

**AINEKAVA**

**SOTSIAAL-EMOTSIONAALSED OSKUSED**

**2024**

## SISUKORD

1	1. KL SOTSIAAL-EMOTSIONAALSETE OSKUSTE TUND .....	3
1.1	Õppeaine kirjeldus .....	3
1.2	Hindamine.....	3
1.3	Sotsiaal-emotsionaalsed oskused – õppesisu ja õpitulemused.....	4
2	5. KL – ÕPPIMA ÕPPIMINE .....	8
2.1	Õppeaine kirjeldus .....	8
2.2	Hindamine.....	8
2.3	Õppima õppimine - õppesisu ja õpitulemused.....	9

# 1 1. KL SOTSIAAL-EMOTSIONAALSETE OSKUSTE TUND

## 1.1 Õppeaine kirjeldus

Õppimise edukus sõltub õppija oskusest õppida. Oskus õppida on tihedalt seotud enesetunnetuse, õpiprotsessi teadvustamise ja enesehinnanguga. Õpilane õpib ennast juhtima: oma tundeid, iseennast, suhteid kaaslastega, rühmas töötama, õppima, planeerima oma õppimist ja selleks kuluvat aega, õpitava meeldejätmise.

### Õppe- ja kasvatuseesmärgid:

- arendada õpilaste õpioskusi;
- tõsta õpilaste enesehinnangut;
- parandada õpilaste suhtumist iseendasse ja kaasõpilastesse;
- aidata 1.kl õpilastel elada sisse kooliellu;
- õpetada koostööd teiste klassikaaslastega.

## 1.2 Hindamine

Hinnatakse mitmeeristavalt.

### 1.3 Sotsiaal-emotsionaalsed oskused – õppesisu ja õpitulemused

1. klass			
Teema	Õppesisu	Õpitulemus	Õppevara ja meetoodika
1. Mina	Saame tutvavaks. Mis tund on SEO? Milline ma olen? Me kõik oleme erinevad. Mäng. Meelerahu harjutus	1) õpilane õpib ennast kirjeldama ja ka klassikaaslast kuulama.	„Oskuste õppe käsiraamat“ Ben Furman
2. Minu tunded	Tunnete tähestik. Milliseid tundeid sa tead? Tunnetel on erinevad nimed. Mäng. Meelerahu harjutus.	1) õpilane oskab nimetada põhilisi tundeid	„Sotsiaalsete oskuste arendamine lastel“ Töölehtede õpimapp. Kuidas tulla toime emotsioonidega. Juhised õpetajatele ja koolide tugispetsialistidele laste suunamiseks. 2017, INNOVE Rajaleidja
3. Minu tunded	Miks on tunded vajalikud? Raamat „Värvikoll“ Mäng. Meelerahu harjutus.	1) õpilane mõistab tunnete olulisust	„Sõbralikult suhtlema. Sotsiaalsete oskuste õpe väikestele lastele.“ Mark Le Messurier, Madhavi Nawana Parker. 2024, Studium
4. Minu emotsioonid	Mis on emotsioon? Tugevad tunded. Viha ja selle kontroll. Viha kontrolli lihtsad võtted. Mäng. Meelerahu harjutus.	1) õpilane oskab aru saada hääletoonis olevatest tunnetest 2) õpilane oskab algtasemel kontrollida oma viha ja teab, kuidas kasutada selleks lihtsaid võtteid	„Kordamööda või korruga. Tunnetega toimetuleku mängud“. Galina Monina, Elena Roberts, 2017, Koolibri
5. Minu emotsioonid	Tutvume 5 põhilise emotsiooniga – rõõm, kurbus, hirm, viha, armastus Mäng. Meelerahu harjutus	1) õpilane oskab nimetada 5 põhilist emotsiooni	„Meelerahu raamat lastele – teadveloleku (mindfulness) harjutused“. Chiara Piroddi. 2021, OÜ Dada
6. Minu hoiakud	Kiidan klassikaaslast. Kuidas kiita? Harjutused – „kiidud“ (kasutades VEPA põhise kirjalehtu kiitmist). Mäng. Meelerahu harjutus.	1) õpilane oskab iga klassikaaslast kohta midagi head öelda	„Meelerahu muinasjutud – Aladini võluvaip ja teised muinasjuttudel põhinevad meelerännakud lastele“. Marena Viegas, 2015, Mastery Koolitus
7. Teema kokkuvõte	Mida õppisime – tunne ja emotsioon. Mäng. Meelerahu harjutus.	1) õpilane on omandanud esialgsed arusaamad tunnetest ja emotsioonidest	

			meelerahu.ee/vaimse-tervise-vitamiinivideo-meeldivad-tunded-ja-kogemused/ Emotsioonid – tunde kaardid, 2015, OÜ Dada Head Eesti muinasjutud (kaardid), 2017, LoovHoog „Kuidas aidata lastel toime tulla muutuste, stressi ja ärevusega.“ Deborah M. Plummer, 2021, Studium
8. Mis muutus sinu kooli tulekul?	Arutleme – mis muutus kui tulime kooli. Kas need muutused on meile meeldivad või need ei meeldi. Miks? Mäng. Meelerahu harjutus.	1) õpilane oskab nimetada muutusi seoses tema kooli tulekuga	
9. Miks on muutused vajalikud?	Igal muutusel on põhjus ja sellel on ka tagajärg. Otsime tähtsaid muutusi meie elus ja seletame, mis seda põhjustas ja kuidas on see meid mõjutanud. Mäng. Meelerahu harjutus.	1) õpilane oskab sõnastada lihtsaimaid muutuste põhjus-tagajärgi ja tuua enda kohta näiteid	
10. Milliste muutustega võid sa elus kokku puutuda?	Millised muutused ootavad sind elus? Kas kõik muutused on ette ennustatavad? Mäng. Meelerahu harjutus.	1) õpilane saab aru, mis on muutus ja kuidas see teda mõjutab ning oskab tuua näiteid ka tulevikust	
11. Kuidas saada hakkama muutustega?	Erinevad harjutused kuidas toime tulla muutustega. Rollimängud. Meelerahu harjutus.	1) õpilane omandab lihtsamad võtted muutustega toimetulekuks	
12. Kuidas saada hakkama muutustega?	Erinevad harjutused kuidas toime tulla muutustega. Rollimängud. Meelerahu harjutus.	1) õpilane omandab lihtsamad võtted muutustega toimetulekuks	
13. Minu ajajoon.	Kõik muutused aitavad meid elus edasi. Koostame oma ajajoone, mis	1) õpilane mõistab, et muutused elus on vajalikud, need aitavad meil teha elus valikuid	

	on olnud ja natuke unistame – mis tuleb. Mäng. Meelerahu harjutus.		
14. Teema kokkuvõte	Mida õppisime – muutustega toimetulek	1) õpilane mõistab, et muutused on vajalikud ja need aitavad teda areneda edukaks õpilaseks	
15. Miks tekivad probleemid?	Mis on probleem? Kas kõik erimeelsused on probleemid? Mäng. Meelerahu harjutus.	1) õpilane saab aru, mis on probleem ja oskab tuua eakohaseid näiteid	
16. Miks tekivad probleemid?	Probleemi erinevad etapid. Rollimängud. Meelerahu harjutus.	1) õpilane saab aru, millised käitumise iseärasused võivad tekitada probleeme	
17. Kuidas probleeme lahendada?	Probleemi lahendamise etapid. Rollimängud. Meelerahu harjutus.	1) õpilane omandab teadmisi lihtsamates probleemi lahendamise võimalustest	
18. Kuidas probleemi lahendada?	Probleemi lahendamise etapid. Rollimängud. Meelerahu harjutus.	1) õpilane harjutab lihtsamate probleemide lahendamisi	
19. Erinevad lahendamise võimalused.	Probleemi lahendamise etapid. Probleemi lahendamine – rollimängud. Mängud. Meelerahu harjutus	1) õpilane saab teada probleemi lihtsamad etapid ja harjutab nende lahendamisi	
20. Erinevad lahendamise võimalused.	Probleemi lahendamine – rollimängud. Mängud. Meelerahu harjutus.	1) õpilane saab teada lihtsamaid probleemi lahendamise etappe ja harjutab, kuidas neid lahendada	
21. Teema kokkuvõte	Mida õppisime – probleemide lahendamine.	1) õpilane on omandanud esialgsed teadmised probleemide lahendamisest	
22. Mis on vastutus?	Mis on vastutus? Miks peab „sõna pidama“? Mäng. Meelerahu harjutus.	1) õpilane mõistab, mis on vastutus ja oskab tuua eakohaseid näiteid	
23. Kokkuleppe sõlmimine	Kuidas sõlmida kokkulepet? Rollimängud. Mäng. Meelerahu harjutus.	1) õpilane saab aru, mis on kokkulepe ja oskab tuua eakohaseid näiteid	
24. Kokkuleppest kinnipidamine	Miks peab kokkuleppest kinni pidama? Mäng. Meelerahu harjutus.	1) õpilane saab aru kokkuleppest kinnipidamise olulisusest ja oskab tuua eakohaseid näiteid	

25. Vastutuse võtmine	Kuidas võtta vastutus oma tegude eest? Rollimängud. Mäng. Meelerahu harjutus.	1) õpilane saab aru oma vastutusest kokkuleppes ja oskab tuua eakohaseid näiteid	
26. Vastutuse võtmine	Kuidas võtta vastutus oma tegude eest? Rollimängud. Mäng. Meelerahu harjutus.	1) õpilane saab aru oma vastutusest kokkuleppes ja oskab tuua eakohaseid näiteid	
27. Kokkuleppe ja vastutuse seos.	Kuidas on omavahel seotud kokkulepe ja vastutus. Rollimäng. Mäng. Meelerahu harjutus.	1) õpilane saab aru, kuidas on omavahel seotud vastutus ja kokkulepe ja oskab tuua eakohaseid näiteid	
28. Teema kokkuvõte	Mida õppisime – vastutuse võtmine	1) õpilane teab, mis on vastutus, saab aru mis on kokkulepe ja kuidas kokkuleppes kinni pidada	
29. Koostöö pinginaabriga	Erinevad rühmatöö harjutused pinginaabriga. Mäng - Pillimehed	1) õpilane teeb koostööd pinginaabriga, panustab töösse samaväärselt pinginaabriga	
30. Koostöö klassikaaslasega	Erinevad rühmatöö harjutused klassikaaslastega.	1) õpilane teeb koostööd kõikide klassikaaslastega, rühmatöös osaleb kõikidega ja panustab kaaslastega samaväärselt	
31. Koostöö koolikaaslasega	Erinevad rühmatöö harjutused koolikaaslastega.	1) õpilane teeb koostööd kõikide koolikaaslastega, rühmatöös osaleb kõikidega ja panustab kaaslastega samaväärselt	
32. Koostöö õpetajaga	Erinevad ülesanded, nende lahendamise harjutamine.	1) õpilane lahendab erinevaid õpetaja poolt antud ülesandeid, saab aru lihtsamatest tööjuhiseist	
33. Kokkuvõtte teemadest	Õppeaasta kokkuvõte	1) õpilane omab ettekujutust inimese põhilistest emotsioonidest, tuleb toime muutustega, teeb koostööd nii klassi- kui ka koolikaaslastega, oskab võtta vastutuse	
34. Lisatund			
35. Lisatund			

## 2 5. KL – ÕPPIMA ÕPPIMINE

### 2.1 Õppeaine kirjeldus

Õppimise edukus sõltub õppija oskusest õppida. Oskus õppida on tihedalt seotud enesetunnetuse, õpiprotsessi teadvustamise ja enesehinnanguga. Õpilane õpib oma õppimist juhtima: seadma eesmärgi, õppimist kavandama, jälgima oma õppimisprotsessi, kontrollima ja hindama oma õpitulemusi ning oma tegevust korrigeerima. Õpioskus on oskus õppida ennast tundma, et end ise aidata - saada enda õpetajaks. Õppimisoskuste ja -strateegiatega abil saab õppija teha õppimist endale kergemaks, kiiremaks, tõhusamaks, kergemini ülekan-  
tavaks ja tihti ka lõbusamaks.

#### Õppe- ja kasvatusesmärgid

- arendada õpilaste õpioskusi;
- tõsta õpilaste enesehinnangut;
- parandada õpilaste suhtumist iseendasse ja kaasõpilastesse;
- suutlikkus organiseerida õpikeskkonda ja hankida õppimiseks vajaminevat teavet;
- planeerida õppimist ja seda plaani järgida;
- kasutada õpitut, sealhulgas õpioskusi ja – strateegiaid, erinevates kontekstides ja probleeme lahendades ;
- analüüsida enda teadmisi ja oskusi, tugevusi ja nõrkusi ning selle põhjal edasiõppimise vajadust.

### 2.2 Hindamine

Hinnatakse mitmeeristavalt.



## 2.3 Õppima õppimine - õppesisu ja õpitulemused

5. klass			
Teema	Õppesisu	Õppetulemus	Õppevara ja metoodika
1. Mis on „Õpime õppima“ tund“?	Mis tund on „Õpime õppima“ Miks on see tund huvitav? Kuidas sina õpid? Miks peab õppima? Kas on võimalik õpetada, kui õpilane ei taha? Praktiline harjutus õpioskuse arendamiseks.	1) õpilane saab ülevaate uuest tunnist 2) õpilane mõistab, mis on õpioskus 3) õpilane kirjeldab oma seni omandatud õpioskust 4) õpilane teab, mis on tema jaoks õppimine, mis õpetamine 5) õpilane teab, kas on võimalik õpetada, kui õpilane ei taha õppida 6) õpilane teadvustab endale, miks peaks õppima	Õpilaste õpistrateegiate arendamine sekkumisprogrammi „Õpime mõttega“ toel ja nende vanemaid kaasates Krista Meriloa1, Eve Eizenschmidt, Eve Kikas, Eesti Haridusteaduste Ajakiri, nr 9(1), 2021, 219–242 „Üldoskused, õpilase areng ja selle soodustamine koolis“ Eve Kikas, Hele Paavel, Helve Saat, Meeli Pandis, Ene-Mall Vernik-Tuubel, 2005, TÜ õppekava arenduskeskus „Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes“, Eve Kikas, „Kuidas õppida õppima“, Barbara Oakley, Terrence Sejnovski, Alistair McConville, 2021, Studium
2. Millised on sinu eesmärgid kevadeks?	Eesmärkide seadmise 3 sammu: a) mida ma tahan b) miks ma seda tahan c) kuidas ma selle saavutan Praktiline harjutus eesmärkide seadmiseks	1) õpilane mõistab eesmärkide seadmise vajalikkust 2) õpilane omandab esmased teadmised eesmärkide seadmisest	

		3) õpilane paneb kirja kuni 3 õppimisega seotud eesmärgi kevadeks	
3. Eesmärk ja selle saavutamine.	Lühiajalised ja pikaajalised eesmärgid. Praktiline harjutus lühi- ja pikaajalistest eesmärkidest.	1) õpilane kavandab oma õpioskuste parandamist. 2) saab aru eesmärgi püstitamise vajadusest ja oskab püstitada lühiajalisi ja pikaajalisi eesmärgi 3) oskab analüüsida eesmärkide täitumist ja sellest õppida tegema järeldusi	
4. Eesmärgi mittedaavutamine	Mis saab kui seatud eesmärk ei täitu? Kuidas toime tulla ebaeduga? Praktilised harjutused	1) õpilane õpib toime tulema ebaeduga	
5. Kordamine	Tund erinevate õpioskuste kinnistamiseks ja harjutamiseks	1) õpilane harjutab erinevaid õpioskusi ja kinnastab nende kasutamist	
6. Lugemis-, kirjutamis-, kuulamis- ja kõnelemisoskus	Mis on lugemisoskus? Mis on kirjutamisoskus? Mis on kuulamisoskus? Mis on kõnelemisoskus? Praktilised harjutused põhiõpioskuste harjutamiseks.	1) õpilane teadvustab, et lugemisoskus on ülimalt vajalik – ilma lugemisoskuseta tekib tal raskusi igas õppeaines 2) õpilane teab, kuidas on mõistlik hakata lugema õpiku teksti 3) õpilane teadvustab, et tööjuhendi lugemine on olulise tähtsusega 4) õpilane oskab eristada olulist ebaolulises	

		5) õpilane mõistab mis vahe on kuulmisel ja kuulamisel	
7. Arvutamise-, mõõtmise- ja vaatlusoskus	Miks on arvutamisoskus vajalik. Seosed igapäevaeluga. Kus kasutame vaatlusoskusi ja mõõtmisoskusi. Praktilised harjutused.	1) õpilane mõistab arvutamisoskuse tähtsust 2) õpilane oskab luua seoseid mõõtmise- ja vaatlusoskuste vahel ning oskab neid seostada erinevate ainetega	
8. Õpiku, sõnastiku ja arvuti kasutamise oskus	Kuidas kasutada atlast, sõnastikku.	1) õpilane oskab kasutada sõnastikku, atlast	
9. Info otsimise oskus	Kuidas leida infot internetist. Miks peab internetist leitavat infot kriitiliselt hindama?	1) õpilane oskab otsida lihtsamat infot arvutist ja seda kriitiliselt hinnata	
10. Probleemide lahendamise oskus.	Kuidas lahendada info leidmisega seotud probleeme?	1) õpilane harjutab info otsimist	
11. Õppimise ja puhkamise režiim	Kuidas õppida ja millal pidada puhkpause?	1) õpilane teadvustab koduste tööde tegemise vajalikkust 2) õpib oma tööd paremini korraldama ja aega planeerima	
12. Erinevate õpitegevuste järjestamine ja aja jaotamine	Õpitegevuste jaotamine osadeks. Erinevad õpistiilid.	1) tutvudes erinevate õpistiilidega leiab enese jaoks sobiva õpistiili	
13. Õppimise planeerimine	Õppimise planeerimise etapid. Päevaplaani koostamine. Praktiline harjutus.	1) õpilane oskab planeerida oma tegevusi 2) õpilane oskab koostada pikaajalisi ja lühiajalisi tegevuskavasid 3) õpilane oskab jaotada oma tegevused ajateljele	
14. Konspektide koostamine.	Mis on konspekt? Kuidas konspekti koostada? Kuidas aitab konspekt õppimisel?	1) õpilane omandab oskused konspekti koostamiseks	

		2) õpilane mõistab konspekti abi õppimisel	
15. Kordamine	Tund erinevate õpioskuste kinnistamiseks ja harjutamiseks	1) õpilane harjutab ja kinnistab erinevaid õpioskusi	
16. Oskus kuulata kaaslast	Kaasõpilase kuulamine. Praktilised harjutused.	1) õpilane oskab oodata rääkimises oma järjekorda 2) õpilane oskab kuulata sellel ajal, kui kaasõpilane räägib	
17. Oskus osaleda aktiivselt rühmatöös	Rühmatöö põhimõtted. Rühmatöös osalemine. Praktiline harjutus.	1) erinevate tegevuste kaudu: a) õpilased õpivad tundma ennast ja klassikaaslast b) oskavad ennast ja kaaslast paremini toetada c) mõistavad, et meeskonnatöös vastutavad kõik võrdsetel	
18. Oskus kaaslast ergutada.	Kuidas ergutada kaaslast? Kaaslase tunnustamine. Head ja halvad sõnad.	1) õpilane teadvustab enda ja teiste väärtuslikkust 2) õpilane teab, millised on head, millised halvad sõnad. 3) õpilane teab, kuidas sõnad võivad haiget teha	
19. Oskus pidurdada üksi tegijaid rühmatöös.	Meeskond ja üksi tegija rühmatöös. Kuidas juhtida tähelepanu, kui keegi tahab teha rühmatöö ülesande üksi. Praktiline harjutus.	1) õpilane mõistab koostöö tegemise oskusest rühmatöös	
20. Kordamine	Tund erinevate õpioskuste kinnistamiseks ja harjutamiseks	1) õpilane harjutab ja kinnistab erinevaid õpioskusi	
21. Õppimise motiveerimise strateegia. Mälu arendamine.	Tõhusad ja ebatõhusad õpistrateegiad. Mälu. Mälu arendamise võtted. Praktilised harjutused mälu arendamiseks.	1) õpilane tutvub erinevate õpistrateegiatega 2) õpilane mõistab, et mõistatuste, ristsõnade lahendamine ja lauamängud, arendavad mälu	

<p>22. Enese töö organiseerimisoskus. Tähelepanu arendamine.</p>	<p>Erinevad võimalused õppimiseks. Minu sees ja väljas toimuvad muutused seoses õppimisega. Kuidas harjutada tähelepanu.</p>	<p>1) õpilane mõistab, et inimesed õpivad erinevalt.  2) õpilane õpib analüüsima enda oskusi ja võimeid  3) õpilane märkab enese ümber toimuvat  4) õpilane märkab eneses toimuvat  5) õpilane oskab kirjeldada oma nõrku ja tugevaid omadusi  6) õpilane kirjeldab eale vastavalt oma tähelepanekuid</p>	
<p>23. Info kogumise ja töötlemise oskus. Andmete kogumise oskus erinevatest allikatest.</p>	<p>Erinevad info kogumise võimalused ja oskused. Praktilised harjutused.</p>	<p>1) õpilane oskab lugeda kaarte ja plaane  2) õpilane tunneb atlase struktuuri ja leiab atlasest üles vajaliku informatsiooni  3) õpilane oskab kasutada sõnaraamatuid jt infoallikaid.  Õpilane teab ja oskab koostada referaati erinevatest allikatest saadud materjali põhjal</p>	
<p>24. Enesekontrolli ja hindamise oskus. Ruumilise mõtlemise arendamine.</p>	<p>Enesekontroll. Teo tagajärg ja vastutuse võtmine. Ruumilise mõtlemise olulisus.</p>	<p>1) õpilane mõistab, et igal tegevusel on tagajärg  2) õpilane oskab analüüsida ja ette näha, mida tegevustega on võimalik saavutada  3) õpilane oskab küsida täpsustavaid küsimusi seisukoha loomiseks  4) õpilane saab aru ja oskab kirjeldada ja joonistada</p>	

		tasapinnalist ja ruumilist geometrilist kujundit 5) õpilane oskab kirjeldada geomeetrilise kujundi kasutamist igapäevaelus	
25. Kordamine. Loovülesanded.	Loovülesanded, kuidas need toetavad õppimist?	1) õpilane teab, et igal objektil ja esemel on kasutusotstarve 2) õpilane oskab näha ja kirjeldada objektide uusi võimalikke kasutusvõimalusi	
26. Miks on vaimse tervise hoidmine vajalik?	Mis on vaimne tervis? Kuidas seda toetada?	1) õpilane saab aru, mis on vaimne tervis ja kuidas seda hoida	
27. Kuidas leida abi? Kuidas ennast ise aidata?	Kuidas ma saan ennast toetada? Kuidas leida abi?	1) õpilane oskab otsida abi vaimse tervise toetamiseks	
28. Meelerahu harjutused.	Meelerahu harjutused. Erinevad meelerahu harjutamise võtted. Mindfulness, Vaikuseminutid	1) õpilane teeb läbi erinevaid meelerahu harjutusi	
29. Mina ja minu tunded.	Tunded või emotsioonid. Mis need on?	1) õpilane oskab analüüsida oma meeleseisundeid	
30. Mina ja minu tunded.	Tunded või emotsioonid. Mis need on?	1) õpilane oskab analüüsida oma meeleseisundeid	
31. Kuidas läks?	Kuidas läks õppeaasta. Kas omandasid midagi uut?	1) õpilane võtab kokku aasta jooksul seatud eesmärgid ja analüüsib neid	
32. Mis muutus??	Mis muutus sinu õppimises? Kas muutus oli positiivne?	1) õpilane oskab tuua välja positiivsed ja negatiivsed muutused oma õpitulemustes	
33. Mida teed järgmisel aastal teisiti?	Kas sinu seatud eesmärgid täitusid? Mida teed järgmisel aastal teisiti?	1) õpilane analüüsib, milliseid muutusi on vaja teha järgmiseks õppeaastaks	

34. Lisatund			
35. Lisatund			