

OSKUSÕPPE AINEKAVA

1. Õppeaine kirjeldus ja eesmärgid	1
1.1. Üldpädevuste kujundamine	2
1.2. Ainetundide jaotus	3
1.3. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega; läbivad teemad	3
1.4. Hindamine	4
1.5. Õppekorralduse erisused	5
1.6. Õppemeetodid	6
1.7. Oskusõppe valikaine lühikirjeldus.....	6
2. Ainekavad kooliastmeti	7
2.1. I kooliaste (1.–3. klass): Kooliga kohanemine ja õpiharjumuste loomine.....	8
2.2. II kooliaste (4.–6. klass): Õpistrateegiad ja iseseisev õppimine	20
2.3. III kooliaste (7.–9. klass): Enesejuhtimine ja tuleviku teadlik planeerimine.....	33
Lisa 1.	52

1. Õppeaine kirjeldus ja eesmärgid

Üldeesmärgid:

Oskusõppe tunni eesmärk on kujundada õpilases

- teadlikku ja eesmärgipärast õppimisoskust;
- oskust planeerida, jälgida ja hinnata oma õppimist;
- kriitilist ja loovat mõtlemist;
- tõhusaid suhtlemis- ja koostööoskusi;
- digipädevust õppimise toetamisel;
- eneseregulatsiooni oskuseid ja vastutust oma õppimise eest.

1.1. Üldpädevuste kujundamine

Oskusõppe tund toetab ja arendab kõiki põhikooli üldpädevusi:

Õpipädevus

- õpieesmärkide seadmine
- õpistrateegiate kasutamine
- eneseanalüüs

Suhtluspädevus

- arutelud, kuulamisoskus, eneseväljendus
- esinemine ja argumenteerimine

Matemaatika, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus

- loogiline mõtlemine
- probleemide lahendamise strateegiad

Digipädevus

- infootsing
- digivahendite kasutamine õppimisel
- ohutu ja kriitiline käitumine veebis

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

- koostööoskused
- vastutus ja kokkulepetest kinnipidamine

Enesemääratluspädevus

- oma tugevuste ja nõrkuste tundmine
- emotsioonide juhtimine õppimisel

Ettevõtlikkuspädevus

- eesmärgipärasus
- algatusvõime
- probleemilahendus

Kultuuri- ja väärtuspädevus

- erinevate õpistiilide aktsepteerimine
- austus teiste arvamuste suhtes

1.2. Ainetundide jaotus

Valikaine on riikliku õppekava õpilastel 1.-7. klassides, lihtsustatud riikliku õppekava õpilastel 3.-9. klassides 1 kord nädalas, 35 tundi aastas.

Klass	1.klass	2.klass	3.klass	4.klass	5.klass	6.klass	7.klass	8.klass	9.klass
Õppetunde nädalas RÕK õppekava	1	1	1	1	1	1	1		
Õppetunde nädalas LÕK õppekava			1	1	1	1	1	1	1

1.3. Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega; läbivad teemad

- Emakeel – tekstist arusaamine; mälu treening ja diktsiooni arendamine; väljenduslikkus ja esinemisjulgus.
- Kirjandus – kirjalike tekstide verbaliseerimine, analüüs ja läbimängimine (jutud, draamatekstid, luuletused jms).
- Kehaline kasvatus – liikumine, koordinatsioon ja kehalise aktiivsuse kujundamine.
- Inimeseõpetus, ühiskonnaõpetus – erinevate rollide võtmine, olukordade läbimäng, probleemõpe.
- Kunstiõpetus, tehnoloogia ja käsitöö – rühmatöös kasutatavad loovülesanded.

- Muusikaõpetus – muusika kasutamine erinevates loovülesannetes;
- Loodusõpetus - praktiliste oskuste õpe, keskkonnahoid, enesehoid, taaskasutus.
- Matemaatika- loogiline mõtlemine, andmete analüüsimine, erinevate lahenduskäikude võrdlemine; põhjendamine.

Oskusõppe tundides omandatud oskusi saab kasutada kõigis õppeainetes.

Läbivad teemad:

Elukestev õpe ja karjääri planeerimine

- õppimise tähenduse mõistmine;
- iseseisva õppija kujunemine.

Digikeskkond ja meediapädevus

- info kriitiline hindamine;
- digivahendite teadlik kasutus.

Tervis ja ohutus

- vaimne tervis (õpikoormus, stress);
- ergonoomika ja pauside tähtsus.

Keskkond ja jätkusuutlik areng

- teadlik info tarbimine;
- vastutustundlik käitumine.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

- grupitöö ja projektid;
- algatusvõime arendamine.

Kultuuriline identiteet

- erinevate õppimisviiside väärtustamine.

1.4. Hindamine

Tagasiside andmiseks on väga olulisel kohal kujundav ja toetav hindamine. Ühtki tegevust ei hinnata võimekuse, vaid isikliku arengu baasil. Hinnatavad tegevused ja ülesanded tuleb eelnevalt õpilastega koos kokku leppida, näiteks individuaalsed ülesanded, rühmatöö. See hõlmab näiteks ka kokkulepetest kinnipidamist, suhtlemisoskust, enesejuhtimist, konfliktide lahendamist, vastutustunnet ning turvalist

käitumist nii tunnis kui ka vahetunnis. Hindamise fookuses on õpilase õpi- ja sotsiaalsete oskuste areng, pingutus, järjepidevus, oskus reflekteerida, analüüsida. Hindamisel võetakse arvesse ainealaste oskuste rakendamist nii tunnis, vahetunnis kui ka koolist väljaspool õppetegevustes. Ka õpilane saab ise enda arengut hinnata eneserefleksiooni kaudu. Hinne on arvestuslik ja toimub kord poolaasta jooksul.

1.5. Õppekorralduse erisused

Et luua turvalist õhkkonda, tuleb klassil õppeprotsessi jooksul õppida üksteist kuulama, üksteisega arvestama, et koos tulemuslikult õppeprotsessi kujundada. Soovitav on õppijate grupiga eelnevalt sõlmida lepe ja kehtestada suhtlemis- ja ühistegevuse reeglid. Tunnis kasutatavad tehnikad ja vahendid pakuvad õppijatele mitmel tasemel osalusvõimalust. Grupis õppimine on ühtlasi demokraatia õpe – õppekeskkond annab võrdsed võimalused eneseväljenduseks ning taotleb igaühe panustust ning vastutust. Nii õpetaja kui õppijad reflekteerivad õppeprotsessi läbivalt kavandamise faasis, tegevuse kestel kui tegevuste järgselt.

- Oskusõppe teemasid lõimitakse järjepidevalt teiste õppeainete ja igapäevase õppeprotsessiga.
- Klassijuhataja saab kokkuleppel tugispetsialistidega kaasata neid õppetöösse.
- Õppetöös kasutatakse võimalikult palju praktilisi, kogemuslikke ja aktiivõppe ülesandeid, mis toetavad teadmiste rakendamist igapäevaelus ja erinevates õpituatsioonides.
- Õpetaja loob turvalise, toetava ja koostöise õpikeskkonna, mis soodustab eneseväljendust, arvamuste jagamist, arutelu ning eksimisest õppimist. Õpetaja arvestab tegevuste valikul erivajadusi ja kavandab sellest lähtuvalt grupi õppeprotsessi.
- Õppijate tagasiside õppeprotsessile ja õpetajale on väga oodatud.
- Õppetöös kavandatakse regulaarselt õppimise ja tegevuste analüüsimist; iga 3–4 nädala järel viiakse läbi lühike refleksiooniaeg, mille käigus õpilane analüüsib õpitava teema läbimist, eesmärkide täitmist ja enese arengut.

Õpilane analüüsib end järgnevate küsimuste alusel:

1.–3. klass (LÕK õppekava õpilastel 3.-4. klass)

- Mis mul sel kuul/nädalal hästi välja tuli?
- Mis oli raske?
- Kellelt sain abi?
- Mille üle olen uhke?
- „Liiklusfoor”: roheline = oskan, kollane = harjutan, punane = vajan abi.

4.–7. klass (LÕK õppekava õpilastel 5.-9. klass)

- Milline õppimisviis töötas minu jaoks kõige paremini?
- Kas sain oma eesmärgid täidetud?
- Kuidas planeerisin aega?
- Mida teen järgmine kord teisiti?

1.6. Õppemeetodid

Oskusõppe tunnis on kasutusel järgmised õppemeetodid:

- arutelud ja rühmatööd;
- praktilised harjutused;
- rollimängud;
- eneseanalüüs ja refleksioon;
- projektõpe;
- digivahendite kasutamine.

1.7. Oskusõppe valikaine lühikirjeldus

Oskusõppe tund on valikaine, mis toetab kõikide teiste ainete õppimist. Selles kasutatakse erinevaid tehnikaid õppija loovuse, suhtlemisoskuste ja ettevõtlikkuse arendamiseks ning inimsuhete mõistmiseks. Õpilased õpivad verbaalsete ja mitteverbaalsete tehnikate kaudu väljendama oma ideid, mõtestama inimsuhteid, kavandama loovalt keskkondi, tegutsema erinevates situatsioonides ning hindama enese ja teiste toimetulekut kujutletavates olukordades. Õuesõppe puhul kasutatakse erinevaid looduslikke vahendeid, mille kaudu arendatakse loovust ja fantaasiat.

Õppeprotsessi võib mängulisust tuua. Mängulisus kasvatab õpilastes loomingulist mõtlemist, enesetunnetust, iseseisvust.

Koostööine tegevusega on võimalik arendada elulisi oskusi ja võimeid: empaatiat, sallivust, koostöö-, läbirääkimis-, eneseväljendus-, enesekehtestamis- ja refleksioonioskusi, pingetaluvust ja kriitilist mõtlemist.

Tunnis õpitu kujundab väärtushinnanguid, ettevõtlikkust ja vastutuse võtmist kodanikuna. Väärtustatakse nii protsessi kui lõpptulemust. Oluline on, et lisaks igas tunnis antavale tagasisidele reflekteeriks õpilane oskusõppe valikaine lõppedes kogu õppeprotsessi, sh enese panust ja koostööoskust kaastlastega. Samuti reflekteerib protsessis osaleja enese toimetulekut, arengut ja saavutusi.

Õpilane õpib teadlikumalt õppima, muutub iseseisvamaks, saab paremini hakkama erinevates õppeainetes, suureneb õppija eneseregulatsiooni oskus, enesekindlus ja vastutus.

Oskusõppe valikaine loomisel on aluseks on võetud kooliastmete rõhuasetused Kajamaa Kooli õppekava üldosas.

Oskusõppe valikaines läbitakse kõikides kooliastmetes samas järjekorras järgmised teemad (nõ. ülekoolilised teemad):

1. Mina ja kool (september)
2. Eesmärkide seadmine ja aja planeerimine (oktoober)
3. Tähelepanu ja keskendumine (november, detsember)
4. Mälu ja õppimine (jaanuar)
5. Suhtlemine ja koostöö (veebruar)
6. Mõtlemine ja lahenduste leidmine (märts)
7. Digioskused ja info kasutamine (aprill)
8. Refleksioon ja areng (mai)

Iga kooliaste käsitleb teemat oma tasemele vastavalt. Ka lihtsustatud õppekava õpilastele on võimalik antud ainekava kohandada. Stuudiumi TERA-s on kaust, kust õpetaja leiab nõ. "Ideepanga" vastava teema käsitlemiseks. Samuti saavad soovijad lisada sinna täiendavaid materjale.

2. Ainekavad kooliastmeti

2.1. I kooliaste (1.–3. klass): Kooliga kohanemine ja õpiharjumuste loomine

- **Õpikeskkond ja vahendid:** Kooliasjade korrashoid, õpilaspäeviku (Stuudiumi) esmane kasutamine, töölaua organiseerimine.
- **Eneseregulatsioon:** Kuulamisoskus, juhiste järgimine, abi küsimine ja viisakas suhtlemine.
- **Päevakava:** Aja tajumine (tund, päev, nädal), tasakaal õppimise ja mängu vahel.
- **Põhioskused:** Elementaarsed lugemis- ja mälu tehnikad (nt kordamine), meelte kasutamine õppimisel.
- I kooliastmes on sotsiaalsete oskuste õppimisel fookuses **suhtlemine, emotsioonide mõistmine, reeglite järgimine, koostöö ja prosotsiaalne käitumine**, mida õpetatakse **mänguliselt ja praktiliselt**, et laps õpiks toime tulema igapäevaelus, klassis ja suhetes.

Oskusõppe ainekava teemade kaupa 1. kooliastmes

MINA JA KOOL

Teema, õppesisu, tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Koolielu reeglid ja vastutustundlik käitumine.	
Õppesisu: • kooli kodukord ja klassi kokkulepped; • õpetaja juhiste järgimine; • õigused ja kohustused, isiklik vastutus; • koolitarvete korrashoid (koolikott, pinal); • hügieen, tervislikud harjumused ja sobiv riietus.	Õpilane: • järgib kokkuleppeid ja õpetaja juhiseid; • hoiab korras oma õppevahendeid ja töökohta; • järgib hügieeni- ja käitumisreegleid; • mõistab enda vastutust koolikeskkonnas; • käitub viisakalt kaaslaste ja täiskasvanutega.
Tegevused: • klassireeglite loomine ja ühiste kokkulepete sõnastamine; • arutelud pere reeglitest, kommetest ja viisakast käitumisest;	Lõiming: • Inimeseõpetus: tervislikud harjumused, hügieen, vastutus, turvaline käitumine, suhted kaaslastega.

• viisakusreeglite harjutamine igapäevastes olukordades; • rollimängud erinevate käitumisolukordade lahendamiseks; • liiklusohutuse, koolikäitumise ja turvalisuse teemalised arutelud; • praktilised tegevused seoses isikliku hügieeni, riietuse ja koolitarvete korrashoiuga.	• Eesti keel: kuulamisoskus, suuline eneseväljendus, arutlemine, viisakas suhtlemine, juhiste mõistmine. • Matemaatika: esemete korrastamine, järjestamine, süsteemsuse kujundamine. • Kehaline kasvatus: tervisekäitumine, kehaline aktiivsus, ohutusreeglid. • Kunsti- ja tööõpetus: töövahendite korrashoid, hooliv suhtumine oma ja ühisesse keskkonda. • Igapäevane koolielu: klassikokkulepete järgimine, vastutuse võtmine, koolikultuuri kujundamine.
---	--

EESMÄRKIDE SEADMINE JA AJA PLANEERIMINE

Teema, õppesisu, tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Eesmärkide seadmine, planeerimisoskuse arendamine.	
Õppesisu: • lihtsate eesmärkide seadmine; • päevakava ja õppimise harjutamine; • tegevuste ja tööde järjekorra mõistmine; • puhkepauside tähtsus; • õppimise ja puhkamise tasakaal.	Õpilane: • seab õpetaja toel lihtsaid eesmärke; • järgib kokkulepitud päevakava; • mõistab tegevuste järjekorda ja töö planeerimise vajalikkust; • mõistab õppimise ja puhkamise tasakaalu olulisust.
Tegevused: • lihtsate päeva- ja nädalaplaanide koostamine; • arutelud õppimise ja puhkamise tasakaalu teemal; • praktilised ülesanded tegevuste järjestamiseks; • eesmärkide sõnastamise harjutused õpetaja toel; • mängulised ajataju ja planeerimise ülesanded.	Lõiming: • Matemaatika: aja mõistmine, kellaaeg, nädalapäevad, tegevuste järjestamine. • Eesti keel: eesmärkide sõnastamine, suuline eneseväljendus, päevaplaani koostamine, juhiste mõistmine. • Inimeseõpetus: enesejuhtimine, õppimise ja puhkamise tasakaal, tervislik päevakava. • Kehaline kasvatus: puhkepauside tähtsus, aktiivse tegevuse mõju õppimisele.

	• Igapäevane õppetöö: töö alustamine ja lõpetamine, ülesannete täitmise järjekorra jälgimine, iseseisvuse kujundamine.
--	---

TÄHELEPANU JA KESKENDUMINE

Teema, õppesisu, tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Keskendumine ja enesejuhtimine.	
Õppesisu: • tähelepanu juhtimine ja hoidmine; • keskendumine; • enesejuhtimise oskused: eesmärgid, prioriteedid, ajajuhtimine; • stressi ja ärevuse mõju keskendumisele.	Õpilane: • töötab iseseisvalt pikema perioodi vältel; • kasutab teadlikult enesejuhtimise võtteid; • analüüsib oma keskendumisvõimet ja selle muutumist; • rakendab stressi maandamise tehnikaid.
Tegevused: • 20–30-minutilised keskendumisintervallid; • isikliku „süvenemise“ plaani koostamine; • stressi maandamise tehnikad (hingamine, liikumine, mikropausid); • refleksioonipäevik: mis aitas mul täna keskenduda.	Lõiming: • Loodusõpetus: eluslooduse toimimine. • Matemaatika: pikemad ülesanded. • Eesti keel: refleksioonipäevik.
2. Segajate juhtimine ja digitaalse keskendumise oskused.	
Õppesisu: • digitaalse tähelepanu toimimine; • teavituste mõju ajule; • <i>multitasking</i> müüdid; • isiklik digihügieen.	Õpilane: • selgitab, miks <i>multitasking</i> ei toimi; • juhib oma digisegajaid (teavitused, ekraaniaeg); • loob endale digihügieeni põhimõtted; • suudab keskenduda digikeskkonnas (õppeplatvormid, e-õpe).

Tegevused: • „teavitusteta päev“ või tund; • digisegajate logi täitmine; • arutelu: kuidas sotsiaalmeedia mõjutab keskendumist; • isikliku digihügieeni reeglistiku loomine.	Lõiming: • Informaatika: ekraaniaja juhtimine. • Ühiskonnaõpetus: meedia mõju. • Inimeseõpetus: enesejuhtimise oskused.
--	---

MÄLU JA ÕPPIMINE

Teema, õppesisu, tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Tähelepanu ja märkamine.	
Õppesisu: • kuidas aju töötab?; • mis on tähelepanu?; • kuidas müra ja segajad segavad meeldejätmist.	Õpilane: • mõistab, et aju on nagu lihas, mida saab treenida; • märkab oma tähelepanu ja kasutab lihtsaid mälumänge; • suudab juhiste abil luua seoseid uue ja vana info vahel.
Tegevused: • mängud "Märka erinevust", "Palun" (tähelepanu hoidmine); • segajate kaardistamine klassiruumis ja nende kõrvaldamine.	Lõiming: • Eesti keel: sõnavara õppimine rühmitamise kaudu; luuletuste meeldejätmise liigutuste abil. • Matemaatika: loogilised rühmitamismängud, arvuregulaarsuste märkamine tähelepanu treeninguks. • Inimeseõpetus: eneseanalüüs – millal mul on kerge ja millal raske keskenduda?
2. Minu aju ja mälu.	
Õppesisu: • kuidas info meelde jääb?; • lühiajaline vs. pikaajaline mälu.	Õpilane: • mõistab, mida tähendavad lühiajaline ja pikaajaline mälu;

	on tutvunud erinevate meeldejätmise tehnikatega ja valinud endale sobivaima tehnika.
Tegevused: - pika sõnade jada meeldejätmise (kui palju jääb kohe meelde?); "Pildigalerii" mäng – esemete meenutamine pärast varjamist; - nipid meeldejätmiseks; - rühmitamine (sarnaste asjade kokku panemine), kordamine, seoste loomine lugudeks. Sõnade rühmitamine teemade kaupa (loomad, söögid). "Sõnaketi" või fantaasialoo loomine suvaliste sõnade meeldejätmiseks.	Lõiming: Eesti keel: sõnavara õppimine rühmitamise kaudu, seoste loomine lugudeks; fantaasialoo abil uute sõnade meeldejätmise. Matemaatika: ülesanded loogilise mõtlemise arendamiseks ja seoste leidmiseks.

SUHTLEMINE JA KOOSTÖÖ

Teema, õppesisu, tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Suhtlemisoskused.	
Õppesisu: - sõbralik suhtlemine; - Kuulamisoskus; - oma arvamuse väljendamine; - kordamööda rääkimine; - viisakus ja suhtlemise alustamine-lõpetamine; - keskendumine räägitule, silmside, teisel rääkida laskmine (mitte vahele segamine).	Õpilane: - kuulab kaaslast lõpuni, kasutab viisakat kõneviisi ja väljendab oma mõtteid arusaadavalt; - kasutab sõbralikku hääletooni ja on viisakas; - alustab suhtlemist ja lõpetab viisakalt suhtlemise; - julgeb oma arvamust väljendada ja esineb lihtsas olukorras klassi ees; - teeb kaaslastega koostööd, järgib kokkuleppeid ja täidab oma ülesannet; - annab lihtsat toetavat tagasisidet kaasõpilasele ja võtab vastu kaaslaste arvamusi.
Tegevused: kuulamis- ja rääkimismängud, paarisvestlused, rühmatööd,	Lõiming: Matemaatika: paaris- ja rühmatöö.

tervitamine, tänamine, vabandamine, viisakate väljendite kasutamine, arvamuse avaldamine; • klassi ees rääkimine, arvamuse avaldamine, jutustamine, esitlused; • koostöömängud, ühised ülesanded, rollijaotus, ühise eesmärgi saavutamine; • harjutused abi küsimiseks, koostöömängud, kaaslaste toetamine; • positiivse tagasiside harjutamine, „Mis läks hästi?” arutelud, kaaslaste töö tunnustamine; • rollimängud konfliktolukordadest, kokkulepete sõlmimine, rahunemisvõtted.	• Kehaline kasvatus: meeskonnamängud. • Loodusõpetus: ühised uurimistööd. • Eesti keel: suuline eneseväljendus ja jutustamine. • Kunst: tööde analüüs ja oma töö tutvustamine. • Inimeseõpetus: hooliv suhtlemine. • Muusika: kuulamisülesanded.
2. Emotsioonide mõistmine ja eneseregulatsioon.	
Õppesisu: • tunneb ära enda ja teiste tundeid; • õpib tundeid nimetama; • õpib oma tundeid sobivalt väljendama ja kontrollima; • arendab empaatiat (kaasa tundmine, lohutamine, abi pakkumine).	Õpilane: • lahendab lihtsamaid konflikte rahumeelselt ja otsib vajadusel abi täiskasvanult; • tunneb ära põhilised emotsioonid ja kirjeldab oma tundeid; • märkab kaaslaste tundeid ja käitub hoolivalt; • kasutab lihtsaid võtteid rahunemiseks ja oma käitumise juhtimiseks; • märkab kaaslaste tundeid, väljendab hoolivust ja pakub vajadusel abi.
Tegevused: • tunnete kaartide kasutamine, emotsioonide nimetamine, lugude arutelu; • rollimängud, lohutamise ja toetamise harjutamine, ühised arutelud; • hingamisharjutused, rahunemispausid, tunnete väljendamine sõnadega;	Lõiming: • Eesti keel: tekstide arutelu; lugude analüüs. • Kunst: tunnete kujutamine. • Muusika: meeleolu tajumine, rahustavad tegevused. • Inimeseõpetus: empaatia; enesejuhtimine; suhted ja tunded.

tunnete nimetamine ja äratundmine piltide, lugude ja rollimängude kaudu; arutelud „Kuidas sõber end tunneb?”; lohutamise ja abi pakkumise harjutamine.	
3. Koostöö ja prosotsiaalne käitumine.	
Prosotsiaalsete oskuste treening on õppekava järgi üks keskseid meetodeid, mis aitab õpilastel õppida konflikte vältima ja paremini toime tulema empaatiliselt ja sotsiaalseid norme järgides. Näited prosotsiaalsest käitumisest: - aidata klassikaaslast kodutööga, - annetada raha või aega heategevuseks, - lohotada kurba sõpra, - jagada oma asju teistega, - teha koostööd ühise eesmärgi nimel.	
Õppesisu: - koos tegutsemine; - jagamine; - abistamine; - erimeelsuste rahumeelne lahendamine; - väärikas võitmine ja kaotamine.	Õpilane: - märkab teiste tundeid, väljendab hoolivust ning pakub abi ja toetust; - suhtub teistesse sallivalt ja lugupidavalt; - teeb koostööd kaaslastega ja arvestab teiste arvamustega; - nimetab olulisi väärtusi ning käitub hoolivalt ja ausalt; - kirjeldab enda omadusi ja väärtustab enda ning teiste eripära; - märkab inimeste erinevusi ja suhtub neisse lugupidavalt.
Tegevused: - tunnete äratundmise mängud, piltide ja lugude arutelu, rollimängud „Kuidas sõber end tunneb?”, lohutamise ja abi pakkumise harjutamine; - vestlused inimeste erinevustest, lugude kuulamine erineva taustaga inimestest;	Lõiming: Eesti keel: lugude analüüs ja jutustamine; eneseväljendus; lood eri kultuuridest. Inimeseõpetus: suhted ja tunded; sallivus, väärtuskasvatus.

• paaris- ja rühmatööd, koostöömängud, ühised ülesanded; • arutelud sõprusest, aususest, hoolivusest ja abivalmidusest; väärtuslood ja heateod; • enese kirjeldamine („Mina olen...”), oma tugevuste ja huvide leidmine, kaaslaste tutvustamine; • eri maade kombat ja tervitused, rahvamuusika ja -mängud, kultuuride tutvustamine.	• Kunst: tunnete kujutamine; mitmekesiste tööde arutelu, eneseportree; rahvustradid. • Matemaatika: koostööülesanded. • Kehaline kasvatus: meeskonnamängud. • Muusika: rahvaste muusika.
---	---

MÕTLEMINE JA LAHENDUSTE LEIDMINE

Teema, õppesisu, tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Probleemi märkamine.	
Õppesisu: • probleemi mõiste; • probleemi märkamine pildis, loos ja igapäevaolukordades; • olulise info leidmine.	Õpilane: • kuulab ja mõistab juhiseid; • märkab nii tekstis kui pildil olulist infot; • väljendab oma mõtteid täislausega; • pakub välja probleemile lahendusi; • kasutab õpetaja juhendamisel lugemisstrateegiaid; • otsib infot pildi, pealkirja või märksõna abil; • harjutab küsimuste esitamist.
Tegevused: • pildimaterjalide vaatlus: „Mis on valesi?”; • lühikeste lugude kuulamine ja probleemi leidmine; • eluliste teemade ja juhtumiste arutelu: „Mis juhtus?” „Milles on probleem?”; • leia erinevus (kahel sarnasel pildil väikeste erinevuste märkamine).	Lõiming: • Eesti keel: pildi ja teksti mõistmine; küsimuste esitamine; arvamuse väljendamine täislausega; olulise info leidmine. • Matemaatika: loogikaülesanded; mustrite jätkamine; erinevate lahenduskäikude leidmine. • Loodusõpetus: nähtuste vaatlemine, analüüs; põhjuste ja tagajärgede seostamine; küsimuste esitamine ümbritseva kohta. • Inimeseõpetus: igapäevaste probleemide lahendamine; tunnete ja

	käitumise mõju mõistmine; koostöö ja teiste arvamusega arvestamine.
2. Lahenduste leidmine.	
Õppesisu: - lahenduste leidmine erinevates elulistest olukordades; - erinevate võimaluste märkamine; - otsuste tegemine.	Õpilane: - pakub välja erinevaid lahendusi; - kuulab kaaslaste poolt pakutud lahendusvariante, valib neist sobivaima.
Tegevused: - situatsioonikaardid (nt „Sõber on kurb“, „Pliats läks katki“- Mis on lahendus?); - ajurünnak: mitme võimaliku lahenduse leidmine jutustatud probleemsituatsioonile; - rollimängud; - lahenduste võrdlemine: milline lahendus aitab kõige paremini?	Lõiming: Loodusõpetus: nähtuste vaatlemine, analüüs; põhjuste ja tagajärgede seostamine; küsimuste esitamine ümbritseva kohta. Inimeseõpetus: igapäevaste probleemide lahendamine; tunnete ja käitumise mõju mõistmine; koostöö ja teiste arvamusega arvestamine.
3. Uue info leidmine.	
Õppesisu: - küsimuste koostamine; - vajaliku info leidmine pildilt, pealkirjast, lühitekstis; - lihtsad lugemisstrateegiad õpetaja juhendamisel.	Õpilane: - tutvub infoga, leiab sellest vajaliku info õpetaja suunamisel; - koostab küsimusi teksti põhjal.
Tegevused: - pildi kohta küsimuste esitamine; - paberirullimäng - (kes? kellega? mida teeb? kus? miks?); - lühiteksti lugemine ja olulise info leidmine; - märksõnade otsimine tekstist või pildilt;	Lõiming: Eesti keel: pildi ja teksti mõistmine; küsimuste esitamine; arvamuse väljendamine täislausega; olulise info leidmine.

teabepildi või skeemi/tabeli uurimine ja küsimustele vastamine.	
4. Põhjendamine.	
Õppesisu: - oma arvamuse väljendamine; - põhjendamine lihtsate lausetega; - loov ja kriitiline mõtlemine.	Õpilane: - väljendab oma mõtteid ja arvamust; - põhjendab oma mõtteid suuliselt; - mõtleb loovalt ja kriitiliselt.
Tegevused: - valikvastused („Kumba eelistad?“ ja põhjendus); - jutu lõpetamine- „Mis võiks juhtuda edasi?“; - pildiseeria lõpetamine ja oma lahenduse pakkumine; - arutelu: „Miks sa nii arvad?“; - ühine probleemilahendus gruppitöös.	Lõiming: Eesti keel: pildi ja teksti mõistmine; küsimuste esitamine; arvamuse väljendamine täislausega; olulise info leidmine. Matemaatika: loogikaülesanded; mustrite jätkamine; erinevate lahenduskäikude leidmine. Loodusõpetus: nähtuste vaatlemine, analüüs; põhjuste ja tagajärgede seostamine; küsimuste esitamine ümbritseva kohta. Inimeseõpetus: igapäevaste probleemide lahendamine; tunnete ja käitumise mõju mõistmine; koostöö ja teiste arvamusega arvestamine.

DIGIOSKUSED JA INFO KASUTAMINE

Teema, õppesisu, tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Info otsimine digiseadme abil.	
Õppesisu: - infootsing digiseadet kasutades; - veebilingid ja veebiaadress infootsinguks.	Õpilane: - kasutab digiseadmeid lihtsate infootsingute tegemiseks. Otsib infot märksõnade abil õpetaja juhendamisel; - leiab infot veebilingi või aadressi kaudu;

	• leiab mõistete tähendusi eakohastest allikatest. Kasutab leitud infot õpiülesannetes.
Tegevused: • arvuti, tahvelarvuti, nutitelefon kasutamine info otsimise eesmärgil. (märksõnade kasutamine infootsingul, otsing lingi või veebiaadressi kaudu, mõistete tähenduste otsimine ja leidmine (näiteks bio.edu.ee/loomad või kooli koduleht, muuseumide kodulehed jne.)	Lõiming: • Eesti keel: lugemine, sõnavara arendamine, info leidmine. • Matemaatika: info kasutamine ülesannete lahendamisel. • Loodusõpetus: info otsimine looduse ja maailma kohta. • Läbivalt erinevates õppeainetes: digivahendite eesmärgipärane kasutamine.
3. Digihügieen, digiturvalisus, ekraaniaja teadlik kasutamine ja käitumine veebis.	
Õppesisu: • turvalisus internetis; • küberkiusamise vormid ja kuidas käituda (räägi täiskasvanule).	Õpilane: • teab, mis on isikuandmed ega jaga neid võõrastega; • käitub veebis viisakalt ja vastutustundlikult; • tunneb turvalise suhtluse põhimõtteid; • nimetab, kelle poole abi küsimiseks pöörduda; • kirjeldab, miks on oluline teha pause ekraanitöös; • seostab digikasutust tervislike harjumustega; • mõistab liikumise ja puhkuse tähtsust.
Tegevused: • info jagamine ohtude kohta internetis; • rollimäng: Kuidas reageerida, kui kedagi hakatakse solvama?	Lõiming: • Inimeseõpetus: suhtlemise põhimõtted, tervis ja heaolu. • Loodusõpetus: inimese tervis. • keheline kasvatus (liikumine ja tervislik eluviis). • Loodusõpetus (inimese tervis).
4. Stuudiumi kasutamise õppimine (TERA), õppimist toetavad rakendused.	

Õppesisu: • viisakas e-kirjavahetus; • sobiv keelekasutus digisuhtluses; • veebisuhtluse kokkulepped.	Õpilane: • kasutab Stuudiumi ja TERA keskkonda; • kasutab digivahendeid õppetöö toetamiseks; • leiab infot ja esitab ülesandeid digikeskkonnas.
Tegevused: • Stuudiumi ja teiste digikeskkondade kasutamine; • erinevate digivahendite kasutamine.	Lõiming: • läbivalt erinevates õppeainetes digivahendite kaudu Stuudiumi kaudu TERA, Opigu, jm keskkondade kasutamine. • eesti keel: teksti lugemine ja kirjutamine.

REFLEKSIION JA ARENG

Teema, õppesisu, tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Minu tugevused.	
Õppesisu: • enese tundmine; • oma tugevuste märkamine, enesekindluse kasvatamine.	Õpilane: • märkab oma tugevusi ja saavutusi; • hindab ennast oskuste põhjal ning märkab oma tugevusi; • nimetab tundeid, leiab õpetaja abiga põhjuseid, mis neid tundeid tekitasid; • paneb tähele kaaslaste omadusi.
Tegevused: • tunnete kaardid; • rollimängud.	Lõiming: • Eesti keel: eneseväljendus. • Inimeseõpetus: enesetundmine ja enesehindamine ning tugevuste teadvustamine.
2. Minu saavutused.	

Õppesisu: • Enesehindamine, saavutuste märkamine; • õppimise kokkuvõtted.	Õpilane: • hindab end õpetaja poolt ette antud küsimuste alusel; • nimetab enda saavutusi; • teeb õppimisest ja käitumisest kokkuvõtteid.
Tegevused: • saavutuste kaardistamine õpetaja suunamisel; • õpilase rahulolu küsimustiku täitmine; • mis mul läks hästi sel õppeaastal?; • mis oli raske?	Lõiming: • Eesti keel: eneseväljendus. • Inimeseõpetus: enesetundmine ja enesehindamine ning tugevuste teadvustamine. Õpimapp Soovitav on koguda iga teemaploki lõpus õpimappi: • üks näidistöö või saavutust kajastav töö; • lühike eneseanalüüs või refleksioon; • eesmärk järgmiseks perioodiks.

2.2. II kooliaste (4.–6. klass): Õpistrateegiad ja iseseisev õppimine

- **Ajaplaneerimine:** Nädala- ja trimestriplaani koostamine, koduste tööde järjekorra seadmine, keskendumisharjutused
- **Infohaldus:** Eesmärgipärane infootsing, allikakriitika alged (fakti ja arvamuse eristamine), viitamise head tavad.
- **Mõtlemis- ja mälutehnikad:** Märkmete tegemine (mõistekaardid, skeemid), teksti peamõtte leidmine, erinevate ainetekstide lugemisstrateegiad.
- **Digipädevus:** Digivahendite kasutamine töövahendina (tekstitöötlus, esitlus), digihügieen ja turvalisus.
- **Koostöö:** Rühmatöö rollid, ühine vastutus ja konstruktiivse tagasiside andmine.

II kooliastmes on oskusõppe tunni eesmärk toetada vastutustundliku ja iseseisva õppija kujunemist ning teadlike õppimisstrateegiate kasutamist. Õpilasi suunatakse õppimist eesmärgistama, planeerima ja seostama õpitut igapäevaelu ning isiklike huvidega.

Põhirõhk on:

- õppimise planeerimisel, eesmärkide seadmisel ja ajajuhtimise oskuste kujundamisel;
- erinevate õpistrateegiate ja mälutehnikate kasutamisel;
- info otsimise, hindamise ja kasutamise oskuste arendamisel;
- digivahendite eesmärgipärasel, turvalisel ja vastutustundlikul kasutamisel;
- koostööoskuste, vastutuse võtmise ja konstruktiivse tagasiside kujundamisel;
- õpimotivatsiooni hoidmisel ning õppimise sidumisel praktiliste olukordadega.

Oskusõppe ainekava teemade kaupa 2. kooliastmes

MINA JA KOOL

Teema, õppesisu, tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Kokkulepped ja tervis, enesehool.	
Õppesisu: • koolikeskkonnas toimetulek; • kokkulepetest kinnipidamine; • vastutus õppimise ja koolivahendite eest; • tervislik eluviis ja enese eest hoolitsemine; • teadlike tervist toetavate valikute tegemine.	Õpilane: • mõistab oma rolli ja vastutust koolikeskkonnas; • järgib kokkuleppeid ja ühiseid reegleid; • hoolitseb oma õppevahendite ja töövahendite eest; • teeb teadlikumaid tervist toetavaid valikuid; • analüüsib oma käitumise mõju iseendale ja teistele.
Tegevused: • arutelud tervisliku eluviisi ja vastutuse teemadel; • rühmatöö ja koostööülesanded; • situatsioonide analüüsimine ja lahendamine; • eneseanalüüs ja oma käitumise hindamine; • praktilised ülesanded seoses igapäevaste terviseharjumustega.	Lõiming: • Inimeseõpetus: tervislik eluviis, hügieen, enese eest hoolitsemine, turvaline käitumine. • Eesti keel: eneseväljendus, kuulamisoskus, arutlemine ja oma arvamuse põhjendamine. • Ühiskonnaõpetus: reeglid, õigused ja kohustused, vastutus kogukonnas; • Liikumisõpetus: tervisekäitumine, aktiivse eluviisi väärtustamine. • Igapäevane koolielu: klassikokkulepete järgimine, töövahendite korrashoid ja vastutuse võtmine.

EESMÄRKIDE SEADMINE JA AJA PLANEERIMINE

Teema, õppesisu, tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Planeerimine.	
Õppesisu: - eesmärkide seadmine; - õppimise organiseerimine; - prioriteetide määramine; - aja eesmärgipärane kasutamine; - koduste tööde planeerimine; - puhkepauside tähtsus ja töö tasakaalustamine.	Õpilane: - planeerib iseseisvamalt oma tegevusi ja õppimist; - seab realistlikke ja saavutatavaid eesmärke; - määrab tegevuste tähtsuse järjekorra; - kasutab aega eesmärgipäraselt; - mõistab puhkuse ja õppimise tasakaalu olulisust.
Tegevused: - nädala- ja tööplaani koostamine; - õpieesmärkide sõnastamise harjutused; - praktilised ülesanded tegevuste järjestamiseks; - eneseanalüüs õppimise planeerimise teemal; - arutelud aja kasutamise ja õppimisharjumuste üle.	Lõiming: Matemaatika: aja planeerimine, tegevuste järjestamine, ajavahemike mõistmine. Eesti keel: eesmärkide sõnastamine, kirjalik eneseväljendus, plaanide koostamine. Inimeseõpetus: enesejuhtimine, vastutus, tervislik päevakava, õppimise ja puhkamise tasakaal. Informaatika: digitaalsete töövahendite kasutamine planeerimisel. Igapäevane õppetöö: kodutööde planeerimine, tööde tähtsuse järjekorra määramine, iseseisva õppimise kujundamine.

TÄHELEPANU JA KESKENDUMINE

Teema, õppesisu, tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Tähelepanu hoidmine ja kuulamine.	
Õppesisu: - mis on tähelepanu ja miks seda vaja on; - kuulamisoskuse põhialused;	Õpilane: hoiab tähelepanu lühikese tegevuse jooksul;

• lihtsad strateegiad tähelepanu hoidmiseks (nt „kõrvad kuulavad, silmad vaatavad“); • lühiajaline keskendumine ja pauside tähtsus.	• kuulab õpetajat ja kaaslast katkestamata; • suudab korrata kuulatud infot; • märkab, kui tähelepanu hajub, ja kasutab õpetatud võtteid selle taastamiseks.
Tegevused: • kuulamismängud (nt „telefonimäng“, helide äratundmine); • lühikesed keskendumisharjutused (1–3 min); • õpetaja jutustuse põhjal piltide järjestamine; • paaristöö: „Korda minu sõnu“ või „Jutusta lugu edasi“.	Lõiming: • Eesti keel: kuulamisülesanded; • Läbivalt kõikides õppeainetes: tööjuhendi kuulamine, reeglite kuulamine ja järgimine.
2. Vaikne töötamine ja õpikeskkonna loomine.	
Õppesisu: • mis aitab keskenduda (valgus, vaikus, töövahendite valmisolek); • mis segab keskendumist; • isikliku töökoha korrastamine; • lühikesed rahunemisvõtted.	Õpilane: • loob endale lihtsa töökoha; • töötab lühikest aega vaikselt; • nimetab vähemalt 3 segajat ja 3 keskendumist toetavat asja; • kasutab rahunemisvõtteid (hingamine, käte venitamine).
Tegevused: • klassiruumi „vaikse töö“ reeglite loomine; • oma töökoha korrastamise harjutus; • „Segaja ja keskenduja“ rollimäng; • hingamisharjutused 1–2 min.	Lõiming: • Läbivalt kõikides ainetes: reeglite kokkuleppimine ja nendest kinni pidamine. • Matemaatika: vaikne iseseisev töö. • Loodusõpetus: keskkonna mõju inimese käitumisele.

MÄLU JA ÕPPIMINE

Teema, õppesisu, tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Unustamine ja kordamine.	

Õppesisu: • miks me asju unustame? Ebbinghausi unustamiskõver (vt lisa 1, punkt 1 seletust ja veel tegevuste ideid); • õppimise strateegia.	Õpilane: • on tutvunud erinevate mälustrateegiatega ja rakendab valikuliselt mnemotehnikaid; • rekonstrueerib infot (mitte ei õpi ainult mehaaniliselt pähe); • teadvustab unustamiskõverat ja planeeritud kordamise vajadust.
Tegevused: • aktiivne meenutamine vs. ülelugemine; • ühe teksti lugemine 4 korda vs. 1 kord lugemine ja 3 korda peast meenutamine (tulemuste võrdlus testi kujul).	Lõiming: • Ajalugu/Loodusõpetus: mõistekaartide ja ajatelgede kasutamine uue peatüki omandamisel; faktide seostamine lugudeks. • Võõrkeeled: mõnade õppimiseks visuaalsete kaartide ja assotsiatsioonide loomine. • Kunstiõpetus: info visualiseerimine, piltmõistatuste ja sümbolite loomine teksti meeldejätmiseks.
2. Mälutehnikad (mnemotehnikad).	
Õppesisu: • akronüümid, akrostihhoid, asukohameetod (mälupee alged) (vt lisa 1, punkt 2 seletust ja veel tegevuste ideid); • visuaalsed seosed.	Õpilane: • leiab iseseisvalt etteantud tekstist vastuse mõnele küsimusele; • leiab tekstist olulise info või fakte; • koostab loetu põhjal mõistekaardi; • selgitab kaaslasele loetud teemat; • meenutab loetut, nimetades olulisemat infot või fakte peast.
Tegevused: • luua ise akronüüme (nt planeetide järjekord); • "Mälupee" loomine klassiruumi põhjal, et jätta meelde 10-osaline nimekiri.	Lõiming: • Ajalugu/Loodusõpetus: mõistekaartide ja ajatelgede kasutamine uue peatüki omandamisel; faktide seostamine lugudeks. • Võõrkeeled: teksti lugemine, arusaamine. Sõnade õppimiseks

	visuaalsete kaartide ja assotsiatsioonide loomine. • Kunstiõpetus: info visualiseerimine, piltmõistatuste ja sümbolite loomine teksti meeldejätmiseks.
3. Info organiseerimine.	
Õppesisu: • tekstist olulise leidmine; • mõistekaardid ja skeemid kui mälu toetajad.	Õpilane: • loeb etteantud teksti ning too välja selle peamise sisu; • koostab tekstist leitud märksõnadega skeemi või mõistekaardi.
Tegevused: • tekstist märksõnade väljatoomine ja nende põhjal lihtsa mõistekaardi joonistamine; • üksteisele teema selgitamine mõistekaardi abil.	Lõiming: • Ajalugu/Loodusõpetus: Mõistekaartide ja ajatelgede kasutamine uue peatüki omandamisel; faktide seostamine lugudeks. • Võõrkeeled: Teksti lugemine, aru saamine. Sõnade õppimiseks visuaalsete kaartide ja assotsiatsioonide loomine. • Kunstiõpetus: Info visualiseerimine, piltmõistatuste ja sümbolite loomine teksti meeldejätmiseks. • Eesti keel: mõistekaardi koostamine etteantud teema kohta.

SUHTLEMINE JA KOOSTÖÖ

Teema, õppesisu, tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Suhtlemisoskused.	
Oskused on seotud tõhusa suhtlemise, koostöö ning konfliktide ennetamise ja lahendamisega.	
Õppesisu: • teadlik ja lugupidav suhtlemine; • aktiivne kuulamisoskus;	Õpilane: • kuulab kaaslast tähelepanelikult ning ei sega vahele;

• oma arvamuse selge ja põhjendatud väljendamine; • erinevate arvamustega arvestamine; • viisakas suhtlemine erinevates olukordades; • enesekindel eneseväljendus.	• väljendab oma arvamust selgelt ja põhjendatult; • osaleb aruteludes ja rühmatöodes aktiivselt; • kasutab suhtlemisel viisakat ja lugupidavat kõneviisi; • annab ja võtab vastu lihtsat konstruktiivset tagasisidet; • esineb klassi ees eakohase enesekindlusega.
Tegevused: • arutelud ja väitlused erinevatel teemadel; • paaris- ja rühmatööd; • aktiivse kuulamise harjutused; • Argumenteerimisülesanded; • rollimängud erinevatest suhtlusolukordadest; • esitlused ja ettekanded klassi ees; • tagasiside andmise ja vastuvõtmise harjutused; • konfliktsete suhtlusolukordade lahendamine.	Lõiming: • Eesti keel: suuline eneseväljendus, kuulamine, argumenteerimine, esinemine. • Kirjandus: tegelaste käitumise ja suhtlemise analüüsimine. • Ühiskonnaõpetus: suhtlemisreeglid, õigused ja kohustused, koostöö. • Informaatika: viisakas ja turvaline suhtlemine digikeskkondades.
2. Emotsioonide mõistmine ja eneseregulatsioon.	
Õppesisu: • keerukamate emotsioonide mõistmine; • tunnete sõnastamine ja väljendamine; • käitumise ja emotsioonide juhtimine; • empaatiavõime arendamine; • emotsioonide mõju analüüs käitumisele ja suhetele.	Õpilane: • tunneb ära ja nimetab erinevaid emotsioone; • kirjeldab emotsioonide mõju käitumisele; • kasutab sobivaid viise oma tunnete väljendamiseks; • rakendab lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid; • mõistab kaaslaste tundeid ja arvestab nendega; • pakub vajadusel abi ja toetust.
Tegevused:	Lõiming:

• emotsioonide analüüsimine lugude, videote ja juhtumite põhjal; • tunnete päeviku või refleksioonilehe täitmine; • rollimängud erinevate emotsionaalsete olukordade lahendamiseks; • empaatiaharjutused ja arutelud; • hingamis- ja lõdvestusharjutused; • juhtumianalüüsid teemal „Mida ma tundsin ja miks?“; • grupiarutelud keeruliste olukordade lahendamisest; • enesejuhtimise strateegiate harjutamine.	• Inimeseõpetus: emotsioonid, enesejuhtimine, suhted. • Eesti keel ja kirjandus: tegelaste tunnete analüüsimine ning emotsioonide sõnastamine. • Kehaline kasvatus: stressi ja pingetega toimetulek, enesejuhtimine. • Kunstiõpetus: tunnete väljendamine loominguliste tegevuste kaudu.
3. Koostöö ja prosotsiaalne käitumine.	
Õppesisu: • koostöö kaaslastega; • teiste arvamuse kuulamine ja arvestamine; • abivajaduse märkamine ja abistamine; • ühise eesmärgi nimel tegutsemine; • viisaka ja hooliva käitumise märkamine ja järgimine.	Õpilane: • teeb koostööd erinevate kaaslastega; • täidab kokkulepitud ülesandeid ja rolle; • arvestab teiste arvamuste ja vajadustega; • lahendab lihtsamaid konflikte rahumeelselt; • märkab kaaslaste abivajadust ning pakub abi; • käitub ausalt, hoolivalt ja vastutustundlikult; • vastutuse võtmine ühise eesmärgi saavutamisel; • ühistevustes aktiivne osalemine; • heategevuslikes tegevustes osalemine.
Tegevused: • rühmaprojektid ja ühised uurimistööd; • koostöömängud ja meeskonnaülesanded;	Lõiming: • Ühiskonnaõpetus: koostöö, vastutus, kogukondlik tegevus. • Inimeseõpetus: suhted, sõprus, konfliktide lahendamine.

- rollimängud konfliktide lahendamiseks; - klassi kokkulepete koostamine ja järgimine; - heategude ja abistamise projektid; - arutelud sõprusest, hoolivusest, vastutusest ja õiglusest; - kaaslase toetamise ja tunnustamise harjutused; - oma rolli ja panuse analüüsimine rühmatöös; - ühiste eesmärkide seadmine ja saavutamine; - juhtumite lahendamine teemal „Kuidas teha koostööd keerulises olukorras?”	Kehaline kasvatus: meeskonnatöö, aus mäng, ühiste eesmärkide saavutamine. Klassivälised tegevused: ühised ettevõtmised, heategevuslikud tegevused.
---	---

MÕTLEMINE JA LAHENDUSTE LEIDMINE

Teema, õppesisu, tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Olulise info leidmine ja mõistmine.	
Õppesisu: - peamise mõtte ja oluliste detailide leidmine tekstis, pildis või videos; - lugemisstrateegiate teadlik kasutamine.	Õpilane: - leiab tekstist peaidee ja olulised detailid; - võrdleb erinevaid lahendusi; - põhjendab oma arvamust lihtsate näidetega; - kasutab erinevaid infoallikaid; - märkab, et internetiallikad ei ole alati usaldusväärsed; - kasutab lugemisstrateegiaid teadlikumalt; - teeb koostööd ja arvestab teiste ideedega; - esitab täpsustavaid küsimusi.
Tegevused: - lühiteksti lugemine ja peamõtte leidmine; - märksõnade leidmine tekstis; - pildi või graafiku analüüsimine; - tabeli täitmine: „Mida ma tean? Mida sain teada?”;	Lõiming: Eesti keel: peaidee ja detailide leidmine tekstist; küsimuste koostamine; arvamuse avaldamine ja põhjendamine; info kokkuvõtmine. Matemaatika: loogiline mõtlemine; probleemülesannete lahendamine;

• Paaristöö olulise ja ebaolulise info eristamiseks.	erinevate lahenduskäikude võrdlemine; põhjendamine. • Loodusõpetus: vaatluste ja uurimistulemuste analüüsimine; põhjuste ja tagajärgede seoste leidmine; info otsimine erinevatest allikatest. • Inimeseõpetus: igapäevaelu probleemide lahendamine; otsuste mõju hindamine; koostöö ja teiste arvamustega arvestamine.
2. Probleemide lahendamine ja valikute võrdlemine.	
Õppesisu: • erinevad lahendusvõimalused; • lahenduste tugevuste ja nõrkuste märkamine; • otsuste tegemine.	Õpilane: • leiab probleemile erinevaid lahendusi; • koostab lahendustest võrdlustabeli; • tutvub juhtumianalüüsi meetodiga, koostab juhtumianalüüsi enda poolt valitud juhtumile; • lahendab matemaatilisi ja loogilisi probleemülesandeid.
Tegevused: • juhtumianalüüs igapäevaelust või koolielust; • rühmatöö: mitu võimalikku lahendust ühele jutustatud elulisele probleemile; • lahenduste võrdlustabeli koostamine; • arutelu: milline lahendus on kõige sobivam ja miks loetud lühitekstis; • matemaatilised ja loogilised probleemülesanded.	Lõiming: • Inimeseõpetus: suhted, elulised oskused, probleemide lahendamine. • Matemaatika: probleemülesannete lahendamine, loogikaülesanded.
3. Info otsimine ja allikate hindamine.	
Õppesisu: • erinevate infoallikate kasutamine;	Õpilane: • otsib infot teda huvitaval teemal raamatust või internetist;

usaldusväärse ja ebausaldusväärse info eristamine.	võrdleb erinevaid allikaid, valib neist usaldusväärsemad.
Tegevused: - info otsimine etteantud teemal raamatust või internetist; - kahe allika võrdlemine; - näidete analüüs: kas seda infot saab usaldada?; - kontrollküsimuste koostamine allika hindamiseks.	Lõiming: Eesti keel: allikakriitilisus. Informaatika: info otsimine veebist, allikakriitilisus, allikate hindamine.
4. Arvamuse kujundamine ja põhjendamine.	
Õppesisu: - kriitiline ja loov mõtlemine; - oma arvamuse põhjendamine näidete abil; - teiste ideede kuulamine ja arvestamine.	Õpilane: - avaldab arvamust, tuues näiteid põhjenduseks; - on julge oma loovust väljendama; - mõtleb kriitiliselt; - arvestab teiste erinevate seisukohtade ning arvamustega.
Tegevused: - väitlus lihtsal teemal; - arvamuse kirjutamine või suuline esitamine etteantud teema kohta; - rühmaarutelu ja ühise lahenduse leidmine; - täpsustavate küsimuste koostamine; - loov probleemilahendus väikestes rühmades.	Lõiming: Eesti keel: väitlus ja arutelu, suuline väljendusoskus; arvamuse loomine Inimeseõpetus: suhtlemiskunst, selle alused

DIGIOSKUSED JA INFO KASUTAMINE

Teema, õppesisu ja tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Info otsimine, allikakriitilisus, digitaalse sisu loomine.	
Õppesisu:	Õpilane:

• infootsing digiseadet kasutades, sh Stuudiumist; • allikakriitilisus; • digitaalse materjali (tekst, kiri, esitlus jne. loomine).	• leiab digikeskkondadest vajalikku infot; • loob digitaalset sisu; • kasutab õppimist toetavaid vahendeid (sh Stuudiumit ja TI-tööriistu) teadlikult ja oma arengut analüüsides.
Tegevused: • info otsimine digiseadet kasutades (märksõnade kasutamine infootsingul, otsing lingi või veebiaadressi kaudu, mõistete tähenduste otsimine ja leidmine (näiteks bio.edu.ee/loomad jne.); • Stuudiumi (sh TERA kasutamine, materjali lisamine TERA kausta); • Onedrive kausta loomine. Oma kausta leidmine Onedrivist ja selle täiendamine, sinna failide lisamine; • TI-tööriistade kasutamine.	Lõiming: • Informaatika: baasoskuste õppimine (infootsing, turvalisus, TI kasutamine, sisu loomine). • Eesti keel ja võõrkeeled: infoallikate hindamine, esitluste loomine, netikett (viisakas suhtlus Stuudiumis) ja TI kasutamine teksti loomisel. • Inimeseõpetus: tervislik ekraaniaeg, küberturvalisus, isikuandmete kaitse ja viisakas käitumine veebis. • Loodus- ja sotsiaallained (loodusõpetus, ajalugu): uurimistöödeks info otsimine, andmete usaldusväärsuse kontrollimine ja tulemuste digitaalne esitlemine. • Kunsti- ja tehnoloogiaained: digikunsti loomine ja TI-tööriistade katsetamine visuaalide loomiseks.
2. Digihügieen, digiturvalisus, ekraaniaja teadlik kasutamine ja käitumine veebis.	
Õppesisu: • failide korrastamine; • digihügieeni teadlik järgimine; • nutisõltuvus; • turvalisus internetis; • tugevate paroolide loomine (paroolifraasid); • küberkiusamise vormid ja kuidas käituda (blokeeri, salvesta, tõestus, räägi täiskasvanule).	Õpilane: • käitub veebis viisakalt, vastutustundlikult ja turvaliselt, järgides netiketti ning kaitstes oma isikuandmeid; • oskab nutiseadmeid kasutada tervist hoidvalt ja tasakaalustatult; • teab digihügieeni põhimõtteid ja rakendab neid.

Tegevused: • selgitada näidete abil, mida tähendab digihügieen ning kuidas see aitab kaitsta keskkonda; • õpilane korrastab oma Onedrive kausta, failide sorteerimine; • õpilane koostab päevakava võimalikult täpselt, sh nutiseadmetes olev aeg; • info jagamine ohtude kohta internetis; • paroolide loomine, paroolide meeldejäätmine (sh Stuudiumi parool); • rollimäng: kuidas reageerida, kui kedagi hakatakse solvama?	Lõiming: • Informaatika: baasoskuste õppimine (infootsing, turvalisus, TI kasutamine, sisu loomine). • Eesti keel ja võõrkeeled: infoallikate hindamine, esitluste loomine, netikett (viisakas suhtlus Stuudiumis) ja TI kasutamine teksti loomisel. • Inimeseõpetus: tervislik ekraaniaeg, küberturvalisus, isikuandmete kaitse ja viisakas käitumine veebis.
--	--

REFLEKSIION JA ARENG

Teema, õppesisu ja tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Tagasivaade õppeaastale.	
Õppesisu: • enesehindamine, saavutuste märkamine, enese tundmine, oma tugevuste märkamine, enesekindluse kasvatamine; • õppimise kokkuvõtted.	Õpilane: • analüüsib oma õppimist ja tegevust; • märkab ning sõnastab oma tugevusi ja arenguvajadusi; • hindab oma töö tulemusi ja õppimise edenemist;
Tegevused: • õpilase rahulolu küsimustiku täitmine; • testid ja küsimustikud enesehindamisest; • kollaaž teemal: Mida õppisin sel õppeaastal? Tagasivaade õppeaastale.	Lõiming: • Eesti keel: eneseväljendus, suuline ja kirjalik eneseanalüüs. • Inimeseõpetus: enesetundmine, enesehinnang, eesmärkide seadmine. • Karjääri- ja ettevõtlusõpe: tugevuste ja huvide teadvustamine.

2. Eesmärkide seadmine uueks õppeaastaks.	
Õppesisu: • õpimapi koostamine.	Õpilane: • seab lihtsaid õpieesmärke ning kavandab samme nende saavutamiseks; • koostab ja täiendab õpimappi, valides sinna oma olulisemaid töid ja eneseanalüüse.
Tegevused: Soovitav on koguda iga teemaploki lõpus õpimappi: • üks näidistöö või saavutust kajastav töö; • lühike eneseanalüüs või refleksioon; • eesmärk järgmiseks perioodiks.	Lõiming: • Informaatika – digitaalse õpimapi koostamine ja haldamine.

2.3. III kooliaste (7.–9. klass): Enesejuhtimine ja tuleviku teadlik planeerimine

(RÕK õppekava 8. ja 9. klassid käsitlevad antud teemasid lõimituna teistes õppeainetes, karjääriõpetuses, informaatikas, sh loovtöö tegemisel)

- **Pikaajaline planeerimine:** Loovtöö kavandamine, uurimusküsimuse püstitamine ja ajagraafiku järgimine.
- **Karjääriõpetus:** Oma huvide ja võimete analüüs seoses tulevaste elukutsetega, ettevalmistus jätkuõpinguteks.
- **Kriitiline mõtlemine:** Allikakriitika süvitsi, propaganda ja valeuudiste märkamine ühiskonnas, argumenteeritud väitlus.
- **Eneseanalüüs:** Isikliku arengu hindamine, õpimapi koostamine ja kaitsmine, ettevalmistus eksamiperioodiks ja stressijuhtimine.
- **Tehnoloogia ja innovatsioon:** Uute tehnoloogiatrendide (nt tehisintellekt) mõju õppimisele ja eetilised valikud.

III kooliastmes on oskusõppe tunni eesmärk toetada ennastjuhtiva õppija kujunemist, kes oskab kavandada oma õppimist, analüüsida oma arengut ning teha teadlikke otsuseid tulevase õpitee kujundamisel.

Põhirõhk on:

- eneseanalüüsi, eesmärgistamise ja õppimise teadliku juhtimise arendamisel;
- pikemaajaliste õppeülesannete planeerimisel ning tööprotsessi juhtimisel;
- teadmiste ja oskuste seostamisel igapäevaelu, jätkuõpingute ja tööeluga;
- õppimist toetavate strateegiate teadlikul valikul ja rakendamisel;
- õpimotivatsiooni hoidmisel ning tugevuste ja huvide märkamisel;
- vastutustundliku otsustamise ja tulevase õpitee kavandamise toetamisel.

Oskusõppe ainekava teemade kaupa 3. kooliastmes

MINA JA KOOL

Teema, õppesisu ja tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Vastutus ja enesejuhtimine.	
Õppesisu: • vastutustundlik käitumine koolis; • õiguste ja kohustuste tasakaal; • enesejuhtimine ja isiklik vastutus; • tervislik eluviis ja vaimse tervise hoidmine; • koolikultuur ja kooli kodukorra järgimine.	Õpilane: • analüüsib oma käitumist ja vastutust koolikeskkonnas; • järgib kokkuleppeid ja kooli kodukorda; • mõistab õiguste ja kohustuste tasakaalu; • väärtustab tervislikku eluviisi ja korrastatud õpikeskkonda; • teeb teadlikumaid ja vastutustundlikumaid valikuid.
Tegevused: • arutelud vastutuse ja koolikultuuri teemadel; • juhtumianalüüsid erinevate olukordade lahendamiseks; • praktilised ülesanded seoses isikliku vastutuse võtmisega; • eneseanalüüs oma käitumise ja valikute üle.	Lõiming: • Inimeseõpetus: vastutus, tervislik eluviis, vaimse tervise hoidmine, enesehoid. • Ühiskonnaõpetus: õigused ja kohustused, vastutus kogukonnas, ühiskonnas kehtivad normid ja väärtused. • Eesti keel: arutlemine, argumenteerimine, oma seisukohtade väljendamine ja põhjendamine. • Ajalugu / ühiskonnaõpetus: ühiskondlik vastutus, kodanikuks kujunemine.

	• Igapäevane koolielu: kooli kodukorra järgimine, vastutuse võtmine, koolikultuuri kujundamine.
--	---

EESMÄRKIDE SEADMINE JA AJA PLANEERIMINE

Teema, õppesisu ja tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Aja planeerimine.	
Õppesisu: • lühi- ja pikaajaliste eesmärkide seadmine, prioriteetide määramine; • õppimise organiseerimine; • aja juhtimine; • enesehindamine.	Õpilane: • seab eesmärke; • planeerib õppimist ja aega; • hindab oma tegevuse tulemuslikkust.
Tegevused: • nädala- ja veerandiplaanide koostamine paberil (vihikus, päevikus või märkmikus); • Stuudiumi ja e-kalendri (Outlook) kasutamine pikaajaliste ülesannete planeerimisel; • "Suure elevandi söömine": õpilane valib ühe pikaajalise ülesande (nt loovtöö või raamatututvustus) ja jagab selle Outlook kalendris või paberil lühemate tähtaegadega ülesanneteks.	Lõiming: • Inimeseõpetus: tervist hoidev päevaplaan, matemaatika - planeerimisoskus, matemaatiline mõtlemine. • Eesti keel: päevaplaan. • Ühiskonnaõpetus: ühiskondlik vastutus, kodanikuks kujunemine. • Informaatika: digitaalsed päevaplaani koostamise vahendid, nende kasutamine.
2. Puhkuse tähtsus õppimisel ja tervise hoidmisel.	
Õppesisu: • aja väärtus, prioriteedid ja puhkuse vajalikkus. Ekraaniaja mõju päevarütmile; • prioriteetide seadmine ja "ajablokkide" kasutamine;	Õpilane: • analüüsib enda päevaplaani; • põhjendab kindla uneaja pikkuse tähtsust; • selgitab puhkuse vajalikkust õppimisprotsessis;

• keskendumistsükli olemus – miks aju vajab puhkust, et infot salvestada; • erinevus süvenemist nõudvate ja rutiinsete ülesannete vahel.	• toob näiteid, mida on vaja süvenemiseks ja keskendumiseks.
Tegevused: • erinevad terviseartiklid ning veebiloengud puhkuse vajalikkusest päevaplaanis, sh küllaldane uneaeg; • õpilased otsivad märksõna järgi artikleid õppimise ning puhkuse seose kohta, ekraaniaja piiramise vajalikkuse kohta.	Lõiming: • Eesti keel: infootsing internetis • Inimeseõpetus - tervis, töö ja puhkuse tasakaal. • Bioloogia: anatoomia ja füsioloogia seosed, närvisüsteemi olemus, vaimne tervis.

TÄHELEPANU JA KESKENDUMINE

Teema, õppesisu ja tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Keskendumine ja enesejuhtimine.	
Õppesisu: • tähelepanu juhtimine ja hoidmine; • keskendumisoscuse arendamine; • enesejuhtimise oskused: eesmärkide seadmine, prioriteetide määramine ja ajajuhtimine; • stressi ja ärevuse mõju õppimisele ning keskendumisele; • teavituste mõju keskendumisele ja ajule; • digihügieen ja teadlik tehnoloogiakasutus.	Õpilane: • kasutab teadlikult enesejuhtimise võtteid; • analüüsib oma keskendumisvõimet ja seda mõjutavaid tegureid; • rakendab stressi maandamise tehnikaid; • selgitab, miks samaaegne mitme tegevuse tegemine vähendab õppimise tõhusust; • juhib teadlikult oma digisegajaid (teavitused, ekraaniaeg); • loob isiklikud digihügieeni põhimõtted; • kasutab digikeskkondi õppimise toetamiseks eesmärgipäraselt.

Tegevused: • 20–30 minuti keskendumisintervallide harjutamine; • isikliku õppimis- või „sügava töö“ plaani koostamine; • stressi maandamise tehnikate harjutamine (hingamine, liikumine, mikropausid); • õpi- või refleksioonipäeviku täitmine keskendumist toetavate tegurite analüüsimiseks; • „teavitusteta päeva“ või tunni läbiviimine; • digisegajate jälgimine ja analüüsimine; • arutelud sotsiaalmeedia mõjust tähelepanule; • isikliku digihügieeni reeglistiku koostamine.	Lõiming: • Bioloogia: aju töö, tähelepanu, stressi mõju organismile, närvisüsteem. • Inimeseõpetus: vaimne tervis, enesejuhtimine, stressiga toimetulek, digihügieen. • Matemaatika: keskendumise hoidmine pikemate ja keerukamate ülesannete lahendamisel. • Informaatika: ekraaniaja juhtimine, teadlik digivahendite kasutamine, turvaline internetikäitumine. • Ühiskonnaõpetus: meedia mõju inimese käitumisele, digikeskkonna võimalused ja riskid. • Eesti keel: refleksioonipäevik, arutlemine, info kriitiline hindamine, eneseanalüüs. • Igapäevane õppetöö: keskendumisoskuse rakendamine erinevates õppeainetes, iseseisev õppimine.
---	--

MÄLU JA ÕPPIMINE

Teema, õppesisu ja tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Neurobioloogia ja fookus.	
Õppesisu: • kuidas tekivad mälujäljed? Süvaõppimine vs. rööprähklemine (<i>multitasking</i>); • une, toitumise ja liikumise mõju kognitiivsele võimekusele.	Õpilane: • mõistab õppimise neurobioloogilisi aluseid (sünapsid, une ja stressi mõju mälule); • rakendab iseseisvalt tõenduspõhiseid õppimistehnikaid (hajutatud õppimine, testiefekt); • analüüsib kriitiliselt oma õpiharjumusi ja reguleerib oma õpikeskkonda.

Tegevused: • rööprähklemise eksperiment (teksti kirjutamine samal ajal telefonis sõnumite saatmisega vs. eraldi tehes; aja ja vigade mõõtmine).	Lõiming: • Bioloogia: Närvisüsteem, aju ehitus ja sünapside teke õppeprotsessis; une faasid ja mälu konsolideerumine (Lisa 1). • Loodusõpetus/Matemaatika/: Valemite tuletamine ja meeldejäätmine läbi hajutatud harjutamise (mitte enne töö eelset ööd). • Võõrkeeled: Digitaalsete õpikeskkondade (nt Anki, Quizlet) teadlik kasutamine hajutatud kordamise algoritmi põhimõttel.
2. Tõenduspõhised õpistrateegiad.	
Õppesisu: • mis on teadlik õppimine?; • hajutatud õppimine vs. tuupimine; • enesetestimine. Elaboreerimine (Lisa 1), (miks-küsimuste esitamine).	Õpilane: • mõistab ja selgitab teadliku õppimise põhimõtteid ning analüüsib oma seniseid õpiharjumusi; • võrdleb hajutatud õppimise ja tuupimise mõju pikajärgsele mälule ning teadmiste omandamisele; • rakendab elaboreerimise metoodikat – seostab uut infot olemasolevate teadmistega. Oskab leida näiteid, "miks?" küsimustele vastamine.

Tegevused: • õpiplaani koostamine kontrolltööks 5 päeva peale jaotatuna. Leitneri süsteemi (vt. Lisa 1), (mälukaartide karbid) meisterdamine ja testimine.	Lõiming: • Eesti keel: Reegli selgitamine oma sõnadega ning igale reeglile 3 oma elulise näitelause mõtlemine. • Kirjandus: <i>Mälukaardid:</i> Mõisted (nt <i>metafoor, ajastustiil, süžee</i>), autorite ja nende teoste vastavus, teoste peamised teemad ja tegelased. • Võõrkeeled: <i>Mälukaardid:</i> Ühel pool võõrkeelne sõna/väljend, teisel pool eestikeelne vaste ja näitelause. • Bioloogia ja geograafia: Terminite ja definitsioonide meeldejätmine. Protsesside selgitamine vastates küsimusele "<i>Miks see nii toimub?</i>" (nt miks toimub fotosüntees või kuidas tekib maavärin). • Füüsika ja keemia: <i>Mälukaardid:</i> Valemid, ühikud, keemiliste elementide tähised ja sümbolid. Valemite seostamine igapäevaelu nähtustega (nt kus me näeme hõõrdejõudu oma igapäevaelus?). • Ajalugu: Ajaloolised sündmused, aastaarvud, isikud ja mõisted. Põhjuse ja tagajärje seoste loomine (nt "<i>Miks II maailmasõda algas?</i>" või "<i>Kuidas see sündmus mõjutas tänapäeva?</i>"). • Ühiskonna- ja inimeseõpetus: Enesejuhtimine, õpibarjäärid ja eesmärkide seadmine on otseselt inimeseõpetuse ainekava osaks. Riigivalitsemise mõisted, seadused, kodanikukohustused ja -õigused. • Matemaatika: Mõisted ja valemid: • Geomeetrilised kujundid ja nende omadused, valemid (pindalad, ruumalad, Pythagorase teoreem), definitsioonid.
---	---

	• Teoreemide selgitamine ning ülesande lahendamiskäigu "lahti rääkimine" (miks tehakse just selline samm).
3. Metakognitsioon ja eneseanalüüs.	
Õppesisu: • teadmiste illusioon (miks tuttav tekst tundub osatuna); • oma teadmiste lünkade tuvastamine.	Õpilane: Õpilane mõistab, miks teksti lugemine on petlik ning kuidas metakognitiivsed võtted aitavad õppimist efektiivsemaks muuta. • Mõistab ja selgitab metakognitsiooni olemust ning selle rolli oma õppeprotsessi teadlikul juhtimisel; • tuvastab ja analüüsib teadmiste illusiooni (eristab ekslikult "äratundmisrõõmu" ja valdamist teksti korduval ülelugemisel); • Kasutab aktiivseid strateegiaid, et avastada oma teadmiste lüngad. • Korrigeerib oma õpikäsitust ja -plaani lähtuvalt tuvastatud lünkadest, suunates fookuse nõrkadele kohtadele.
Tegevused: • enne tööd või testi oma tulemuse prognoosimine ja pärast analüüs: "Mida ma arvasin end teadvat, aga tegelikult ei teadnud?".	Lõiming: 1. Keeleõpetus (reeglid ja kirjavahemärgid): Õpilane teeb teksti komadega täitmise harjutuse. Kirjutab peast üles kõik reeglid koos näidetega. • Kirjandus (teose analüüs): Õpilane proovib peast kirjutada lugemiskontrolli eel teose tegelaste põhimotiivid ja tegevustiku. Kui tekst tundus teada-tuntud, aga paberile ei tule midagi täpset, märkab ta teadmiste illusiooni. 2. Võõrkeeled

	• Sõnavara ja tekstist arusaamine: Võõrkeelset teksti lugedes saab õpilane kontekstist üldpildis aru ja arvab, et oskab kõiki sõnu. Õpilane peab peast jutustama teksti sisulised üksikasjad või tõlkima laused eesti keelde. Selgub, millised sõnad olid tegelikult vaid "tuttavad", kuid mille täpset tähendust õpilane ei tea. 3. Loodusained (bioloogia, geograafia, keemia, füüsika) • Bioloogia ja geograafia (protsessid ja terminid): Joonised või skeemid (nt fotosüntees, veeringe, südame ehitus). Õpilasele antakse tühi skeem (ilma tekstita joonis) ning ta peab ilma abivahenditeta märkima osad ja selgitama protsessi. • Füüsika ja keemia (valemid ja teooria): Õpilane kirjutab paberile valemi ning proovib oma sõnadega selgitada, mida iga tähis tähendab ja miks valem selline on. 4. Matemaatika • Ülesannete lahendamine ja teooria: Õpilane lahendab õpitud täpselt sama ülesande ise algusest lõpuni läbi lahendada. 5. Ajalugu ja ühiskonnaõpetus • Põhjuse-tagajärje seosed ja sündmused: Õpilane täidab põhjuse-tagajärje maatriksit peast (näiteks: <i>Mis olid 3 põhjust? Mis olid 3 tagajärge?</i>).
--	---

SUHTLEMINE JA KOOSTÖÖ

Teema, õppesisu ja tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Suhtlemisoskused.	

Oskused toetavad positiivsete suhete loomist, koostööd ning edukat toimetulekut erinevates suhtlusolukordades.

Õppesisu:

- teadlik, vastutustundlik ja lugupidav suhtlemine;
- aktiivne kuulamine ja teiste seisukohtade mõistmine;
- oma arvamuse selge, argumenteeritud ja enesekindel väljendamine;
- konstruktiivne tagasiside andmine ja vastuvõtmine;
- suhtlemine erinevates sotsiaalsetes ja digikeskkondades;
- kriitiline mõtlemine suhtlusolukordades.

Õpilane:

- väljendab oma seisukohti selgelt, argumenteeritult ja lugupidavalt;
- kuulab aktiivselt ning arvestab erinevate vaatenurkadega;
- osaleb aruteludes ja väitlustes põhjendatud seisukohtadega;
- annab ja võtab vastu konstruktiivset tagasisidet;
- kohandab oma suhtlemisviisi vastavalt olukorrale;
- kasutab vastutustundlikku suhtlusviisi nii vahetus kui ka digisuhtluses.

Tegevused:

- väitlused ja argumenteerimisharjutused;
- juhtumianalüüsid suhtlusolukordadest;
- grupiarutelud aktuaalsetel teemadel;
- esitlused ja ettekanded;
- tagasiside andmise ja vastuvõtmise harjutused;
- rollimängud keerulisemate suhtlusolukordade lahendamiseks;
- digisuhtluse hea tava analüüsimine;
- meedia- ja suhtlusolukordade kriitiline hindamine.

Lõiming:

- **Eesti keel:** argumenteerimine, esinemine, kuulamine ja arutlemine.
- **Kirjandus:** tegelaste motiivide, väärtuste ja suhtlemise analüüs.
- **Informaatika:** kriitiline suhtumine infoallikatesse ja veebisuhtlusse.

2. Emotsioonide mõistmine ja eneseregulatsioon.

Õppesisu: • emotsioonide mõju mõistmine oma käitumisele ja otsustele; • oma tunnete märkamine ja analüüsimine; • erinevate eneseregulatsiooni strateegiate kasutamine; • empaatia ja sallivuse arendamine; • pingete, stressi ja konfliktidega toime tulemise harjutamine.	Õpilane: • analüüsib oma emotsioone ja nende mõju käitumisele; • kasutab erinevaid eneseregulatsiooni ja stressiga toimetuleku strateegiaid; • väljendab oma tundeid ja vajadusi konstruktiivselt; • mõistab teiste inimeste tundeid ja vaatenurki; • näitab üles empaatiat ning toetab kaaslasi; • tuleb toime pingete ja konfliktidega sotsiaalselt vastuvõetaval viisil.
Tegevused: • eneseanalüüsi- ja refleksiooniharjutused; • emotsioonide ja käitumise seoste analüüsimine; • stressi ja pingetega toimetuleku harjutused; • juhtumite arutelud ja lahenduste otsimine; • empaatiaharjutused ja perspektiivivahetuse ülesanded; • päeviku või refleksioonilehe täitmine; • rollimängud keerulistest olukordadest; • grupiarutelud vaimset heaolu toetavatest tegevustest.	Lõiming: • Inimeseõpetus: vaimne tervis, enesejuhtimine, suhted. • Bioloogia: närvisüsteem, stress ja organismi reaktsioonid. • Kehaline kasvatus: heaolu, stressijuhtimine ja tervisekäitumine. • Kirjandus: tegelaste tunnete, motivatsiooni ja käitumise analüüsimine.
3. Koostöö ja prosotsiaalne käitumine.	
Prosotsiaalsed oskused toetavad vastutustundlikku käitumist, tõhusat koostööd ning positiivse ja turvalise õpikeskkonna kujunemist.	

Õppesisu: - tulemuslik koostöö erinevate inimestega; - vastutuse võtmine oma tegevuse ja selle mõju eest; - konfliktide konstruktiivne lahendamine; - erinevate arvamuste ja vajadustega arvestamine; - kaaslaste toetamine ning positiivsete suhete loomine; - eetiline ja hooliv käitumine; - õigluse, sallivuse ja vastastikuse austuse väärtustamine.	Õpilane: - suhtleb lugupidavalt ja argumenteeritult erinevates olukordades; - kuulab teisi ning arvestab erinevate arvamuste ja vajadustega; - mõistab oma emotsioone ja kasutab sobivaid eneseregulatsiooni võtteid; - lahendab konflikte rahumeelselt ja konstruktiivselt; - teeb vastutustundlikult koostööd ning täidab kokkulepitud ülesandeid; - toetab kaaslast ja käitub prosotsiaalselt; - väärtustab sallivust, hoolivust, õiglust ja vastastikust austust.
Tegevused: - meeskonnaprojektid ja probleemilahendusülesanded; - konfliktide lahendamise juhtumite analüüsimine; - klassi või kooli ühistegevuste planeerimine ja läbiviimine; - vabatahtliku tegevuse või heategevusprojekti kavandamine; - koostööoskusi arendavad mängud ja ülesanded; - arutelud väärtuste, vastutuse ja eetiliste valikute üle; - kaaslaste tunnustamise ja toetamise harjutused; - grupitöö protsessi ja tulemuste analüüsimine; - erinevaid vaatenurki nõudvate probleemide lahendamine; - ühiskondlikke teemasid käsitlevad koostööprojektid.	Lõiming: Ühiskonnaõpetus: demokraatia, kodanikuvastutus, kogukondlik tegevus. Inimeseõpetus: suhted, konfliktide lahendamine, vastutus. Ajalugu: koostöö ja konfliktide roll ühiskonna arengus. Kehaline kasvatus: meeskonnatöö, aus mäng ja ühiste eesmärkide saavutamine. Projektõpe, õpilasaktiiv, jne: ühisprojektid, algatusvõime ja vastutuse võtmine.

MÕTLEMINE JA LAHENDUSTE LEIDMINE

Teema, õppesisu ja tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Kriitiline lugemine ja peamise mõtte leidmine.	
Õppesisu: • teksti eesmärgi mõistmine. Peamise mõtte ja oluliste argumentide leidmine; • lugemisstrateegiate teadlik kasutamine.	Õpilane: • hindab info usaldusväärsust; • eristab fakti ja arvamust; • leiab tekstist peamise mõtte; • kasutab sobivaid lugemis- ja infootsingu strateegiaid.
Tegevused: • erinevate tekstide lugemine ja analüüsimine; • peamise mõtte sõnastamine ühe lausega; • märksõnade ja argumentide leidmine; • mõistekaardi koostamine teksti põhjal; • teksti kokkuvõtte koostamine.	Lõiming: • Eesti keel: kriitiline lugemine; argumenteerimine; teksti kokkuvõtmine. • Matemaatika: loogiline põhjendamine; andmete analüüsimine; probleemide lahendamise strateegiate võrdlemine. • Loodusõpetus: uurimusliku info hindamine; tõenduspõhiste järelduste tegemine; põhjuse-tagajärje seoste analüüs. • Inimeseõpetus: vastutustundlik otsustamine; väärtuste ja valikute analüüs; meediapädevus; koostöö ja arutelukultuur.
2. Fakt vs arvamus.	
Õppesisu: • faktide, arvamuste ja mõjutamisvõtete eristamine; • meedia ja sotsiaalmeedia mõju; • info usaldusväärsuse hindamine.	Õpilane: • teab mõjutamisvõtteid; • oskab teha vahet faktil ja arvamusel; • hindab info usaldusväärsust.
Tegevused:	Lõiming:

• näidistekstide ja reklaamide analüüs; • väidete liigitamine: fakt või aramus; • arutelu mõjutamisvõtete üle; • veebiallikate võrdlemine etteantud kriteeriumide alusel; • kontrollnimekirja koostamine usaldusväärse info hindamiseks.	• Eesti keel - fakti ja arvamuse eristamine; allikakriitilisus. • Informaatika - info usaldusväärsuse hindamine; veebiallikate võrdlemise kriteeriumid.
3. Probleemide analüüsimine ja otsuste tegemine.	
Õppesisu: • probleemi põhjuste ja tagajärgede analüüs; • lahendusvariantide võrdlemine; • otsuste mõju hindamine.	Õpilane: • analüüsib erinevaid lahendusi ja nende tagajärgi; • põhjendab oma seisukohti; • teeb koostööd aruteludes ja probleemilahenduses; • seostab õpitut igapäevaeluga.
Tegevused: • juhtumianalüüs kooli-, kogukonna- või igapäevaelu teemal; • põhjus-tagajärg analüüsi koostamine; • lahenduste plusside ja miinuste analüüs; • rühmatöö probleemile lahenduse leidmiseks; • otsuste võimalike tagajärgede prognoosimine.	Lõiming: • Inimeseõpetus: suhted, põhjus-tagajärg seosed. • Matemaatika: probleemülesanded, probleemide lahendamise strateegiate võrdlemine.
4. Seisukoha kujundamine ja argumenteerimine.	
Õppesisu: • arvamuse kujundamine tõendite põhjal;	Õpilane: • osaleb koostöiselt aruteludes; • esitab oma seisukoha, põhjendades seda argumentide või näidetega;

- argumenteerimine ja vastuväidete mõistmine; - koostöö aruteludes.	arvestab kaaslaste (erinevate) seisukohtadega.
Tegevused: - väitlus või arutelu päevakajalise või õpilastele olulise teema üle; - argumentide ja näidete kogumine; - oma seisukoha esitamine kirjalikult või suuliselt; - kaaslaste seisukohtade analüüsimine; - refleksioon: kuidas õpitut igapäevaelus kasutada.	Lõiming: Eesti keel: suuline ja kirjalik väljendusksus. Inimeseõpetus: suhtlemise alused; enesekehtestamine, teistega arvestamine.

DIGIOSKUSED JA INFO KASUTAMINE

Teema, õppesisu ja tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Info otsimine, allikakriitilisus, digitaalse sisu loomine.	
Õppesisu: - infootsing digiseadet kasutades, sh Stuudiumist; - allikakriitilisus; - intellektuaalne omand – miks ei tohi võõrast tööd enda omaks pidada? Mis on plagiaat?; - viitamise põhireeglid (autor, aasta, pealkiri, link); - digitaalse materjali (tekst, kiri, esitlus jne. Loomine; - ülevaade loovtöö ning uurimistöö tegemisega seonduvast.	Õpilane: - otsib iseseisvalt infot; - hindab kriitiliselt allikate usaldusväärsust; - loob ja esitleb digitaalset sisu; - kasutab õppimiseks digivahendeid (sh Stuudiumit ja tehisintellekti) eesmärgipäraselt ja kriitiliselt ning analüüsib TI loodud tulemusi.
Tegevused: info otsimine digiseadet kasutades (märksõnade kasutamine	Lõiming: Informaatika: keerulisem infootsing, digitaalse sisu loomise tehnilised

infootsingul, otsing lingi või veebiaadressi kaudu; • Stuudiumi (sh TERA kasutamine, materjali lisamine TERA kausta); • kooli kodulehel kirjaliku töö/loovtöö juhendiga tutvumine; • digitaalse materjali loomine, tekst või esitlus, selle laadimine Onedrive kausta. Kausta pidev täiendamine; • TI-tööriistade kasutamine.	oskused ja TI-tööriistade eetiline kasutamine. Onedrive kasutamine. • Eesti keel ja kirjandus / Võõrkeeled: allikakriitilisus, loovkirjutamine ja esitluste koostamine TI toel, netikett ametlikus suhtluses (sh e-kirjad õpetajatele Stuudiumis). • Inimeseõpetus / Ühiskonnaõpetus: andmekaitse ja vastutustundlik kodanikukäitumine veebis. • Loodus- ja sotsiaalsed (Bioloogia, ajalugu, geograafia jne): loov –ja uurimistööde tegemine, info usaldusväärsuse ja tehisaru väidete kontrollimine, andmete digitaalne esitlemine.
2. Digihügieen, digiturvalisus, ekraaniaja teadlik kasutamine ja käitumine veebis.	
Õppesisu: • failide korrastamine; • digihügieeni teadlik järgimine; • nutisõltuvus; • turvalisus internetis; • tugevate paroolide loomine (paroolifraasid); • küberkiusamise vormid ja kuidas käituda (blokeeri, salvesta, tõestus, räägi täiskasvanule).	Õpilane: • käitub veebis vastutustundlikult ja turvaliselt; • kaitseb oma andmeid; • järgib digihügieeni ja teadliku ekraaniaja põhimõtteid.
Tegevused: • toob näiteid, mida tähendab digihügieen ning kuidas see aitab kaitsta keskkonda; • Onedrive kausta korrastamine, failide sorteerimine; • päevakava koostamine, sh nutiseadmetes olev aeg;	Lõiming: • Inimeseõpetus / Ühiskonnaõpetus: digihügieen, vaimne tervis ja ekraaniaeg, küberriskid, andmekaitse ja vastutustundlik kodanikukäitumine veebis. • Informaatika: andmeturve.

• info jagamine ohtude kohta internetis; • paroolide loomine, paroolide meeldejäätmine (sh Stuudiumi parool); • rollimäng: Kuidas reageerida, kui kedagi hakatakse solvama?	• Läbivalt kõigis õppeainetes: digihügieen.
---	--

REFLEKSIION JA ARENG

Teema, õppesisu ja tegevused	Õpitulemused ja lõiming
1. Tagasivaade õppeaastale.	
Õppesisu: • enesehindamine, saavutuste märkamine, enese tundmine, oma tugevuste märkamine, enesekindluse kasvatamine; • õppimise kokkuvõtted.	Õpilane: • analüüsib oma õppimist, saavutusi ja arengut; • hindab oma tugevusi ning arenguvajadusi; • annab põhjendatud tagasisidet oma tööle ja õpiprotsessile; • koostab ja täiendab digitaalset õpimappi, valides sinna oma arengut kajastavaid materjale.
Tegevused: • digitaalse õpimapi loomine Onedrive. • õpilane lisab oma OneDrive'i õpimappi: • ühe või mitu olulisemat tööd või projekti; • lühikese eneseanalüüsi/refleksiooni; • tõendi omandatud oskuse kohta (esitlus, dokument, foto, video vms); • eesmärgi või arenguplaani järgmiseks perioodiks.	Lõiming: • Eesti keel: eneseväljendus, argumenteerimine, refleksioon. • Inimeseõpetus: enesetundmine, enesejuhtimine, eesmärkide seadmine. • Karjääri- ja ettevõtlusõpe: tugevuste, huvide ja arenguvõimaluste teadvustamine. • Informaatika: digitaalse õpimapi loomine, failihaldus ja digitaalne eneseväljendusoskus.

2. Eesmärkide seadmine uueks õppeaastaks.	
Õppesisu: • kuidas seada õpieesmärke?; • tugevused ja nõrkused. • Mida saavutasin sel, mida võiksin saavutada järgneval õppeaastal?	Õpilane: • seab õpieesmärke; • kavandab tegevusi õpieesmärkide saavutamiseks järgneval õppeaastal.
Tegevused: • enda arenguvajaduste kaardistamine; • eesmärkide kavandamine õpetaja suunamisel; • digitaalse õpimapi täiendamine.	Lõiming: • Eesti keel: eneseväljendus, argumenteerimine, refleksioon. • Inimeseõpetus: enesetundmine, enesejuhtimine, eesmärkide seadmine. • Karjääri- ja ettevõtlusõpe: tugevuste, huvide ja arenguvõimaluste teadvustamine. • Informaatika: digitaalse õpimapi loomine, failihaldus ja digitaalne eneseväljendusoskus.

Lisa 1.

1. **Ebbinghausi unustamiskõver** on psühholoogiline mudel, mis kirjeldab, kuidas inimesed aja jooksul uut infot unustavad, kui seda ei korrata. Selle töötas välja saksa psühholoog Hermann Ebbinghaus 19. sajandi lõpus.

Põhiidee

Pärast õppimist toimub unustamine kõige kiiremini alguses ja aeglustub aja jooksul:

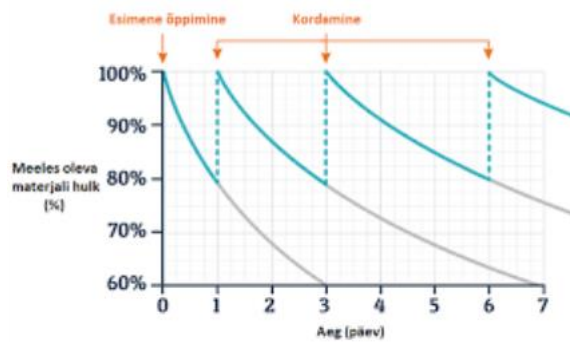
- Mõne tunni või päeva jooksul kaob suur osa meelde jäetud infost.
- Hiljem muutub unustamise tempo aeglasemaks.
- Ilma kordamiseta võib märkimisväärne osa õpitust mõne nädala jooksul kaduda.

näide:

- 20 minuti pärast võib meeles olla umbes 60–70% õpitust.
- 1 päeva pärast umbes 30–40%.
- 1 nädala pärast veelgi vähem.

Täpsed protsendid sõltuvad materjalist, õppijast ja õppimisviisist.

Kuidas kõver välja näeb?



Miks see oluline on?

Unustamiskõver näitab, et **kordamine õigel ajal** on palju tõhusam kui kogu materjali uuesti õppimine nullist.

Selle põhjal on loodud **hajutatud kordamise** (spaced repetition) meetodid, mida kasutavad näiteks:

- [Anki](#)
- [RemNote](#)
- [SuperMemo](#)

Kuidas seda praktikas kasutada?

Hea rusikareegel on korrata materjali:

1. samal päeval pärast õppimist,
2. järgmisel päeval,
3. umbes nädala pärast,
4. umbes kuu pärast.

Iga edukas kordamine muudab unustamiskõvera laugemaks, nii et teadmised püsivad kauem. Näiteks kui õpid võõrkeelseid sõnu, siis 10 minutit kordamist õigel ajal võib anda parema tulemuse kui tund aega järjest tuupimist vahetult enne eksamit.

2. Need on klassikalised mnemoonilised võtted ehk tehnikad, mis aitavad infot paremini meelde jätta.

2.1 Akronüümid

Akronüüm on sõna, mis moodustatakse mitme sõna või mõiste algustähtedest.

Näiteks kui pead meeles pidama värvuste järjekorda:

- Punane, Oranž, Kollane, Roheline, Sinine, Indigo, Violetne
- Algustähed: **POKRSIV**

Sageli püütakse neist tähtedest moodustada hääldatav sõna või lühend.

Tuntud näide on:

- NATO
- NATO on organisatsiooni nime akronüüm.

Miks toimib?

Aju mäletab ühte lühikest sõna lihtsamini kui pikka loetelu.

2.2 Akrostihhonid

Akrostihhon on meeldejätmise lause, kus iga sõna algustäht vastab meellespeetava loetelu elemendile.

Näiteks planeetide järjekorra jaoks võiks luua lause:

"Minu Väike Mamma Marsib Juba Saturni Uksest Neptuuni."

Sõnade algustähed aitavad meenutada:

- Merkuur Veenus Maa Marss Jupiter Saturn Uraan Neptuun

Miks toimib?

Aju mäletab tähendusrikkaid või naljakaid lauseid paremini kui juhuslikke tähti.

2.3 Asukohameetod (Method of Loci ehk mälupalee alged)

Asukohameetod on üks vanimaid ja võimsamaid mälutehnikaid.

Põhimõte:

1. Kujuta ette tuttavat kohta (kodu, koolitee, kontor).
2. Määra seal kindlad peatuspunktid.
3. Paiguta meeldejäetavad asjad vaimusilmas nendesse kohtadesse.
4. Hiljem "jaluta" mõttes läbi sama marsruudi.

Näide: poenimekiri

- Piim → välisukse alt voolab piimajõgi.
- Leib → diivan on tehtud leivast.
- Õunad → televiisorist kukuvad õunad välja.
- Kohv → köögis purskab kohv purskkaevuna.

Kui hiljem kodu mõttes läbi käid, meenub nimekiri järjest.

Miks toimib?

Aju on väga hea:

- ruumiliste asukohtade,
- visuaalsete kujutiste,
- kummaliste ja emotsionaalsete stseenide meeldejätmises.

Seetõttu on asukohameetod tavaliselt palju tõhusam kui lihtsalt kordamine.