

| <b>Õppesisu</b>  | <b>Õppesisu</b>  | <b>Õppesisu</b>   |
|--|--|---|
| Orienteerumisharjutused kaardiga.<br>Lihtsama orienteerumisraja koostamine (paberil, kasutades digitehnoloogilisi vahendeid).<br>Sobivaima teevariandi valik.  | Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.<br>Sobivaima teevariandi valik.<br>Orienteerumine maastikul kaardiga.<br>Orienteerumisraja koostamine (paberil, kasutades digitehnoloogilisi vahendeid).   | Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga.<br>Kaardilt väikeste objektide lugemine ja meelde jätmine.<br>Sobivaima teevariandi valik.<br>Orienteerumine maastikul kaardiga.<br>Orienteerumisraja koostamine (paberil, kasutades digitehnoloogilisi vahendeid). |
| <b>ÕPITULEMUSED</b>  | <b>ÕPITULEMUSED</b>  | <b>ÕPITULEMUSED</b>   |
| Õpilane:<br>1) oskab lugeda kaarti;<br>2) valib õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi;<br>3) kirjeldab mälu järgi läbitud orienteerumisrada;<br>4) koostab ise ühe raja ning läbib kaaslaste koostatud rada. | Õpilane:<br>1) oskab lugeda kaarti ja maastikku;<br>2) valib õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi;<br>3) kirjeldab mälu järgi läbitud orienteerumisrada;<br>4) koostab ise ühe raja ning läbib kaaslaste koostatud rada;<br>5) tunneb kompassi. | Õpilane:<br>1) oskab lugeda kaarti ja maastikku;<br>2) valib õige liikumistempo ja -viisi ning teevariandi;<br>3) kirjeldab mälu järgi läbitud orienteerumisrada;<br>4) koostab ise ühe raja ning läbib kaaslaste koostatud rada;<br>5) tunneb kompassi.          |

## 8. Ainekava “Ennastjuhtiv õppija”

Ennastjuhtiva õppija õppeaine on jaotatud kahe taseme vahel: algtase ja edasijõudnu tase. Algtasemel on fookus õpilase minal. Lähtutakse emotsionaalse intelligentsuse teooriast ja tegutsetakse selle alusel iseenda paremini tundma õppimisega. Edasijõudnu tasemel on fookus minal grupis ja õpistrateegiatel ([https://www.tlu.ee/opmat/eope/Oppimine\\_ekursusel\\_IVA/opistrateegiad/pistrateegiad.html](https://www.tlu.ee/opmat/eope/Oppimine_ekursusel_IVA/opistrateegiad/pistrateegiad.html)).

Õpilase emotsionaalse intelligentsuse arendamine. Emotsionaalne intelligentsus koosneb neljast komponendist (Goleman, Boyatzis, McKee, 2002): eneseteadlikkus, enesejuhtimine, sotsiaalne teadlikkus ja suhete juhtimine.

Eneseteadlikkus on võime enda tundeid teadvustada endale ja osata neid nimetada. Eneseteadlikkus aitab mõista emotsioonide mõju, tunda oma tugevaid külgi ja piire, olla enesekindel ning teadlik oma võimetest.

Enesejuhtimine on võime teadlikult otsustada, kuidas tunnete reageerida. See hõlmab emotsionaalset enesekontrolli, läbipaistvust, kohanemise- ja algatusvõimet. See ei tähenda oma tunnete maha surumist, vaid teadliku valiku tegemist, kuidas reageerida nii, nagu teile sügaval sisimas kohane tundub.

Sotsiaalne intelligentsus võimaldab märgata ja mõista teiste inimeste kogetavaid tundeid, aga see hõlmab ka empaatia, organisatsiooniteadlikkust (oskust tabada organisatsiooni/õpigrupi allhoovusi ja mõista selle poliitikat) ning abivalmidust (teiste vajaduste äratundmist ja nende rahuldamist). Suhete juhtimine hõlmab oskust lahendada teistega tekkivaid konflikte, luua täisväärtuslikke suhteid, teha koostööd, anda tagasisidet ja näpunäiteid, teisi motiveerida ja inspireerida.

## Õpitulemused I kooliastmes

Algtase, 35 tundi.

|  |  |
|--|--|
| Emotsioonid  |  |
| <b>Õppesisu</b><br>Emotsioonid. Rõõm. Kurbus. Üllatus. Viha. Vastikus.   | <b>Õpitulemused</b><br>Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunneb ja eristab kuute põhiemotsiooni: rõõm, kurbus, üllatus, hirm, viha ja vastikus.</li> <li>• Oskab tunda ära oma emotsioonid.</li> <li>• Oskab enda tundeid kirjeldada.</li> <li>• Oskab täiskasvanu toel enda tunnetega toime tulla.</li> </ul> |
| Sotsiaalsed oskused  |  |
| <b>Õppesisu</b><br>Kuulamine. Vestlus. Küsimuste esitamine. Tänamine. Enda ja kaaslaste tutvustamine. Kompliment. Abi küsimine. Vabandamine. | <b>Õpitulemused</b><br>Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mõistab kuulamisoskuse olulisust.</li> <li>• Oskab kaaslast kuulata.</li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
| Koostöö.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Teab, kuidas eakaaslasega vestlust alustada.</li> <li>● Teab, kuidas eakaaslasega vestlust hoida.</li> <li>● Teab, kuidas küsimusi esitada ja neile vastata.</li> <li>● Oskab tänada.</li> <li>● Oskab tänu vastu võtta.</li> <li>● Oskab ennast tutvustada.</li> <li>● Oskab kaaslast tutvustada.</li> <li>● Oskab teha komplimenti.</li> <li>● Oskab komplimenti vastu võtta.</li> <li>● Oskab abi küsida.</li> <li>● Oskab vabandust paluda ja vastu võtta.</li> <li>● Oskab teha koostööd.</li> </ul> |
| Eesmärkide seadmine   |  |
| <b>Õppesisu</b><br>Eesmärk. Eesmärkide seadmine. Lühiajaline eesmärk. | <b>Õpitulemused</b><br>Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tunneb mõistet “eesmärk”.</li> <li>● Oskab seada eesmärke täiskasvanu toel.</li> <li>● Teab, kuidas saavutada lühiajalisi eesmärke.</li> <li>● Oskab aega planeerida täiskasvanu toel.</li> </ul>   |
| Eneseanalüüs  |  |
| <b>Õppesisu</b>   | <b>Õpitulemused</b><br>Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Oskab analüüsida oma tugevusi ja nõrkusi täiskasvanu toel.</li> <li>● Oskab analüüsida, kas eesmärk sai saavutatud.</li> <li>● Oskab õppimisega seonduvat analüüsida täiskasvanu toel.</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
| Kiusamine  |  |
| <p><b>Õppesisu</b><br/>Kiusamine. Kiusaja. Ohver. Suhtumine kaaslastesse. Inimeste erinevused.</p>                     | <p><b>Õpitulemused</b><br/>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Teab, mis on kiusamine.</li> <li>● Oskab kiusamist ära tunda.</li> <li>● Teab, kes on kiusaja ja ohver.</li> <li>● Oskab anda kiusamisest teada.</li> <li>● Teab, kelle poole kiusamise juhtumi korral pöörduda.</li> <li>● Suhtub mõistvalt kaaslastesse.</li> <li>● Teab, et inimesed on erinevad.</li> </ul>   |
| Õppimine ja õpistrateegiad   |  |
| <p><b>Õppesisu</b><br/>Õppimine. Õpitulemus. Õpikeskkond. Puhkamine. Õpitulemuse analüüs. Õppimisele keskendumine.</p> | <p><b>Õpitulemused</b><br/>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Teab, et õppimine on teadmiste omandamine.</li> <li>● Teab, et vigade tegemine on õppimise osa.</li> <li>● Teab, missugune keskkond soodustab õppimist.</li> <li>● Teab, et õppimine võib toimuda erinevates õpikeskkondades ja viisidel.</li> <li>● Mõistab puhkepauside olulisust õppimisel.</li> <li>● Teab, mis on õpitulemus.</li> <li>● Teab, kuidas õpitulemusi saavutada.</li> <li>● Analüüsib õpitulemuste saavutamist lähtudes nädala jooksul õpitust ning sooritatud ülesannetest.</li> <li>● Oskab õppida iseseisvalt.</li> <li>● Oskab oma õppimist planeerida.</li> </ul> |

## Õpitulemused II kooliastmes

Edasijõudnute tase, 35 tundi.

|  |  |
|--|--|
| Emotsioonid  |  |
| <b>Õppesisu</b><br>Emotsioonid. Rõõm. Kurbus. Üllatus. Viha. Vastikus. Positiivsed ja negatiivsed emotsioonid. Tunnetega toimetulek. Stress. Konflikt. | <b>Õpitulemused</b><br>Õpilane: <ul style="list-style-type: none"><li>● Oskab tunda ära oma emotsioonid ja nendega toime tulla.</li><li>● Oskab tunda ära ja mõista teiste emotsioone.</li><li>● Oskab nimetada enda tundeid ning eristada, kas need on sarnased või erinevad, võrreldes teiste inimeste tunnetega.</li><li>● Teab, et inimesed võivad tunda sarnases olukorras erinevaid tundeid.</li><li>● Teab, millised olukorrad sinus erinevaid emotsioone esile kutsuvad.</li><li>● Eristab positiivseid ja negatiivseid emotsioone.</li><li>● Kirjeldab mõningaid tunnetega toimetuleku võimalusi.</li><li>● Oskab enda positiivsete ja negatiivsete emotsioonidega toime tulla, vajadusel täiskasvanut kaasates.</li><li>● Kirjeldab üldisi stressi tunnuseid ja stressiga toimetuleku võimalusi.</li><li>● Teab, kuidas konfliktsetes olukordades enda emotsioone kontrollida.</li></ul> |
| Sotsiaalsed oskused  |  |
| <b>Õppesisu</b>  | <b>Õpitulemused</b>  |

|   |  |
|---|--|
| <p>Kuulamine. Tagasiside. Küsimuste esitamine ja vastamine. Tänamine. Suhtlusolukorrad. Kompliment. Abi küsimine. Vabandamine. Grupitöö. Sotsiaalsed omavahelised suhted.</p> | <p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mõistab kuulamisoskuse olulisust.</li> <li>● Oskab kaaslast kuulata ja vajadusel kuuldut peegeldada.</li> <li>● Oskab vestlust alustada vastavalt vestluspartnerile.</li> <li>● Oskab vestlust hoida vastavalt vestluspartnerile (eakaaslane, tuttav ja võõras täiskasvanu).</li> <li>● Valib küsimuste esitamiseks ja vastamiseks õige aja, koha ja viisi.</li> <li>● Mõistab tänamise oskuse olulisust.</li> <li>● Oskab teadlikult tänada.</li> <li>● Oskab ennast erinevates suhtlusolukordades tutvustada.</li> <li>● Oskab teha komplimenti erinevate oskuste põhjal.</li> <li>● Oskab komplimendile viisakalt reageerida.</li> <li>● Oskab teadlikult abi küsida.</li> <li>● Oskab vastavalt olukorrale vabandada.</li> <li>● Teadvustab probleemi olemasolu ja oskab selle lahendamiseks küsida abi täiskasvanult.</li> <li>● Oskab teha grupitööd, sh arvestada iga rühma liikme arvamusega.</li> <li>● Võtab grupitöös vastutuse, et eesmärk saaks saavutatud.</li> <li>● Hoiab grupis positiivset suhtlusstiili.</li> </ul> |
| <p>Eesmärkide seadmine</p>  |  |
| <p><b>Õppesisu</b><br/>Lühi- ja pikaajalised eesmärgid. SMART-mudel. Eesmärkide saavutamine. Eesmärgini jõudmine.</p>   | <p><b>Õpitulemused</b><br/>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Oskab seada nii lühiajalisi kui ka pikaajalisi eesmärke.</li> <li>● Teab, et eesmärk peab olema konkreetne, mõõdetav, saavutatav, asjakohane ja ajaliselt piiritletud.</li> <li>● Teab, kuidas saavutada lühiajalisi ja pikaajalisi eesmärke.</li> <li>● Oskab mõtestada enda tegevusi, et jõuda püstitatud</li> </ul>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>eesmärgini.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Oskab aega iseseisvalt planeerida lähtudes igapäevastest tegevustest.</li> </ul>   |
| Eneseanalüüs  |  |
| <b>Õppesisu</b>   | <p><b>Õpitulemused</b></p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Oskab analüüsida, mida vajab, et enda seatud eesmärke saavutada.</li> <li>● Oskab analüüsida, kas eesmärk sai saavutatud.</li> <li>● Oskab analüüsida eesmärgi mitte saavutamise põhjuseid.</li> <li>● Teab, millised on tema tugevad ja nõrgad küljed.</li> <li>● Oskab analüüsida oma tugevusi ja nõrkusi.</li> <li>● Suhtub tõsiselt oma õppimisse ja kohustustesse.</li> <li>● Oskab õppimisega seonduvat analüüsida iseseisvalt.</li> <li>● Analüüsib oma teadmisi ja oskusi, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal edasise õppimise vajadusi.</li> <li>● Analüüsib oma käitumist erinevates olukordades.</li> </ul> |
| Kiusamine   |  |
| <p><b>Õppesisu</b></p> <p>Kiusamine. Kiusamisring. Varjatud kiusamine. Küberkiusamine. Sõnadega kiusamine. Füüsiline kiusamine.</p> | <p><b>Õpitulemused</b></p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Teab erinevaid kiusamise vorme.</li> <li>● Mõistab kiusamisringi olemust.</li> <li>● Oskab kiusamist ennetada.</li> <li>● Tunneb ära varjatud kiusamise.</li> <li>● Oskab kiusamist märgates erinevaid osapooli kaasata.</li> <li>● Mõistab, millised võivad olla kiusamise tagajärjed.</li> </ul>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Teab, et kiusamisel on pikaajalised halvad tagajärjed nii kiusajale kui ohvrile.</li> </ul>   |
| <b>Õppimine ja õpistrateegiad</b>  |  |
| <p><b>Õppesisu</b><br/> Õppimine. Õpistrateegiad. Enesekontroll. Ajurünnak. Vigade parandus. Loe, meenuta, kontrolli. Tekstis info markeerimine. Visuaalne lihtsustamine. Tõestamine. Oma sõnadega selgitamine. Õpikeskkond. Õpitulemused. Töömälu. Pikaajaline mälu. Puhkepaus. Õpitulemused.</p> | <p><b>Õpitulemused</b><br/> Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Teab, kuidas omandatakse õpitud.</li> <li>● Teab õpitud õpistrateegiaid.</li> <li>● Oskab õpitud õpistrateegiaid teadlikult rakendada.</li> <li>● Kirjeldab õpikeskkonna mõju õpitulemuste saavutamisel..</li> <li>● Oskab õpitud teadmisi ja oskuseid seostada erinevate õpikeskkondade ja viisidega.</li> <li>● Teab, kuidas töö- ja pikaajaline mälu aitavad kaasa õppimisele.</li> <li>● Mõistab puhkepauside olulisust õppeprotsessis.</li> <li>● Analüüsib õpitulemuste saavutamist lähtudes kuu jooksul õpitud ning sooritatud ülesannetest.</li> <li>● Teab, mis aitab õppimisele keskenduda.</li> <li>● Suudab organiseerida õppekeskkonda individuaalselt ja rühmas.</li> <li>● Oskab õppimist planeerida ja järgib plaani.</li> <li>● Seostab omandatud teadmisi varem õpitudga.</li> </ul> |