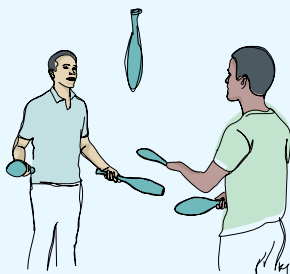


И напротив, постоянное просматривание или повторное чтение материала – крайне *непродуктивная* стратегия!

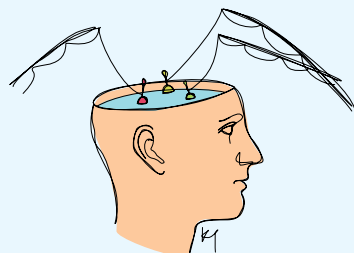
Точно так же не даст желаемого результата попытка сначала просмотреть материал, а затем закрыть учебник и постараться вспомнить его. Не делайте этого! Такой подход не имеет смысла!



Для начала необходимо именно восстановить материал в своей памяти, даже если вам порой кажется, что ничего не вспоминается.



Повторите пройденный материал в процессе общения с другими или с помощью различных учебных приложений.



Иными словами, **выуживайте выученное из собственной памяти.**

Даже если ничего не вспоминается или если вы были совершенно уверены в правильности своего ответа, но помнили при этом неправильно, в подобном выуживании много пользы.



Продолжайте активно работать с изучаемым материалом. Задавайте вопросы к тексту и генерируйте ответы по памяти.



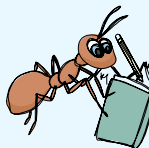
Реорганизируйте материал и перепишите иным способом свои заметки.



Перескажите или запишите прочитанное своими словами, не заглядывая в заметки.



Используйте выученный словарный запас для того, чтобы придумать с ним рассказы.



Testi enda teadmisi, teisisõnu loo endale sageli võimalusi materjali oma mälust meenutada –

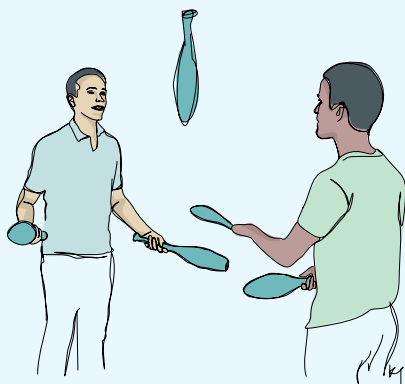
see on üks tõhusamaid õppimisstrateegiaid.



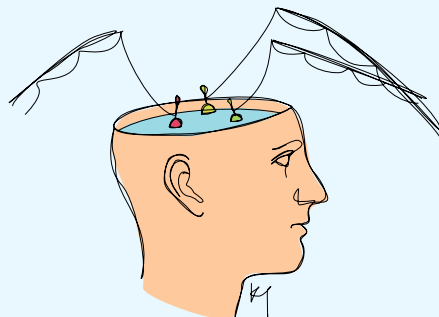
Seevastu materjali korduv ülevaatamine või läbilugemine on väga ebatõhusad strateegiad! Samamoodi on ebatõhus esmalt materjal läbi vaadata ja siis panna see kinni ning püüda seda peast meenutada – ära seda tee! Sellel pole mõtet!



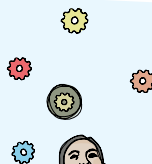
Esmalt tuleb justnimelt oma mälust meenutada, isegi, kui vahel tundub, et midagi meelde ei tule.



Korda õpitut teistega suheldes ning erinevate õpirakenduste abil.



Teisisõnu, **õngitse õpitut omaenda mälust**. Isegi kui ei tule meelde või olid oma vastuse õigsuses täiesti kindel, aga mäletasid valesi, on sellisest õngitsemisest palju kasu.



Jätka õpitava materjaliga aktiivselt tööd.

Esita teksti kohta küsimusi ja genereeri vastuseid mälust.



Organiseeri materjali ümber ja kirjuta uuel viisil oma märkmeid ümber.



Jutusta või kirjuta loetut oma sõnadega ümber, ilma märkmeid vaatamata.



Mõtle õpitavat sõnavara kasutades lugusid välja.



Поскольку частое самотестирование играет важную роль, специалист по психологии образования Грете Арро рекомендует включить его в свою повседневную деятельность. Попробуйте вспоминать пройденный материал, например, стоя под душем, в очереди или в других ситуациях.

Образец

У нашего преподавателя начального курса китайского языка было почти слово в слово продумано, как он будет общаться с учениками. Уже на первой неделе материалы наших уроков и беседы начали почти полностью переходить на китайский язык. Предварительно выученные слова вновь и вновь повторялись на слайдах и в беседах, но каждый раз в новом контексте. Случайные новые слова попадались там редко. В результате мы могли много раз в разрозненном виде и по памяти повторять именно выученные слова, вместо того, чтобы бездумно вписывать в тетрадь многочисленные новые слова, которые потом благополучно забывались. Развитие словарного запаса было спокойным, систематизированным, а в конечном итоге – эффективным и достаточно быстрым.

Автор Хелена Метсланг



Повторяющаяся ситуация, в ходе которой вы на этой неделе собираетесь вспомнить запас слов на эстонском языке:



Сделано не менее трех раз.



«Упражнение – это образ жизни, причем, именно здоровый образ жизни. А неудачи также полезно рассматривать в качестве упражнений, как подготовку к чему-то более важному».

Кристина Эхин



Kuna sage enesetestimine on tähtis, soovitab hariduspsühholoog Grete Arro lisada see oma igapäevarutiini. Püüa õpitut peast meenutada kasvõi duši all käies, järjekorras oodates või muul ajal.

Näide

Meie mandariini keele algkursuse õpetajal oli peaaegu sõna-sõnalt läbi mõeldud, kuidas ta õppijatega suhtleb. Juba esimesel nädalal hakkasid meie tunnimaterjalid ja vestlused läbivalt hiinakeelseks muutuma. Eelnevalt õpitud sõnad kordusid slaididel ja vestlustes uuesti ja uuesti, aga üha uutes kontekstides. Juhuslikke uusi sõnu sattus sekka vähe. Nii saime palju hajutatult korrata ja peast meenutada just nimelt õpitud sõnu – selle asemel, et läbimõtlematult palju uusi sõnu vihikusse kuhjata ning need seejärel unustada. Sõnavara areng oli rahulik ja süstemaatiline ning kokkuvõttes efektiivne ja üsna kiire.

Autor Helena Metslang



Korduv olukord, kus kavatsed sel nädalal eesti keele sõnavara meenutada:



Teatud vähemalt kolmel korral.



„Harjutus on eluviis, väga tervislik eluviis.
Ka ebaõnnestumisi on tervislik vaadata harjutustena -
harjutustena millekski tähtsamaks.“

Kristiina Ehin



Mis on iseseisev keeleõpe?

Что означает «самостоятельное изучение языка»?

Самостоятельное изучение языка отличается от учебы на языковых курсах. Важное место в процессе самообразования занимают поиски возможностей использования языка, интересующих конкретного ученика, анализ собственных потребностей, сохранение и поддержание желания учиться, а также настойчивость.

В ЧЕМ ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКА?

- Вы сами несете ответственность за свою учебу
- Неделя за неделей управляете своим процессом обучения
- Время от времени оцениваете свой уровень владения языком и составляете планы на будущее
- Вовлекаете в свой процесс учебы людей, которые помогают вам упражняться и оказывают поддержку, высказывают свои замечания и комментарии, а также делятся информацией о каналах культуры.

Самостоятельные занятия имеют немало преимуществ. Вы можете учиться в подходящем для вас темпе и изучать именно то, что вам необходимо. Вы развиваете как свое умение учиться и способность адаптироваться, так и самостоятельность, а также чувство ответственности за результаты учебы.



**Учитесь результативно учиться самостоятельно!
Поставьте перед собой эту задачу в качестве отдельной цели учебы!**

Постарайтесь сделать так, чтобы ваше самостоятельное изучение языка было разносторонним. Оно может происходить, например

- в процессе общения в физической языковой среде,
- использования специальных мобильных приложений,
- а также в интернете,
- при выполнении иных видов деятельности,
- заполнении учебного комплекта,
- даже при разговоре с самим собой.



В качестве поддержки самостоятельной учебы стоит взвесить посещение языковых курсов, языкового кафе или использование какой-либо иной формы обучения.

Iseseisev keeleõpe erineb keelekursustel käimisest. Tähtsal kohal on siin endale huvitavate keelekasutuse võimaluste leidmine, oma vajaduste analüüs, õpisoovi hoidmine ja tugevdamine ning järjekindlus.

MIDA TEED ISESEISVA KEELEÕPPIJANA?

- vastutad ise oma õppimise eest
- juhid oma õppimist nädalast nädalasse
- hindad aeg-ajalt keeleoskuse arengut ja teed plaane edaspidiseks
- kaasad oma õppimise juurde inimesi, kes aitavad Sul harjutada ning annavad Sulle tuge, tagasisidet ja infot kultuurikanalite kohta.

Iseseisval õppimisel on mitmeid eeliseid. Saad õppida endale sobiva tempoga just seda, mida Sul vaja läheb. Arendad nii oma õpioskusi ja kohanemisvõimet kui ka iseseisvust ja vastutustunnet õpitulemuste eest.



Õpi iseseisvalt efektiivselt õppima! Võta see endale eraldi õpieesmärgiks!

Hoolitse, et Su iseseisev õpe oleks mitmekesine. See võib toimuda näiteks

- füüsilises keelekeskkonnas suheldes
- spetsiaalsetes mobiilirakendustes
- internetis
- muu tegutsemise käigus
- õppekomplekti täites
- isegi endaga rääkides.



Iseseisva õppe toetamiseks kaalu ka keelekursustele minekut, keelekohvikut või mõnda muud õppevormi.

КАК МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО?

Чтобы придать процессу обучения уверенность и дополнительный импульс, советуем совершать небольшие шаги, что позволит вам увидеть собственный прогресс в ходе движения вперёд.

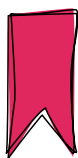


Учебник содержит множество упражнений, однако вовсе не нужно сразу выполнять все задания. Выбирайте лишь те упражнения, которые помогают вам учиться.

Существует возможность, что вы сразу прочтете все руководство, однако его конкретное использование отложите на неопределенное время.

Вы когда-либо прежде отодвигали изучение чего-либо на отдаленное будущее? Чему научил вас этот опыт?

Как вы могли бы избежать этого на этот раз?



Вернитесь к этому вопросу в том случае, если почувствуете, что столкнулись с трудностями. В таком случае можете заполнить эти пункты.

Дополнения



Если у вас возник перерыв в учебе, начните с того, что просто пролистайте учебник и заново пересмотрите ранее выполненные задания. Это поможет вам снова настроиться на учебу.

KUIDAS SA JUHENDIT KASUTAMA HAKKAD?

Et anda oma õppeprotsessile kindlustunnet ja hoogu juurde, astu korraga pigem väikseid samme ning märka oma edasiliikumist.

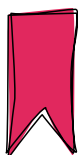


Raamatus on palju harjutusi, kuid Sa ei pea kõiki järjest tegema. Vali ainult need ülesanded, mis Sind aitavad.

On oht, et loed juhendi ühekorruga läbi, kuid lükkad kasutamise määramatusse tulevikku.

Kas oled varem millegi õppimise kaugesse tulevikku lükanud? Mida see kogemus Sulle õpetas?

Kuidas saad seda ohtu seekord vältida?



Pöördu selle küsimuse juurde tagasi, kui tunned, et seiad raskustega silmitsi. Täienda siis neid punkte.

Täiendused



Kui Sul on tekkinud õppimises paus, alusta raamatu sirvimisest – vaata juba tehtud ülesandeid uuesti üle. See aitab Sul õppimisse jälle sisse elada.

Таких людей, которые способны самостоятельно выполнить эти упражнения, на самом деле, совсем немного. Неоценимую помощь и содействие вы непременно найдете у друзей и близких, в языковом кафе или на языковых курсах. Поддержка позволит вам почувствовать, что вы не одни, и тесно связаны с другими людьми. Наличие подобной опоры является одной из основных психологических потребностей человека, изучающего язык (см. главу «Есть ли мне вообще смысл пробовать?»).



Образуйте группу из 2–3 соучеников. Устраивайте регулярные встречи и в течение условленного периода времени проработайте выбранные из руководства упражнения. Двигайтесь вперед постепенно, шаг за шагом, по мере сил обсуждая различные темы небольшими частями.

Neid inimesi, kes tegelikult neid harjutusi üksi suudaksid teha, on vähe. Kindlasti on Sulle abiks tugi kaaslastelt, keelekohvikust või keelekursuselt. Nii tunned, et Sa pole üksi, vaid oled teiste inimestega seotud. See on üks õppija psühholoogilistest baasvajadustest (vt jaotis Kas mul on üldse mõtet proovida?).



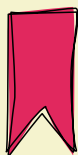
Moodusta grupp 2–3 kaasõppijaga. Kohtuge regulaarselt ning töötage kokkulepitud perioodi jooksul juhendist valik harjutusi läbi. Liikuge sammhaaval, arutades erinevaid teemasid jõukohaste väikeste tükikestena läbi.

Кому вы предложите учиться вместе? _____

Составьте для себя запасной план на тот случай, если из совместной учебы с выбранным соучеником ничего не выйдет!

Имя 1 _____

Имя 2 _____



Время от времени пересматривайте свою совместную работу с соучеником. Если взаимодействие с кем-либо из участников начинает стопориться, то пригласите в вашу компанию нового человека!



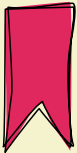
Поскольку изучение языка – достаточно продолжительное занятие, то на разных этапах обучения время от времени вновь обращайтесь к руководству. В процессе развития вашего владения языком и умения учиться важное значение обретают разные вещи.

Kellele teed ettepaneku koos õppimiseks? _____

Tee endale varuplaan juhuks, kui valitud õpikaaslas(t)ega ei tule koos õppimine välja!

Nimi 1 _____

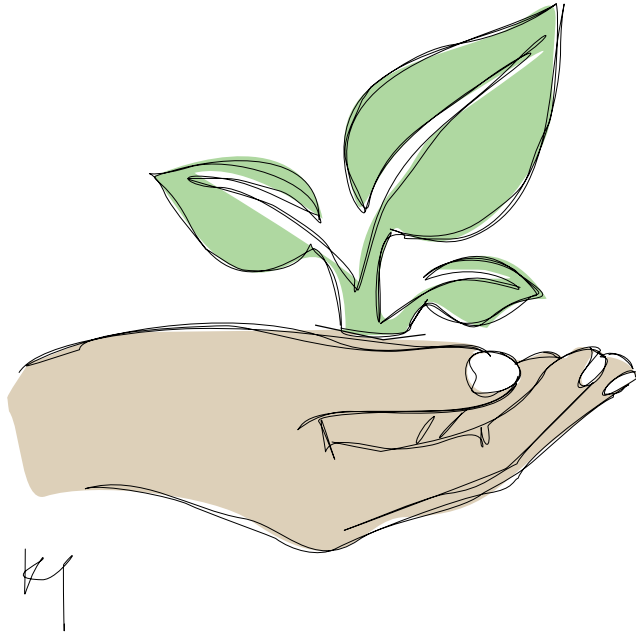
Nimi 2 _____



Vaata aeg-ajalt oma koostöö kaasõppuritega üle. Kui mõne kaaslasega on koostöö takerdunud, siis kutsu keegi uus juurde!



Kuna keeleõpe on pikemaajalisem ettevõtmine, võta käsiraamat eri etappidel uuesti ja uuesti kätte. Keeleoskuse ja õpioskuse arenedes saavad oluliseks erinevad asjad.



Väärtusta end keeleõppijana

**Цените свои усилия
по изучению языка**

Если вы уясните для себя самого, почему для вас важно и ценно изучение языка, то вам будет значительно легче найти в течение дня свободные моменты для коротких занятий и повторения.



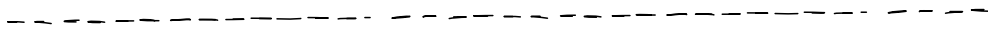
Регулярные упражнения могут быть не очень продолжительными – частое, но кратковременное повторение является эффективным способом учебы.

Насколько значимо то место, которое изучение языка занимает в вашей жизни, лучше всего можно определить по вашим действиям и решениям, особенно в тех случаях, когда вы сталкиваетесь с препятствиями. Если цели изучения языка крайне важны для вас, то вы стремитесь упорно и последовательно продвигаться в направлении намеченного ориентира.

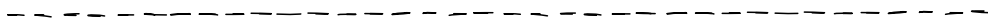


Если вы не придаете большого значения своей цели, то возникает опасность того, что вашим временем, предназначенным для учебы, завладеют другие люди и дела.

Каковы обычные препятствия, возникающие на вашем пути в процессе изучения языка?



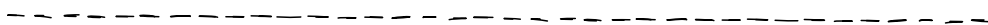
Какие усилия вы попытаете приложить, чтобы преодолеть эти препятствия в следующий раз?



Я попробовал!



Опыт учебы: как вы поступите в следующий раз?



Kui oled endale selgeks mõelnud, miks Su keeleõpe on tähtis ja väärtuslik, on ka lihtsam leida päevas vabu hetki lühikesteks õppimis- ja kordamissessioonideks.



Regulaarsed harjutuskorrad ei pea olema pikad – sage, kuid lühiajaline kordamine on efektiivne viis õppida.

See, kas oled keeleõppe oma elus tähtsale kohale seadunud, paistab kõige paremini välja Su tegutsemisest ja valikutest – eriti siis, kui teele kerkivad takistused. Kui oma keeleõppe-eesmärki väärtustad, hoolitsed selle eest, et saaksid järjekindlalt eesmärgi suunas liikuda.



Kui Sa oma eesmärki ei väärtusta, on oht, et teised asjad ja inimesed hõivavad Su keeleõppe aja endale.

Milline on tavaline takistus Sinu keeleõppe teel?

Kuidas proovid seda takistust või komistuskivi järgmine kord minema lükata?



Proovisin!



Õppimiskogemus: kuidas toimid järgmine kord?

ХВАЛИТЕ СЕБЯ!

В культуре многих народов не принято много хвалить себя. Однако положительные высказывания о себе в присутствии других – вовсе не такая плохая идея, скорее, наоборот! На самом деле, признание своих достижений способствует движению вперед и укреплению уверенности в себе.



ЗА КАКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ В ИЗУЧЕНИИ ЯЗЫКА Я МОГУ ПОХВАЛИТЬ СЕБЯ?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

KIIDA ENNAST!

Paljudes kultuurides ei ole kombeks ennast palju kiita. Teiste ees endale pai tegemine ei ole aga alati halb – vastupidi! Enda tunnustamine toetab tegelikult edasiminekut ja enesekindluse arenemist.



MILLE EEST MA ENNAST KUI KEELEÕPPIJAT KIIDAN?

11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____



Если мы рассказали другим людям о своих успехах, то в будущем они, возможно, будут интересоваться нашими достижениями. Это, в свою очередь, заставит нас прилагать еще больше усилий, чтобы сохранить положительные результаты.

Кому и когда я расскажу о своих успехах в изучении языка?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



КОГО МОЖНО НАЗВАТЬ ЧЕЛОВЕКОМ, ЦЕНЯЩИМ СВОИ УСПЕХИ В ИЗУЧЕНИИ ЯЗЫКА?

Рассмотрите следующую шкалу. Каково поведение и выбор учащегося, признающего или недооценивающего свои успехи в процессе изучения языка? Опишите характеристики, отмеченные на обоих концах шкалы!



Отметьте на шкале точку, которой вы достигли на настоящий момент!



Отметьте также точку, до которой вы намерены двигаться дальше.

Человек, недооценивающий себя как изучающего язык

Человек, ценящий себя как изучающего язык

- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____

Подумайте, например, о следующих аспектах. Какой изучающий язык человек:



Kui oleme teistele oma edusammudest rääkinud, hakkavad nad tõenäoliselt meie edasimineku vastu huvi tundma. See sunnib meid omakorda veelgi pingutama, et reel püsida.

Kellele ma oma keeleõppe edusammudest räägin ja millal?

1 - - - - -

2 - - - - -

3 - - - - -



KES ON ENNAST VÄÄRTUSTAV KEELEÕPPIJA?

Vaatle järgmist skaalat. Kuidas käitub ja milliseid valikuid teeb ennast väärtustav või alahindav keeleõppija? Kirjelda skaala mõlemaid otsi!



Märgi punkt, kuhu sa seni oled skaalal paigutunud!



Märgi ka punkt, kuidas kavatsed edasi liikuda.

Ennast keeleõppijana alahindav inimene

- - - - - -
- - - - - -
- - - - - -
- - - - - -

Ennast keeleõppijana väärtustav inimene

- - - - - -
- - - - - -
- - - - - -
- - - - - -

Mõttele näiteks järgmistele aspektidele. Milline keeleõppija:

А. Отводит своему графику изучения языка важное место

С. Не стесняется уровня своего владения языком, а ценит его таким, какой он есть

Е. Не хочет делать ошибки

Г. Требователен к качеству выбранных языковых курсов

В. Заботится о том, чтобы никакие неожиданности не могли помешать изучению языка (так же как в том случае, когда вам необходимо непременно успеть на самолет)

Д. Независимо от того, является ли он начинающим или успевающим, смело общается на изучаемом языке

Ф. Изучение языка продвигается очень медленно, поскольку учащийся боится общаться (например, из опасения услышать осуждение со стороны других людей) или признаться, что ему требуется больше времени для учебы

Н. Часто откладывает изучение языка на потом



Из каких критериев при выборе языковых курсов исходит желающий изучать язык человек, который признает свои возможности, либо недооценивающий себя?

Имеют ли оба типа учащихся какие-либо ожидания относительно преподавателя языка и школы языков? Какие именно?
(См. также «Как стать компетентным потребителем на языковом рынке?»)



Какой подход к изучению языка вы намереваетесь использовать на следующем этапе своего обучения? Выберите из приведенных выше возможностей наиболее подходящие для вас!

A. seab keeleõppe oma ajakavas tähtsale kohale

C. ei häbene oma keeleoskust, vaid hindab seda sellisena, nagu see just on

E. ei taha teha vigu

G. on nõudlik valitud keelekursuse kvaliteedi suhtes

B. hoolitseb, et ootamatused ei saaks keeleõppele vahele tulla (samamoodi nagu siis, kui on vaja kindlasti lennukile jõuda)

D. sõltumata, kas on algaja või edasijõudnu, suhtleb julgelt õpitavas keeles

F. keeleõpe läheb aeglaselt, sest õppija kardab suhelda (näiteks teiste hukkamõistu kartes) või õppimiseks aega võtta

H. lükkab sageli keeleõpet edasi



Millest lähtuvalt valib kumbki keeleõppija keelekursuse?

Kas ja milliseid ootusi seab kumbki keeleõppija keeleõpetajale ja keeltekoolile? (Vaata ka „Kuidas olla asjatundlik keeleturu tarbija?“)



Kuidas kavatsed järgneval etapil oma keeleõppele läheneda? Vali ülalt endale sobivaimad võimalused!



КАКИЕ ОСОБЕННЫЕ УСИЛИЯ ВЫ ПРИЛАГАЕТЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОВЛАДЕТЬ ЭСТОНСКИМ ЯЗЫКОМ?

Обещаю,
что сделаю
это



Особенное
усилие

Уточнение



Языковая
среда

Иногда я посещаю разные места, чтобы пообщаться в эстонской языковой среде.



Для общения на эстонском языке я выделяю достаточно дополнительного времени и не забываю о чувстве юмора (например, в магазине, банке). В зависимости от того, где я живу, при необходимости еду в другой город, чтобы попрактиковаться в общении на эстонском языке.

Что я делаю и когда?

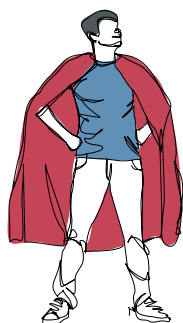
1 _____

2 _____



Смелость

Я поддерживаю свое желание общаться!



Выбираю эстонский язык также и в неожиданных ситуациях. Я не боюсь делать ошибки, использовать язык тела и смешанный язык.

Когда у меня нет настроения разговаривать по-эстонски, я говорю себе:



MILLISEID TAVATUID PINGUTUSI TEED, ET EESTI KEEL SELGEKS SAAKS?

Luban, et teen seda



Tavatu pingutus

Täpsustus



Keelekeskkond

Lähen mõnikord eesti keelekeskkonda.



Varun eesti keeles suhtlemiseks palju lisa-aega ja huumorisoont (nt poes, pangas). Olenevalt sellest, kus elan, sõidan vajadusel keeleharjutamiseks teise linna.

Mida teen ja millal?

1 _____

2 _____



Julgus

Julgustan end suhtlema!



Valin eesti keele ka ootamatutes olukordades. Ma ei karda vigu, kehakeelt ja segakeelt.

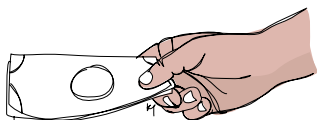
Kui mul pole tuju eesti keeles rääkida, ütlen endale:



Деньги

Я трачу на изучение языка свои деньги

Учебные материалы, посещение кафе с партнером по изучению языка, поездки и прочее.



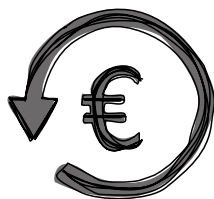
Сколько денег я трачу?



Возмещение расходов

Интересуюсь, могу ли я ходатайствовать о возмещении расходов на курсы языка. Если возможно, подаю заявление о возмещении.

www.harno.ee/keeleoppekulud (RUS)



Спрашиваю в Доме эстонского языка Фонда интеграции, в Кассе по безработице, в своем учебном заведении или у работодателя. Если мои расходы на курсы языка не подлежат компенсации, покрываю расходы самостоятельно.

Когда я намерен узнать о возможностях возмещения расходов?

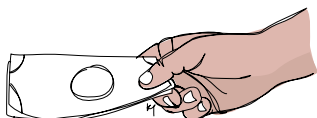




Raha

Kulutan keeleõppele oma raha

Õppematerjalid, kohvikukülastused
keeleõppepartneriga, sõidud ja muu.



Kui palju? _ _ _ _ _

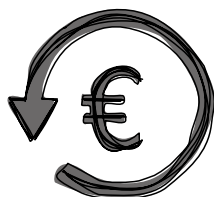


Kulude
hüvitamine

Uurin, kas mul on võimalik taotleda
keelekursuste kulude hüvitamist.

Kui on võimalik, taotlen seda.

www.harno.ee/keeleoppekulud



Uurin Integratsiooni Sihtasutuse eesti keele
majast, Töötukassast, oma õppeasutusest
või tööandjalt. Kui minu keelekursuste
kulude katmist ei toetata, katan kulud ise.

Millal uurin võimalusi? _ _ _ _ _



Keelekeskkonna loomine ja õpitehnikad

**Создание языковой среды
и техника обучения**

НАЙДИТЕ СЕБЕ ПРИЯТЕЛЯ, ГОВОРЯЩЕГО НА ИЗУЧАЕМОМ ЯЗЫКЕ, И СТАРАЙТЕСЬ ПОСТОЯННО ОБЩАТЬСЯ С НИМ!

В процессе овладения эстонским языком неоценимую помощь вам может оказать партнер по изучению языка. Наиболее успешные и уже владеющие несколькими языками люди чаще всего учат язык самостоятельно, но при этом они нередко обращаются к помощи партнера по изучению языка. Друг или партнер по изучению языка не является ни учителем, ни обычным собеседником. Это, как правило, человек, **говорящий на родном языке, вместе с которым вы практикуетесь в использовании языка**, и который отвечает на возникающие вопросы. В зависимости от ваших предпочтений этот партнер или кто-либо из соучеников сможет поддержать вашу настойчивость и развитие учебных навыков, поможет вам увидеть ваши успехи и выбрать правильные упражнения в процессе учебы.

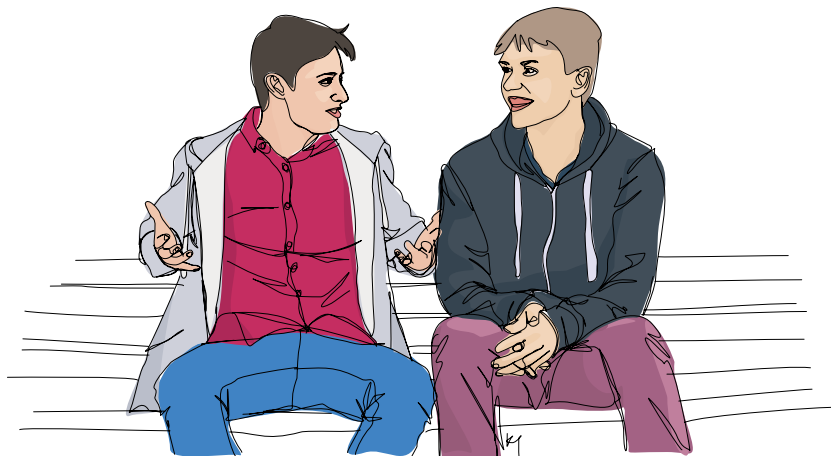


Осмысленная совместная деятельность с другом по изучению языка является особенно важной для учащегося, в родных местах которого живет слишком мало говорящих на эстонском языке людей.

Во время преподавания эстонского языка и культуры своим студентам в Китае я нашла для них друзей из Эстонии, с которыми можно было общаться через социальные сети. Для этой цели я обратилась сразу к нескольким преподавателям эстонского языка. Прежде, чем удалось наладить общение, потребовалось несколько попыток, регулярная поддержка и мотивирование, что, в конечном счете, позволило сделать обучение языку более активным и непринужденным для обеих сторон. Благодаря этому студенты, приехавшие на учебу в Эстонию, уже имели здесь друзей, и культурный опыт доставил им гораздо больше радости. Возможность общения, которая дарит удовлетворение, вероятно, стала одной из причин того, что к следующей осени значительно выросло также и количество энтузиастов, заинтересованных в изучении эстонского языка.

Автор: Хелена Метсланг

LEIA ENDALE KEELESÕBER JA ÄRA JÄTA TEDA IIAL!



Su eesti keele õppele võib olla heaks tugisambaks keeleõppepartner. Kõige edukamad ja mitmeid keeli valdavad keeleõppijad õpivad enamasti iseseisvalt, kuid koostöös just keeleõppepartneriga. Keeleõppepartner või -sõber ei ole õpetaja ega päris tavaline jutukaaslane. Ta on **emakeelekõneleja, kellega koos keelt praktiseerid** ning kes Su küsimustele vastab. Olenevalt teie eelistustest võib tema või mõni kaasõppija toetada Sind ka järjekindluse hoidmisel ning õpioskuste arendamisel, aidates Sul oma edasiminekut ja harjutuste valikut tähele panna.



Mõtestatud koostöö keelesõbraga on eriti oluline õppijaile, kelle kodukandis elab vähe eesti keele kõnelejaid.

Õpetades Hiinas üliõpilastele eesti keelt ja kultuuri, muretsesin oma tudengitele Eestist sõbrad, kellega läbi sotsiaalmeedia suhelda. Pöördusin selleks järjepanu mitme keeleõpetaja poole. Selleks, et suhtlus käima saada, kulus mitu katset, regulaarset julgustamist ja motiveerimist. Lõppkokkuvõttes muutis see keeleõppe elavamaks mõlemal pool. Eestisse õppima tulnud tudengitel olid tänu sellele siin juba sõbrad ees ja kultuurikogemus palju lõbusam. Rahuldust pakkuv suhtlusvõimalus oli tõenäoliselt üheks põhjuseks, miks järgmisel sügisel oli ka kasvanud entusiastlike eesti keele huviliste arv.

Autor Helena Metslang

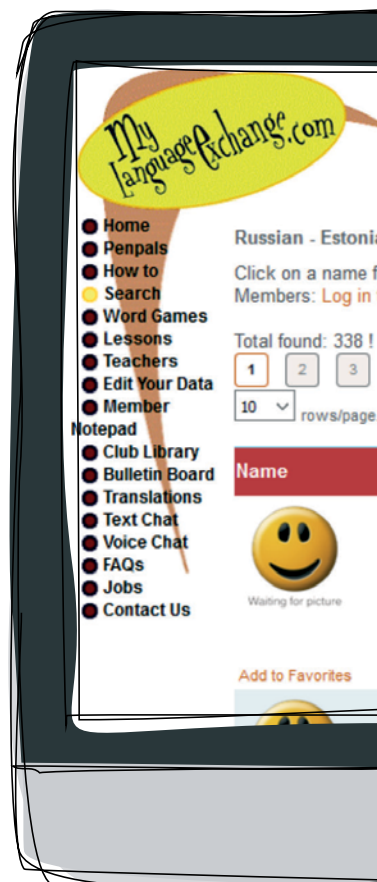


КАК НАЙТИ ПАРТНЕРА ПО ИЗУЧЕНИЮ ЭСТОНСКОГО ЯЗЫКА?



Основательно взвесьте потребность в таком партнере по изучению языка, с которым у вас нет иного общего языка общения, кроме эстонского. Это не позволит вам пойти по пути наименьшего сопротивления, прибегнув в ходе общения к помощи знакомого вам обоим языка.

Воспользуйтесь специальными порталами по языковому обмену и группами в Facebook. Для того, чтобы найти их, введите в строку поиска, например, **партнер по изучению эстонского языка, изучение языка в тандеме, языковой обмен** или **изучение языка с ментором**.



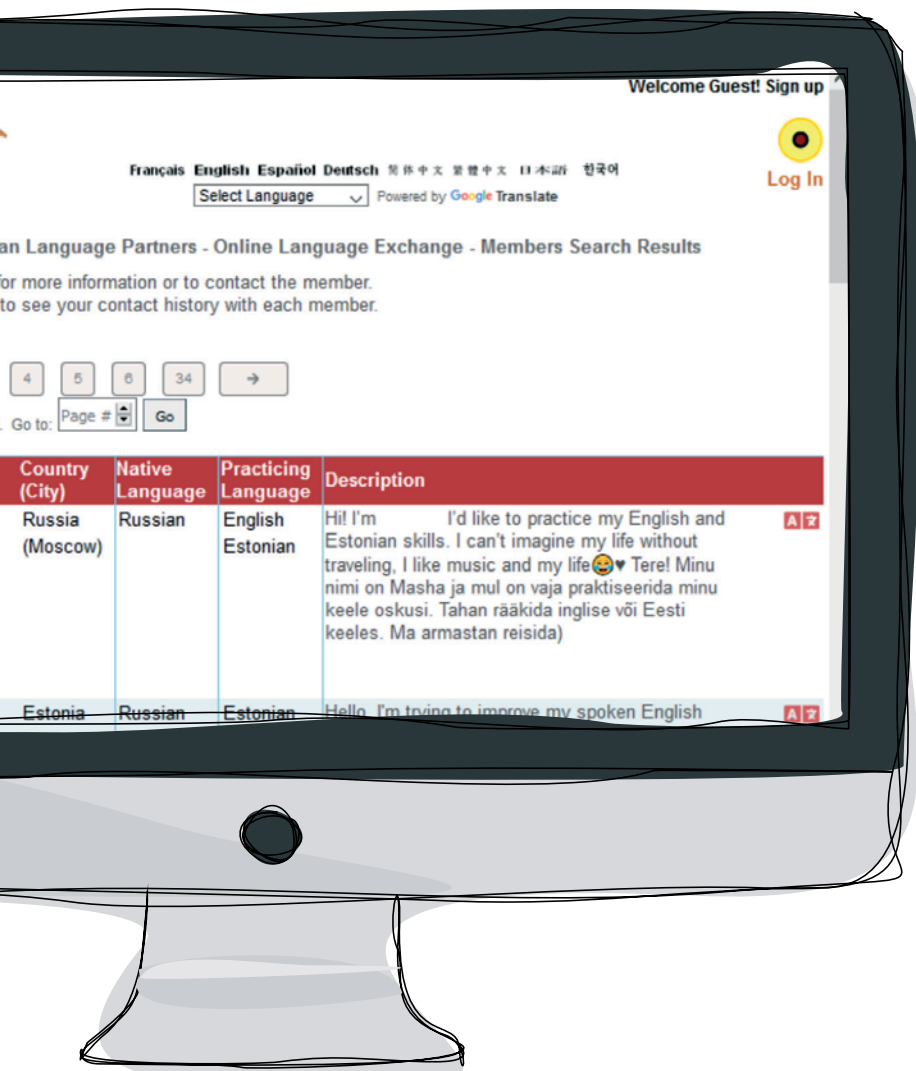


KUIDAS LEIDA KEELEÕPPEPARTNERIT?



Kaalu tõsiselt sellise keelesõbra leidmist, kellega teil puudub muu ühine suhtluskeel kui eesti keel. Nii ei ole teil võimalik minna lihtsama vastupanu teed: võtta suhtlemisel tuttavat keelt appi.

Kasuta spetsiaalseid keelevahetuse portaale ja Facebooki gruppe. Nende leidmiseks pane otsingusse näiteks **Estonian language partner, tandem language exchange** või **language mentor program**.



- Есть ли среди ваших знакомых или коллег по работе люди, говорящие на эстонском языке, кому подобная совместная деятельность может понравиться? Есть ли такие, с кем у вас могут быть общие интересы?
- Если вы участвуете в программе по прохождению практики или едете в командировку, найдите консультанта на месте.
- Свяжитесь со своим преподавателем по языку или организатором практики, с какой-нибудь школой языков или преподавателем университета по языку. Попросите предоставить вам контакты или дать совет.



Если вы проявите настойчивость, то, в конце концов, непременно найдете партнера по языку, с которым вы хорошо поладите! Но если ваша попытка окончится неудачей, сразу же приступайте к поискам нового, более подходящего для вас кандидата.

Найдите человека, которому и вы можете быть полезны. Подумайте, возможно, вы знаете кого-то, кто ...

- интересуется языком или культурой вашей родной страны
- хочет научиться рукоделию, ручной работе, умению мастерить, пользоваться компьютером или чему-то иному
- желает установить контакт с таким опытным в профессиональном плане человеком, как вы.

Знакомы ли вы с кем-то из пожилых людей или с нуждающимся в помощи молодым человеком, кто был бы просто рад такой неожиданной возможности общения? (Одиночество – достаточно серьезная проблема в нашем обществе!)



Какую пользу могла бы принести вашему приятелю по изучению языка оказываемая вами помощь?



КАК НУЖНО УЧИТЬСЯ ВМЕСТЕ С ПАРТНЕРОМ ПО ИЗУЧЕНИЮ ЯЗЫКА?

Встречи с партнером по изучению языка помогают вам в увлекательной форме повторять словарный запас, оттачивать навыки и исправлять ошибки, понимать хорошую музыку и передачи, воспринимать информацию о мероприятиях, контент веб-сайтов и содержание постов, которые можно смотреть или слушать. Цель общения с приятелем по языку – найти возможность и практиковаться в использовании языка повседневной жизни на интересные и необходимые для вас темы.

- Kas Su tuttavate seas või töökohal on mõni eesti keele kõneleja, kellele selline koostöö võiks meeldida? Kas on keegi, kellega Sul on ühiseid huve?
- Kui osaled praktika- või lähetusprogrammis, leia nõuandja kohapeal.
- Võta ühendust oma keeleõpetaja või praktikakorraldajaga, mõne keeltekooli või ülikooli keeleõpetajaga. Küsi kontakte või nõu.



Kui oled järjekindel, leiad lõpuks kindlasti keeleõppepartneri, kellega Sul on hea klapp! Luhtunud katse järel otsi kiiresti uus sobivam inimene.

Leia inimene, kellele ka Sina saad kasulik olla. Mõttele järele, võibolla tunned kedagi, kes ...

- on huvitatud Sinu kodumaa keelest või kultuurist
- tahab õppida käsitööd või meisterdamist, arvutikasutamist või muud
- soovib kontakti sellise tööalaselt kogunud inimesega nagu Sina.

Kas tunned mõnda vanainimest või abi vajavat noort inimest, kes lihtsalt rõõmustaks sellise ootamatu suhtlusvõimaluse üle? (Üksildus on meie ühiskonnas üsna suur probleem!)



Mis kasu võiks keelesõber saada Sinu aitamisest?



KUIDAS ÕPPIDA KOOS KEELEÕPPEPARTNERIGA?

Kohtumised keeleõppepartneriga aitavad Sul sõnavara huvitavalt korrata, oskusi lihvida ja vigu parandada, saada aru heast muusikast ja saadetest, infot üritustest, veebilehtedest ja postitustest, mida vaadata-kuulata. Keelesõbraga suhtlemisel on eesmärk leida ja harjutada igapäevaelu keelt – Sulle põnevatel ja vajalikel teemadel.

ВЫБЕРИТЕ САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКА ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ!

- Когда вы беседуете с другом по изучению языка по-эстонски, старайтесь использовать как можно больше ранее выученных слов (мысленно вспоминая их).
- Рассказывайте друг другу о себе, своей жизни, увлечениях и планах. Для вдохновения можете найти в интернете какой-нибудь шуточный вопросник, который поможет вам лучше узнать нового друга.



Обсудите интересные эстонские мобильные приложения, медийные каналы, программы вещания, новости, конкретные группы в социальных сетях, подкасты, фильмы, музыкантов, культурные и развлекательные мероприятия и события в календаре событий. (См. также раздел «Фильмы и передачи – масштабные источники пополнения словарного запаса»).

- Переводите вместе слова песен и обсуждайте их значение. Например, тексты некоторых песен могут иметь глубокий культурный подтекст, который необходимо разъяснить.
- Сравните Эстонию с вашей родиной, культурой и обществом. Воспользуйтесь веб-сайтами туристических бюро, чтобы обсудить интересные страны и различные культуры.
- Выполняйте вместе упражнения, приведенные в настоящем руководстве.
- Просмотрите упражнения, выполненные в учебнике по языку, внимательно изучите ваши вопросы и ошибки.
- Если в повседневной жизни люди редко поправляют вас, когда вы упражняетесь в использовании языка, то изучая язык вместе с другом по изучению языка, вы можете попросить его прокомментировать правильность ваших выражений и произношения.

VALIGE VÄLJA KÕIGE KASULIKUMAD KEELEÕPPETEGEVUSED!



- Kui keelesõbraga eesti keeles vestled, püüa kasutada palju varem õpitud sõnu (peast meenutades).
- Rääkige üksteisele endast, oma elust, huvialadest ja plaanidest. Võid inspiratsiooniks otsida internetist mõne lõbusa küsimustiku, mis aitab uut sõpra tundma õppida.



Arutage huvipakkuvaid Eesti telefonirakendusi, meediakanaleid, saateprogramme, uudiseid, konkreetseid sotsiaalmeediagruppe, *podcast*'e, filme, muusikuid, ürituste kalendrist leitud kultuuri- ja meelelahutuskohti ning sündmusi. (Vt ka jaotis Filmid ja saated – võimsad sõnavara laiendamise allikad.)

- Tõlkige koos laulusõnu ja arutage nende tähendust. Näiteks võib laulusõnadel olla sügav kultuuritaust, mida on vaja lahti seletada.
- Võrrelge Eestit Sinu kodumaa, kultuuri ja ühiskonnaga. Kasutage reisibüroode veebilehti, et arutada põnevaid maid ja kultuure.
- Tehke koos käesoleva raamatu harjutusi.
- Vaadake läbi keeleõpikus tehtud harjutused, uurige lähemalt Su küsimusi ja vigu.
- Kui igapäevaelus keelt harjutades inimesed Sind harva parandavad, siis keelesõbraga õppides on Sul võimalus paluda oma väljenduse korrektsusele ja häädusele tagasisidet.

СОЗДАЙТЕ ПОДХОДЯЩУЮ ДЛЯ ВАС ОБСТАНОВКУ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКА

- Встречайтесь с другом по изучению языка не реже одного раза в неделю.
- Если нет возможности встречаться в кафе, библиотеке или парке, проведите продолжительный сеанс видеосвязи.
- Ведите с другом короткие телефонные разговоры на эстонском языке и несколько раз в неделю отправляйте ему голосовые и текстовые сообщения на эстонском языке. Это позволяет повторять усвоенный словарный запас и задавать возникшие в процессе учебы вопросы.
- Создавайте ситуации, при которых у вас возникает неизбежная необходимость окунуться в языковую практику. Например, отправьтесь вместе в небольшую поездку за город или сходите на какое-нибудь мероприятие.



Какими могло бы быть настроение и атмосфера во время вашей встречи? Например, **сосредоточенной, спокойной, активной, веселой, шутливой**? Как вы создадите такую атмосферу?



LOO OLUKORD, MIS SULLE KEELÖPPEKS SOBIB

- Kohtu keelesõbraga vähemalt kord nädalas.
- Kui ei ole võimalik kokku saada kohvikus, raamatukogus või pargis, siis tehke pikem videokõne.
- Pea temaga lühikesi eestikeelseid telefonikõnesid ja saada mitu korda nädalas eestikeelseid hääl- ja tekstisõnumeid. Korda seeläbi õpitud sõnavara ning küsi jooksvalt tekkinud küsimusi.
- Tekita olukordi, kus Sul on möödapääsmatu vajadus keelepraktiseerimisse sukelduda. Näiteks võtke koos ette mõni väike sõit linnast välja või käik mõnele üritusele.



Milline meeleolu ja atmosfäär võiks teie kohtumistel olla? Näiteks: **keskendunud, rahulik, aktiivne, lõbus, mänguline**? Kuidas sellise atmosfääri lood?

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДОМА

Договаривайтесь с приятелем по изучению языка о встречах таким образом, чтобы до или после урока вы могли выделить для себя некоторое время, необходимое для повторения пройденного материала. Однако большую часть работы вам все же придется выполнить *самостоятельно*, например:

- повторение словарного запаса
- выбор языковых и культурных тем, которыми вы будете заниматься
- практическое общение с различными специалистами по обслуживанию клиентов и знакомыми
- чтение интересующих вас материалов в интернете.



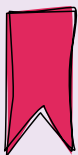
Внимание!

Следите за тем, чтобы ваш процесс изучения языка в целом был продуманным, системным и в достаточном объеме включал повторение пройденного. Чаще всего именно на начальной стадии бывает так, что понадеявшись только на общение с приятелем по изучению языка, вы узнаете много новых слов, однако без систематического повторения очень скоро они забываются.

Наряду с изучением языка вместе с приятелем или самостоятельно подумайте также о посещении языковых курсов или языковых кафе, а также об участии в работе языковых клубов.

ОБЩАЯСЬ С ПРИЯТЕЛЕМ ПО ИЗУЧЕНИЮ ЯЗЫКА, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СВОИХ ЦЕЛЯХ!

Порой бывает трудно наладить успешное изучение языка с приятелем таким образом, чтобы оно оказало вам существенную и ощутимую помощь. При этом для разных людей препятствием становятся различные обстоятельства.



Насколько важно для вас преодолеть возникшие препятствия, если обучение с выбранным партнером не ладится? Почему?



Будьте требовательны и настойчивы, поддерживая общение на эстонском языке.



Каким образом вы намерены избежать соблазна и не перейти с приятелем на иной (более легкий для вас) язык общения?

ISESEISEV KODUTÖÖ

Lepi keelesõbraga kohtumised kokku nii, et enne või pärast tundi eraldad endale aja õpitud korrata. Enamik tööd tuleb Sul siiski teha *iseseisvalt*, näiteks:

- sõnavara kordamine
- keele- ja kultuuriteemade valik, millega tegelete
- suhtlemisharjutused erinevate klienditeenindajate ja tuttavatega
- internetis huvipakkuva lugemine.



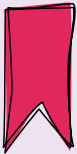
Hoiatus:

Hoolitse, et Su keeleõpe oleks üldiselt läbimõeldud ja süsteemne ning hõlmaks piisavalt kordamist. Eriti just algtasemel võib juhtuda, et ainult keelesõbrale lootma jäädes tutvud paljude uute sõnadega, aga unustad need peagi.

Keelesõbraga ja iseseisvalt õppimise kõrval kaalu ka keelekursustel või keelekohvikutes ja keepleklubides osalemist.

KEELESÕBRAGA KOHTUDES ÄRA UNUSTA OMA EESMÄRKE!

Mõnikord on raske keelesõbraga õppimist hästi tööle saada, nii et see Sind jõudsalt aitaks. Erinevaid inimesi takistavad seejuures erinevad asjaolud.



Kui tähtis on Sinu jaoks ületada takistused, kui keelesõbraga õppimine ei lähe hästi? Miks?



Ole nõudlik ja järjekindel, hoides suhtlust eestikeelsena.



Kuidas kavatsed vältida kiusatust keelesõbraga muule (lihtsamale) suhtluskeelele üle minna?

СОЗДАЙТЕ САМИ ДЛЯ СЕБЯ ЯЗЫКОВУЮ СРЕДУ!

Когда я переехала в Китай и начала изучать мандаринское наречие китайского языка, то ощутила, насколько сильно мне помогла языковая среда. В городе я каждый день слышала использование языка в естественной обстановке. Большую пользу принесло также и то, что мне часто приходилось «выуживать» из памяти необходимые слова, чтобы выразить свои мысли. Когда осенью я пошла на языковые курсы более сложного уровня, то поняла, что если бы во время летнего путешествия у меня не было возможности немного попрактиковаться в китайском, то позднее, уже на уроке, у меня могли бы возникнуть достаточно серьезные затруднения.

Автор: Хелена Метсланг

Если вам представится возможность провести какое-то время в языковой среде, отбросьте сомнения и колебания! Отправляйтесь на развлекательные или культурные мероприятия, в музеи, туристические походы, на спортивные соревнования и прочие мероприятия по интересам, в турпоездки, на городские экскурсии с гидом, какие-нибудь лекции, мероприятия того или иного интересующего вас общества или посетите приют для бездомных животных.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ЖИВЕТЕ В ЯЗЫКОВОЙ СРЕДЕ

Хотя порой мы сетуем на то, что у нас нет возможности практиковаться в языке, каждый из нас может проявить изобретательность, и здесь возможности безграничны! Создание собственной языковой среды вовсе не обязательно потребует выделения дополнительного времени для изучения языка. Необходимо проявить лишь целенаправленность и энергичность.

LOO ENDALE ISE KEELEKESKKOND!

Kui asusin elama Hiina ja alustasin mandariini keele õpinguid, siis kogesin, kui palju keelekeskkond mind aitas. Kuulen igapäevaselt linnas palju loomulikke keelekasutust. Abiks on ka see, et pean sageli enda väljendamiseks oma mälust vajalikku välja õngitsema. Sügisel raskema taseme keelekursusele liikudes mõistsin, et kui ma poleks suvel Hiinas reisisid saanud natuke keelt harjutada, oleksin hiljem tunnis üsna hätta jäänud.

Autor Helena Metslang

Kui Sul on võimalus veeta aega keelekeskkonnas, ära kõhkle! Mine meelelahutus- või kultuuriüritusele, muuseumi, matka-, spordi- vm huviklubi üritusele, väljasõidule, giidiga linnatuurile, mõnele loengule, mõne meelepärase ühingu üritusele või loomade varjupaika külastama.

KUI SA EI ELA KEELEKESKKONNAS



Kuigi kurdame vahel, et meil puudub võimalus keele praktiseerimiseks, saab igaüks meist olla leidlik – võimalusi on piiritult! Endale keelekeskkonna loomine ei pruugi keeleõppes lisa-aega võtta, on vaja olla sihikindel ja pealehakkaja.



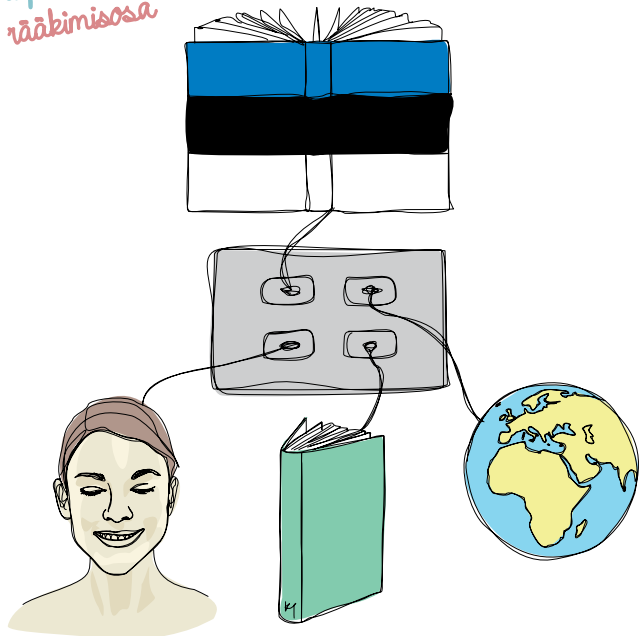
Придумайте себе задания для создания языковой среды! Привлекайте к этому занятию своего приятеля по изучению языка или других людей – вместе всегда веселее!

Придумывая для себя задания, исходите из того, с какой целью вы изучаете эстонский язык.



К сожалению, нередко случается так, что мы, как правило, не умеем успешно переносить свои умения из одной ситуации в другую. ⁵ Например, если вы привыкли общаться на эстонском языке по рабочим вопросам, то это еще не означает, что вы хорошо справитесь с общением на публичном мероприятии. По этой причине необходимо продумать, в каких целях вы желаете использовать изучаемый язык.

seltskondlikud suhete
 olukorrad arendamine
 teenindus- ja oma töö eestikeelse
 ametiasutused nõuete kolleegidega
 eesmärk saada täitmine
 laste ametikõrgendust või uus töö
 aitamine ühiskonnaeluga kursis olemine
 õppetöös kultuur ja huvitavam elu
 eksami sooritamine, sh rääkimisosa





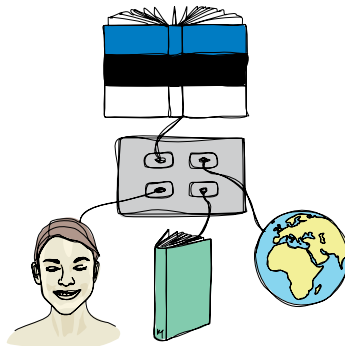
Mõttele endale keelekeskkonna tekitamiseks ülesanded välja! Kaasa oma keelesõber või muid inimesi – seltsis on segasem!

Lähtu endale ülesandeid luues sellest, mis eesmärgiga eesti keelt õpid.



Kahjuks on nii, et üldiselt ei suuda me oma oskusi ühest olukorrast teise hästi üle kanda.⁵ Näiteks, kui oled harjunud tööalaselt eesti keeles suhtlema, ei pruugi Sa veel seltskonnaüritusel hästi toime tulla. Seetõttu on vajalik läbi mõelda, milleks soovid just õpitavat keelt kasutada.

seltskondlikud suhete
 olukorrad peed arendamine
 teenindus- ja oma töö eestikeelsete
 ametiasutused nõuete täitmine kolleegidega
 eesmärk saada laste ametikõrgendust või uus töö
 aitamine ühiskonnaeluga kursis olemine
 õppetöös kultuur ja huvitavam elu
 eksami sooritamine, sh rääkimisosa suhtlemine lapselastega



ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К ЯЗЫКОВОЙ СРЕДЕ:

Проведите небольшую беседу на эстонском языке!



Запишите здесь текст краткой беседы, которую в следующий раз вы можете провести на эстонском языке.

С кем ты будешь беседовать? _____

Вы: „ _____ ”

Ваш собеседник: „ _____ ”

Вы: „ _____ ”

Ваш собеседник: „ _____ ”

Вы: „ _____ ”

Подготовка: _____

Когда вы это сделаете: _____

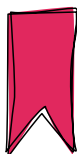
Время повторения слов 1 _____

Время повторения слов 2 _____

Время повторения слов 3 _____



Беседа состоялась!



Новые выражения
повторялись несколько раз.
Теперь я их выучил!



ESIMENE SAMM KEELEKESKKONDA:

Pea väike eestikeelne vestlus!



Kirjuta siia lühike vestlus, mida saad järgmisel korral eesti keeles pidada.

Kellega vestled? _ _ _ _ _

Sina: „ _ _ _ _ _ ”

Sinu vestluspartner: „ _ _ _ _ _ ”

Sina: „ _ _ _ _ _ ”

Sinu vestluspartner: „ _ _ _ _ _ ”

Sina: „ _ _ _ _ _ ”

Ettevalmistus: _ _ _ _ _

Millal seda teed: _ _ _ _ _

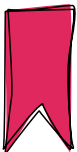
Sõnade kordamise aeg 1 _ _ _ _ _

Sõnade kordamise aeg 2 _ _ _ _ _

Sõnade kordamise aeg 3 _ _ _ _ _



Vestlus on peetud!



Uusi väljendeid on mitmel korral korratud.

Need on nüüd selged!



Пример составления для себя заданий на начальной ступени:

МОЙ ПРОЕКТ ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКА

Мне удастся точно подражать эстонцам в типичных ситуациях, складывающихся в ходе общения

Продолжительность: 4 недели

Промежуточные цели

Выучить необходимые выражения и получить опыт общения в следующих ситуациях:

- 1** Встреча со знакомым человеком (приветствия, обмен фразами вежливости, начало беседы)
- 2** Начало беседы с незнакомым человеком (приветствия, обмен фразами вежливости, начало беседы)
- 3** Расставание (стратегии вежливого завершения беседы, прощание со знакомым человеком, прощание с незнакомым человеком)
- 4** Общение с продавцами в магазине и кафе (слушание говорящих на родном языке, заучивание повторяющихся выражений)

- Самостоятельно составленные задания принесут больше пользы в том случае, если им предшествует подготовка, а затем следует многократное **закрепление оборотов речи**.
- Время от времени **подводите итоги, определяя, что вам удалось выучить**, какие словосочетания и навыки вы приобрели, а что еще требует закрепления.

Näide endale ülesannete koostamisest algtasemel:

MINU KEELEÕPPE PROJEKT

Oskan eestlasi tüüpilistes suhtlusolukordades täpselt jäljendada

Kestus: 4 nädalat

Vahe-eesmärgid

Õppida väljendid ja saada kogemus järgmistes situatsioonides:

- 1 **tuttava inimesega kohtumine** (tervitused, viisakused, jutu alustamine)
- 2 **võõra inimesega vestluse alustamine** (tervitused, viisakused, jutu alustamine)
- 3 **lahkumine** (jutu viisaka lõpetamise strateegiad, hüvastijätt tuttava inimesega, hüvastijätt võõra inimesega)
- 4 **poe- ja kohvikumüüjatega suhtlemine** (emakeelekõnelejate kuulamine, korduvate väljendite äraõppimine)

- Omatehtud ülesannetest saad rohkem kasu siis, kui neile eelneb ettevalmistus ja järgneb mitmel korral **keelendite kinnistamine**.
- Tee aeg-ajalt **kokkuvõtteid, mida oled selgeks saanud**, milliseid keelendeid ja oskusi omandanud ning mis vajab veel kinnistamist.

МОЙ ПРОЕКТ ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКА

Небольшая цель _____

Продолжительность: _____

Промежуточные цели

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____



Внимание!

Следите за тем, чтобы случайные интересы и необдуманные порывы не рассеивали главную цель вашего изучения языка. Не упускайте из виду карту вашего пути.

MINU KEELEÕPPE PROJEKT

Väike eesmärk: _____

Kestus: _____

Vahe-eesmärgid

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____



Hoiatus:

Hoolitse, et juhuslikud huvid ja impulsid ei hajutaks Su keeleõppe fookust. Ära kaota oma teekonna kaarti silmist.

ВОЗМОЖНОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКА В ПРАКТИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Какие из следующих действий вы попытаетесь использовать на следующем этапе изучения языка?



Выполнено

Действие





Деятельность в свободное время вместе с другими учащимися или с приятелем по изучению языка. Вечера карточных игр, караоке, настольных игр и видеоигр, занятия спортивным ориентированием и диск-гольфом, дружеский ужин, гриль-вечера, отдых на пляже, массовые спортивные мероприятия, клубы по интересам и спортивные клубы, вечера юмора, поэзии и лекции, посещение кинотеатров и театральных спектаклей, участие в обучении в области спорта и активного отдыха (koolitused.ee).

VÕIMALUSED KEELE ÕPPIMISEKS PRAKTILISES ELUS

Milliseid järgmistest tegevustest proovid järgmiseks kasutada keeleõppes?



Tehtud

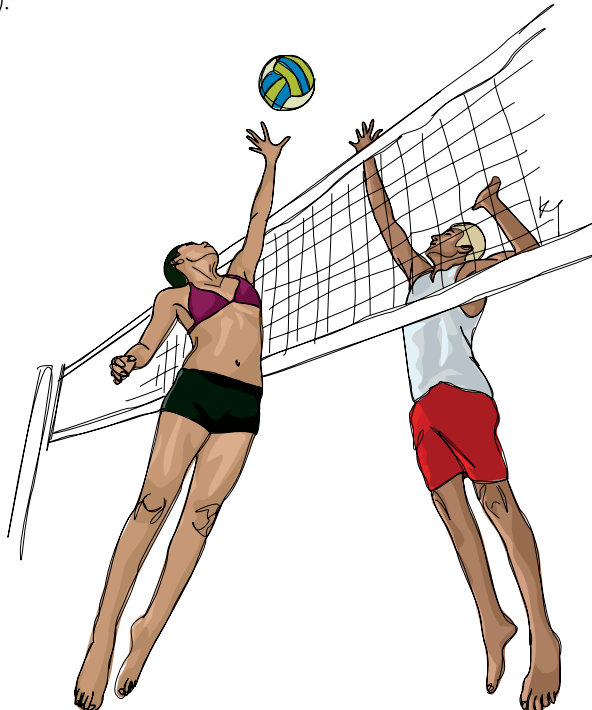
Tegevus





Vaba aja tegevused koos kaasõppijate või keelesõbraga.

Kaardi-, karaoke-, lauamängu- ja videomänguõhtud, orienteerumis- ja kettagolfiradade külastamine, õhtusöögid, grilliõhtud, rannaskäigud, rahvaspordiüritused, huvi- ja spordiklubid, avalikud huumori-, luule- ja loenguõhtud, kino- ja teatrikülastused, vaba aja koolitustel osalemine (koolitused.ee).



Занятие рукоделием и ручным трудом вместе с соучениками или партнером по изучению языка.

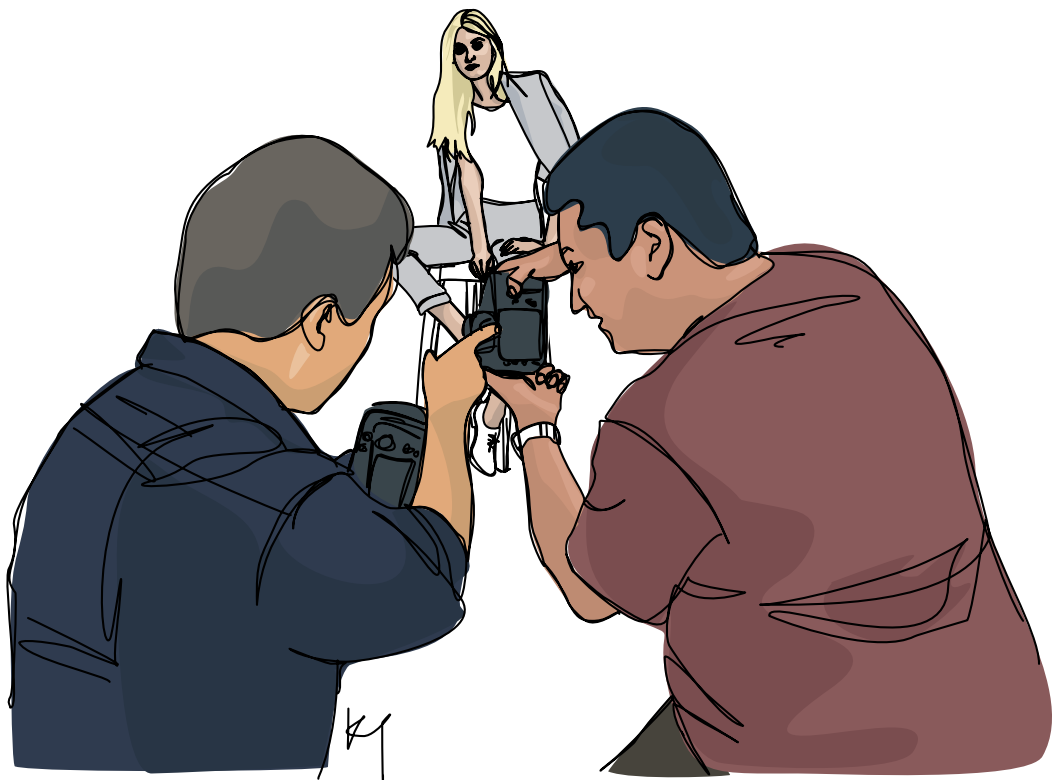
Лепка из глины, возможность мастерить, конструирование, резка по дереву, строительство, изобретение, вязание, рисование, изготовление подарков, маникюр, прически, ухаживание за растениями или за садом, составление цветочных композиций, приготовление блюд и напитков, занятие рукоделием, глажка.

Творчество. Создание комикса или настольной игры, (для детей) написание и иллюстрирование книги, выполнение креативных заданий вместе с приятелем по изучению языка (найдите в книжном магазине или в интернете пособие или руководство).



Käeline tegevus koos kaasõppijate või keelesõbraga.

Savist voolimine, meisterdamine, konstrueerimine, puidust nikerdamine, ehitamine, leiutamine, kudumine, joonistamine, kingituste valmistamine, maniküür, soengu tegemine, taimede või aia eest hoolitsemine, lilleseade, toidu ja jookide valmistamine, käsitöö, triikimine.



Loomine. Koomiksi või lauamängu loomine, (lastele) raamatukese kirjutamine ja illustreerimine, koos keelesõbraga loovülesannete tegemine (leia raamatupoest või internetist käsiraamat või juhendeid).

Цифровое творчество. Фотосессии, обработка фотографий, создание тематической слайд-презентации или фотоальбома, оформление электронных открыток или постеров, цифровая живопись, создание анимации, мультфильмов, тематических коллажей из картинок и газетных статей, монтаж видеофильмов, создание цифровой музыки, разработка цифровых мини-игр, например, при помощи Twine или Kodu.

Вербальная деятельность. Драматический кружок, репетиции театра импровизаций с друзьями, пение, песни с движением, декламация стихов и звукозапись, ведение аудиодневника (запись накопившихся за день впечатлений в телефоне), записывание автономной сенсорной меридиональной реакции (ASMR) (популярный интернет-феномен: видео с шепотом, расчёсыванием волос и прочими еле слышными звуками и изображениями, которые, по некоторым утверждениям, вызывают у слушателей приятные мурашки. Смотрите в интернете эстонские примеры).

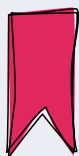


Digitaalne loomine. Pildistamissessioonid, fototöötlus, temaatilise slaidiesitluse või fotoalbumi tegemine, e-kaartide või postrite kujundamine, digiprogrammiga joonistamine, animatsioonide, multfilmide tegemine, temaatilised kollaažid piltidest ja ajaleheartiklitest, videote monteerimine, digitaalse muusika tegemine, digitaalsete minimängude tegemine nt Twine'i või Koduga.



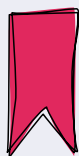
Verbaalne tegevus. Näitering, improteatri harjutused sõpradega, laulmine, liikumisega laulud, luuletuse ettelugemine ja helisalvestamine, audiopäeviku pidamine (päevamuljete salvestamine telefoni), ASMR-salvestise tegemine (populaarne internetifenomen: sosistamise, harjamise ja muude vaiksete helide ja piltide videod, mis tekitavad väidetavalt kuulajas mõnujudinaid. Vaata internetist eestikeelseid näiteid).

Как вы соединяете выбранную деятельность с общением, чтением и письмом на эстонском языке?



Приклейте сюда закладку и отметьте в календаре напоминание, чтобы и в будущем находить увлекательные новые занятия!

Kuidas ühendad valitud tegevused eesti keeles suhtlemise, lugemise ja kirjutamisega?



Kleebi siia järjehoidja ja pane kalendrisse meeldetuletus, et ka edaspidi meelikõitvaid uusi tegevusi leida!



УПРАЖНЕНИЕ: ДЕЙСТВУЙТЕ И ИЗУЧАЙТЕ ЯЗЫК!

Вспомните свой самый успешный опыт, когда вы что-то делали и одновременно учили язык.

Чем вы занимались? _____

Вместе с кем вы делали это? _____

Почему этот опыт вам понравился? _____

Какую пользу принес вам этот опыт? _____

Какие виды деятельности и творчества лучше всего переключаются с вашими занятиями на этой неделе? Что вам понравилось бы делать больше всего?

Привлекайте к участию своего друга по изучению языка, соученика, ребенка или иного спутника и придумывайте забавные возможности комбинировать эти занятия с изучением языка!



Чем еще вы собираетесь заняться для изучения эстонского языка? С кем вместе? Чем увлекательнее деятельность, позволяющая больше практиковаться в использовании языка, тем лучше.

1 _____

2 _____



Сделано!





HARJUTUS: TEGUTSE JA ÕPI KEELT!

Meenuta oma parimat kogemust, kui samaaegselt tegutsesid ja keelt õppisid.

Mis tegevus oli? _____

Kellega koos tegid? _____

Miks see kogemus Sulle meeldis? _____

Mis kasu see kogemus Sulle andis? _____

Millised tegutsemise ja loomise viisidest haakuvad Su selle nädala tegemistega kõige paremini? Mida Sulle kõige rohkem meeldiks teha?

Kaasa oma keelesõber, kaasõppija, laps või muu kaaslane ja leiutage naljakaid võimalusi, kuidas neid tegevusi kombineerida keeleõppega!



Milliseid tegevusi kavatsed veel eesti keele õppeks proovida? Kellega koos? Mida huvitavam ja enam keeleharjutamist võimaldav tegevus, seda parem.

1 _____

2 _____



Tehtud!



УПРАЖНЕНИЕ: УЧИТЕ ЯЗЫК, ПОМОГАЯ ДРУГИМ!

Понимание того, что вы можете быть полезны кому-нибудь, повышает чувство собственного достоинства, а изучение языка наполняется для вас новым содержанием. Знаете ли вы кого-либо, кому ваша помощь могла бы принести пользу в хорошем смысле?

Например:

Действие: Я могу практиковаться в эстонском языке, объединяясь со своими соседями по дому, чтобы привести в порядок общий сад.

Польза: Это поможет мне почувствовать себя нужным и подарит чудесные впечатления.

Действие: Раз в неделю я звоню знакомому одинокому пожилому человеку или прихожу проведать его.

Польза: Я могу составить компанию другому человеку. Это позволяет развивать мое владение эстонским языком и понимать образ мыслей эстонцев.



Действие: Я помогаю знакомому, изучающему эстонский язык, переводить важные официальные сообщения или электронные письма (например, общение с телефонным оператором, поставщиком интернета или банком).

Польза: Вместе веселей решать проблемы. Мою мотивацию при изучении языка поддерживает удовлетворение базовых потребностей учащегося: я чувствую себя связанным с другими, нужным и компетентным.

HARJUTUS: ÕPI KEELT TEISI AIDATES!

Enda kasulikuna tundmine tõstab enesetunnet ning keeleõpe saab Sinu jaoks uue sisu. Kas on keegi, kes Sinu aitamisest heas mõttes kasu võiks saada?

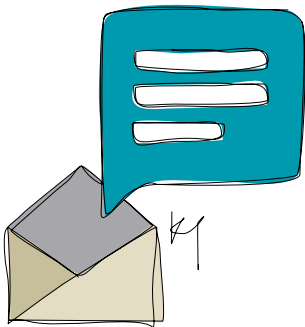
Näiteks:

Tegevus: Saan eesti keelt harjutada, liitudes oma naabritega kortermaja aia korrastamisel.

Kasu: See aitab mind tunda end vajalikuna ja annab toredate elamuse.

Tegevus: Helistan kord nädalas tuttavale üksikule inimesele või külastan teda.

Kasu: Saan pakkuda teisele seltsi. Nii areneb ka mu eesti keele oskus ja eestlaste mõtteviisi mõistmine.



Tegevus: Aitan tuttavale eesti keele õppijal tõlkida tähtsaid ametlikke sõnumeid või e-kirju (näiteks suhtlemine telefonifirma, internetipakkujaga või pangaga).

Kasu: Koos on lõbusam probleeme lahendada.

Mu keeleõppemotivatsiooni toetab õppija baasvajaduste rahuldamine: tunnen end teisega seotuna, vajalikuna ja kompetentsena.



Ваш выбор:

Действие >	Польза	Выполнено <input checked="" type="checkbox"/>		
-----	-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----	-----			
-----	-----			
-----	-----			

Выполните три вида деятельности, связанной с изучением языка, и поставьте галочки в графах, когда дело будет сделано!

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СМАРТФОН ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ЯЗЫКА

Для изучающих эстонский язык хорошим вспомогательным учебным средством является смартфон. В современной жизни многие типичные коммуникационные ситуации переместились в телефон, и достаточно часто вместо беседы приходится писать и читать. Запланируйте как часть своего изучения языка также и такие практические виды деятельности, как заказ такси или покупка билета в кино.



Sinu valik:

Tegevus	>	Kasu	Tehtud	<input checked="" type="checkbox"/>
-----		-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----	>	-----		
-----		-----		
-----		-----		

Tee keeleõppetegevust kolm korda ja märgi kastidesse linnukesed, kui tehtud on!

KASUTA KEELEÕPPEKS NUTITELEFONI

Eesti keele õppijale on heaks abivahendiks nutitelefon. Tänapäeva elus on paljud tüüpilised suhtlusolukorrad kolinud telefoni ning sageli on vestlemise asemel vaja hoopis kirjutada ja lugeda. Planeeri osaks oma keeleõppest ka sellised praktilised tegevused nagu takso tellimine või kinopileti ostmine.

Я
намереваюсь
сделать



Сделано



Подготовьте ваш телефон к изучению языка!



Выделите полчаса для создания в телефоне начальной **среды** для изучения языка.



Позаботьтесь о том, чтобы инструменты для изучения языка всегда находились **под рукой**, и вы умели ими пользоваться.



В магазине мобильных приложений вы найдете **инструменты для изучения языка**, предназначенные также и для изучения эстонского языка, например, Speakly и Memrise (в Memrise можно найти пакеты карточек со словами также и на веб-сайте: www.memrise.com/courses/english/estonian).



Создайте для себя **папку** приложения для обучения языку, входя в которую вы получите сразу множество идей относительно того, как можно проводить время, изучая язык!



Если вы живете в Эстонии, скачайте из магазина мобильных **приложений приложения для повседневных практических действий**: они позволяют пользоваться мобильным банком, заказывать еду в ресторане и магазине или бронировать столик, покупать товары, заказывать такси, покупать билеты в кино или на поезд. Какие приложения выберете вы?

Kavatsen
teha



Tehtud



Valmista oma telefon keeleõppeks ette!



Võta pool tundi, et luua endale telefonis esmane **keskkond** keeleõppeks.



Hoolitse selle eest, et keeleõppevahendid oleksid **käepärased** ja et oskaksid neid kasutada.



Mobiilirakenduste poest leiad **keeleõppevahendeid**, mis on mõeldud ka eesti keele õppeks, näiteks Speakly ja Memrise (leiad Memrise'i sõnakaardipakid ka veebilehelt www.memrise.com/courses/english/estonian).



Speakly



Memrise



Duolingo



AnkiDroid



Youtube



Spotify



Loo endale **kaust** keeleõpperakendustega, kuhu sisenedes saad kohe rikkalikult ideid, kuidas keeleõppega aega veeta!



TartuFic



LHV Pank



Postimees



Helisalvesti



Copy
Text
On Screen



Pilet



Kui elad Eestis, laadi mobiilirakenduste poest alla **äpid igapäevasteks praktilisteks toiminguteks**: et kasutada mobiilipanka, tellida restoranist ja poest toitu või broneerida lauda, ostelda, tellida taksot, osta kino- või rongipiletit. Millised äpid valid Sina?



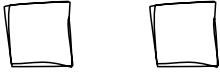
Позаботьтесь также и о том, чтобы в вашем телефоне всегда были под рукой **аудиофайлы**, которые можно слушать:

- упражнение на произношение, записанное вместе с кем-то из друзей по изучению языка
- какую-нибудь песню на эстонском языке и *подкаст*
- приложения: Vikerraadio, ETV, Raadioteater, Raadio 2 (музыка) и др.
- аудиофайлы учебного комплекта
- архив Raadio 4, например, «Как это по-эстонски?» и «Keelekõdi»
- ночной университет для продвинутых учащихся, архив Eesti Raadio.



Изучите настройки, позволяющие поставить аудиофайлы на автоматический повтор. Это позволит вам внимательно прослушать их 10–20 раз подряд.

(См. также раздел «В каких еще контекстах можно искать и формировать связи?» в главе «Как учится наш мозг»)

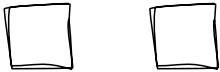


Hoolitse ka selle eest, et Sul oleks telefonis alati käepärast **helifaile**, mida kuulata:

- mõni keelesõbraga koos salvestatud hääldušharjutus
- mõni eestikeelne laul ja *podcast*
- rakendused: Vikerraadio, ETV, Raadioteater, Raadio 2 (muusika) jt
- õppekomplekti kuulamisfailid
- Raadio 4 arhiiv, näiteks „Kak eto po-estonski?“ ja „Keelekõdi“
- edasjõudnutele ööülikool, Eesti Raadio arhiiv.

Õpi ära seaded, kuidas helifail automaatselt korduma panna, nii et saaksid seda 10–20 korda järjest tähelepanelikult kuulata.

(Vt ka jaotis Millistes kontekstides veel otsida ja seoseid tekitada? peatükis Kuidas meie aju õpib?)



Eestikeelsete **teksti- ja häälsõnumite**

saatmiseks: WhatsApp, Facebook Messenger, keelepartnerite portaalid ja rakendused.



WhatsApp



Google'i **tõlke äpp**, sh vestlusabi reaalajas ning ekraanilt ja piltidelt teksti tõlkimine.



Rakendus **märkmete** kirjutamiseks, et:

- teha kirjalikke ülesandeid
- pidada päevikut
- valmistada ette suhtlusolukordi
- teha siinse juhendi ülesandeid.

Vaata oma märkmed tihti üle ja tööta nendega aktiivselt edasi!



Notes



Для отправления **ТЕКСТОВЫХ И ГОЛОСОВЫХ СООБЩЕНИЙ** на эстонском языке: WhatsApp, Facebook Messenger, порталы и приложения партнеров по языку.



Приложение Google для перевода, в т.ч. помощь для беседы в реальном времени, а также перевод текста на экране и изображениях.



Приложение для записывания **ЗАМЕТОК**, позволяющее:

- выполнять письменные задания
- вести дневник
- подготавливать коммуникативную ситуацию
- выполнять задания данного пособия.

Часто пересматривайте свои заметки и активно работайте с ними дальше!



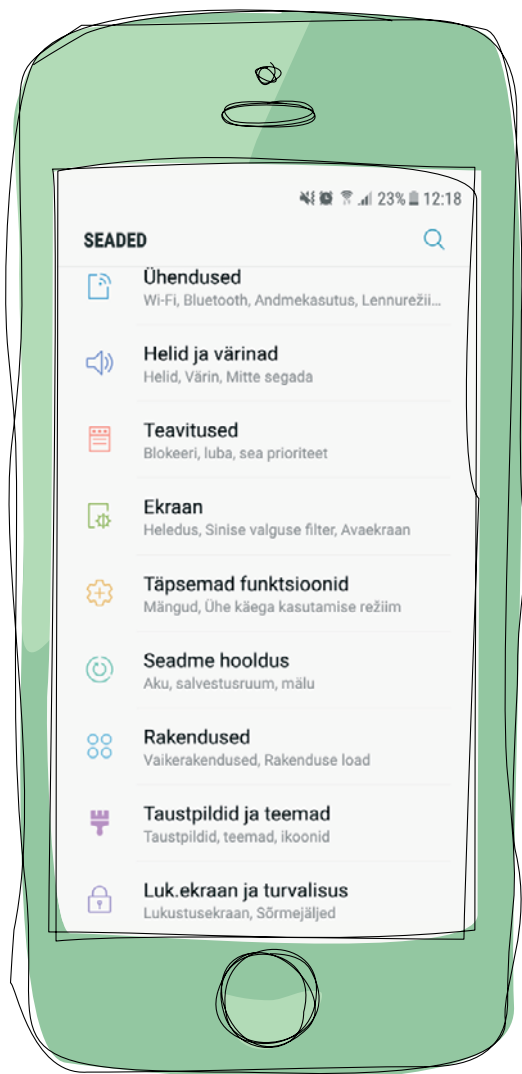
Если вы желаете глубже погрузиться в языковую среду, **переведите интерфейс своего телефона на ЭСТОНСКИЙ ЯЗЫК**. В интерфейсе телефона в качестве языка пользователя выберите эстонский язык, скачайте эстонскую клавиатуру (например, приложение SwiftKey), и в настройках своего интернет-поиска и основных платформ социальных сетей укажите эстонский язык.



Swiftkey



Подумайте, какие **сигналы телефона** поддерживают или, скорее, затрудняют ваше изучение языка. При необходимости измените настройки сигналов соответствующим образом.



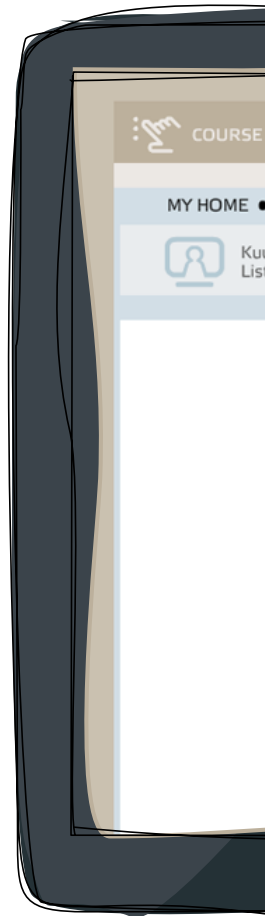
Kui soovid sügavamalt keelekümblust, **tee oma telefon eestikeelseks**. Vali telefoni kasutajaliidese keeleks eesti keel, laadi alla eestikeelne klaviatuur (näiteks SwiftKey äpp) ning seadista oma internetiotsing ja kesksed sotsiaalmeedia platvormid eestikeelseks.



Mõtlemise järel, millised **telefonimärguanded** toetavad või pigem takistavad Su keeleõpet. Vajadusel muuda märguannete seadeid vastavalt.

В компьютере (и телефоне) вы также можете использовать качественные словари (Keeleveeb и Базовый словарь эстонского языка /Põhisõnava sõnastik/), приложения для перевода и обучения, а также крупные порталы по обучению языку, как, например, Keeleklik ja Keeletee.

Телефон помогает заполнить изучением языка также и спонтанно возникающие свободные моменты как в поездках, так и в очередях. Выберите подходящие для вас средства!



Arvutis (ja telefonis) saad ka kasutada kvaliteetseid sõnastikke (Keeleveeb ja Põhisõnavara sõnastik), tõlke- ja õpirakendusi ning suuri keeleõppekeskkondi nagu näiteks Keeleklikk ja Keeletee.

MAP ESTONIAN COURSE a DICTIONARY LOG OUT WRITE TO THE TEACHER keeleklikk

LESSON 2 • TO LET

ulake.
ten.

KÖÖK WC TUBA
TUBA TUBA TUBA TUBA

Korteris on viis tuba.
There are five rooms in the apartment.

Keeleklikk
foto: www.facebook.com/keeleklikk

Telefon aitab keeleõppega täita ka spontaanselt tekkivaid vabu momente nii sõidu ajal kui ka järjekorras seistes. Vali endale sobivad vahendid!

ПОЛЕЗНЫЕ СПОСОБЫ ИЗУЧЕНИЯ СЛОВАРНОГО ЗАПАСА И ГРАММАТИКИ

ЗАУЧИВАЙТЕ СЛОВА И ГРАММАТИКУ ОТДЕЛЬНЫМИ ФРАЗАМИ

При изучении языка стоит начать заранее сосредотачиваться на готовых фразах и предложениях. Шаг за шагом понемногу заглядывайте в грамматику, однако всегда можно выполнить и большую работу, выучив фразы. Заучивайте цельные выражения, но старайтесь не забывать и о грамматике. Попробуйте обратить внимание, каким образом грамматические особенности (например, множественное число и прошедшее время) в определенных выражениях и словах начинают повторяться, и, в конце концов, остаются в памяти.

ПОВТОРЯЙТЕ СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС, КОГДА ДЕЛАЕТЕ ЗАПИСИ В СВОЕМ ДНЕВНИКЕ

Одним из эффективных способов изучения языка является ведение дневника. Это полезное занятие, поскольку вам приходится «выкапывать» из памяти выученные слова, но использовать их именно в таких контекстах, которые являются для вас новыми, важными и интересными.

Это помогает хорошо закрепить выученные слова и грамматику.



Заведите себе дневник на эстонском языке и как можно чаще вносите в него короткие записи!

На какие темы вы желаете делать записи в дневнике?

Пример: *Каждый вечер записывайте в дневник, что именно вам сегодня удалось сделать хорошо.*

Напишите здесь первую запись, сделанную в вашем дневнике!

KASULIKUD SÕNAVARA JA GRAMMATIKA ÕPPIMISE VIISID

ÕPI SÕNU JA GRAMMATIKAT FRAASIDE KAUPA

Keeleõppes tasub hakata varakult keskenduma valmisfraasidele ja -lausetele. Samm-sammult tasub grammatikasse pisut piiluda, kuid alati on võimalik teha suur töö ära fraasiõppega. Õpi väljendeid terviktükkidena, aga püüa olla grammatika suhtes tundlik. Proovi märgata, kuidas grammatikajooned (näiteks mitmus ja minevik) hakkavad kindlates väljendites ja sõnades korduma ning lõpuks meelde jääma.

KORDA SÕNAVARA PÄEVIKUT KIRJUTADES

Üheks tõhusaks õppimise viisiks on päeviku kirjutamine. See on kasulik, sest pead õpitud sõnu mälust kaevama, kuid just sellistes kontekstides, mis on uued ning sulle olulised ja huvitavad. See aitab õpitud sõnu ja grammatikat hästi kinnistada.



Sea sisse eestikeelne päevik ja tee sinna tihti lühikesi sissekandeid!

Mis teemadel soovid Sina päevikusse kandeid teha?

Näide: Kirjuta igal õhtul päevikusse, mis Sul täna hästi õnnestus.

Kirjuta siia oma päeviku esimene kanne!

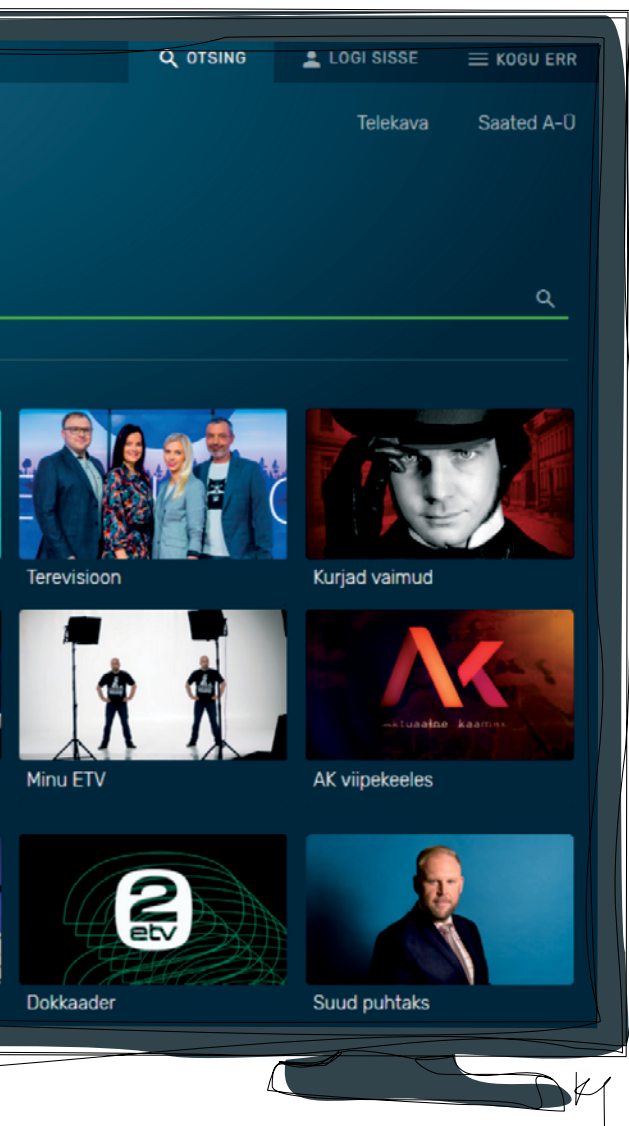
ФИЛЬМЫ И ПЕРЕДАЧИ – МОЩНЫЕ ИСТОЧНИКИ ПОПОЛНЕНИЯ СЛОВАРНОГО ЗАПАСА

Ваш словарный запас будет интенсивно расширяться, если вы будете постоянно получать большие объемы информации. Например, множество примеров **естественного словоупотребления** можно почерпнуть из видео, передач и кинофильмов. Найдите интересующий вас материал для просмотра с помощью приятеля по изучению языка, например, в приложении jupiter.err.ee, приложении ETV, на веб-сайтах различных телеканалов и в YouTube или возьмите записи в библиотеке. Эстонскими субтитрами снабжены, в первую очередь, зарубежные фильмы и передачи. Смотрите видео, передачи и кинофильмы, например, на сайтах Jupiter и Netflix.



FILMID JA SAATED – VÕIMSAD SÕNAVARA LAIENDAMISE ALLIKAD

Su sõnavara areneb jõudsalt, kui saad pidevalt rikkalikku sisendit. Näiteks saad palju **loomulikke sõnakasutust** videotest, saadetest ja filmidest. Leia endale huvitavat vaatamist keelesõbra abiga – näiteks jupiter.err.ee-st, ETV äpist, erinevate telekanalite veebilehtedelt ja YouTube'ist või laena raamatukogust. Eestikeelsete subtiitritega on eelkõige varustatud võõrkeelsed filmid ja saated, vaata näiteks Jupiteris ja Netflixis.



Mida vaatasin?
Что я смотрел?

- _____
- _____
- _____
- _____

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ НАЧАТЬ ГОВОРИТЬ, НЕОБХОДИМО ГОВОРИТЬ!



Заучивая слова, обратите основное внимание на необходимость их постоянного и многократного повторения.

В процессе запоминания каждого слова и выражения думайте, где и с кем вы сегодня-завтра сможете использовать их. Старайтесь прилагать все усилия к тому, чтобы при любой возможности вы действительно могли что-то сказать или написать на эстонском языке! Если ничего другое не приходит в голову, то, по крайней мере, отправьте своему приятелю по изучению языка голосовое или текстовое сообщение, используя усвоенный словарный запас.



Где говорить?

sõprade ja tuttavatega
sotsiaalmeedias

klienditoe vestlused
reaalajas ja e-kirja teel

TELEFONIS

konkreetsed
teemagrupid

päringute saatmine **JA ARVUTIS** *sotsiaalmeedias*

teenuste ja hindade kohta *foorumid*
(näiteks turismireisi planeerudes)

teenusepakkujatele tagasiside andmine
(restoranid, turismiteenused, meelelahutusasutused,
tehnilise toe telefon vm.)

RÄÄKIMA HAKKAMISEKS ON VAJA RÄÄKIDA!



Sõnu õppides pööra põhitähelepanu nende korduvale harjutamisele.

Iga sõna ja väljendi õppimisel mõtle, kus ja kellega neid täna-homme kasutada saad. Anna endast parim, et tõepoolest igal võimalusel midagi eesti keeles kellelegi öelda ja kirjutada! Kui muud pähe ei tule, saada vähemalt keelesõbrale hääl- või tekstisõnum, kasutades õpitud sõnavara.



Kus rääkida?

sõprade ja tuttavatega
ilusalongis poemüüjaga piletikassas
keelesõbraga kolleegiga kulleriga
KEELEKESKKONNAS
juuksuris
massööriga järjekorras kingsepaga
pangatelleruga valvuriga
ettekandjaga arstiga õppejõuga



Где и с кем на этой неделе вы можете практиковаться в эстонском языке?

Заучиваемое слово или выражение

Что и кому вы говорите?

Выполнено



















Kus ja kellega saad Sa sel nädalal eesti keelt
praktiseerida?

Õpitav sõna
või väljend

Mida ja kellele ütled?

Tehtud

РАЗГОВАРИВАЙТЕ С САМИМ СОБОЙ, И ДЕЛАЙТЕ ЭТО С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

На родном языке мы мысленно разговариваем сами с собой каждый день. Хотя может показаться, что беседа с самим собой – немного странное занятие, однако изучению языка оно принесет большую пользу. Когда вы говорите громким или тихим голосом, то это прекрасно помогает также сосредоточиться на своих мыслях. Независимо от того, насколько охотно вы обычно общаетесь или, скорее, проявляете сдержанность при разговоре, отбросьте сомнения и неуверенность! Попробуйте начать общение, и продолжайте это делать каждый день.



Когда вы идете по улице, стоите в очереди или моете посуду, мысленно разговаривайте сами с собой на эстонском языке. Например, вы можете, подготовиться к следующей ситуации, при которой вам представится случай поговорить по-эстонски.



Какой может оказаться следующая ситуация, когда вы будете говорить по-эстонски?

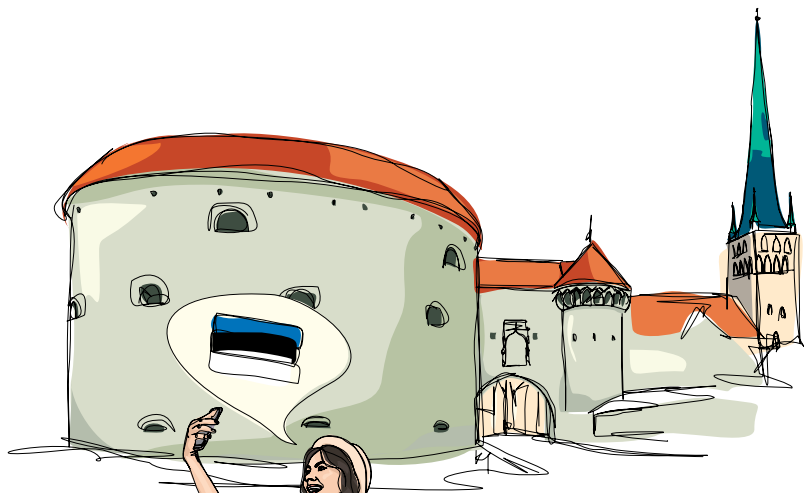
Что вы сказали?

1 -----

2 -----



Если это пойдет на пользу, сделайте видеозапись своих бесед и откройте видеоблог.



RÄÄGI ISEENDAGA JA MÖNUGA!

Emakeeles räägime mõttes iseendaga iga päev. Kuigi võib tunduda, et iseendaga on veider vestelda, on keeleõppes sellest palju abi. Valjult või vaikselt rääkimine aitab ka hästi mõtteid koondada. Sõltumata sellest, kas oled tavaliselt varmas suhtleja või tagasihoidlik, suru kõhklus maha, tee algust ja jätka kasvõi iga päev.



Tänaval liikudes, järjekorras seistes või nõusid pestes räägi endaga mõttes eesti keeles. Võid näiteks valmistuda järgmiseks situatsiooniks, kus saad eesti keeles rääkida.



Mis on järgmine situatsioon, kus eesti keeles räägid?

Mida ütlesid?

1 _____

2 _____



Kui see on abiks, filmi oma jutud üles ja tee videoblogi.

У такого изучающего язык, но робеющего и сторонящегося общения человека как я, имеются весьма ограниченные возможности для развития разговорных навыков. Если поблизости от вас нет никого, с кем можно было бы поговорить, то следует общаться с самим собой. Что касается конкретно меня, то я произносил монолог, беседуя сам с собой на эстонском языке так долго, сколько хватало сил. И вовсе неважно, насколько примитивным был тот монолог, не имело значения, говорил ли я громким голосом или вполголоса (или просто думал, шевеля губами)

В любом случае это было весьма полезное упражнение. Мой монолог, конечно же, нередко застревал и запинался, однако даже это шло на пользу, поскольку каждая заминка свидетельствовала о конкретном пробеле в моих знаниях, который необходимо было заполнить.

Дэвид

Человек, изучавший эстонский язык, и для которого родным является английский

ОКРУЖИТЕ СЕБЯ МАТЕРИАЛАМИ ДЛЯ ЧТЕНИЯ НА ЭСТОНСКОМ ЯЗЫКЕ!



Читайте на эстонском языке те материалы, тематика которых **вас интересует**, и о которой вы хотели бы прочесть информацию также и на своем родном языке.

Это могут быть достаточно необычные публикации и издания. Например, газетные комиксы, статьи об отношениях, журналы о кулинарии или руководство по боевым искусствам.



Переведённые на эстонский язык комиксы вы можете также читать параллельно на двух языках.

Minusugusel suhtlemist pelgaval keeleõppijal on kõnelemisoskuse arendamiseks piiratud võimalused. Kui ümbruses pole kedagi, kellega suhelda, tuleb lihtsalt suhelda iseendaga. Konkreetselt tähendas see minu puhul iseendale monoloogi pidamist eesti keeles nii palju, kui jaksasin. Ükskõik kui primitiivne see monoloog oli, ükskõik kas ma rääkisin kõva häälega või poolihääli (või lihtsalt mõtlesin, huuli liigutamata)

Igal juhul oli see väga kasulik harjutus. Muidugi kippus see monoloog sageli takerduma, aga ka see oli kasulik, kuna iga takerdumine viitas konkreetsele lüngale minu teadmistes, mida tuli täita.

David
Inglise emakeelega eesti keele õppija

ÜMBRITSE END EESTIKEELSE LUGEMISMATERJALIGA!



Loe eesti keeles teemadest, mis **Sind huvitavad**, mida Sa ka oma emakeeles loeksid.

Need võivad olla üsna tavatud üllitised. Näiteks ajalehekoomiksid, suhteartiklid, toiduajakirjad või võitluskunstide käsiraamatud.



Tõlgitud koomikseid võid ka kahes keeles paralleelselt lugeda.

ГДЕ ЧИТАТЬ:



Весь город – это большой учебный класс! Вывески, меню, планы, инструкции, реклама, буклеты и чеки за покупки на эстонском языке. На улице, в кафе, магазинах и торговых центрах, на станциях и вокзалах, в общественном транспорте.

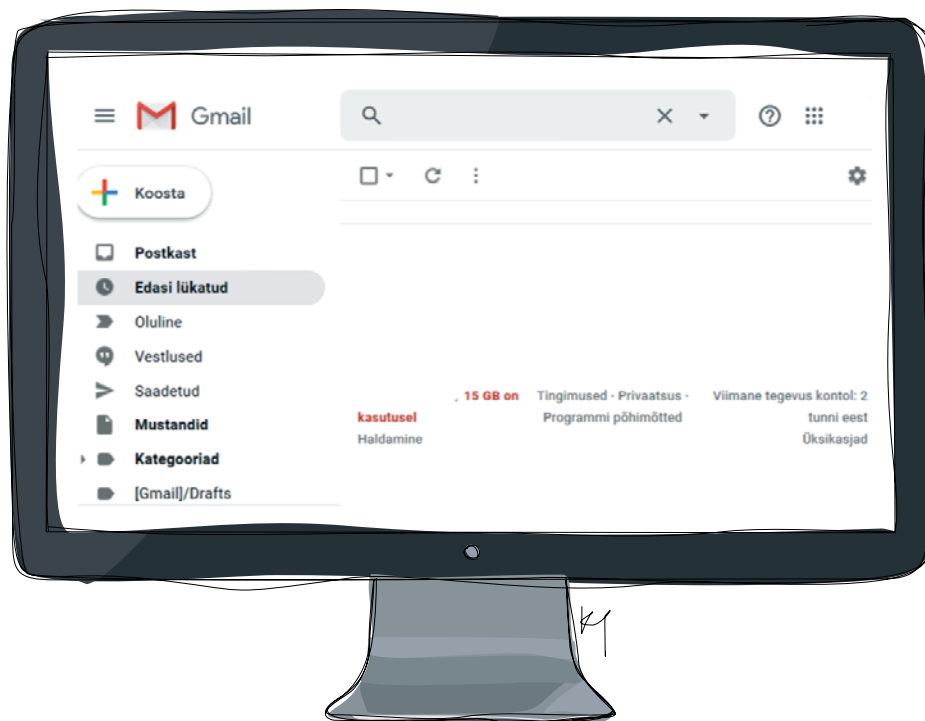
В мобильном телефоне и в компьютере. Привыкайте видеть одни и те же меню и содержание на эстонском языке!

Интернет – это классная комната для изучения языка! Материалы, найденные при помощи поисковой системы в интернете, на порталах и в сетевой энциклопедии – Vikipeedia.

В книжном магазине и библиотеке. Листайте книги и читайте рекомендации! Если вы начинающий, то особенно рекомендуем посетить также и детский отдел!

- Где я упражнялся в чтении на этой неделе?

KUS LUGEDA:



Terve linn on klassiruum! Eestikeelsed sildid, menüüd, plaanid, juhised, reklaamid, flaierid ja ostutšekid. Tänaval, kohvikutes, poodides ja kaubanduskeskustes, jaamades, ühistranspordis.

Mobiilis ning arvutis. Harju nägema samu eestikeelseid menüüsid ja sisu!

Internet on keeleõppe klassiruum! Internetiotsingu abil leitud materjalid; portaalides ja netientsüklopeedias Vikipeedia.

Raamatupoes ja raamatukogus. Sirvi raamatuid ja vaata soovitusi! Eriti, kui oled algaja, külasta ka lasteosakonda!

- Kus harjutasin lugemist sel nädalal? _____

ЧИТАЙТЕ ТО, ЧТО ПРОЧЕЛ БЫ ТУРИСТ!

Информационные материалы из центра **туристической информации** или развлекательного заведения

Общие сведения об **Эстонии**: estonica.org

Домашние страницы и буклеты **музеев**, информационные стенды экспозиций

Календарные события и обычаи эстонцев:

www.folklore.ee/Berta

Estica – курсы эстонского языка и культуры

keeleweb2.ut.ee



Что я прочел? _____





LOE SEDA, MIDA TURIST LOEKS!

Infomaterjalid
turismiinfo
keskusest või
meelelahutusasutusest

Ülevaade **Eesti** kohta
estonica.org

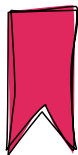
Museumide
koduleheküljed
ja voldikud,
ekspositsioonide
infotahvlid

Eestlaste
**kalendrisündmused ja
kombed**
www.folklore.ee/Berta

Eesti keele ja kultuuri
kursus "**Estica**"
keeleweb2.ut.ee



Mida lugesin? _____



ОЦЕНИТЕ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ В ИЗУЧЕНИИ ЯЗЫКА ЗА ПОСЛЕДНЮЮ НЕДЕЛЮ

ЯЗЫКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1 Я доволен тем, в каком объеме я использовал как **первичное запоминание словарного запаса, так и техники вспоминания в уме**

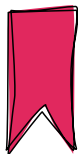
- 2 Я заметил, что смог начать **активное использование** множества новых слов и выражений

- 3 Я добился успеха в **произношении**

- 4 Я уладил **необходимые дела** на эстонском языке (*покупки, посещение банка и пр.*)

- 5 Выполнил упражнения в **«Руководстве по самостоятельному изучению языка»**

- 6 Мой процесс изучения языка был **разноплановым**. Я упражнялся в использовании языка различными способами.



HINDA OMA VIIMASE NÄDALA KEELEÕPET



KEELEJOONTE HARJUTAMINE

- 1 Olen rahul sellega, kui palju kasutasin nii **sõnavara esmase meeldejätmise kui ka peast meenutamise tehnikaid.**

- 2 Märkasin, et suutsin paljusid uusi sõnu ja väljendeid **aktiivselt kasutama** hakata.

- 3 Tegin **häälduses** edusamme.

- 4 Ajasin **vajalikud asjad** joonde eesti keeles
(ostmine, pangas käimine vm)

- 5 Tegin **„Juhend iseseisvaks keeleõppeks“** harjutusi.

- 6 Mu keeleõpe oli **mitmekesine**. Harjutasin keelt mitmel moel.

ОБРАЗ МЫСЛЕЙ, СВЯЗАННЫЙ С ИЗУЧЕНИЕМ ЯЗЫКА

- 1 **Мотивацией** для моих занятий был интерес к изучению языка или важная для меня цель, а не только обязанность («Я должен!»).

- 2 Изучение языка было для меня **приоритетом**, и я нашел достаточно времени для того, чтобы неустанно упражняться.

- 3 Как человек, занимающийся изучением языка, я проявил достаточную **смелость**. Я совершил отважный шаг и вышел из зоны комфорта.
Пример: Каждый раз, когда я ходил в магазин, я общался с продавцом на эстонском языке.

- 4 Изучение языка доставляло мне **радость**.

- 5 Изучение языка казалось мне **тяжелой обязанностью**.

- 6 Я только радовался своим **ошибкам** и не боялся делать что-то неправильно. Я основательно изучил совершенные мною ошибки и усвоил много полезного.

- 7 **Я принимал и уважал** себя как учащегося именно таким, какой я есть.

KEELEÕPPEGA SEOTUD MÕTTEVIIS



- 1 Mu harjutamist **motiveeris** huvi keeleõppe vastu või minu jaoks oluline siht, mitte ainult kohustus „Ma pean!“.

- 2 Keeleõpe oli minu jaoks **prioriteet** ja võtsin piisavalt aega, et harjutada, harjutada, harjutada.

- 3 Olin **julge** keeleõppija. Tegin julge sammu ja astusin mugavustsoonist välja. Näide: *Iga kord, kui käisin poes, suhtlesin müüjaga eesti keeles.*

- 4 Keeleõpe oli **lõbus** .

- 5 Keeleõpe tundus **raske kohustusena** .

- 6 Tundsin oma **vigadest** vaid rõõmu ja ei kartnud eksida. Uurisin tehtud vigu põhjalikult ja õppisin mõndagi kasulikku.

- 7 **Aktsepteerisin ja väärtustasin** ennast kui õppijat sellisena nagu olen.

НАЧНИТЕ С НОВА, С ЧИСТОГО ЛИСТА

1 Чем я **был недоволен** в процессе изучения языка на этой неделе и почему?

2 Каковы были **последствия** в том случае, если что-то осталось невыполненным или пошло не так, как я надеялся?

3 Чем я **намерен** заняться на этой неделе, чтобы в конце недели быть довольным собой?



Сделано



ALUSTA JÄLLE PUHTALT LEHELT



1 Millega ma **ei ole rahul** oma selle nädala keeleõppe juures ja miks?

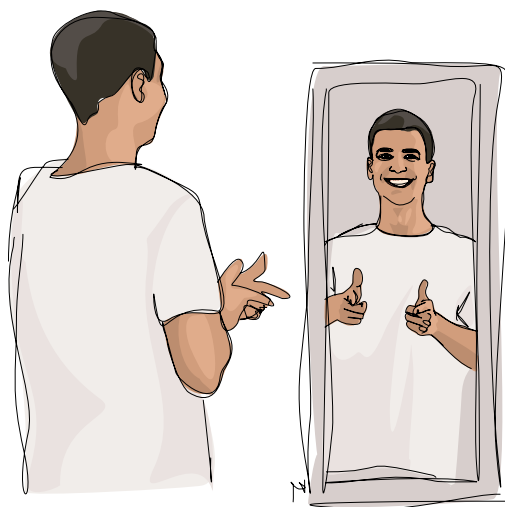
2 Mis on selle **tagajärg**, kui midagi jäi tegemata või ei läinud nii, nagu lootsin?

3 Mida ma **kavatsen** sel nädalal ette võtta, et võiksin nädala lõpus rahul olla?



Tehtud



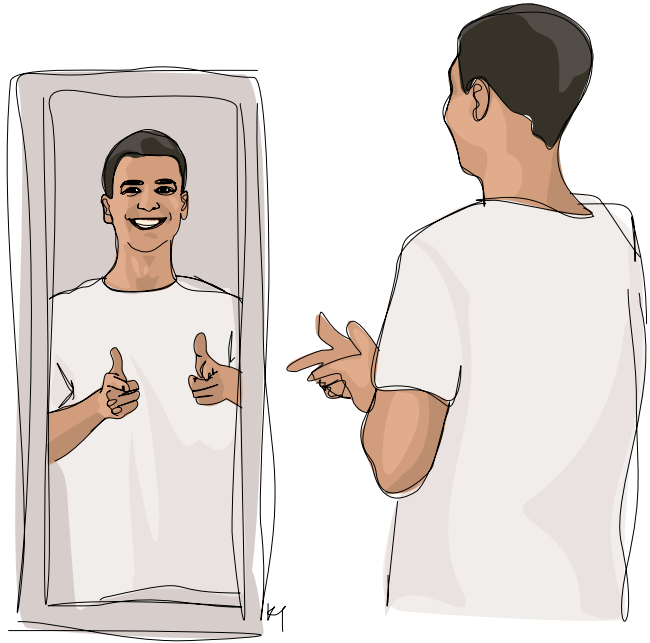


Подведение итогов и вывод: _____

Насколько я удовлетворен своими усилиями?

5 – очень доволен, 1 – вообще не доволен.





Kokkuvõtte ja järeldus: _____

Kui rahul ma olen oma pingutusega? 5 – väga rahul, 1 – ei ole üldse rahul.





*Kuidas olla asjatundlik
keeleturu tarbija?*

**Как стать компетентным
и информированным
потребителем на рынке
предложений по обучению
эстонскому языку?**

Если вы решили, что помимо самостоятельного изучения будете посещать также и языковые курсы, то следующие упражнения помогут вам определить ваши потребности. Как выбрать курсы, и что можно сделать для того, чтобы они вам действительно помогли?



ЗАДАНИЕ: ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНО ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЭСТОНСКОГО ЯЗЫКА?

Что мне необходимо?

Вспомните свои приоритеты при изучении языка, которые вы выбрали во «Введении». Почему они важны для вас:

Этот выбор не означает, что ваш процесс изучения языка должен ограничиваться исключительно этими приоритетами, однако необходимо найти возможности, чтобы заниматься ими в достаточной мере.

Ваш нынешний уровень владения языком:

Следующий уровень, которого вы желаете достичь:

ЧЕГО ВЫ ОЖИДАЕТЕ ОТ КУРСОВ?

Важно для меня	✓ Что характерно для курса	Комментарий
	1 Я чувствую, что быстро и успешно развиваюсь , методы обучения помогают мне эффективно усваивать язык (см. «Как учится наш мозг?»).	----- ----- -----

Kui tahad osaleda ka keelekursustel, mõtle, mis on Su vajadused. Kuidas kursust valida? Mida saad teha, et see Sind tõesti aitaks?



ÜLESANNE: MIS ON MULLE EESTI KEELE OSKUSE JUURES TÄHTIS?

Mida mulle vaja on?

Tuleta meelde oma keeleõppe prioriteetidid, mille Sissejuhatuses välja valisid ning miks need Sulle tähtsad on:

See valik ei tähenda, et Su keeleõpe peab ainult nende prioriteetidega piirduma, aga pead saama nendega piisavalt tegeleda.

Su praegune keeletase:

Tase, kuhu tahad järgmiseks jõuda:

MIDA KURSUSELT OOTAD?

On mulle oluline <input checked="" type="checkbox"/>	Mis kursust iseloomustab	Kommentaar
<input type="checkbox"/>	↑ Tunnen, et arenen jõudsalt ja õppemeetodid aitavad mul keelt efektiivselt omandada (vt Kuidas meie aju õpib?).	----- ----- -----

Например, я могу:

- Часто и вразброс повторять обширный словарный запас
- Вспомнить много слов
- Самостоятельно устанавливать связи между изучаемым материалом



2 Я ощущаю себя частью группы, **мне очень хорошо в группе** (см. «Есть ли мне вообще смысл пробовать?»).



3 В течение всего урока я могу достаточно **активно учиться**, в т.ч. обдуманно говорить, слушать, писать и читать.



4 Работа идет почти в полном объеме **на эстонском языке**.



5 Работа на всем протяжении урока требует от меня максимального **напряжения**.



6 Курс очень хорошо соответствует моим **приоритетам**, потребностям при изучении языка и интересующим меня темам (см. «Есть ли мне вообще смысл пробовать?»).



7 Достаточное количество **групповых работ** позволяет мне улучшать свои знания.

Näiteks saan palju:

- sõnavara hajutatult korrata
- sõnu peast meenutada
- iseseisvalt õpitavas seoseid luua vm.



2 Tunnen end osana rühmast, **mul on grupis hea olla** (vt Kas mul on üldse mõtet proovida?).



3 Saan kogu tunni vältel hästi **aktiivselt õppida**, sh tasakaalustatult rääkida, kuulata, kirjutada ja lugeda.



4 Töö toimub peaaegu täies ulatuses **eesti keeles**.



5 Terve tund nõuab mult **pingutust**.



6 Kursus sobib üsna hästi mu keeleõppe **prioriteetide**, vajaduste ja mind huvitavate teemadega (vt Kas mul on üldse mõtet proovida?).



7 **Rühmatöid** on palju ning need arendavad mind jõudsalt.



8 **Сокурсники** в равной степени и с воодушевлением участвуют в учебной работе. Они поддерживают мое развитие, а не сдерживают его.



9 **Практическая сторона** курса хорошо подходит к моему распорядку жизни.



10 Справедливая **цена** (в соответствии с рыночной ценой на языковые курсы, прочими моими потребностями и возможностями)



11 Прочее

Опасности, которые я желаю избежать:

Например: Слишком легкий или сложный курс. Преподаватель слишком много говорит и не дает самим учащимся возможности в достаточной мере практиковаться. Отставание, нереально большой объем курса или непосильная программа.

Где вы ищете более подробную информацию о содержании подходящего для вас курса языка?



Выполнено





8 **Kaasõppijad** osalevad õppetöös võrdsel määral ja innukalt. Nad toetavad mu arengut, mitte ei hoia seda tagasi.



9 Kursuse **praktiline pool** sobib mu elukorraldusega.



10 Õiglane **hind** (kooskõlas keeleõppe turuhinnaga, mu vajaduste ja võimalustega)



11 Muu

Ohud, mida soovin vältida:

Näiteks: Liiga kerge või raske kursus. Õpetaja räägib liiga palju ja ei lase õppijatel ise harjutada. Mahajäämine, ebarealistlik kursuse maht või kava.

Kust otsid täpsemat infot endale sobiva keelekursuse sisu kohta?



Tehtud



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ НЕДОВОЛЬНЫ КУРСОМ ЯЗЫКА?

Порой, случается, что курсы языка не помогают вам в достаточной степени развиваться в желаемом направлении. Причины могут быть различными, например:

- 1 Возникшие **препятствия** не позволяют вам участвовать в работе курса в полном объеме. Например, вы не можете присутствовать на всех занятиях или лишь частично выполняете домашние задания. Препятствия могут быть связаны с содержанием и организацией языкового курса или с вашими взглядами относительно изучения языка.
- 2 Когда вы делали свой выбор, у вас было недостаточно **информации о содержании курса**.
- 3 В момент выбора курса у вас не было полной **ясности относительно того, какие курсы вам нужны**.
- 4 Вы выбрали для изучения языка такие курсы или такую цель, которые на самом деле для вас **не совсем подходит** (например, излишне амбициозные цели).

Если вы не удовлетворены уровнем своего развития, важно, прежде всего, разобраться в самом себе. Это позволит вам решить, что нужно делать. Следующие вопросы помогут вам определить свои задачи. Возможно, будет полезно обсудить ваши возникшие на языковых курсах проблемы с консультантом, например, в Доме эстонского языка Фонда интеграции.

*Если хорошо подумать,
то всегда найдется,
за что вы можете сами себя похвалить!*



В то же время: в конечном итоге, ответственность за свои результаты несете только вы сами.

MIDA TEHA, KUI SA EI OLE KURSUSEGA RAHUL?

Mõnikord võib juhtuda, et keelekursus ei aita Sul piisavalt hästi soovitud suunas areneda. Põhjuseid võib olla erinevaid, näiteks:

- 1 tekkinud **takistused** ei lase Sul täies mahus kursusel osaleda. Näiteks ei osale Sa kõigis tundides või teed koduseid ülesandeid vaid osaliselt. Takistused võivad olla seotud keelekursuse sisu ja korralduse või Su keeleõppe mõtteviisiga
- 2 valiku tegemise ajal oli Su **info kursuse sisu kohta** vähene
- 3 kursuse valimise ajal ei olnud Sul päris **selge, millist kursust vajad**
- 4 valisid keeleõppeks sellise kursuse või eesmärgi, mis tegelikult Sulle **päris hästi ei sobi** (näiteks liiga ambitsioonikas eesmärk).

Kui Sa ei ole oma arenguga rahul, on kõigepealt tähtis endas selgusele jõuda. Selle põhjal saad otsustada, mida teha. Järgnevad küsimused aitavad Sind. Kui sellest on kasu, aruta oma keelekursuse probleeme nõustajaga, näiteks Integratsiooni Sihtasutuse eesti keele majas. Pea meeles, et:

kui järele mõelda,
on alati midagi,
mille eest võin ennast kiita!



Samal ajal: kokkuvõttes vastutad oma tulemuste eest ainult Sina ise.



ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОБДУМЫВАНИЯ ИЛИ ОБСУЖДЕНИЯ С КОНСУЛЬТАНТОМ

1 Развитие

1. За что я могу выразить признание самому себе как человеку, изучающему язык? В чем у меня наблюдается прогресс при изучении языка и овладении навыками учёбы?
2. Чем я не доволен в процессе моего изучения языка?

2 Думая о том времени, когда я еще только выбирал курсы языка...

1. В чем именно состояла моя потребность в изучении языка?
2. Чего я ожидал от языковых курсов?
3. Была ли информация о курсах языка с самого начала исчерпывающей?
4. Были разумными мои цели?

3 Какова ситуация в настоящее время?

1. Остались ли мои потребности в изучении языка прежними или они изменились?
2. В какой мере курсы языка отвечают/не отвечают моим ожиданиям?
3. Какие ощущения я испытываю на курсах, во время занятий?
4. Что препятствует моему продуктивному движению вперед?

4 Образ мышления

1. Достаточно ли я хвалил себя за успехи?
2. Могут ли препятствия (и какие именно) на пути моего изучения языка быть следствием моего образа мышления как учащегося? (см. раздел «Есть ли мне вообще смысл пробовать?»)
3. Пользовался ли я современными и правильными методами учебы? (см. раздел «Как учится наш мозг?»)
4. Достаточно ли я поддерживал себя, и хватало ли мне решительности для преодоления всех препятствий, встававших на моем пути в процессе изучения языка?
5. Проявлял ли я достаточную целеустремленность?

5 Решение

1. Намерен ли я и в дальнейшем при изучении языка опираться на курсы языка, и каким образом? Что я хотел бы изменить? Например: *уточнение цели изучения языка; как я отношусь к своей учебе; как я выполняю домашние задания; выбор, какие курсы я посещаю и пр.*
2. Что я обещаю самому себе?
3. Каков мой первый шаг на пути реализации обещания?



Первый шаг сделан!





KÜSIMUSED ISEENDA VÕI NÕUSTAJAGA NÕUPIDAMISEKS

1 Areng

1. Mille eest ma ennast keeleõppijana tunnustan? Mis osas olen keele- ja õpioskuste osas edasi liikunud?
2. Millega ma ei ole oma keeleõppes rahul?

2 Mõeldes ajale, kui alles valisin keelekursust...

1. Milline oli täpselt mu keeleõppe vajadus?
2. Mida ootasin keelekursuselt?
3. Kas info kursuse kohta on olnud algusest peale piisav?
4. Kas mu eesmärgid olid mõistlikud?

3 Milline on olukord praegu?

1. Kas mu keeleõppe vajadus on jäänud samaks või on muutunud?
2. Kuidas keelekursus täidab/ei täida mu ootusi?
3. Kuidas ma ennast kursusel, tundides tunnen?
4. Mis takistab mu tõhusat edasiminekut?

4 Mõtteviis

1. Kas olen end piisavalt tunnustanud edusammude eest?
2. Kas ja millised takistused mu keeleõppe teel võivad tuleneda mu õppija mõtteviisist? (vt jaotis Kas mul on üldse mõtet proovida?)
3. Kas olen kasutanud tänapäevaseid õigeid õpimeetodeid? (vt jaotis Kuidas meie aju õpib?)
4. Kas olen ennast piisavalt julgustanud ja keeleõppe teele ette tulnud takistusi otsustavalt kõrvale lükanud?
5. Kas olen olnud piisavalt sihikindel?

5 Lahendus

1. Kas ja kuidas toetun keeleõppes edaspidi keelekursustele? Mida muudan? Näiteks: *keeleõppe eesmärgi täpsustamine; kuidas enda õppimisse suhtun; kuidas teen koduseid ülesandeid; valik, millisel kursusel käin vm.*
2. Mis on minu lubadus endale?
3. Mis on mu esimene samm lubaduse elluviimisel?



Esimene samm on tehtud!



В заключение

Поздравляю вас с успехами, которых вы достигли в изучении эстонского языка! Вы, несомненно, воспользовались многими идеями из книги, и вам удалось значительно продвинуться по пути своего развития. Напишите ниже промежуточные итоги и составьте планы на будущее!

Желаю успеха

Автор

За что я могу похвалить себя? (ключевые слова)

Чему я научился в процессе пользования книгой? (ключевые слова)

Какими упражнениями и подходами я непременно продолжу пользоваться?

Какие ранее не испробованные упражнения и подходы из этой книги я еще попытаюсь использовать?

Lõpetuseks

Soovin Sulle õnne edusammude puhul eesti keele õppes! Oled kindlasti hulgaliselt raamatu ideid katsetanud ning oled oma arengus edasi liikunud. Pane siin kirja vahekokkuvõte ja tee plaane edaspidiseks!

Edu soovides

Autor

Mille eest ma ennast kiidan? (märksõnad)

Mida ma raamatu kasutamise käigus õppisin? (märksõnad)

Millise harjutuse ja lähenemisega kindlasti jätkan?

Milliseid seni katsetamata harjutusi ja lähenemisi siit raamatust veel proovin?

Viited. Ссылки

- 1 Arro, Grete ja Aus, Kati, 2017. Õppimise kõige paremini hoitud saladus – autonoomne motivatsioon. Ettekanne, Kõue ühisseminar 29. august.
- 2 Aru, Jaan, 2017. Kuidas aju õpib? Digiõpik „Õppimine ja psühholoogia“, produtseeritud Kati Ausi ja Grete Arro poolt. Vaadatud aadressil: edidaktikum.ee/et/content/õppimine-ja-psühholoogia
- 3 Bjork, Robert, Dunlosky, John ja Kornell, Nate, 2013. Self-regulated learning: Beliefs, techniques and illusions. Annual Review of Psychology, 64, 417–444.
- 4 Brophy, Jere, 2016. Sisemine motivatsioon ja isemääramisteooria: õppijate autonoomia-, kompetentsus- ja seotusvajaduse rahuldamine. „Kuidas õpilasi motiveerida? Käsiraamat õpetajatele“.
- 5 Christodoulou, Daisy, 2013. Seven myths about education. London: Routledge
- 6 CSDT = Center for Self-determination Theory, infoportaal. Vaadatud aadressil: selfdeterminationtheory.org
- 7 Deci, Edward, 2017. Self-determination theory. Õppevideo. The Brainwaves Video Anthology. Vaadatud aadressil: [YouTube.com/TheBrainwavesChannel](https://www.youtube.com/TheBrainwavesChannel)
- 8 Dweck, Carol, 2014. The power of believing that you can improve. TEDxNorrköping. Vaadatud aadressil: www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve
- 9 Dweck, Carol, 2015a. RSA Animate: How to help every child fulfil their potential. Vaadatud aadressil: [youtube.com/theRSAorg](https://www.youtube.com/theRSAorg)
- 10 Dweck, Carol, 2015b. “The Growth Mindset”. Talks at Google, 16. juuli. Vaadatud aadressil: [youtube.com/AtGoogleTalks](https://www.youtube.com/AtGoogleTalks)
- 11 Ehin, Kristiina, 2010. Vetelkõndimisest. Raadio Ööülikool, 8. mai.
- 12 Groot, Adriaan de, 1965. Thought and choice in chess. The Hague: Mouton.
- 13 Kostjuk, Katherine, 2015. Want a healthy lifestyle? Reap these benefits of being bilingual! Loetud aadressil: www.fluentu.com/blog/benefits-of-being-bilingual
- 14 Li, Ping, Legault, Jennifer ja Litcofsky, Kaitlyn, 2014. Neuroplasticity as a function of second language learning: Anatomical changes in the human brain. Cortex, 58/9, 301–324.
- 15 Ryan, Richard, Huta, Veronika ja Deci, Edward, 2008. Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. Journal of Happiness Studies 9/1, 139–170.
- 16 Talving, Kriste, 2019. Kordamine ja kinnistamine tõhusa õppimise ja õpetamise kontekstis. Ideekalender, 59. nädal. Maurus. Loetud aadressil: kirjastusmaurus.ee/ideekalender
- 17 Uusberg, Andero, 2016. Töömälu ja õppimine. Töömäluga arvestav õpetamine. Digiõpik „Õppimine ja psühholoogia“, produtseeritud Kati Ausi ja Grete Arro poolt. Vaadatud aadressil: edidaktikum.ee/et/content/õppimine-ja-psühholoogia

