

# **JUHEND ISESEISVAKS KEELEÕPPEKS**

ÕPIOSKUSED JA KEELEKESKKOND

**GUIDE FOR INDEPENDENT LANGUAGE LEARNING**

LEARNING SKILLS AND LANGUAGE ENVIRONMENT

Helena Metslang

# Prologue

*A birch in the midst of a pasture,  
A lake full of passion; life enchanted.*

*I smoothed your ruffled feathers,  
We danced on air,  
Pulled close the fern curtains.  
The sun shone like a lemon in bright  
Cornflower sky and you were mine.*

*It was the birth of our eternally shining life.  
It was a time of sprouting,  
That blushing era, fogged with dreams.*

*"I grew up and always lived in the city. I moved to Estonia and, of course, to a city. But there's a custom here of marrying in special places – and a place like our wedding site, I hadn't seen before.*

*A great lake between small hills, a small island with a tiny homely altar in the middle of that lake. The bride arrived by boat, paddled by her father. Guests on the shore, smiles 'to their ears,' as Estonians say. Only nature, forests, paths, fields here and there, the honey smell of flowers and ripening apples in the air. It was as beautiful as in a dream.*

*Already before the ceremony, on our way to the wedding ceremony and during the party, we had to undergo a series of tests to prove our willingness to enter into marriage and to take care of our family. All the manners and traditions that seemed so natural to them – diapering a piece of wood, binding a ribbon at a stork's nest, 'stealing the bride' –all seemed exotic to me, and the Estonians' eagerness so funny and heart-warming.*

*But what I remember especially clearly: my speech at the ceremony. Although I did not yet speak Estonian, I had enlisted his family's help and had secretly written and translated a speech that I had practiced for a long time, in Estonian. And there I was, in front of all our relatives and friends, and I made a mistake that made everyone laugh. I was so ashamed; I had ruined a beautiful, solemn moment. I felt I didn't want to finish reading this speech, felt that I never wanted to risk that foreign language again. I'd mixed up the words 'abikaasa' (spouse) and 'mees' (husband), and promised forever to be her 'helping man' ('abimees').*

*Somehow, however, that little mistake endeared me for everyone. Estonians like awfully lot to say that mistakes are for learning."*

Author Eia Uus

# Proloog

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

*Silusin su segiaetud sulgi,  
tantsisime õhul,  
tõmbasime ette sõnajalakardinad.  
Päike siras sidrunina eredas  
rukkiilletaevas, 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 abieliu sõlmida erilistes kohtades – ja sellist paika, nagu meie pulmapaika, 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“, töotanud 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*

# Activity prompts used in the book

So you can learn more conveniently, the activity prompts shown here help you quickly find what you're looking for. You can also rely on these activity prompts to develop your regular learning habits and track your progress.

**Take action and move on!** – *Practical action that helps you to progress quickly. Test a lot of ideas in practice!*

**Communicate in Estonian! Activity with a language friend** –  
*Diving into a conversation speeds up language learning and motivates you.*

**Think about it!** – *Get to know yourself as a language learner and your own preferences. Understand the language and how to learn it.*

**Take note!** – *Tips and suggestions. Warnings for typical traps.*

**Promise to yourself** – *Become clear about your learning plans and make the decision to implement the plans. A decision gives power to action!*

**Mark when done! / Make your choice!**

**Stick a post-it note here and come back later!** –  
*Do the task several times. Add a reminder to your calendar so you remember to do the task later!*

# 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!*

# Contents

Foreword	10
Introduction	15
Is there even a point for me to try?	29
How our brain learns	59
What is independent language learning?	87
Value yourself as a language learner	97
Creating a language environment; learning techniques	111
How to be an expert consumer of the language market?	181
Looking forward	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

# Foreword

## DEAR ESTONIAN LANGUAGE LEARNER

There are many good reasons for learning the Estonian language. It has been proven that

- Communicating and thinking in different languages helps you understand what is happening in the world in a new way.
- Language skills provide you with a richer life: more social and career opportunities, richer cultural experiences.\*
- As with any learning, language learning maintains the brain's learning ability. The change also occurs at an older age, so it slows down ageing.\*\*

In order to succeed in today's changing world, many of us need the ability to constantly upgrade ourselves, independently raise our professional level. Becoming an independent language learner will hopefully give you more flexibility in other areas of your life as well.\*\*\*

Many people say they have no talent for learning languages. It is more correct to say, however, that there is no such thing as a "language person". It's not about being born with a talent; it's about learning and understanding the language. Language learning is not a big mess – it has a clear logic where you never need to learn more at once than you can. Learning success also depends on the attitude you choose. And the attitude can be changed.

---

\* Katherine Kostjuk, 2015

\*\* Ping Li et al., 2014

\*\*\* Robert Bjork et al. 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 uutmoodi.
- 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

The cornerstone of language learning is independent learning, which is important both when practising alone and alongside language courses. In your hands is a handbook that is an updated and upgraded edition of the book "Guide for Independent Language Learning" that was published in 2013. In this book, you will find practical ideas and suggestions for:

- planning your independent language learning
- finding conversation options in Estonian
- creating a language environment for yourself, regardless of where you live
- strengthening motivation and continuing language learning, even if your zeal is waning
- becoming a more efficient learner.

The guide is bilingual. Try to also look at Estonian titles, short instructions and texts according to your level! This guide can be found at [www.integratsioon.ee/eesti-keele-iseseisvalt-oppimine](http://www.integratsioon.ee/eesti-keele-iseseisvalt-oppimine).

I would like to thank the reviewers, the language editor, the translators, the illustrator, the designer, the language learners, and the teachers from the Estonian language houses of the Integration Foundation for their help in preparing the material. I thank Triin Noorkõiv for her feedback and Christopher Rowland for his help with the English version. The author's special thanks for the collaboration belongs to Kätlin Kõverik and Jana Tondi from the Integration Foundation's Development Centre.

## THE AUTHOR

Juhend on kakskeelne. Püüa vastavalt oma tasemele jõudumööda vaadata ka eestikeelseid pealkirju, lühikesi instruktsioone ja tekste! Käsiiraamat on leitav veebiaadressilt [www.integratsioon.ee/eesti-keele-iseseisvalt-oppimine](http://www.integratsioon.ee/eesti-keele-iseseisvalt-oppimine).

Täna retsensente, keeleteimetajaid, kunstnikku, kujundajaid, keeleõppijaid ning õpetajaid Integratsiooni Sihtasutuse eesti keele majadest abi eest materjali koostamisel. Täna Triin Noorkõivu tagasiside ja kaasamõtlemissel eest ning Christopher Rowlandit abi eest raamatu ingliskeelse tõlkega. Autori eriline tänu koostöö eest kuulub Kätlin Kõverikule ja Jana Tondile Integratsiooni Sihtasutuse arenduskeskusest.

Soovin Sulle toredaid keeleõppe elamusi!

**AUTOR**





# *Sissejuhatus*

## **Introduction**

## FOR STARTERS: DON'T WORRY ABOUT LANGUAGE LEARNING!

Starting to read this book, first take a deep breath and relax. Language learning must first and foremost be at your own pace and satisfactory. Don't worry too much! Polyglots, or people who have successfully learned many languages, often say that their experience is completely different from that of ordinary people. For example, experienced language learner Sid Efromovich stresses that learning was always fun for him rather than hard and intense.



Choose an attitude where you think of language learning as a pleasant project that you look forward to on a daily basis! Find that feeling inside you!

## PER ASPERA AD ASTRA (THROUGH DIFFICULTIES TOWARDS STARS)

What hard or complicated skills have you learned that came as a surprise to yourself? (It doesn't have to be related to language learning.) How did you manage that?

---

---

---

Chris Lonsdale, a language learning expert, encourages students: if you get past the first hurdle of embarrassment, you're as good as there. One phrase, another phrase, some gesture .... and you're on your way.



Others have managed to learn the Estonian language as well. Check out the story of the following language learners.

## 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 kogunud 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.

## **Tanja Mihhailova-Saar**

*singer*

Born in Kaliningrad, Russia, and raised in a mainly Russian-language environment in Kohtla-Järve. At the beginning of her career, Tanja expressed the opinion that it is not possible to have a breakthrough in Estonia's music landscape as a Russian, but she has changed her view as her career progressed.





foto: Mikhail Slain, fotki.yandex.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.

## **Konstantin Vassiljev**

*professional footballer*

Konstantin was born in Tallinn and graduated from Maardu Upper Secondary School. He has inspired young people to follow his example, regardless of their nationality or native language.



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

**Nikolai Novosjolov**  
*sportlane / athlete*



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

**Justin Petrone**  
*kirjanik / author*



foto: Aliisa Piirla, eju.net

**Elnur Alijev**  
*sportlane / athlete*



foto: erakogu

**Howard Frier**  
*sporditreener / sports coach*



**Elina Nechayeva**  
*ooperilaulja / opera singer*

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) /  
singer and musician (Svjata Vatra)*



foto: Ilmar Saabas, Maaleht

**Anna Levandi**  
*sporditreener / sports coach*

Pick one of them and write why their story is interesting and important to you. If you can, take notes in Estonian.

-----

Language learner -----

Their story -----

-----

-----

-----

-----

How could you follow their example at this stage of language learning?

-----

Remember an experience when you were studying or working so hard you forgot everything else? Describe the experience.

-----

-----

-----

How could you learn Estonian with the same zeal and excitement?

-----

-----

-----

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 põnevusega õppida?

-----

-----

-----



## YOUR NEXT STAGE OF LEARNING ESTONIAN

Clear boundaries, such as the start and end dates of a language course, a period from today to a vacation, or something else can also help you plan and better imagine what you're doing.

Would you rather plan for a long or a short period of time? \_\_\_\_\_

Start date of your new language learning stage \_\_\_\_\_

End date of your new language learning stage \_\_\_\_\_

## WHAT DO YOU FOCUS ON IN LEARNING ESTONIAN?

Select a couple of priorities that you want to focus on at the next stage.

### Possible focus of language learning

### Important to me



- |                                                      |                          |
|------------------------------------------------------|--------------------------|
| basic knowledge                                      | <input type="checkbox"/> |
| good pronunciation                                   | <input type="checkbox"/> |
| managing simple things in everyday life              | <input type="checkbox"/> |
| work language                                        | <input type="checkbox"/> |
| language of communication in official situations     | <input type="checkbox"/> |
| academic language (for university or something else) | <input type="checkbox"/> |
| communication and talking skills                     | <input type="checkbox"/> |
| writing skills                                       | <input type="checkbox"/> |
| listening skills                                     | <input type="checkbox"/> |
| reading skills                                       | <input type="checkbox"/> |
| correct grammar                                      | <input type="checkbox"/> |
| other _____                                          | <input type="checkbox"/> |



## 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

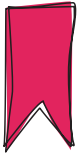
muu \_\_\_\_\_

Where do you want to use Estonian in the future? What should you pay the most attention to?

For example: *at work, interacting with your partner's parents, in everyday life, reading newspapers, studying Estonian culture, etc.* Please write the more important thing first.

Typical situation 1: \_\_\_\_\_ Language learning focus: \_\_\_\_\_

Typical situation 2: \_\_\_\_\_ Language learning focus: \_\_\_\_\_



Stick a post-it note here and review your choices later – especially if you feel there are obstacles in the way!

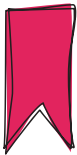


Kus soovid edaspidi eesti keelt kasutada? Millele peaksid seejuures enim tähelepanu pöörama?

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

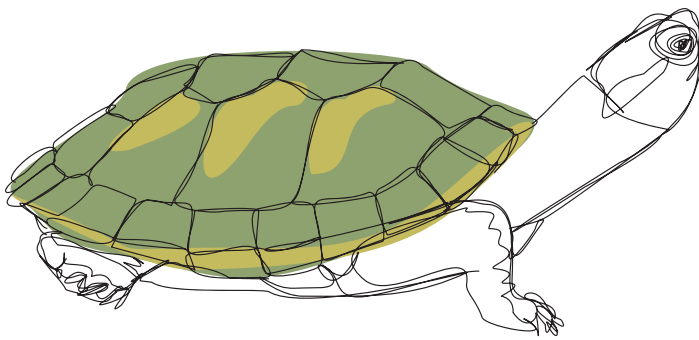
Tüüpiline olukord 1: \_\_\_\_\_ Keeleõppe fookus: \_\_\_\_\_

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?*

**Is there even a point  
for me to try?**

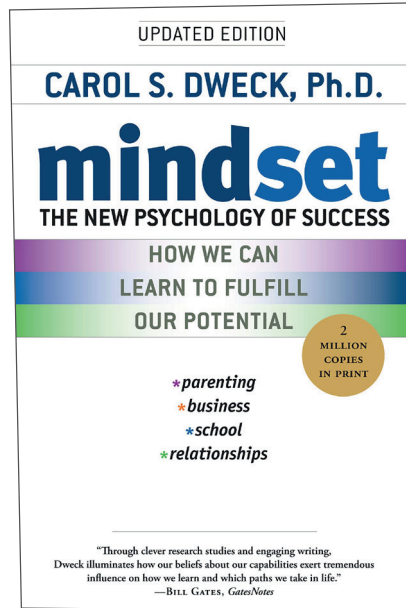


"If we underestimate our ability, we will leave much of our potential unused."

Carol Dweck

## MINDSET, NOT TALENT

This chapter is based on the work of American psychologist Carol Dweck. You can also read her book in Estonian, it's translated as *Mõttevõis* (original: *Mindset*).



## EXERCISE: YOUR MINDSET ABOUT LANGUAGE LEARNING, 1



Listen to your gut feeling and estimate what results you can achieve at this stage of language learning. 5 – very high, 1 – very low.



Reasoning: \_\_\_\_\_

\* This chapter is based on the following sources: Carol Dweck, 2014, 2015a and 2015b, unless stated otherwise.



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

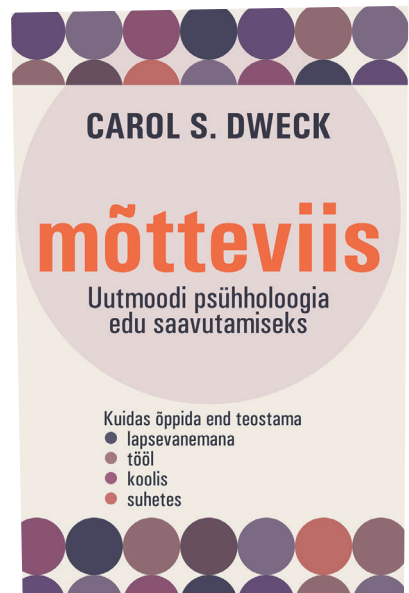
Carol Dweck

## MÖTTEVIIS, MITTE ANNE

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



Carol Dweck  
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.

## HOW DO YOU FACE DIFFICULTIES?



Did you experience any difficult situations in your work or learning during the last week? Did facing the difficulty spur you on or slow you down?

We often underestimate the importance of study and work, and value born talents too much. We want to perform tasks elegantly, as if needing no effort.

We'd love to do everything  
as easily and quickly as possible.

As a result, people tend to assume that their ability to achieve and study has a certain limit, without even testing it more thoroughly.<sup>4</sup> The key on which our learning efficiency depends is the right learning methods and the amount of prior knowledge to which we attach new knowledge. Those with more prior knowledge or skills will learn more effectively (see the section *How our brain learns*).



**Don't use the lack of talent as an excuse. Remind yourself that getting smarter is only possible through an effort, and just keep learning! Use the effective learning techniques described here – that's how you become an effective learner!**

Carol Dweck distinguishes two types of learning-related thinking in her book *Mindset*: the *fixed mindset* and the *growth mindset*.

## 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.<sup>4</sup> Põhiline, millest meie õppimise efektiivsus sõltub, on õiged õpimeetodid ning eelnevate teadmiste 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: muutumatuse mõtteviis ja edenemismõtteviis.

**The fixed mindset** has the inherent view that a person's intelligence, talent, personality and character are unchanging, congenital; a person simply is either smart or stupid. Some people we praise, others we have no faith in.

An environment in which there is a fixed mindset about people's abilities restricts the performance of learners. The feedback to learning hampers people's aspirations and expectations for their success. Namely, if teachers and parents think that ability is congenital, then they will interpret effort, slow pondering and error-making as a sign that this child is not a high performer. In this case, they deplore mistakes, because every mistake seems to point out that the child has low capabilities. By contrast, they praise and recognise a quick and easy result, thinking that this is a sign of high capabilities.

Such an environment also directs the learners to study accordingly: they interpret rapid performance as desirable and puzzling over tasks as pointless. The learners tend to think that if they don't succeed immediately at a task, it's a sign of their irreparable ineptitude in this area. In this case, learners will focus on making themselves look smart and therefore avoid challenges – those require effort and are accompanied by errors. Instead of getting deeper into learning, the learner lets himself be distracted by thoughts like:

*"I must look smart all the time"*

"being wrong is terribly embarrassing" and "if I have to work hard to learn then I am stupid".



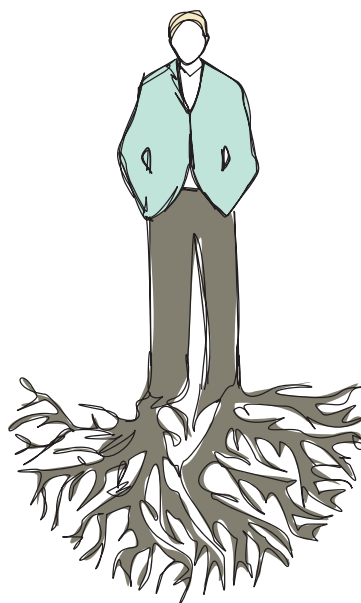
**Muutumatus** **mõtteviisile** on omane vaade, et inimese intelligentsus, anne, isiksus ja iseloom on muutumatud, kaasasündinud, inimene lihtsalt on kas tark või rumal.

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 ning 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 järelilikult rumal“.

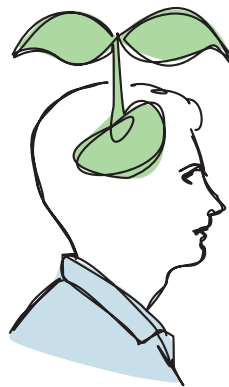


**The growth mindset** is based on the belief that the hand you're dealt at birth is only a starting point for development. According to the growth mindset, development – the acquiring of knowledge and skills i.e. the formation of patterns of persistent neural connections in the brain – takes place gradually, through effort and error. Learning, effort, and experience enable you to develop your core qualities.

The growth mindset also coincides with our knowledge of how learning actually happens in our brain: it has become clear that puzzling outside the comfort zone, making an effort and erring are optimal learning contexts for the brain. Thus, the slow, question-asking, experimenting and puzzling students are the ones who are currently developing, rather than being stupid in this area. Many of the well-known composers, actors, athletes and scientists whom Carol Dweck studied were considered not very capable at a young age. They later saw that critics had to change their opinion.

In a growth mindset environment, learners are recognised for such things:

- work,
- effort,
- concentration,
- using, developing and changing strategies,
- process,
- progress,
- asking for help.

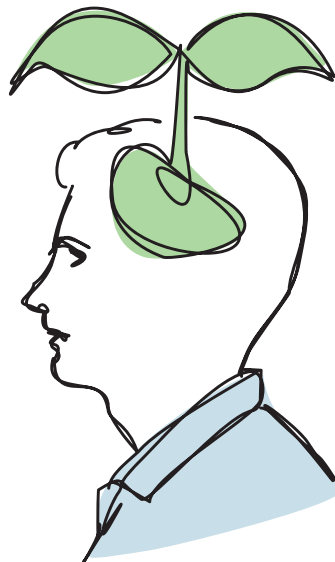


**Edenemismõtteviis** põhineb uskumusel, et Sulle sündides kätte jagatud kaardid on vaid lähtepunkt arenguks. Edenemismõtteviisi järgi toimub areng – teadmiste- oskuste kujunemine ehk püsivate närviühenduste mustrite teke ajus – järkjärgult, läbi pingutamise ja eksimise. Õppimine, pingutused ja kogemused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



Carol Dweck asks:

*Why waste time  
proving over and over  
how great you are  
when you could be getting better?*

According to the growth mindset, no one knows exactly the limits of their abilities. Instead of saying, "I'm not the kind of person who could learn this thing", try the growth mindset instead.



Your latest satisfactory effort where you fought hard in spite of difficulty:

---

## HOW TO BRING MORE OF THE GROWTH MINDSET INTO LANGUAGE LEARNING?

Carol Dweck has several suggestions for that.

- If you have a choice between a safe option and a challenge, **choose the challenge**.
- **If there is an obstacle in your way**, think that learning in the brain begins, not ends when the effort starts and the task becomes difficult. If you quit at the beginning of your study, there's no hope of progress.
- Your attitude towards yourself and your learning can be changed, although it may not be easy, especially if you have thought otherwise. It's important to start noticing **what kind of thoughts you're having in your head when you experience difficulties**. *Is there a fixed mindset in you? Can you replace those thoughts with more useful ones by now?* You have the right to choose an attitude that helps you move forward. Don't take the thoughts that diminish your zeal as the truth! Reject such ideas, either on your own or, even better, with a friend who has a growth mindset.

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 mõtteviisi? Kas Sa oskad nüüdseks neid mõtteid kasulikumatega 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.



Instead of telling yourself "I failed", you'd better say, "Not yet!", "I can't do this yet, I have to learn!" or "I have to find another way to understand it!" It gives a constructive perspective on learning and plans.

- If you see someone who is smarter than you, go and find out how they got this far and learn from them. Try to get over the discomfort and don't blame yourself!

## WHAT COULD YOUR MOTIVATION BE IDEALLY?\*

The surest way to become a successful language learner is to create your motivation yourself. In contemporary learning theories, the development of a self-driven learner is valued. Try to make sure that you start the learning process more and more often on your own without the need for a push from others.



Drive yourself, thinking of the inner satisfaction you will get from the successes and from the learning itself!

---

\* This section is based on the following source: Jere Brophy, 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 süüdistada 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.

## HOW TO INCREASE YOUR MOTIVATION?\*

Today, the leading motivational theory is the self-determination theory of Edward Deci and Richard Ryan. According to this, in order to ensure the quality of learning and our well-being, we must ensure that our basic psychological needs as learners are met.



Psychology professors Richard Ryan and Edward Deci (Photo courtesy of University of Rochester)

The basic needs of a learner are:



to have the ability to follow *our own* choices and to reason our actions from our own perspective (**be autonomous**),



to be **involved with others** in the context of learning and to feel that others care about us and that we are needed in a group,



to feel competent and **confident** and understand what others expect from us.

Once these needs are met, it will provide a psychological backing to our goals. So our motivation is higher and mostly the results are better. You can also better control yourself and your learning process.

---

\* This section is based on the source Edward Deci, 2017, unless stated otherwise. See also: CSDT ([selfdeterminationtheory.org](http://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](http://selfdeterminationtheory.org)).

The quality of learning and the well-being of the learner are hampered by, for example:

- targets and objectives set by others, not by the learner themselves,
- learning for exams,
- comparing yourself with others (it's like denying yourself!),
- external pressure and control,
- hopelessly high standards for results,
- feeling alone.

If the basic needs of the learner are unmet, both motivation and well-being will drop:



*"Instead of acting with internal motivation, the focus is rather on meeting one's own needs. If this turns out to be difficult, the focus will be on designing defence mechanisms or meeting compensational needs (such as wealth, fame or popularity). Long-term **unmet basic needs** have a detrimental effect on human integrity, vitality and health."*

*Jere Brophy, 2016\**

When you're sad, lonely, or stressed, your learning is worse. If you are happy, you can for example focus and switch your attention better and ignore irrelevant information.<sup>1</sup>

Here's a closer look at one of the learner's basic needs.

---

\* See also: Richard Ryan et al., 2008, p 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.<sup>1</sup>

Järgnevalt vaatleme lähemalt ühte õppija põhivajadustest.

---

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



"Self-driven learning is of higher quality than externally motivated learning."

Jere Brophy, 2016

## THE NEED TO FOLLOW OUR OWN CHOICES\*

We learn more effectively if our motivation is "I want to", and less effectively if the motivation is "I have to".

### "I want to!"

Your learning motivation is "I want to" when:

- The action itself is interesting and enjoyable to you. *You feel similar to doing leisure activities or playing something, or*
- You are inspired in particular by **a valuable goal**, a result that the learning helps you move toward. *You've embraced this goal, and it's become part of you.*

You can make more of an effort and feel more satisfaction if you can decide yourself what and how you learn and do. If the learning motivation is "I want to", then:

- learning is more related to positive emotions for you,
- you procrastinate less,
- you manage your time better,
- you focus better,
- you are curious about your errors,

"Hey, what's going on here?"

- your results are better.

---

\* This section is based on the following source: CSDT, unless stated otherwise.



„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

„Ou, mis siin toimub?“

- Su tulemused on paremad.

---

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

## **"I have to!"**

If your motivation is "I have to" or if you're stressed when you're studying, those indicators are likely lower for you. Stress has been found to affect our learning in roughly the same way as attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). The more our learning is driven by force and pressure, the lower are:

- our general satisfaction,
- the likelihood that we will take an interest in the matter and value it,
- our level of effort, especially in difficult situations<sup>4</sup>.

Make sure you've well thought through what the point of the effort is, already when you start learning. It raises the effectiveness of your learning.



**Think about it and find curiosity about language learning and the strong goal and benefits you get from learning the Estonian language.**

If the reasons important to you for language learning are, for example: "my employer ordered me to do it" or "I have to go to the exam", then do your best to find other reasons for learning alongside those – choices based on your own needs and goals. Remind yourself of them again if you need to!

## „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 olukordades<sup>4</sup>.

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 õppest 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!

## **LOVE FOR MUSIC AND ESTONIA**

### **Sergei's (53) language learning story**

*I would say that I have been so successful in language learning because I so like Estonian music! The day I heard the Estonian song, Urban Symphony's "Travellers" (original: "Rändajad"), watching Eurovision, I got so much encouragement that I decided to become fluent in the Estonian language. One of my great motivators was Jaak Joala. I really love Jaak Joala, and I like to sing his music. I used to listen only to his Russian songs, but I really wanted to listen to his Estonian ones and understand them.*

*My other motivation is love for Estonia. If I am in this country, I find that I must be able to speak Estonian. I want to live in Estonia and don't want to go anywhere. I am grateful that the Government helps language learners so much. They offer free courses and other language learning opportunities; Narva also has an Estonian Language House now. I feel it's my responsibility to learn the language. Now I also need Estonian at work, so I also have an external incentive.*

*I used to be a little afraid to use Estonian, but now I just keep practicing and practicing. I've been through a number of free courses. First I took an A1 level course, and now I'm on a B1 level course. I have particularly good impressions of the excellent exchange program where the Estonians of Järvamaa came to Ida-Virumaa. I had a lot of communication with them in Estonian. Now I also have a circle of people in Narva with whom I communicate in Estonian. I especially enjoy the fact that I got over my fear of communication. I communicate a lot in Estonian, and I keep learning, and I want to keep on learning.*

*I am proud that my daughter is currently studying at the University of Tartu and has C1-level knowledge of Estonian. Young people need Estonian, in my opinion.*



## **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.*

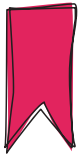
*Olen uhke, et mu tütar õpib praegu Tartu Ülikoolis ja tal on C1-tasemel eesti keele oskus. Noortel on minu meelest eesti keelt vaja.*

## MISTAKES AND FEARS

Learning is a difficult activity and it is normal to make errors and have fears associated with it. Achieving lasting learning outcomes and making mistakes are interlinked. In order for us to be able to flexibly use what we have learned in all circumstances, it is imperative that we go through the error-making phase.<sup>3</sup>

Improve your performance this way:<sup>1</sup>

- 1** Notice when you get a negative feeling while studying.
- 2** Admit it and accept that you feel this way right now.
- 3** If something scares you (such as the thought: "*I can't learn it!*"), admit your fear.
- 4** Face the fear and accept that you have such fear.
- 5** Care about your mistakes – it's very important to deal with them!
- 6** Remember, if you exclude mistakes in learning, you'll also exclude learning!



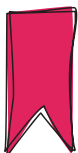
In terms of learning, the most important thing is thinking about mistakes, trying to understand why they arose. Take time off, review your mistakes and learn from them!

## 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 õpitud paindlikult igas olukorras kasutada, on möödapääsmatu läbida vigade tegemise etapp.<sup>3</sup>

Paranda oma sooritust nii:<sup>1</sup>

- 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!

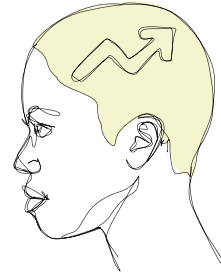


Õppimise mõttes on kõige olulisem vigade üle mõtlemine, mõista püüdmine, miks need tekkisid. Võta aeg maha, vaata vead üle ja õpi nendest!



"If teachers taught students to love learning, they would get better results."

Carol Dweck



## WHERE TO START?

To support your language learning motivation, try to integrate more of the following into your learning process.\*

**1** Try setting **goals** that best match both your inner preferences and your outside demands.

**2** If your choices are limited by circumstances (for example, you must attend a specific course), try to find an **interest** in what you are learning. *For example, use it as an opportunity to train your memory and your learning skills, view the grammar as mind games, use fantasy when learning words, etc.*

**3** Don't set your learning goals and your expectations of results **hopelessly high**; being too worried about failure or embarrassment will lower your motivation.

**4** Make your own choices about the **organisation** of your learning process. Notice how, where, with whom, and when you can best concentrate on learning. What doesn't let you learn peacefully?

**5** It's important to get out of the feeling of psychological isolation. A sense of security about belonging to a group provides motivation, and moving forward together offers satisfaction. Find common ways of practicing and **learn with others!**

**6** Get **feedback** often on what you've learned. The sooner you get it, the better. *When can you get feedback and who from?*

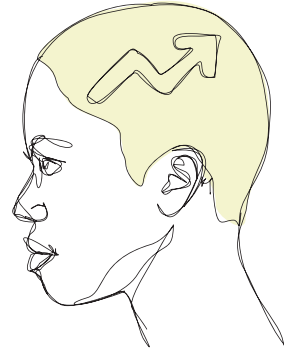
**7** Avoid anything that leads you to **worry** about self-respect, to compete with others, to raise your social status, to compare yourself with others.

**8** Notice the situations where you face **difficulties**. How do you usually react? Value those experiences, because that's when you're really evolving.



„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?

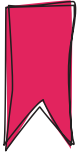
**5** Tähtis on saada välja psühholoogilise isoleerituse tundest. Turvatunne gruppi kuulumisest annab motivatsiooni ja koos edasiliikumine pakub rahulolu. Otsi ühiseid harjutamise viise ja **õpi koos teistega!**

**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.



You don't have to apply all of these points at once – try to add components that suit you into the learning process step by step. This way you'll reduce your learning anxiety and will give yourself the best chance of success.

## EXERCISE: YOUR MINDSET ABOUT LANGUAGE LEARNING, 2



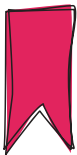
After reading this section, evaluate what results you want to achieve at this language learning stage!  
5 – very high, 1 – very low.



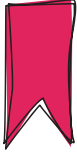
Reasoning: \_\_\_\_\_



Once you have read this book, you should re-evaluate the results you want to achieve at this stage of language learning!



Stick a post-it note on this page and put a reminder in your calendar to complete the tasks in this section!



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

## HARJUTUS: SINU KEELEÕPPE MÕTTEVIIS 2



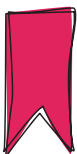
Pärast selle jaotise lugemist hinda, milliseid tulemusi tahad sel keeleõppeetapil saavutada!  
*5 – väga kõrgeid, 1 – väga madalaid.*



Põhjendus: \_\_\_\_\_



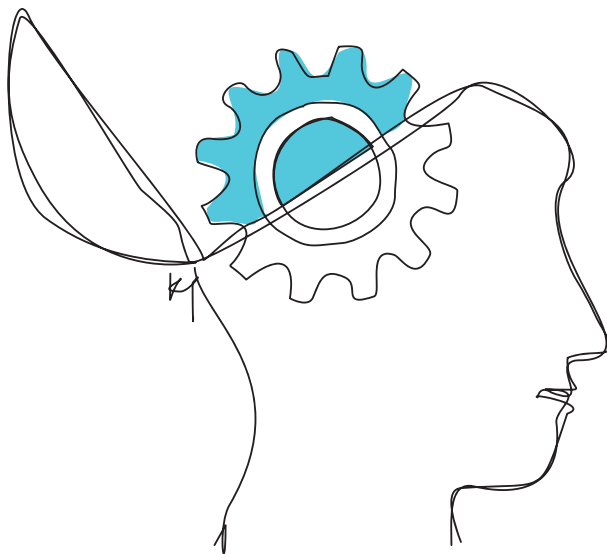
Pärast raamatu läbilugemist hinda veelkord, milliseid tulemusi tahad sel keeleõppeetapil saavutada!



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







*Kuidas meie aju õpib?*

**How our brain learns**



Professor of Psychology Robert Bjork  
foto: LastLearning.com

This chapter is based on the work of the University of California, Los Angeles's Professor of Psychology Robert Bjork and his colleagues, and the digital textbook "Learning and Psychology" („Õppimine ja psühholoogia“).

## HOW TO LEARN EFFECTIVELY?\*

If we learn anything, we want it to be as useful as possible in the long term. However, research shows that we all have erroneous beliefs and misconceptions that hinder learning. This section introduces the views of today's cognitive psychologists on methods of effective learning.

*I started learning Mandarin about a year ago. As part of writing this guide, I studied scientific views on how to learn better. The use of these new methods helped me to remember a great deal of vocabulary with less time. I continue to use these words in everyday life without forgetting much after the exam.*

Author Helena Metslang

- What needs to be done to increase your speed of learning?
- How to remember things so that we can continue to use them as long as possible and in a good and flexible way?
- What types of tasks to choose at different learning phases?

---

\* The chapter is based on the following source: Robert Bjork et al., 2013, unless stated otherwise. See also: Kriste Talving, 2019.



Psühholoogiaprofessor Robert Bjork

foto: LastLearning.com

Peatükk põhineb California Los Angelese ülikooli psühholoogiaprofessor Robert Bjorki ja ta kolleegide tööel 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

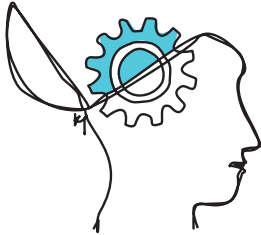
- Mida on vaja teha, et oma õppimise kiirust tõsta?
- Kuidas asju nii meelde jätta, et suudaksime neid võimalikult pikaajaliselt ning hästi ja paindlikult kasutada?
- Mis tüüpi ülesandeid eri õpifaasides eelistada?

---

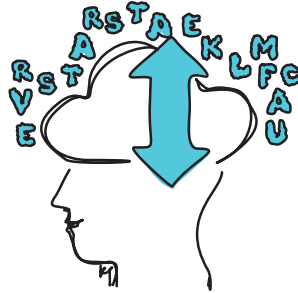
\* Jaotis toetub allikale Robert Bjork jt, 2013 kui ei ole märgitud teisiti. Vaata ka Kriste Talving, 2019.

# YOU TOO CAN BE A VERY GOOD STUDENT!

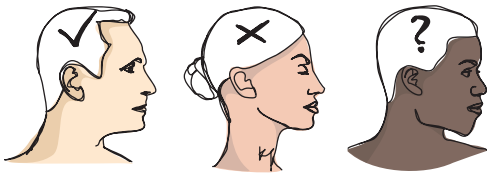
According to educational psychologists, we need to understand the following first:



1 How does the brain like to learn?

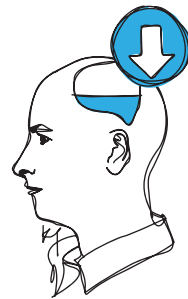


2 What techniques can you use to remember what you're learning and to retrieve it from memory later?



3 How do we know whether we have learned the material? It is the basis for selecting further learning activities.

4 What makes learning slower? What stops you from remembering later? Why can't we sometimes use what we have learned in other situations?

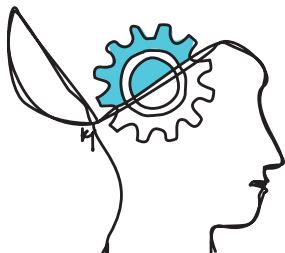


Source: Robert Bjork et al., 2013.

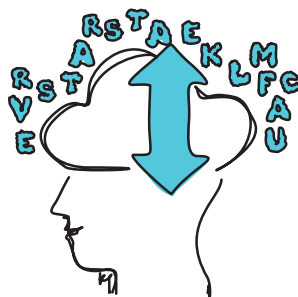
With a general understanding of how the brain learns, making choices becomes clearer, and you won't waste time learning in an inefficient way.

# KA SINA VÕID OLLA VÄGA HEA ÕPPUR

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.

## WHAT IS THE DIFFERENCE BETWEEN A WELL-REMEMBERED LEARNING MATERIAL AND A POORLY REMEMBERED ONE?



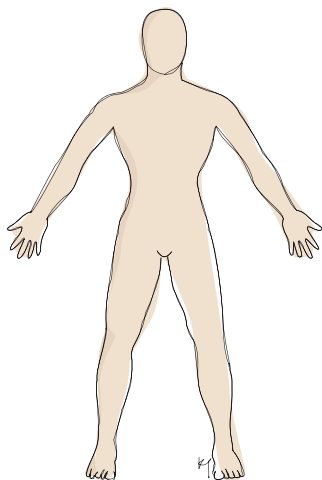
We understand that material is learned well, if:

- we are able to see a lot of links between what we are learning and what we already know (it also makes learning more interesting for us, we can see better why learning is necessary and important),
- the necessary things come to mind at the right time.



We understand that we haven't learned the material well yet, if:

- it is quickly forgotten, for example, after an exam,
- the things do not come to mind when it is the right time and place to use them,
- we can only use them in a very limited situation: only in the exact way we learned them,
- we don't know that what we learned can actually be used in many more meanings and situations than just the context when they were learned in.



For example:

We've learned the word *nahk* (skin), and we know it as part of a human body. We don't know that the word *nahk* can be used in other ways: talking about leather shoes (*nahkkingad*) and leather sofas (*nahkdiivanid*), about fish skin (*kalanahk*) at dinner, or about someone being thick-skinned (*paksu nahaga*) when they're not very sensitive to criticism. At first, we also do not know, for example, that we call the skin of berries *kest* and *koor* (shell and bark).

## MILLE POOLEST ERINEB HÄSTI MEELDEJÄETUD ÕPPEMATERJAL KEHVASTI MEELDEJÄETUST?



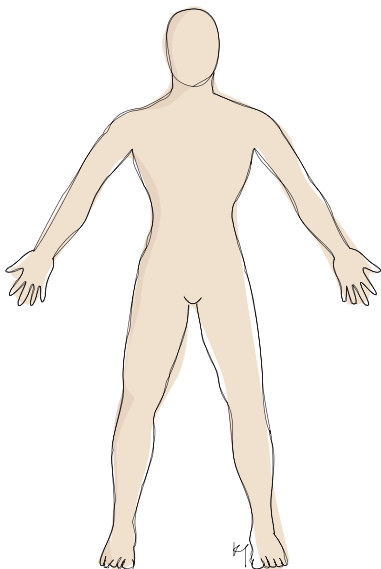
Saame aru, et õpitav on hästi ja kvaliteetselt mällu talletatud, kui:

- 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 ...

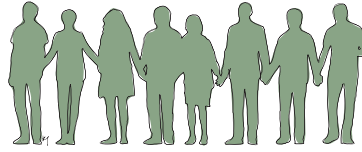
- ununeb kiiresti, näiteks peale eksamit
- ei tule just siis meelde, kui on õige aeg ja koht seda kasutada
- oskame seda ainult väga piiratud olukorras kasutada: ainult sel viisil, nagu täpselt õppisime
- me ei tea, et seda, mida õppisime, saab tegelikult palju rohkemates tähendustes ja olukordades kasutada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

## CONNECTIONS ARE USEFUL IN LIFE



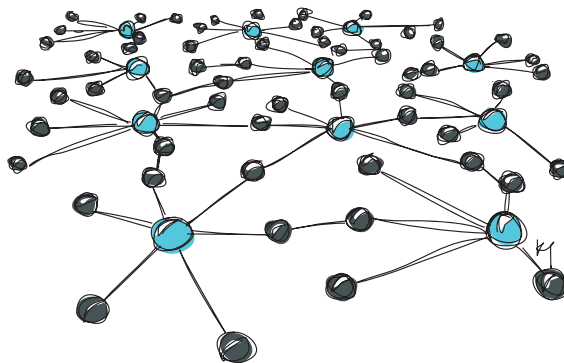
*Imagine you're a detective, and you've been hired to find a person in a foreign country. Is it easier for you to find someone with a large or a small network of connections? Like a corporate manager or a restaurant chef? Why?*

---

## AS IN LIFE, SO IN THE BRAIN

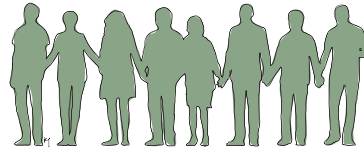
How could the above exercise relate to learning? In the human social network, every acquaintance is like a "hook" that connects people, helps to exchange information and, if necessary, find them. In this exercise, we can assume that, as a result of his office, the company manager's social network is wider than that of a chef, and therefore he is easier to find.

Our memory is also like a closely interwoven social network with a series of "hooks" that connect the learned material. If there are many well-connected relations or hooks in the connection network, we are more likely to get what we need – for example, a newly learned word – from the memory at the right time.

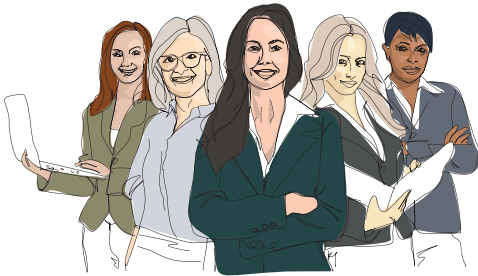




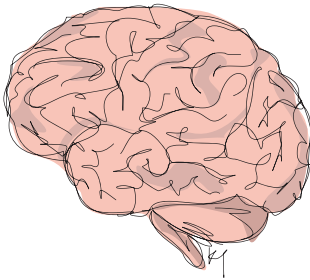
## SIDEMETEST ON ELUS KASU



*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?*

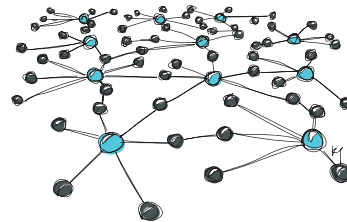


## NAGU ELUS NÕNDA KA AJUS



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 firmajahi 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.



## MEMORY AS A NETWORK OF KNOWLEDGE

When we learn something, we do two kinds of activities:

- first we memorise,
- then we revise, trying to retrieve and use what we have learned.



Unrelated information is hard to learn. As we learn, we are constantly developing our memory network: we are linking new knowledge into the pattern. This also makes it easier to remember a story (such as the “Little Red Riding Hood” fairy tale, for example) or information that is combined with a network of connections and, in ideal cases, even a central idea that connects the network.<sup>2</sup>

Example for an advanced level language learner:

*If you’re going to learn the vocabulary related to nature, weather, and leisure this week, it’ll help if you read or tell a story about hiking. The story is a good tool for learning, and a core idea that connects the words to be learned.*

In addition to the correct way of storage, it is extremely important that we afterwards repeatedly train recalling this material, **retrieving it from long-term memory**.

## WHAT’S SLOWING DOWN OUR LEARNING?

We tend to prefer easier ways of practicing because the practice methods that give long-term, deep results require more effort and are more troublesome and slower. Such methods are also uncomfortable because you’ll make more mistakes in the learning process.



## 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.<sup>2</sup>

Näide edasijõudnud keeletasemel õppijale:

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

Lisaks õigele mällu jätmise viisile on äärmiselt oluline, et treenime 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.



## The following learning methods are passive and inefficient:\*

- trying to memorise unrelated material,
- repeat reading of the material being learned,
- viewing a dictionary or Google translation without trying to remember the new word yourself,
- strict segregation of subjects into different learning blocks (you need to find or create a variety of connections with your wider knowledge)<sup>2</sup>,
- word-by-word transcript of texts,
- trying to recall the same material, such as a vocabulary list, in exactly the same context again and again (better work further on the text),
- postponing the learning until the last moment, so you try to memorise a large amount of material in a short time (recalling must be done with breaks so you can better remember what you are learning).

## PREVIOUSLY LEARNED THINGS MAKE OUR BRAIN MORE CAPABLE!\*\*

Learning is very much facilitated by the amount of knowledge, skills and/or experience that we already have in memory. Our ability to learn depends on ...

- how much we have learned in the same field before,
- with how strong and how many connections the prior learned material has been stored,
- how well the old knowledge can be recalled.

Continuous learning enhances the capacity of our brain's working memory: we capture larger pieces of information at once, and more quickly. The ability to handle **complex** things also grows. For example, by studying mathematics, we use simpler rules as building blocks for more complex rules. It's like building castles and cities with Lego blocks: simpler houses and structures become bigger and more complex.

---

\* See Robert Bjork et al., 2013 and Kriste Talving, 2019.

\*\* This section is based on the following source: Andero Uusberg, 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)<sup>2</sup>
- 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.

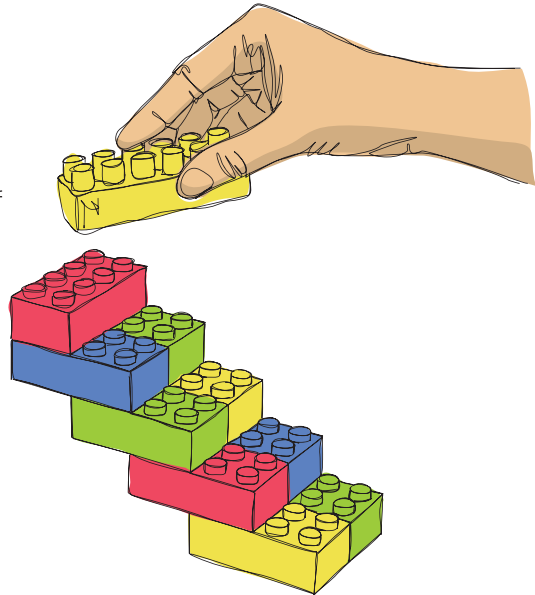
---

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

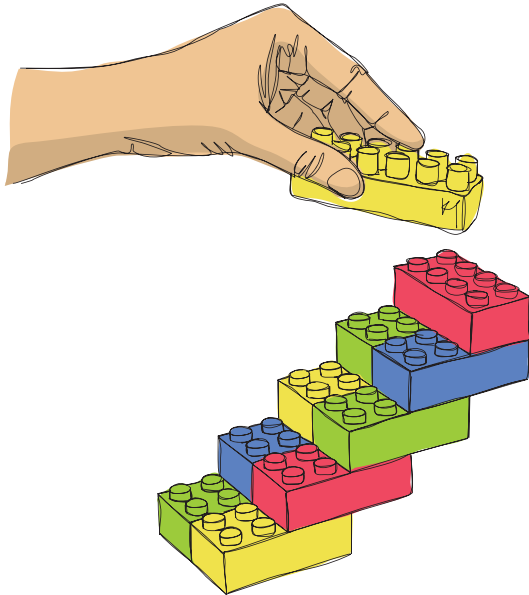
\*\* Jaotis põhineb allikal Andero Uusberg, 2016.

Andero Uusberg gives an example of this from cognitive studies.<sup>12</sup>

*The participants in the test were able to view the position of an ongoing chess game for a short moment of time and had to memorise it and restore it from memory later. Investigators were interested in how the working memory process of beginners and professional chess players differed when performing the task.*



It turned out that, although the working memory of experienced chess players was not faster, they were able to put the situation back on the table at lightning speed. The other test group also knew chess rules, but they did not solve the task as well as experienced players. The test confirmed that when accumulating experience, a person develops the ability to see some order in the information. Professional chess players had already stored a number of information (openings, positions, and combinations) in their memory, which they now used to solve a task that required a large amount of working memory amazingly well. Over time, they had gathered something like the Little Red Riding Hood story in their memory, a complex pattern of connections. Now that pattern helped them to solve a familiar task with much efficiency. The study proved that **our working memory is flexible**.



Andero Uusberg toob selle kohta näite kognitiivsete protsesside uuringutest.<sup>12</sup>

*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 kogunud 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 kogunud 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

## HOW TO CREATE CONNECTIONS WITH WHAT WE'RE LEARNING?

As we learn, we want to achieve that if an external situation makes us want to remember the word or phrase we learned, we can do so because of the different connections we have stored in memory with that word. The links that help us activate what we have learned, **when meeting this external stimulus**, are the most important ones. It is important to establish as many links as possible with the material being learned, in order to make the stored contents of our memory more accessible and long-lasting.<sup>2</sup>

**Smart memorising.** When you learn words, look for those that have the same sound or spelling. Compare the words you are learning with each other, as well as with other words in Estonian or other languages that you remember!

Find connections for word meanings in the following:

- subconcepts (e.g. *dog* vs *German shepherd*)
- more general concepts (e.g. *dog* vs *animal*)
- situations (e.g. *dog* - > *walking, feeding, care*)
- opposites (e.g. *male* and *female dog*)
- other expressions that can be used in the same situation (e.g. *barking, growling*).

## WHAT OTHER CONTEXTS TO USE FOR SEEKING AND CREATING CONNECTIONS?

Practice recalling and using the learned words in different contexts.<sup>2</sup>

- writing, talking to a companion and trying to understand a text,
- inside the current learning material,





## 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.<sup>2</sup>

**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.<sup>2</sup>

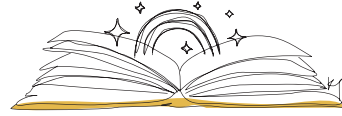
- kirjutades, kaaslasega rääkides ja teksti mõista püüdes



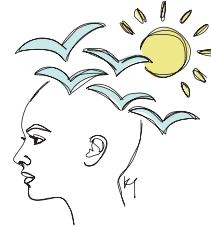
- parasjagu käsiloleva õppematerjali sees

- what you already know, such as phrases practiced in previous lessons,

- stories and tales already familiar,



- other courses, topics and subjects being currently studied,

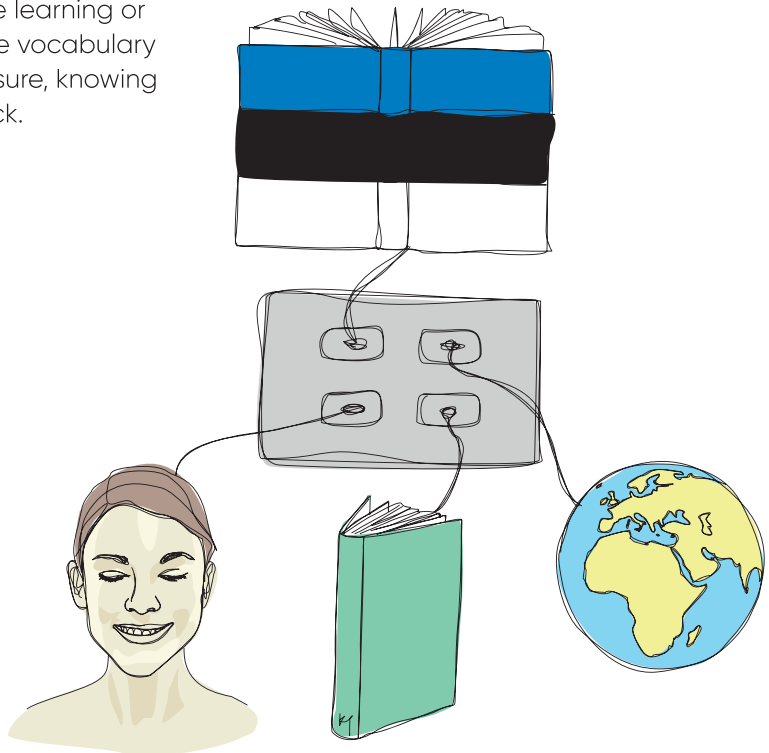


- important, interesting events and your life,

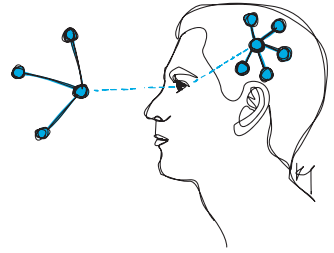
- 

## HOW TO REVISE EFFECTIVELY?

Practice has a major benefit, be it in health care, language learning or other areas of life. Revise vocabulary patiently and with pleasure, knowing you are on the right track.



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



- juba tuttavad jutud ja lood
- teised kursused, teemad ja õppeained, mille õppimine parasjagu käsil

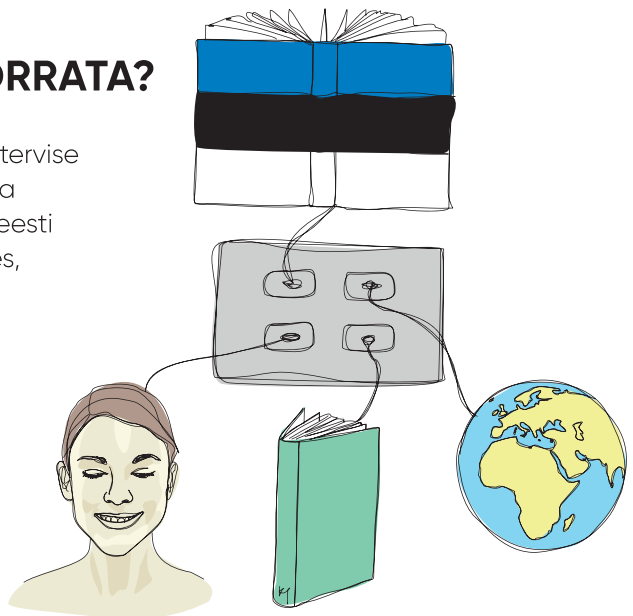


- olulised, huvitavad sündmused ja Sinu elu

•

## 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.

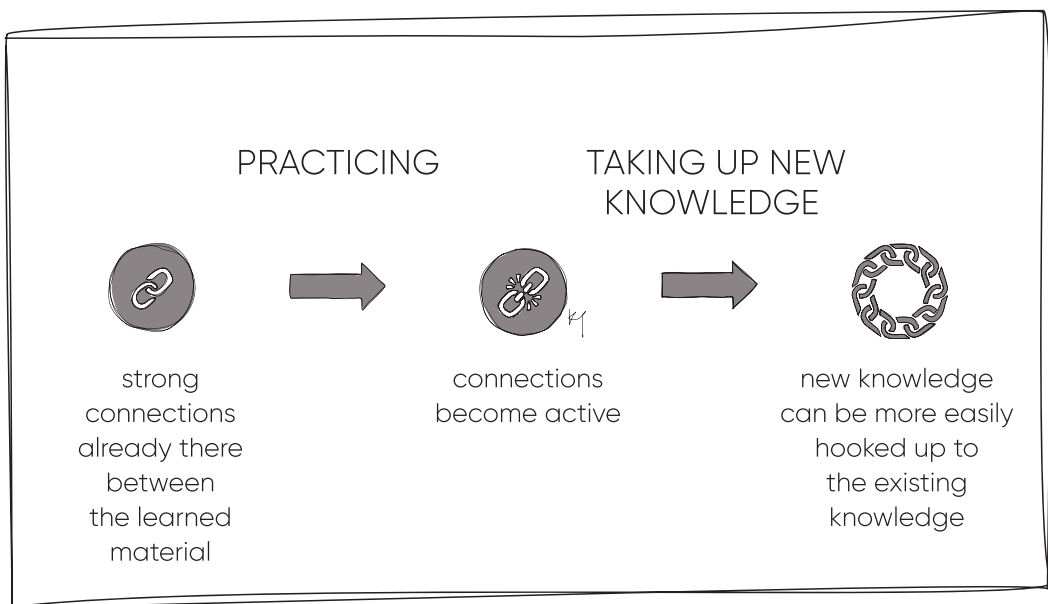


## WHY IS REVISING SO IMPORTANT?

The importance of practicing, including revising, is once again linked to the connections we have created in our memory between the learned pieces of information.

**If you're going to learn something, first activate your existing knowledge related with what you're learning!**

- 1 First, revise what was previously learned**, i.e. stored in a pattern of connections, in the correct way (by remembering, not by reading, reviewing, etc.), so the knowledge rises to the surface again and becomes available. In particular, it is helpful for you if all what you have learned is already in a strong pattern of connections in your memory – interconnected in a variety of ways, revised in different contexts.
- 2 Repeated activating** of the pattern of connections is the best way to remember something in the long term, in order to then **grow new connections and knowledge on top of the existing ones.**

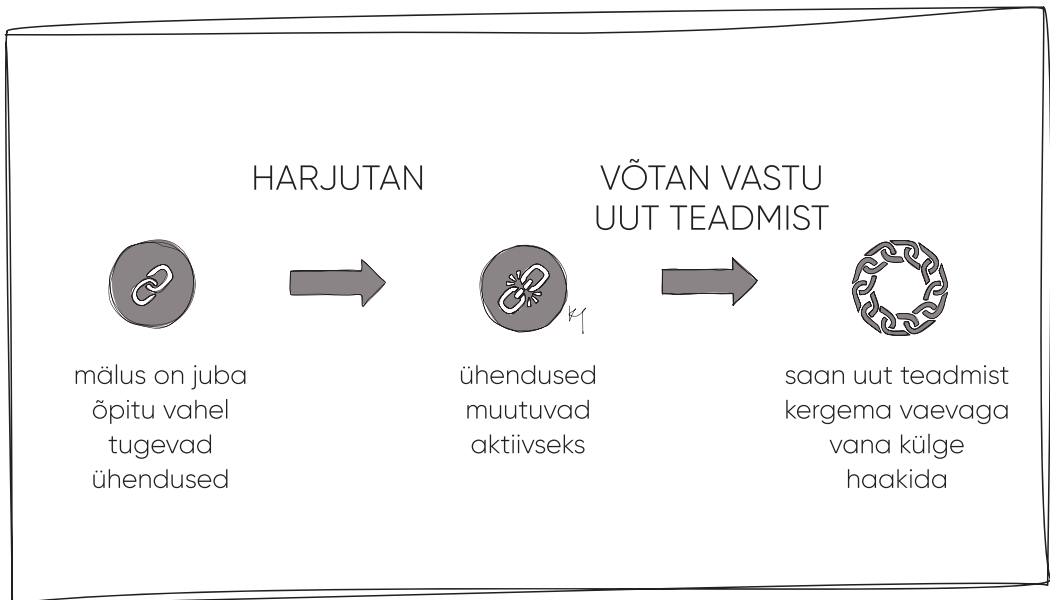


## MIKS ON KORDAMINE NII TÄHTIS?

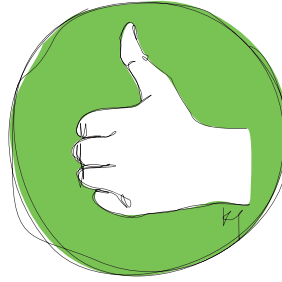
Harjutamise, sh kordamise, tähtsus on jällegi seotud ühendustega, mille õpitavate infoühikute vahele oma mälus loome.

**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.**



## WHAT ARE EFFECTIVE REVISION EXERCISES?



One of the most effective ways of learning is fishing from your own memory, because every time we do that, we make the learned material more accessible.

Pay close attention to the following suggestions. If you're aware of these specifics of your memory, it can save you time and effort. As mentioned before, it is the slower and more troublesome methods that lead to long-remembered knowledge.



### **Diversify and interrupt the revision.**

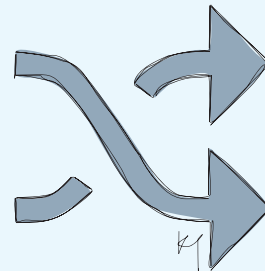
Learn and then do (or learn) something else, and then learn the same thing again. Do so many times.



It is wise to learn with pauses, not all in a row, because then your memory is forced to reactivate the same memory content again and again. But if you learn all in one sitting, there's no possibility of reactivation.



Give up the desire to make things clear to yourself all at once – it's not possible anyway. That way, you'll need less overall time to learn!



**Revise the material in random order.**

## 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.

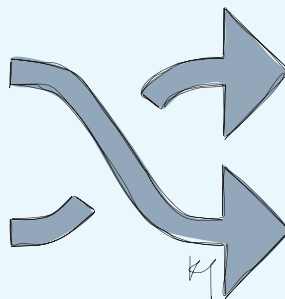
Õpi ning seejärel tee (või õpi) midagi muud, ning siis õpi sama asja uuesti. Ja nii mitu korda.



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.**



**Test your own knowledge; in other words, create opportunities often to recall material from your memory –**

this is one of the most effective learning strategies.

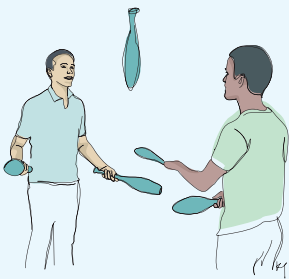


By contrast, reviewing or rereading the same material over and over again is a very *ineffective* strategy! Similarly,

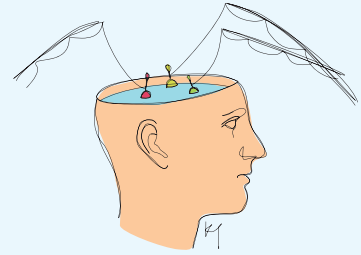
it is inefficient to first review the material and then close it and try to remember it from your head – don't do it! It makes no sense!



First of all, you have to recall from your own memory, even if sometimes you don't seem to remember anything.



**Rehearse what you've learned, by interacting with others and using different learning applications.**



In other words, **fish the knowledge from your own memory**. Even if you don't remember, or if you were quite sure that your answer was correct but still remembered it wrong, such fishing is very helpful.



**Keep working actively with the material you are learning.**

Ask questions about the text and generate answers from your memory.



Rearrange the material and rewrite your notes in a new way.

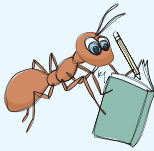


Retell or rewrite what you read, using your own words, without looking at your notes.



Make up stories using your learned vocabulary.





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

see on üks tõhusamaid õppimisstrateegiaid.



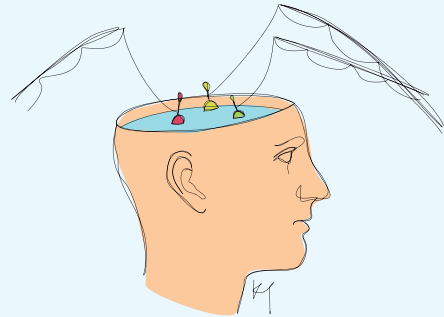
Seevastu materjali korduv ülevaatamine või läbilugemine on väga ebatõhusad

strateegiad! Samamoodi on ebatõhus esmalt materjal läbi vaadata ja siis panna see kinni ning püüda seda peast meenutada – ära seda tee! Sellel pole mõtet!

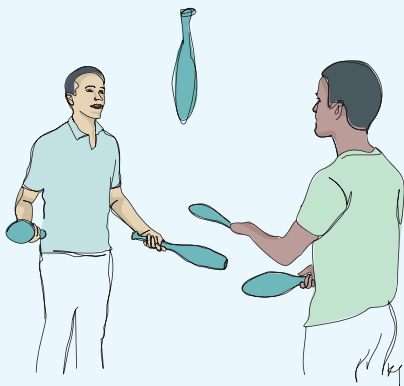


Esmalt tuleb justnimelt oma mälust meenutada, isegi,

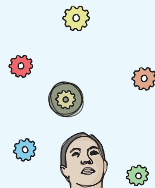
kui vahel tundub, et midagi meelde ei tule.



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



**Korda õpitud teistega suheldes ning erinevate õpirakenduste abil.**



**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.



Mõttele õpitavat sõnavara kasutades lugusid välja.



Because frequent self-testing is important, education psychologist Grete Arro suggests adding it to your daily routine. Try to remember what you've learned, while taking a shower, waiting in line, or at any other time.

Example

*Our Mandarin for Beginners teacher had planned almost word-for-word how to interact with the learners. Already in the first week, our class materials and conversations started to become fully Chinese. Previously learned words were revised over and over in slides and conversations, but in increasingly new contexts. There were few random new words. So we were able to revise a great deal, and to recall from our own memory the words we had learned, rather than adding a lot of new words into our notebooks without thought and then forgetting them. Vocabulary development was calm and systemic and ultimately effective and quite rapid.*

Author Helena Metslang



A recurring situation in which you intend to recall your Estonian vocabulary this week:



Done at least three times.



*"Practice is a way of life, a very healthy way of life. Also, failures are healthy to view as practice, too – practicing for something more important."*

Kristiina Ehin



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 süsteemne ning kokkuvõttes efektiivne ja üsna kiire.*

Autor Helena Metslang



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



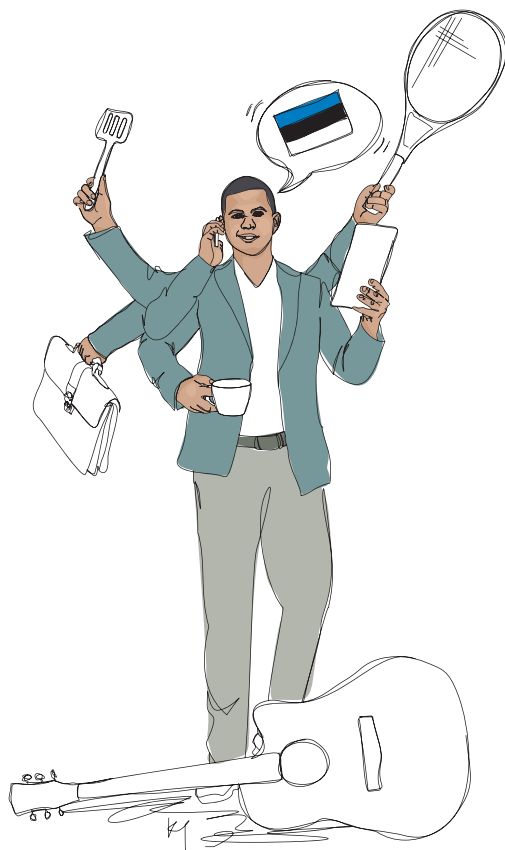
Tehtud vähemalt kolmel korral.



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

*Kristiina Ehin*





*Mis on iseseisev keeleõpe?*

**What is independent  
language learning?**

Independent language learning differs from taking part in language courses. Finding interesting opportunities to use the language you are learning, analysing your needs, keeping and strengthening your learning desire, and consistency are an important part of this.

## WHAT DO YOU DO AS AN INDEPENDENT LANGUAGE LEARNER?

- you are responsible for your own learning,
- you control your learning from week to week,
- from time to time, you assess the development of your language skills and make plans for future,
- you include other people in your learning, to help you practice and give you support, feedback, and information about cultural channels.

Independent learning has many advantages. You can learn at your own pace and learn just what you need. You'll develop your learning skills and adaptability as well as your independence and responsibility for learning outcomes.



**Learn to be an effective independent learner!  
Take it up as a separate learning goal!**

Make sure your independent learning is diversified. This can take place, for example,

- by communicating in a physical language environment,
- in language learning apps,
- on the internet,
- during doing other activities,
- while filling in exercises in this book,
- even by talking to yourself.



**Consider going to language courses, a language café or another form of study to support your independent learning.**

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.**

## HOW ARE YOU GOING TO USE THIS GUIDE?

To give confidence and momentum to your learning process, take small steps and notice your progress.



There are lots of exercises in the book, but you don't have to do them all in a row. Select only the exercises that will help you.

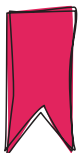
There is a risk that you will read through the guide in one sitting, but then postpone its use into an unspecified future.

Have you ever postponed anything indefinitely? What did that experience teach you?

---

How can you avoid that risk this time?

---



Return to this question if you feel you are facing difficulties. Add to those points then.

Additions

---

---



If you have had a pause in learning, start by browsing the book – review the tasks you've already done. It'll help you get back to your learning mindset.



## 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.

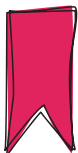
On oht, et loed juhendi ühekorruga läbi, kuid lükkad kasutamise määramatusse tulevikku.

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 seisad 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.

There are few people who could actually do these exercises alone. You can always get support from companions, a language café, or a language course. This way you'll feel that you're not alone; you're connected to other people. This is one of the basic psychological needs of a learner (see the section Is there even a point for me to try?).



Form a group with 2-3 fellow learners. Meet regularly and do a selection of exercises from the guide together, within an agreed period. Go step by step, discussing the various topics in bite-size chunks.

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?).



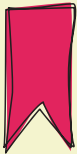
Moodusta grupp 2–3 kaasõppijaga. Kohtuge regulaarselt ning töötage kokkulepitud perioodi jooksul juhendist valik harjutusi läbi. Liikuge sammhaaval, arutades erinevaid teemasid jõukohaste väikeste tükikestena läbi.

Who do you propose to study together? \_\_\_\_\_

Make yourself a backup plan in case learning doesn't work out with the selected learning mate(s)!

Name 1 \_\_\_\_\_

Name 2 \_\_\_\_\_



Review your cooperation with fellow students from time to time. If the cooperation with a mate is going nowhere, invite someone new to join you!



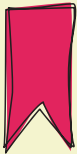
As language learning is a longer-term exercise, pick up the guide again and again at different stages. As your language skills and learning skills evolve, different things become important.

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*

**Value yourself as  
a language learner**

Once you've figured out for yourself why your language learning is important and valuable, it's also easier to find free moments in a day for short learning and revision sessions.



**Regular practice times don't have to be long – frequent but short-term revision is an effective way to learn.**

Whether you have prioritised language learning in your life, is best visible from your actions and choices, especially when obstacles arise. If you value your language learning goal, you will ensure that you can move consistently towards that goal.



**If you do not value your goal, there is a risk that other things and people will take over your time for language learning.**

What is the usual obstacle in your language learning?

-----

How will you try to push this obstacle or stumbling stone away next time?

-----



I tried!



Learning experience: what will you do next time?

-----



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?

-----

## PRAISE YOURSELF!

In many cultures, it's not a habit to praise yourself much. But treating yourself well in front of others is not always bad – on the contrary! Self-recognition actually supports progress and the development of self-confidence.



### WHAT DO I PRAISE MYSELF FOR AS A LANGUAGE LEARNER?

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. \_\_\_\_\_



Once we have told others about our progress, they will probably start to take an interest in it.

This, in turn, forces us to make even more effort to stay on track.

Who am I going to tell about the progress of my language learning and when?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

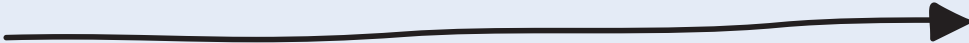


## VALUING YOURSELF AS A LANGUAGE LEARNER

Look at the following scale and the points below it: How does a language learner behave and what choices they make if they value themselves or if they underestimate themselves? Describe both ends of the scale!



*Mark the point on the scale where you have been so far!*



*Also mark the point of how you intend to move forward.*

A person underestimating themselves as a language learner

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

A person valuing themselves as a language learner

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

Think about the following aspects, for example: What kind of language learner:



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:

A. prioritises language learning in their schedule

C. is not ashamed of their language skill and values it as it is

E. does not want to make mistakes

G. has high expectations for the quality of the chosen language course

B. makes sure that nothing can hinder their language learning (the same way they do when it's necessary to get on a plane)

D. communicates boldly in the language they are learning, regardless of whether they are a beginner or an advanced learner

F. the learner's progress is slow because s/he is afraid to communicate (for example, fearing others' disapproval) or to take time to learn

H. often postpones language learning



On what basis does each language learner choose a language course?

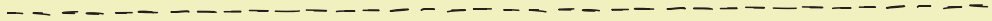


What expectations will either language learner have for their language teacher and language school, if any?

(See also How to be an expert consumer of the language market?)



How are you going to approach your language learning at the next stage? Choose the best options from above!



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 keeltekoolele? (Vaata ka „Kuidas olla asjatundlik keeleturu tarbija?“)



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



## WHAT UNUSUAL EFFORTS WILL YOU MAKE TO BECOME FLUENT IN ESTONIAN?

I promise  
I'll do it



Unusual  
effort

Actions



Language  
environment

I will sometimes go into the Estonian language environment.



*I reserve a lot of extra time and a sense of humour for communication in Estonian (e.g. in a shop, in a bank). Depending on where I live, I will travel to an Estonian city for language practice if necessary.*

What will I do and when?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_



Courage

I encourage myself to communicate!



*I choose Estonian even in unexpected situations. I'm not afraid of mistakes, body language and mixed language.*

*If I'm not in the mood to speak Estonian, I will say to myself:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## MILLISEID TAVATUID PINGUTUSI TEEDE, ET EESTI KEEL SELGEKS SAAKS?

Luban, et  
teen seda



Tavatu pingutus

Täpsustus



Keelekeskkond

Lähen mõnikord eesti keelekeskkonda.



*Varun eesti keeles suhtlemiseks palju lisaaega 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:*

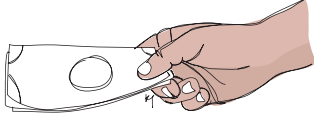
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Money

I will spend my own money on language learning



*Study materials, café visits with a language learning partner, trips and more.*

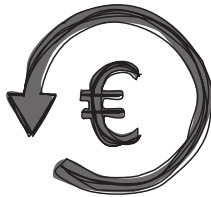
*How much?*

-----



### Covering costs

I will investigate whether I can apply for reimbursement of the costs of language courses. If it's possible, I will apply for it. [www.harno.ee/keeleoppekulud](http://www.harno.ee/keeleoppekulud)



*I will ask from the Estonian Language House of the Integration Foundation, the Estonian Unemployment Insurance Fund, my educational institution or employer. If the cost of my language courses is not supported, I will cover the costs myself.*

*When will I explore opportunities?*

-----

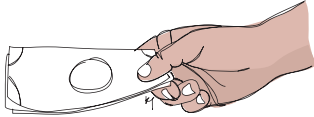


Raha

Kulutan keeleõppele oma raha

*Õppematerjalid, kohvikukülastused  
keeleõppepartneriga, söidud ja muu.*

Kui palju? \_ \_ \_ \_ \_



Kulude  
hüvitamine

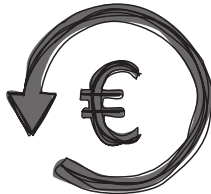
Uurin, kas mul on võimalik taotleda  
keelekursuste kulude hüvitamist.

Kui on võimalik, taotlen seda.

[www.harno.ee/keeleoppekulud](http://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*

**Creating a language  
environment and learning  
techniques**

## FIND YOURSELF A LANGUAGE FRIEND AND NEVER LEAVE THEM!

A language partner can be a good pillar for your learning of the Estonian language. The most successful language learners who speak many languages mostly learn independently, but in cooperation with a language learning partner. A language learning partner or language friend is not a teacher, nor are they a regular talking partner. They're a **native speaker with whom you practise your language** and who answers your questions. Depending on your preferences, they or some of your fellow learners can also support you in maintaining consistency and developing your learning skills, helping you keep track of your progress and your selection of exercises.

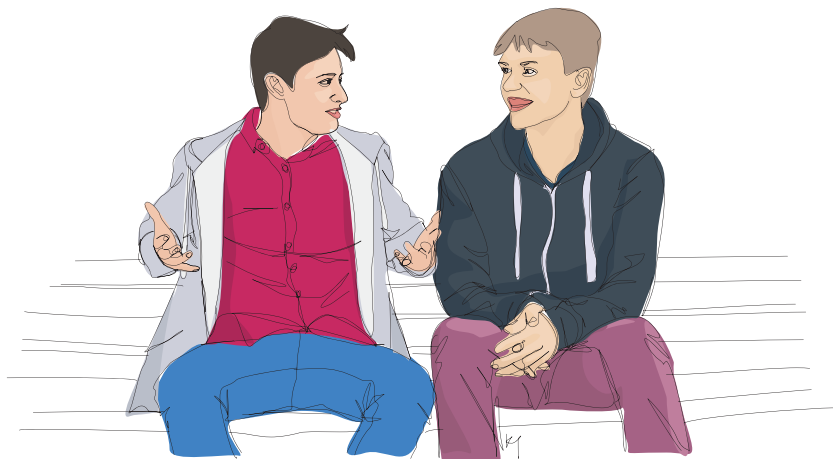


Meaningful cooperation with a language friend is particularly important for learners who have few Estonian speakers living in their home region.

*Teaching the Estonian language and culture to students in China, I sought out Estonian friends for my students to communicate with through social media. I turned to several language teachers for this purpose. It took several attempts, regular encouragement and supporting their motivation to get the communication going. Ultimately, it made language learning livelier on both sides. The students who came to study in Estonia had friends here already and the cultural experience was much more fun. Such a rewarding communication opportunity was probably one of the reasons why the number of enthusiastic Estonian language learners had also increased next autumn.*

Author Helena Metslang

## 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

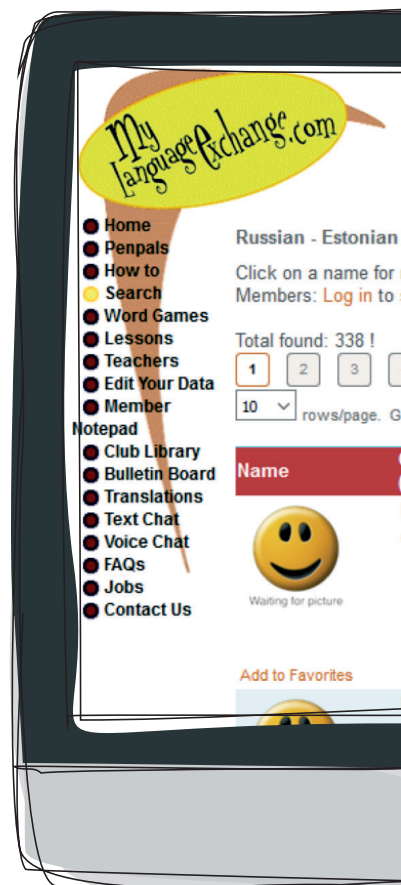


## HOW TO FIND A LANGUAGE LEARNING PARTNER?



Seriously consider finding a language friend with whom you have no common language other than Estonian. In this way, you will not be able to take the easy path: using a more familiar language to help you communicate.

Use dedicated language exchange portals and Facebook groups. To find them, search for e.g. **Estonian language partner, tandem language exchange** or **language mentor program**.





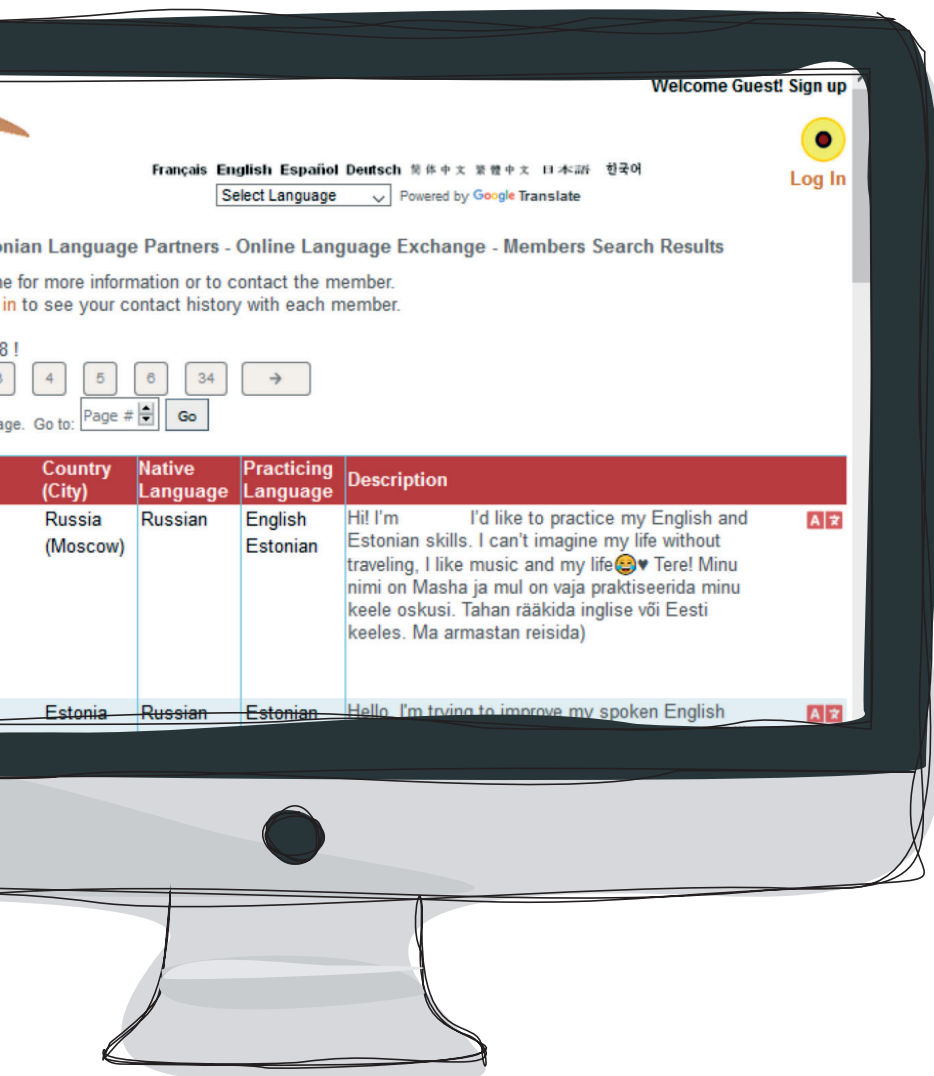


## KUIDAS LEIDA KEELEÕPPEPARTNERIT?



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**.



- Are there any Estonian speakers among your acquaintances or in the workplace who might like such cooperation? Is there anyone with whom you have common interests?
- If you are participating in a traineeship or exchange programme, find a local language partner.
- Contact your language teacher or traineeship manager, a language school or university language teacher. Ask for contacts or advice.



**If you are consistent, you will eventually find a language learning partner with whom you have a good rapport! After a failed attempt, quickly find another, more suitable person.**

Find a person you can be useful to in return. Perhaps you know someone who...

- is interested in the language or culture of your country,
- wants to learn crafts, computer skills or something else,
- could benefit from your professional experience.

Do you know any old people or young people in need of help who would just be happy to have such an unexpected opportunity of communication? (Loneliness is quite a problem in our society!)



**What would the language friend get in return for helping you?**

---



---



## **HOW TO STUDY WITH A LANGUAGE LEARNING PARTNER?**

Meetings with the language learning partner can help you practise your vocabulary in interesting ways, they could polish your skills and fix mistakes, help you understand good music and TV shows, find events, websites, and social media channels. When you communicate with the language friend, the goal is to find and practice the language of everyday life – exciting and necessary topics for you.

- 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 kogenud 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.

## SELECT THE MOST USEFUL LANGUAGE LEARNING ACTIVITIES!

- When chatting with the language friend in Estonian, try to use a lot of previously learned words (recalling them from your own memory).
- Tell each other about yourselves, your lives, your interests and your plans. You can take inspiration by searching the internet for some fun questionnaires to help you get to know a new friend.



Discuss interesting Estonian apps, media channels, broadcast programmes, news, specific social media groups, podcasts, films, musicians, cultural and entertainment sites and events found in event calendars. (See also the section Movies and programmes – powerful sources of vocabulary expansion.)

- Translate song lyrics together and discuss their meaning. For example, lyrics can have a deep cultural background that needs to be explained.
- Compare Estonia with your country, culture and society. Use travel agency websites to discuss exciting countries and cultures.
- Do the exercises in this guide together.
- Review the exercises in a language textbook; take a closer look at your questions and mistakes.
- While you are rarely corrected by people when practicing language in everyday life, you will be able to ask for feedback on the correctness and pronunciation of your expression when you study with a language friend.

## 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 hääldele tagasisidet.

## CREATE A SITUATION THAT SUITS YOU FOR LANGUAGE LEARNING

- Meet your language friend at least once a week.
- If it is not possible to meet in a café, library or park, make a longer video call.
- Hold short Estonian phone calls with them and send voice and text messages in Estonian several times a week. Practice the learned vocabulary that way and ask the questions that have arisen since your last meeting.
- Create situations where it is unavoidable for you to dive into language practice. For example, take a little drive out of town or a trip to an event together.



What mood and atmosphere could there be in your meetings? For example: **focused, calm, active, fun, playful**? How would you create such an atmosphere?

---



## LOO OLUKORD, MIS SULLE KEELÕPPEKS 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?

---

## INDEPENDENT HOMEWORK

Make arrangements with your language friend in such a way that before or after class you can take some time to revise what you've learned. You still have to do most of the work *on your own*, for example:

- revising vocabulary,
- the choice of language and culture topics you'll be discussing,
- communication practice with different customer service personnel and acquaintances,
- Reading what is of interest on the internet.



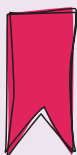
### Warning:

Make sure your language learning is generally thought through and systematic and includes sufficient revision. Especially at the beginner level, it may happen that you will learn a lot of new words but will soon forget them if you rely on your language friend only.

Consider attending language courses or going to language cafés and language clubs, alongside conversations with the language friend and independent learning.

## WHEN MEETING A LANGUAGE FRIEND, DON'T FORGET YOUR GOALS!

Sometimes it's hard to get studying with a language friend working well, so it can help you. Different people are prevented from doing so by different circumstances.



Why is it important for you to find a solution when you face obstacles in the course of language exchange? How important is it for you to still continue to learn with an old or new language friend?

-----



Be determined and consistent in keeping the communication in Estonian.



How are you going to avoid the temptation to switch to an easier (more familiar) language with your language friend?

-----



## ISESEISEV KODUTÖÖ

Lepi keelesõbraga kohtumised kokku nii, et enne või pärast tundi eraldad endale aja õpitut 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) suhtluskeelega üle minna?

-----

## **CREATE YOUR OWN LANGUAGE ENVIRONMENT!**

*When I started living in China and started learning Mandarin, I experienced how much the language environment helped me. I hear a lot of natural language in the city every day. It also helps that I often have to fish things out of my memory to express myself. Moving on to a more difficult language course in the autumn, I realised that if I hadn't been able to practice the language a bit when travelling in China in the summer, I would have been in quite a bit of trouble later in the class.*

Author Helena Metslang

If you have a chance to spend time in a language environment, don't hesitate! Go to an entertainment or cultural event, to a museum, a hiking, sports or other hobby club event, to a field trip, to a city tour with a guide, to some lecture, to an event of some society you like, or visit an animal shelter.

## **IF YOU DON'T LIVE IN A LANGUAGE ENVIRONMENT**

Although we sometimes complain that we don't have the opportunity to practise our language, each of us can be resourceful – the possibilities are limitless! Creating a language environment for yourself may not take any additional time in your language learning, you just have to be determined and eager.

## LOO ENDALE ISE KEELEKESKKOND!

*Kui asusin elama Hiina ja alustasin mandariini keele õpinguid, siis kogesin, kui palju keelekeskkond mind aitas. Kuulen igapäevaselt linnas palju loomulikku 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 lisaiega võtta, on vaja olla sihikindel ja pealehakkaja.



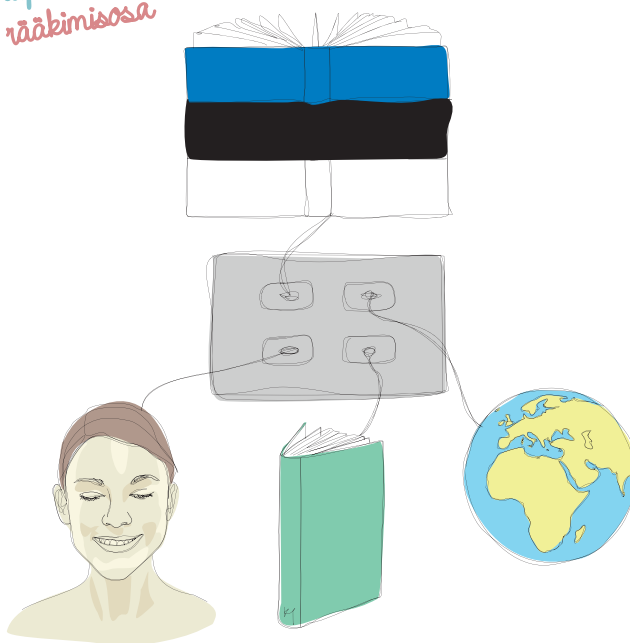
Come up with tasks to create a language environment for yourself! Include your language friend or other people – the more people, the merrier!

When creating your own tasks, base them on the purpose you learn Estonian for.



Unfortunately, we are generally unable to transfer our skills from one situation to another.<sup>5</sup> For example, if you are accustomed to working in Estonian, you may not yet be able to perform well at a social event. It is therefore necessary to consider what you want to use the language for.

settskondlikud suhete  
olukorrad peed arendamine  
teenindus- ja oma töö eestikeelsete  
ametiasutused nõuete kolleegidega  
eesmärk saada täitmine  
laste ametikõrgendust või uut töö  
aitamine ühiskonnale kursis olemine  
õpetöös kultuur ja huvitavam elu  
eksami sooritamise, sh rääkimisosa





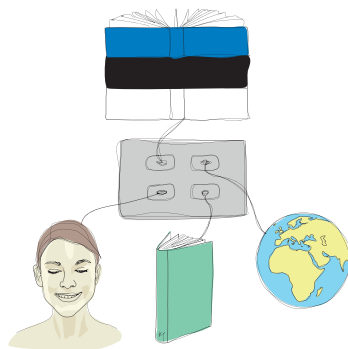
Mõtle endale keelekeskkonna tekitamiseks ülesanded välja! Kaasa oma keelesõber või muid inimesi – seltsis on segasem!

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.<sup>5</sup> 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 kolleegidega  
eesmärk saada täitmine  
laste ametikõrgendust või uus töö  
aitamine ühiskonnaeluga kursis olemine  
õppetöös kultuur ja huvitavam elu  
eksami suhtlemine lapselastega  
sooritamine, sh rääkimisosa



## YOUR FIRST STEP INTO A LANGUAGE ENVIRONMENT:

### Have a little Estonian conversation!



Write a short conversation here that you can have in Estonian next time.

Who will you chat with? \_\_\_\_\_

You: " \_\_\_\_\_ "

Your chat partner: " \_\_\_\_\_ "

You: " \_\_\_\_\_ "

Your chat partner: " \_\_\_\_\_ "

You: " \_\_\_\_\_ "

Preparation: \_\_\_\_\_

When will you do this: \_\_\_\_\_

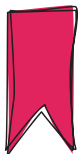
Time to revise words 1 \_\_\_\_\_

Time to revise words 2 \_\_\_\_\_

Time to revise words 3 \_\_\_\_\_



The conversation has been done!



New expressions have been revised several times.

They are well memorised now.



## 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: \_\_\_\_\_

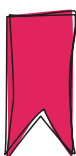
Sõnade kordamise aeg 1 \_\_\_\_\_

Sõnade kordamise aeg 2 \_\_\_\_\_

Sõnade kordamise aeg 3 \_\_\_\_\_



Vestlus on peetud!



Uusi väljendeid on mitmel korral korratud.

Need on nüüd selged!



An example of creating tasks for yourself at the beginner's level:

## MY LANGUAGE LEARNING PROJECT

*I can accurately imitate Estonians in typical social situations*

Duration: 4 weeks

### Milestones

Learn expressions and gain experience in the following situations:

- 1 **meeting an acquaintance** (greetings, courtesy, conversation)
- 2 **starting a conversation with a stranger** (greetings, courtesy, start a conversation)
- 3 **leaving a social situation** (polite strategies for ending a conversation, saying goodbye to a familiar person, saying goodbye to a stranger)
- 4 **communicating with shop and café vendors** (listening to native speakers, learning repeated expressions)

- You can benefit more from your self-made tasks if they are preceded by preparation and followed by the **internalisation of learned expressions** on several occasions.
- From time to time, **summarise what you have learned**, what expressions and skills you have gained, and what needs to be practised more.



Näide endale ülesannete koostamisest algtasemel:

## MINU KEELEÖPPE 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** (emakeelekõnelejade 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.

## MY LANGUAGE LEARNING PROJECT

A small goal \_\_\_\_\_

Duration: \_\_\_\_\_

Intermediate goals

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_



### **Warning:**

Make sure random interests and impulses don't distract you from your language learning focus. Don't lose sight of your goals.

## 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.

## OPPORTUNITIES FOR LANGUAGE LEARNING IN PRACTICAL LIFE

Which of the following activities will you try to use in language learning next?



Done

Activity



-----

-----

### Leisure activities with fellow learners or a language friend.

Evenings with card games, karaoke, board and video games, visiting orienteering tracks and disc golf courses, dinners, barbecue evenings, going to the beach, public sports events, hobby and sports clubs, humour and poetry events, lectures, cinema and theatre visits, hobbies-related training courses ([koolitused.ee](http://koolitused.ee)).

# VÕIMALUSED KEELE ÕPPIMISEKS PRAKTILISES ELUS

Milliseid järgmistest tegevustest proovid järgmiseks kasutada keeleõppes?



Tehtud

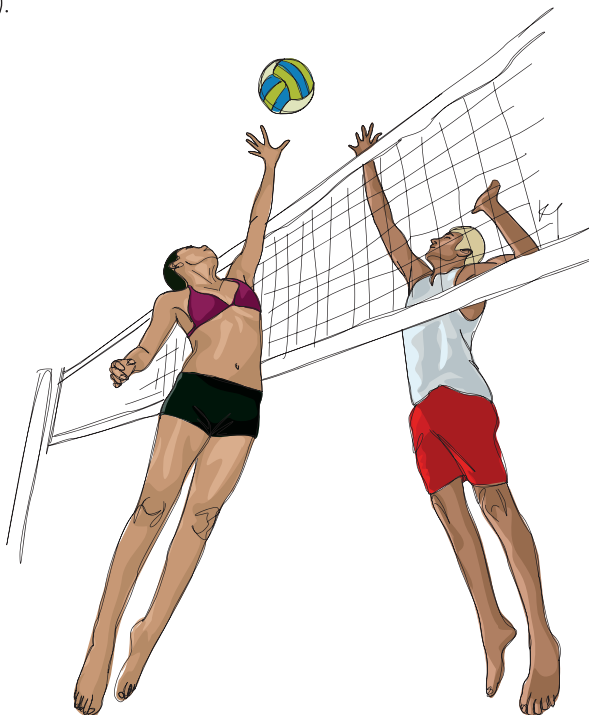
Tegevus

-----

-----

## 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](http://koolitused.ee)).



### **A manual activity with fellow learners or a language friend.**

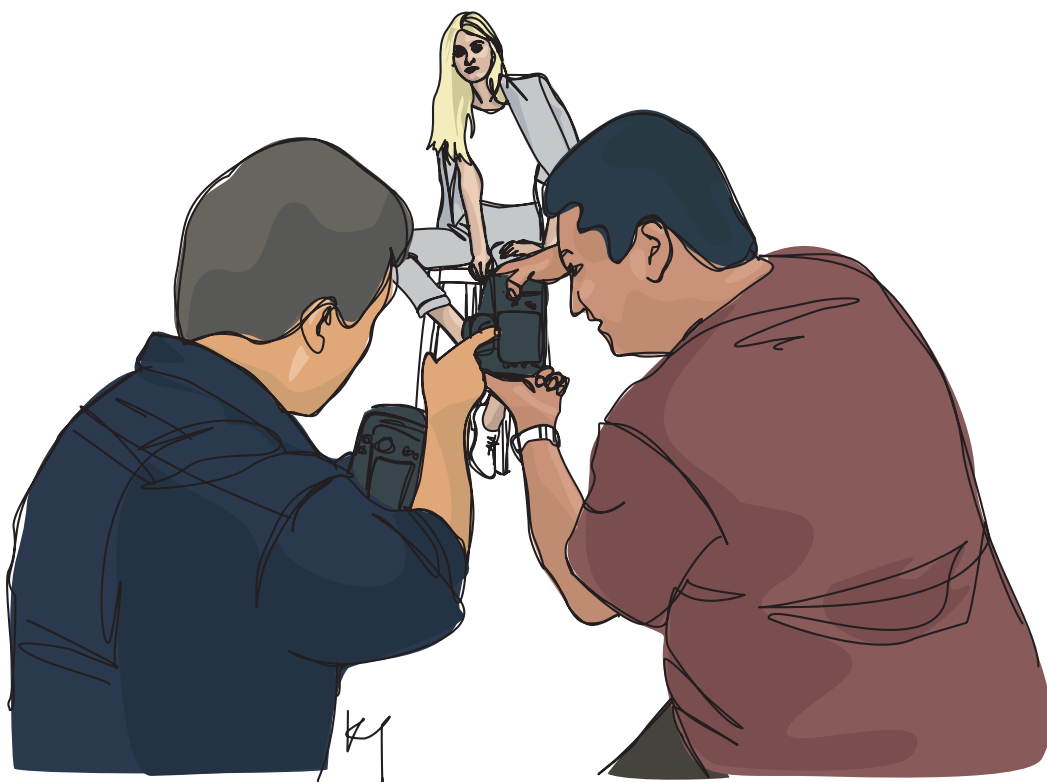
Clay modelling, making things, constructing, wood carving, building, inventing, knitting, drawing, making gifts, manicure, hairdressing, taking care of plants or gardens, floral arrangement, cooking food and making beverages, crafts, ironing.

**Creating.** Creating a comic book or a board game, writing and illustrating a little book (for your children), doing creative exercises and tasks with a language friend (find a handbook or instructions in the bookstore or online).



### **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).

**Digital creation.** Photo sessions, photo editing, making a thematic slide show or photo album, designing e-cards or posters, drawing with a digital program, creating animations and cartoons, thematic collages of pictures and newspaper articles, editing videos, creating digital music, making digital mini-games such as with Twine or Kodu.

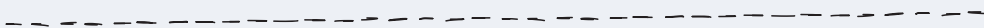
**Verbal activity.** Acting, improv exercises with friends, singing, songs with movement, reciting and recording of poetry, keeping an audio diary (recording daily impressions on the phone), making an ASMR recording a popular online phenomenon: videos of whispering, brushing and other quiet sounds or images. Look online for examples in Estonian).





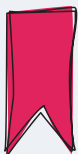


How do you combine the selected activities with conversations, reading and writing in Estonian?



Stick a post-it note here and put a reminder in your calendar to find attractive new activities in the future!

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



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



## EXERCISE: ACT AND LEARN THE LANGUAGE!

Remember your best experience when you were learning a language while doing something (outside of a classroom).

What was the activity? \_\_\_\_\_

Who did you do it with? \_\_\_\_\_

Why did you like this experience? \_\_\_\_\_

What benefit did this experience give you? \_\_\_\_\_

How could these actions and creative activities fit in with your coming week?  
What would you like to do the most?

\_\_\_\_\_

Include your language friend, fellow learner, child or other companion and invent funny ways to combine these activities with language learning!



What other activities are you going to try for learning Estonian? With whom? The more interesting and the more facilitative of practicing the language, the better.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_



Done!





## 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!



## EXERCISE: LEARN THE LANGUAGE BY HELPING OTHERS!

Feeling useful makes you feel better, and language learning gets a new meaning for you. Is there anyone who could benefit in a good way from helping you?

For example:

**Activity:** I can practise Estonian by joining my neighbours in tidying up the garden of the apartment building.

**Benefit:** I can feel that I am needed and will get a wonderful experience.

**Activity:** I call or visit someone I know who is lonely once a week.

**Benefit:** I can offer someone my company. This is how I develop my understanding of the Estonian language and mindset.



**Activity:** I help another Estonian learner translate important official messages or e-mails (for example, communicating with a telephone company, an internet provider or a bank).

**Benefit:** It's more fun to solve problems together. My language learning motivation is supported by meeting the basic needs of me as a learner: I feel connected, needed, and competent.

## 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?

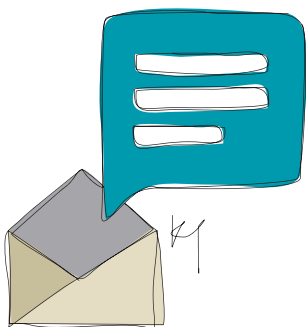
Näiteks:

**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.



Your choice:

Action	>	Benefit	Done	<input checked="" type="checkbox"/>
-----		-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----	>	-----		
-----		-----		
-----		-----		

Do the language learning activity three times and tick the boxes when done!

## USE YOUR SMARTPHONE FOR LANGUAGE LEARNING

A smartphone is a good tool for someone learning the Estonian language. In today's life, many typical social situations have moved to the phone and people often need to write and read instead of talking. Plan practical activities such as ordering a taxi or buying a cinema ticket as part of your language learning.





Sinu valik:

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

---

Planning

Done

Prepare your phone for language learning!



Take half an hour to create a basic **environment** for language learning on your phone.



Make sure that your language learning tools are **handy** and that you know how to use them.



You can also find **language tools** in a mobile app store that are designed for learning Estonian, such as Speakly and Memrise (you can also find Memrise's word card packs at [www.memrise.com/courses/english/estonian](http://www.memrise.com/courses/english/estonian)).



Create a **folder** with language learning apps on your phone, so that you can get an abundance of ideas on how to spend time with language learning as soon as you open the folder!



If you live in Estonia, download **apps for everyday practical tasks** from a mobile app store: to use mobile banking, to order food from restaurants and stores, or to book a table, to do shopping, to order a taxi, to buy a cinema or train ticket. Which apps will you choose?

---

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](http://www.memrise.com/courses/english/estonian)).



Speakly



Memrise



Duolingo



AnkiDroid



Youtube



Spotify



TartuFic



LHV Pank



Postimees



Helisalvesti



Copy  
Text  
On Screen



Pilet



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



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?



Also, make sure you always have **audio files** on your phone that you can listen to:

- some pronunciation exercises recorded with a language friend,
- some Estonian songs and podcasts,
- apps: Vikerraadio, ETV, Raadioteater, Raadio 2 (music), etc.,
- learning set's audio files for listening,
- Raadio 4's archive, for example Keelekõdi"
- "Ööülikool" (Night University) for advanced learners, Eesti Raadio archive..



Learn the settings to automatically repeat an audio file so you can listen to it 10 to 20 times in a row.

(See also section What other contexts to use for seeking and creating connections? In chapter How our brain learns.)



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

- mõni keelesõbraga koos salvestatud häädusharjutus
- mõni eestikeelne laul ja *podcast*
- rakendused: Vikerradio, ETV, Raadioteater, Raadio 2 (muusika) jt
- õppekomplekti kuulamisfailid
- Raadio 4 arhiiv, näiteks „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.



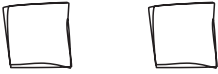
Rakendus **märkmete** kirjutamiseks, et:

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

Vaata oma märkmed tihti üle ja tööta nendega aktiivselt edasi!



Notes



To send **text and voice messages** in Estonian: Whatsapp, Facebook Messenger, language partners' portals and applications.

---



The **Google Translate** app, including the real time Conversation function, direct image translation and screen translation.

---



An app for writing **notes**:

- for doing written exercises,
- for keeping a diary,
- for preparing communication situations,
- for doing this guide's exercises.

Review your notes often and actively build on them!

---



If you want a deeper language immersion, **make your phone Estonian**. Select Estonian as the user interface language of the phone, download the Estonian keyboard (for example, the Swiftkey app), and set up your internet search and main social media platforms in Estonian.



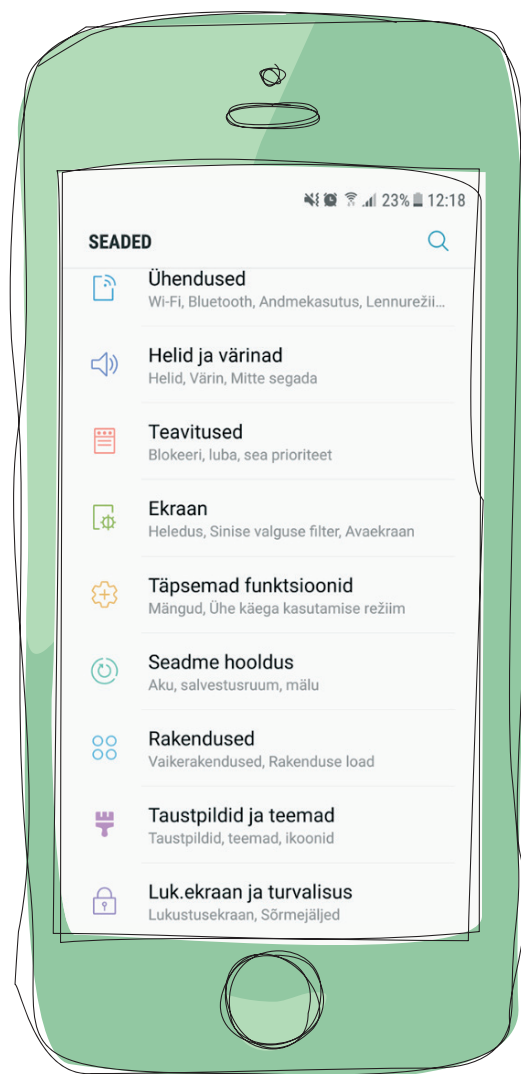
Swiftkey

---



Think which **notifications** support or rather prevent your language learning. If necessary, change the notification settings accordingly.

---



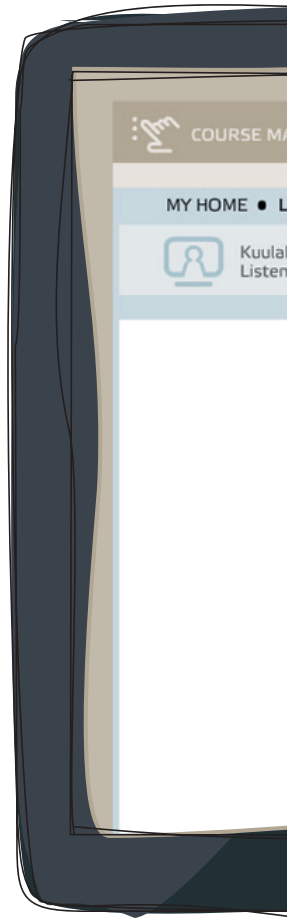
Kui soovid sügavamat keelekümblust, **tee oma telefon eestikeelseks**. Vali telefoni kasutajaliidese keeleks eesti keel, laadi alla eestikeelne klaviatuur (näiteks SwiftKey äpp) ning seadista oma internetiotsing ja kesksed sotsiaalmeedia platvormid eestikeelseks.



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

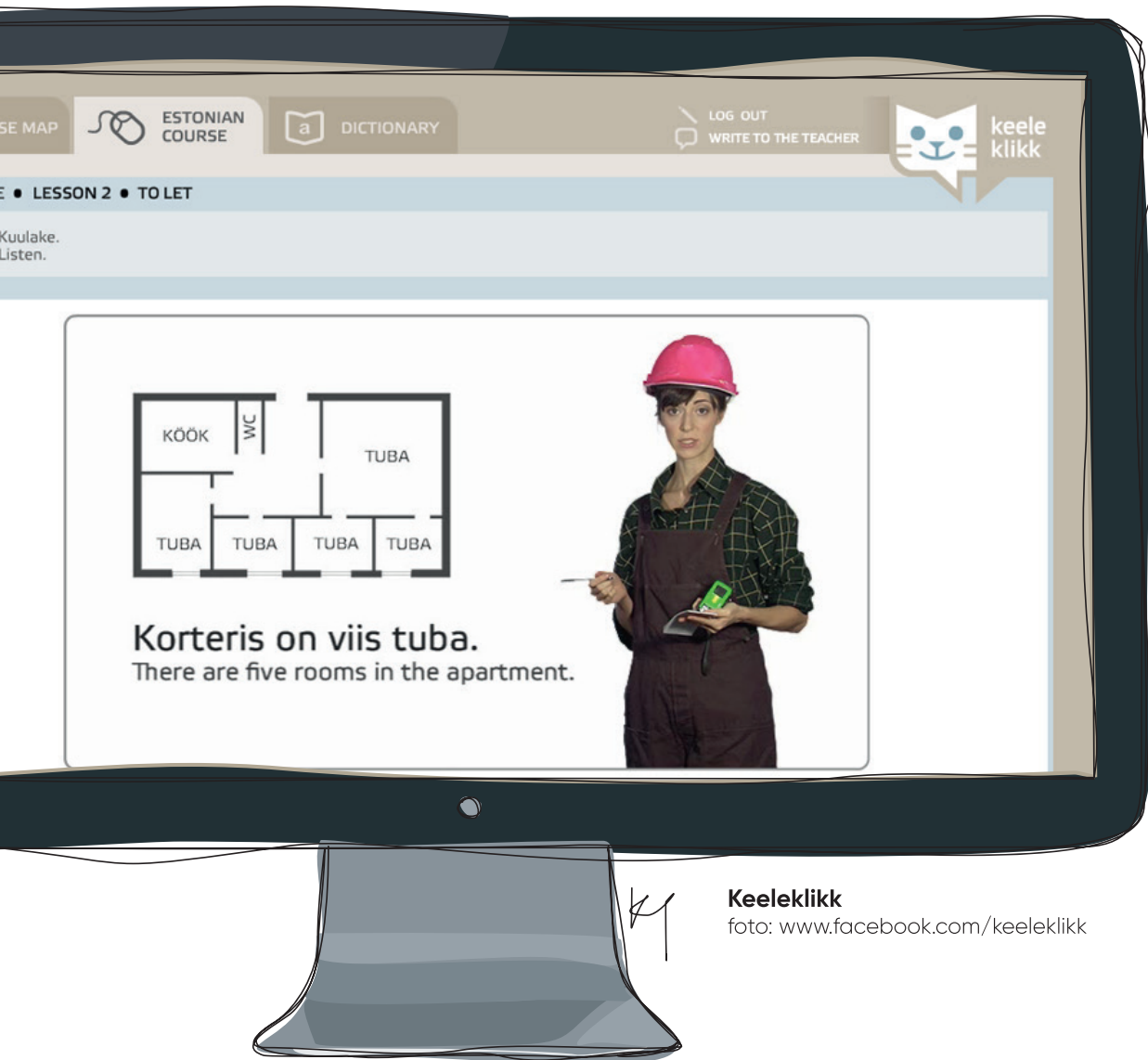
You can also use high-quality dictionaries (Keeleveeb and Basic Estonian Dictionary), translation and learning apps, and large language learning environments such as Keeleklikk and Keeletee on your computer (and phone).

Your phone also helps you fill spontaneously-occurring moments with language learning, such as while in the public transport or standing in line. Choose suitable tools for yourself!





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



**Keeleklikk**

foto: [www.facebook.com/keeleklikk](http://www.facebook.com/keeleklikk)

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

# USEFUL WAYS TO LEARN VOCABULARY AND GRAMMAR

## LEARN WORDS AND GRAMMAR BY PHRASES

Already early on in your language learning, focus on full phrases and sentences. You can gradually look more into grammar, too, but you can do a great deal with learning full phrases. At the same time, try to be sensitive to grammar. Try to spot how grammar features (such as the plural and the past tense) appear in certain expressions and words and eventually you'll remember them.

## REVISE YOUR VOCABULARY BY WRITING A JOURNAL

One effective way to learn is to write a journal. This is useful because you have to dig up the learned words from your memory, but it is in contexts that are new and important and interesting to you. It helps to reinforce the learned words and grammar well.



Set up a journal in Estonian and write short entries often!

What topics do you want to write entries about in your journal?

-----  
-----

Example: *Every night, write in the journal what you did well today.*

Write the first entry of your journal here!

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

# 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!

---

---

---

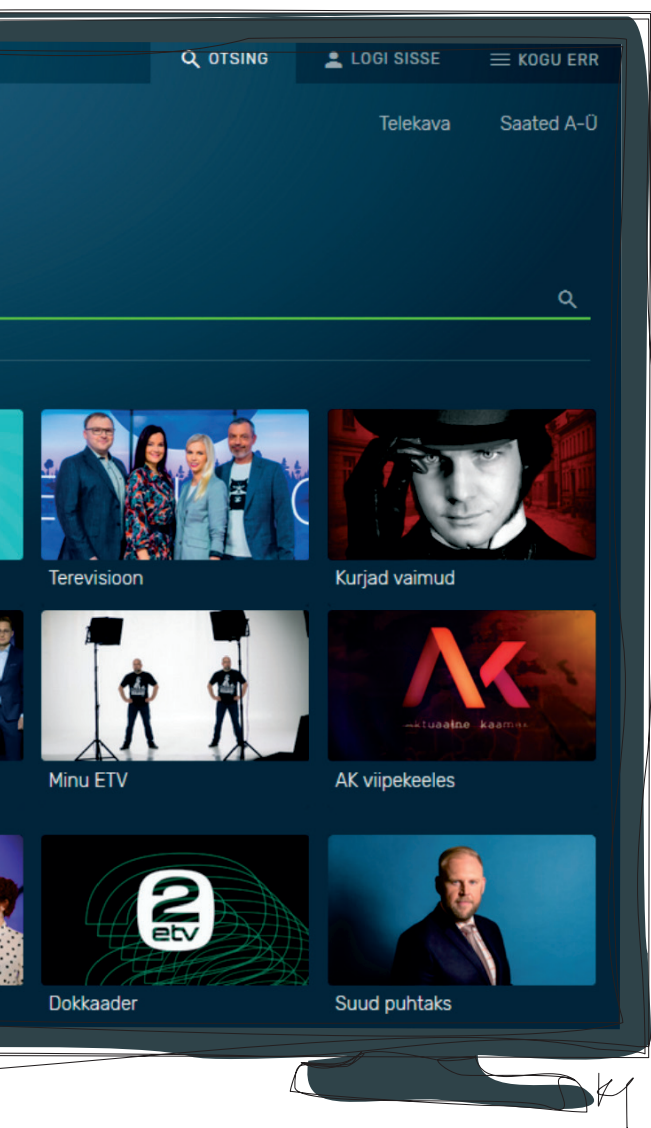
## MOVIES AND TV PROGRAMS – POWERFUL SOURCES OF VOCABULARY EXPANSION

If you constantly get rich language input your vocabulary will develop quickly. For example, you'll get a lot of **natural vocabulary** usage from videos, TV shows, and movies. Find yourself something interesting to watch with your language friend's help – such as in [jupiter.err.ee](http://jupiter.err.ee), ETV (Estonian national TV channel) mobile app, and the web pages of different TV channels, YouTube, or borrow a book from a library. Estonian subtitles are provided primarily for foreign-language films and shows; look for those at Jupiter and Netflix, for example.



## FILMID JA SAATED – VÕIMSAD SÕNAVARA LAIENDAMISE ALLIKAD

Su sõnavara areneb jõudsalt, kui saad pidevalt rikkalikku sisendit. Näiteks saad palju **loomulikku sõnakasutust** videotest, saadetest ja filmidest. Leia endale huvitavat vaatamist keelesõbra abiga – näiteks [jupiter.err.ee](http://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?  
What did I watch?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## TO START TALKING ESTONIAN YOU NEED TO TALK ESTONIAN!



When learning words, your main attention should be on their repeated practicing.

When learning each word and expression, think about where and with whom you can use them – today or tomorrow. Do your best indeed to say and write something to someone in Estonian at every opportunity! If nothing else comes to mind, at least send a audio or text message to a language friend using the learned vocabulary.



Where to practise talking?

*sõprade ja tuttavatega  
sotsiaalmeedias*  
*klienditoe vestlused*  
*reaalajas ja e-kirja teel*  
**TELEFONIS**  
**JA ARVUTIS**  
*päringute saatmine*  
*teenuste ja hindade kohta*  
*(näiteks turismireisi planeerides)*  
*foorumid*  
*konkreetsed*  
*teemagrupid*  
*sotsiaalmeedias*  
*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  
pangatelleriga valvuriga  
ettekandjaga arstiga õppejõuga



Where and with whom can you practice Estonian this week?

Word or expression to be learned

What would you say and to whom?

Done

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----





Kus ja kellega saad Sa sel nädalal eesti keelt  
praktiseerida?

Õpitav sõna  
või väljend

Mida ja kellele ütled?

Tehtud



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

## TALK TO YOURSELF, AND WITH PLEASURE!

Language is not only a means of communication but also a means of thinking. In our native language, we talk to ourselves inside our mind every day. While it may seem odd to have a conversation with yourself, it can help a lot in language learning. Talking loudly or silently also helps to consolidate your thoughts. Regardless of whether you're usually an eager communicator or a modest one, suppress your hesitation, start doing it and continue doing it every day.



As you are walking in a street, standing in line, or washing dishes, speak Estonian inside your mind. For example, you can prepare for the next situation where you can speak Estonian.



What is the next situation where you will speak Estonian?

-----

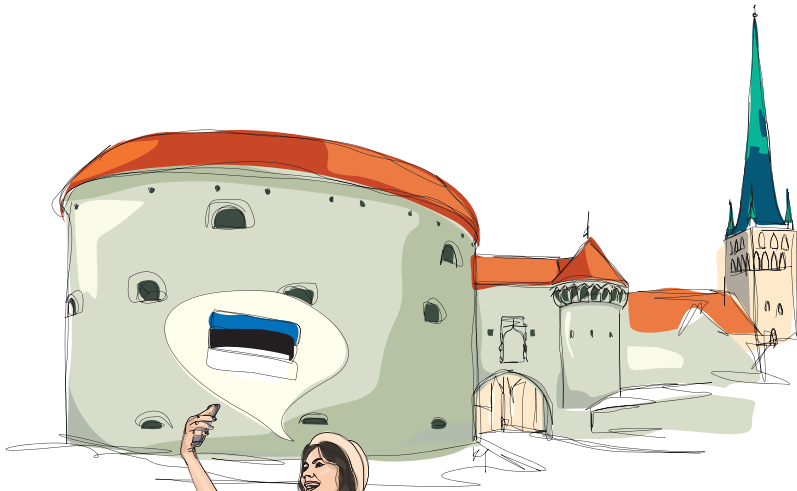
What did you say?

1 -----

2 -----



If it helps, record yourself speaking Estonian on video and make a video blog.



## 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 jätkka 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.

*A language learner who is afraid to communicate, like I am, has limited opportunities to develop their ability to speak. If there's no one around to communicate with, you just have to communicate with yourself. Specifically, in my case, it meant having inner monologue with myself in Estonian as much as I could. No matter how primitive the monologue was, whether I spoke loud or in hushed tones (or just in thoughts, without moving my lips)...*

*In any case, it was a very useful exercise. Of course, this monologue often tended to halt, but it was useful, too, since each halting pointed to a particular gap in my knowledge that had to be filled.*

*David*

*Estonian language learner with English as his native language*

## **SURROUND YOURSELF WITH ESTONIAN READING MATERIAL!**



Read in Estonian about topics that **interest you**, which you would also read in your native language.

These materials can be quite unusual. For example, comic strips in newspapers, magazine articles about relationships, food magazines or martial arts manuals.



You can also read translated comic strips in two parallel languages.

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.

Four horizontal dashed lines for writing practice.

## WHERE TO READ?



**The whole town is my classroom!** Signs, menus, maps, instructions, ads, flyers and shopping receipts in Estonian. In the streets, in cafés, shops and shopping centres, at stations, on public transport.

**On mobile devices and computers.** Get used to seeing the same menus and content in Estonian!

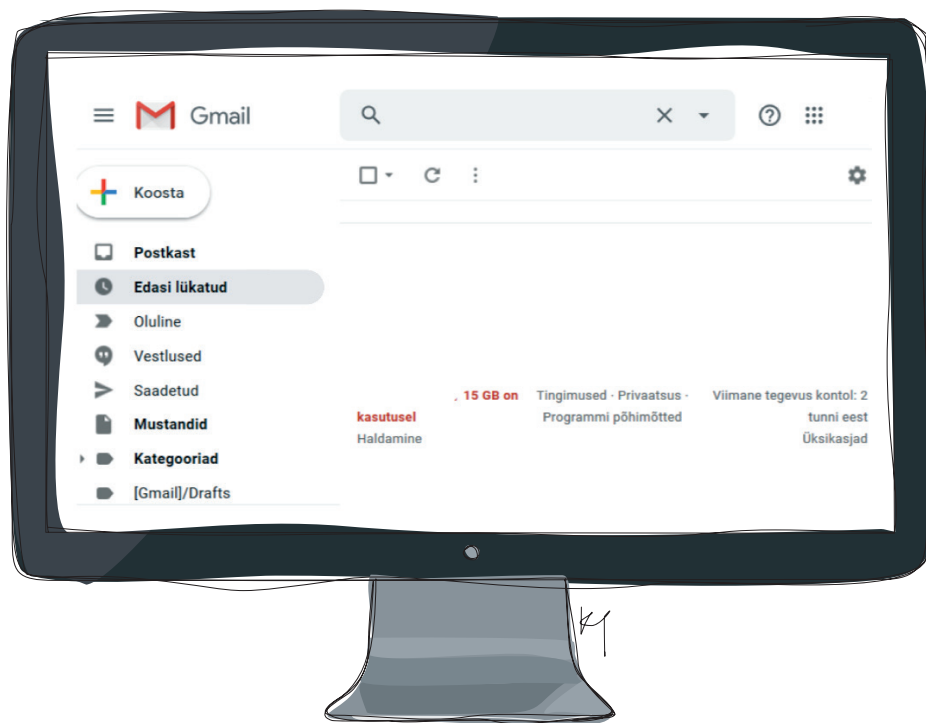
**The internet is a language classroom!** Materials found using Internet search, in portals and in the Wikipedia online encyclopaedia.

**In the bookstore and the library.** Browse the books and see the recommendations! Especially if you're a beginner, visit the children's department, too!

- Where did I practice reading this week?



## 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? \_\_\_\_\_

## READ WHAT A TOURIST WOULD READ!

Information materials from a **tourist information** centre or entertainment venue

Overview of **Estonia** in [estonica.org](http://estonica.org)

**Museums'** home pages and leaflets, information displays

Estonians' **calendar events and customs**  
[www.folklore.ee/Berta](http://www.folklore.ee/Berta)

**Estica** – Estonian language and culture courses  
[keeleweb2.ut.ee](http://keeleweb2.ut.ee)



What did I read? \_\_\_\_\_







## LOE SEDA, MIDA TURIST LOEKS!

Infomaterjalid  
**turismiinfo**  
keskusest või  
meelelahutusasutusest

Ülevaade **Eesti** kohta  
[estonica.org](http://estonica.org)

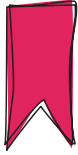
**Museumide**  
koduleheküljed  
ja voldikud,  
ekspositsioonide  
infotahvlid

Eestlaste  
**kalendrisündmused ja  
kombed**  
[www.folklore.ee/Berta](http://www.folklore.ee/Berta)

Eesti keele ja kultuuri  
kursus "**Estica**"  
[keeleweb2.ut.ee](http://keeleweb2.ut.ee)



Mida lugesin? \_\_\_\_\_



## RATE YOUR LAST WEEK'S LANGUAGE LEARNING

### LANGUAGE PRACTICE

1 I am pleased with how much I have used these two techniques: **initial memorising of vocabulary and recalling from memory**.

-----

2 I noticed that I was able to make **active use** of many new words and expressions.

-----

3 I made progress **in pronunciation**.

-----

4 I **ran errands** using Estonian (*shopping, bank visits, etc.*)

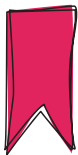
-----

5 I did the **"Guide for Independent Language Learning"** exercises.

-----

6 My language learning was **varied**. I practiced the language in many ways.

-----



## 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 **hääduses** 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.

-----

## LANGUAGE LEARNING MINDSET

1 My practicing was **motivated** by an interest in language learning or an important personal goal, not just an obligation "I must!"

---

2 Language learning was a **priority** for me and I took enough time to practice.

---

3 I was a **courageous** language learner. I took a bold step out of my comfort zone. *Example: Every time I went to a store, I interacted with the shop assistant in Estonian.*

---

4 Language learning was **fun**.

---

5 Language learning seemed like a **difficult obligation**.

---

6 I was only glad of my **mistakes**, and I wasn't afraid to be wrong. I studied the mistakes I made thoroughly and learned some useful things.

---

7 **I accepted and valued** myself as a learner the way I am.

---



## 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.  
-----

## START WITH A CLEAN SHEET AGAIN

1 What am I **not satisfied** with in my language learning this week and why?

-----

2 If something was **left undone** or didn't go the way I hoped, what is the consequence?

-----

3 What am I **planning** to do this week so I can be satisfied at the end of the week?

-----



Done



## 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





Summary and conclusion: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

How satisfied am I with my effort?

5 – very satisfied, 1 – not satisfied at all.







Kokkuvõte ja järeldus: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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







*Kuidas olla asjatundlik  
keeleturu tarbija?*

**How to be an expert  
consumer of the language  
market?**

If you decide that you will attend a language course in addition to independent learning, the next exercises will help you understand your needs. How will you choose a course and what can you do to make it really help you?



## EXERCISE: WHAT IS IMPORTANT TO ME ABOUT MY ESTONIAN LANGUAGE SKILLS?

### What do I need?

Remember your language learning priorities that you selected in the Introduction section and why they are important to you:

-----  
This choice does not mean that your language learning must be limited to those priorities, but you must be able to deal with them enough.

Your current language level:

-----  
The level you want to reach next:

## WHAT DO YOU EXPECT FROM THE COURSE?

Important for me	What characterises the course	Notes
<input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	1 I feel that I am <b>progressing</b> well and that the learning methods help me acquire the language effectively (see How our brain learns).	----- ----- -----

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"/>	1 Tunnen, et <b>arenen</b> jõudsalt ja õppemeetodid aitavad mul keelt efektiivselt omandada (vt Kuidas meie aju õpib?).	----- ----- -----

For example, the course contains a lot of the following:

- revising vocabulary using the spaced repetition (not in one block of time),
- recalling words from my memory,
- make my own connections in the learned material.

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



2 I feel that I am part of the group, **I feel good in the group** (see Is there even a point for me to try?).

-----  
-----



3 I can learn really **actively** throughout the class, including speaking, listening, writing and reading in a balanced way.

-----  
-----



4 The learning takes place almost fully **in Estonian**.

-----  
-----



5 The entire lesson requires **effort** from me.

-----  
-----



6 The course fits quite well with my language learning **priorities**, needs and topics of interest (see Is there even a point for me to try?).

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



7 There's a lot of **group work**, and it's developing me a lot.

-----  
-----

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 My **fellow learners** participate in the study to an equal extent and enthusiastically. They support my development and don't hold it back.

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



9 The **practical side** of the course suits with my life arrangements.

-----  
 -----



10 A **fair price** (in line with the market price of language learning, and my needs and opportunities)

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



11 Other

-----  
 -----

**The risks I wish to avoid:**

For example: *Too easy or difficult a course. The teacher talks too much and doesn't let the learners practice. I am lagging behind, an unrealistic course volume or curriculum.*

-----  
 -----

Where will you seek more information about the content of your language course?

-----



Done







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** (koosõlas 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



## WHAT TO DO IF YOU'RE NOT HAPPY WITH THE COURSE?

Sometimes it may happen that a language course doesn't help you develop well enough in the direction you want. There may be different reasons for that, such as:

- 1 the **obstacles** that have arisen will not allow you to participate in the course in full. For example, you don't participate in all lessons or you do homework only partially. Obstacles may be related to the content and organisation of the course or to your language learning mindset,
- 2 at the time of choosing the course, you had little **information on the course content**,
- 3 at the time of choosing the course, you didn't quite **know which course you needed**,
- 4 you chose a course or purpose for language learning that **doesn't really suit you well** (for example, it has too ambitious a goal).

If you are not satisfied with your development, it is important to get clear about yourself first. Based on that, you can decide what to do. The following questions will help you. You can also discuss the problems of your language course with an adviser, such as at an Estonian Language House of the Integration Foundation. Remember that:

*When you think about it,  
there's always something  
you can praise yourself for!*



At the same time, only you are responsible for your overall results.

## 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.



## QUESTIONS TO CONSULT YOURSELF OR YOUR COUNSELLOR

### 1 Development

1. What do I praise myself as a language learner for? In what aspect have I progressed in terms of language and learning skills?
2. What am I not satisfied with in my language learning?

### 2 Thinking about the time I was just picking the course ...

1. What exactly was my need for language learning?
2. What did I expect from the language course?
3. Have I had enough information about the course from the start?
4. Were my goals reasonable?

### 3 What is the situation now?

1. Has my need for language learning remained the same or has it changed?
2. How does the language course meet/fall short of my expectations?
3. How do I feel at the course, in the classroom?
4. What's stopping me from progressing effectively?

### 4 Mindset

1. Have I sufficiently recognised myself for the progress?
2. Whether and what obstacles to my language learning arise from my mindset as a learner? (see Is there even a point for me to try?)
3. Have I used quality learning methods? (see How our brain learns)
4. Have I sufficiently encouraged myself and decisively pushed aside the obstacles to my language learning?
5. Have I been determined enough?

### 5 Solution

1. Will I keep studying at this or other language course now? How? What would I change?  
For example: *clarifying the purpose of language learning; how I feel about my learning; how I do my homework; the choice of course to attend, etc.*
2. What is my promise to myself?
3. What is my first step in delivering that promise?



The first step is done!





## 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!



# Looking forward

*I wish you luck with your progress in learning Estonian. I'm sure you've tried a lot of this book's ideas, and you've moved on in your development. Thinking about your work through this book write down here how you feel you've done and make plans for the future!*

*Wishing you every success*

*Author*

What do I praise myself for? (keywords)

-----

-----

-----

-----

What did I learn from using the book? (keywords)

-----

-----

-----

-----

Which exercise and approach will I definitely continue using?

-----

-----

-----

What other exercises and approaches will I try from this book?

-----

-----

# Lõpetuseks

*Soovin Sulle õnne edusammude puhul eesti keele õppes! Oled kindlasti hulgaliselt raamatu ideid katsetanud ning oled oma arengus edasi liikunud. Pane siin kirja vahekokkuvõtte 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. References

- 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://edidaktikum.ee/et/content/õppimine-ja-psühholoogia)

