

Nädal	Õppekava teemad / peatükk	Sisu (pädevused, eesmärgid, õpivõtted, lisamaterjalid jms)
16.–17.	<p>Mina ja endasse suhtumine. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Oskus panna end teise inimese olukorda / Suhted. Tunded</p>	<p>Õpitulemused Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kirjeldab oma välimust, huve ja tegevusi, mida talle meeldib teha;</li> <li>- nimetab, mille poolest ta sarnaneb teistega ja mille poolest erineb teistest;</li> <li>- väärtustab iseennast ja teisi ning inimese õigust olla erinev;</li> <li>- nimetab ja kirjeldab inimeste erinevaid tundeid ning toob näiteid olukordadest, kus need tekivad, ning leiab erinevaid viise nendega toimetulekuks;</li> <li>- kirjeldab omadusi, mis peavad olema heal sõbral, ning hindab ennast nende omaduste järgi.</li> </ul> <p>Lõiming / läbivad teemad / üldpädevused: eesti keel, ühiskonnaõpetus, kultuuriline identiteet, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p>Tunni käik / aruteluteemad Peatükke „Suhted“ ja „Tunded“ võib õpetaja võtta kombineeritult, sobitades tegevusi oma äranägemise järgi.</p> <p>Kes ma olen? Milline ma olen? Sarnasused ja erinevused?</p> <p>Lk 44: kellegi sõbravihikust lehekülgi Kaisa kohta. Harjutuse 1 minapildi võib teha hoopis eraldi suurele paberile ning õpetaja võiks siin suunata täiendama seda minapilti tüüpilistest erinevatest rollidest peres (tütar, tütre tütar, täditütar, keskmine õde, onu, tädid jms). Klassikaliste rollide kõrval võiks olla ka vähem formaalseid, mis seostuvad huvialadega (kassiomanik, kõva käsi ...-mängus jms) või muid omadusi (kardan äikest, armastan pilvi vaadelda jne). Harjutust 2 lk 45 võib teha nii, et kaaslasega võrdlemisel tõmmatakse sarnastele asjadele üht värvi joon alla. Kiiremad võivad sel juhul ka kirjutada.</p> <p>Harjutus 3 aitab näha erinevuste ja sarnasuste häid ja halbu külgi.</p> <p>Lk 45 mäng „Kiida kaaslast!“. Õpetaja võiks ette valmistada väikesed paberilehed õpilaste nimedega nii, et iga lapse nimi oleks vähemalt 4-5 lehel. Seejärel jaotada lehed klassis ära.</p>

Igaüks saab 4-5 erineva klassikaaslase nimega lehekest, kuhu tuleb kirjutada selle klassikaaslase kohta midagi head, midagi toredat tema juures. Õpetaja võib suunata, andes erinevaid väljendeid või sõnu inimeste iseloomustamiseks. Oluline on rõhutada pigem häid iseloomuomadusi ja tublisid tegemisi, kui et välimust, nt ilusaid riideid vms. Siis liigutakse klassis ringi ja poetatakse sildid nende laste laudadele. Sildid võib põnevuse huvides kokku murda. Kirjutaja oma nime ei pane. Omanik loeb siis tema kohta kirjutatud kiitusi ning kleebib need lk-le 46.

Lk 46: korrata on hea pärast mängu „Kiida kaaslast!“, kui tunne on veel selgelt meeles. Viimased lõpetamist vajavad laused võivad olla laste jaoks, kel sõnaline väljendusoskus veel raske, keerulised. Sel juhul võib ühise arutlusega neid aidata.

Lk 47 Siimu loo I osa sobib hästi tunneteteemalise arutluse algatamiseks.  
Milliseid tundeid inimesed tunnevad? Kas tunded on selgesti eristatavad?

Harjutus 1 lk 48 on inimese põhiemotsioonide kohta: rõõm, kurbus, viha, hirm, vastikus, imestus. Kuidas neid ära tunda? Milliseid emotsioone on kerge, milliseid raske ära tunda? Milliseid tundeid veel on? (Kadedus, armukadedus, armastus, tüdimus jms.)

Harjutuses 2 lk 48 võib kasutada põhiemotsioonide mõisteid, aga ka muid ning tundeid võib olla mitu. Võib kasutada ka emotikone.

Harjutuses 3 lk 49 võib kasutada harjutuse 2 olukordi. Lk 48 või võib laps ise olukorra välja pakkuda (kui tal on midagi väga südamel).

Kui lapsed ise lahendusi väga pakkuda ei oska või kui lahendused kipuvad olema vägivaldsed või muul moel sobimatud, siis võib tutvuda samal leheküljel pärast harjutust 4 olevate mõtetega. Õpetaja võib pakkuda valikuid (vabandamine, selgitamine, abi küsimine, hingamisharjutused jms).

Laste pakutud lahendusi otseselt vaeleks nimetada ei ole hea. Pigem tuleks suunata analüüsima, kas see on parim lahendus. Parima lahenduse eelduseks on, et kõik osapooled saavad võimalikult vähe kannatada, ning tuleks jälgida, et pärast lahendust oleks osapooltel võimalikult hea tunne.

Lisad

Lisamaterjale emotsioonidest:

<http://peaasi.ee/pohiemotsioonid/>

		<p>Kuidas aidata noorel vihaga toime tulla?  <a href="http://enesetunne.ee/spetsialist/vaimse-tervise-hoidmiseks-vajalikud-oskused/vihaga-toimetulek/kuidas-aidata-noorel-vihaga-toime-tulla/">http://enesetunne.ee/spetsialist/vaimse-tervise-hoidmiseks-vajalikud-oskused/vihaga-toimetulek/kuidas-aidata-noorel-vihaga-toime-tulla/</a></p>
18.–19.	<p>Minu ja teiste vajadused.  Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine. Ausus ja õiglus. Leppimine. Vabandamine. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Oskus panna end teise inimese olukorda. Südametunnistus. Vastutus. Keeldumine kahjulikust tegevusest / Kiusamine. Üksteise austamine</p>	<p>Õpitulemused  Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- väärtustab iseennast ja teisi ning inimese õigust olla erinev, väärtustab üksteise eest hoolitsemist ja üksteise abistamist;</li> <li>- teab abi saamise võimalusi kiusamise ja vägivalda korral;</li> <li>- mõistab, et kiusamine on mitteaktsepteeritud käitumine;</li> <li>- demonstreerib õpituatsioonis, kuidas keelduda ennast või teisi kahjustavast tegevusest, kuidas vabandada ja vabandusele vastata;</li> <li>- kirjeldab oma sõnadega, mida tähendab vastustundlikkus ja südametunnistus.</li> </ul> <p>Lõiming / läbivad teemad / üldpädevused:  eesti keel, ühiskonnaõpetus, bioloogia, kultuuriline identiteet, enesemääratluspädevus, suhtluspädevus</p> <p>Tunni käik / aruteluteemad  Lk 50 Siimu loo II osa annab vastuse lk 47 tõstatatud küsimusele, mis Siimuga juhtus. Tunnete teema kordamiseks võiks arutleda, mida Siim võis tunda ja mida ta klassikaaslased võisid tunda, kui loost teada said.  Oluline on sõnastada, mis on kiusamine (korduv, tahtlik tegevus, mis solvab, haavab, vigastab või muul moel kahjustab teist), eristada seda üksikjuhtudel naljatlemisest, juhuslikest tõukamistest jms ning rõhutada, et kiusamise suhtes on võimalik midagi ette võtta (lk 51 ja lk 52 näited).</p> <p>Lk 53 on õpilasele eneseanalüüsiks ja refleksiooniks oluline. Selle kordamisülesande info võiks aidata last arenguveestlustes või vestlustes psühholoogiga.</p> <p>Lk 54–55: Patricku lugu ja pilt räägivad loo sallimatusest ja narrimisest seoses päritolu ja nahavärviga. Aruteluküsimused suunavad tundeid sõnastama ja käitumisele hinnangut andma.</p>

	<p>Patricku loo jätk lk 56 räägib olukorraga toimetulekust, suunab taas tundeid sõnastama ning arutlema vabandamise ja andestamise üle.</p> <p>Harjutuses 1 lk 57 on pildid/olukorrad paarides. Võib rollimänguna kaaslasega läbi mängida.</p> <p>Harjutust 2 lk 58 saab lõimida loodusainetega, kuna pildil on kasutatud mitte kujundlikku südant, vaid pigem bioloogiliselt tõepärast kujutist. Võimalus selgitada tegelikku südame ehitust ja kuidas nii vaimne kui ka füüsiline kurnatus võivad südant kahjustada. Kui oleme ausad ja õiglased, on süda rahul ja loodetavasti ka tervem.</p> <p>Lk 59 on ennast analüüsiv kordamine. Õpetaja võiks julgustada olema aus, sest enda suhtes mõõdukalt kriitiline olles õpime ja areneme paremateks inimesteks. Südametunnistuse ja vastutustundlikkuse sõnastamine on õppekavas sätestatud olulise õpitulemusena!</p> <p>Lisad <a href="https://e-koolikott.ee/material?id=7266">https://e-koolikott.ee/material?id=7266</a> Cernetist südame valmistamine: <a href="https://koolielu.ee/waramu/view/1-662ac7de-6a19-4eca-8432-6ecd0a7a1a79">https://koolielu.ee/waramu/view/1-662ac7de-6a19-4eca-8432-6ecd0a7a1a79</a></p> <p>Rollimängud ja õpituatsioonid, mis aitavad narrimise jm kiusamisega toime tulla. Kasutada võib lk 51–52 toodud võtteid või kiusamisega toimetuleku soovitusi veebis: <a href="https://www.lahendus.net/est/kiusamine">https://www.lahendus.net/est/kiusamine</a></p> <p>Mis on ja mis ei ole kiusamine? <a href="http://kiusamisestvabaks.ee/meist/mis-on-kiusamine">http://kiusamisestvabaks.ee/meist/mis-on-kiusamine</a></p> <p>Lasteabi on kättesaadav telefoni teel, internetis, sh ka Facebookis, ja olemas on ka äpp. Info: <a href="http://www.lasteabi.ee/lasteabi/lasteabi">http://www.lasteabi.ee/lasteabi/lasteabi</a></p>

20.	<p>Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid. Eesti Vabariigi sümbolid / Kodumaa. Eesti sümbolid: lipp, vapp ja hümn. Rahvussümbolid</p>	<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nimetab ja kirjeldab Eesti rahvuslikke ja riiklikke sümboleid;</li> <li>- leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid;</li> <li>- väärtustab oma kodumaad.</li> </ul> <p>Lõiming / läbivad teemad / üldpädevused: eesti keel, ühiskonnaõpetus, geograafia, kunstiõpetus, kultuuriline identiteet, väärtused ja kõlblus, kultuuri- ja väärtuspädevus, enesemääratluspädevus</p> <p>Tunni käik / aruteluteemad</p> <p>Eesti vabariigiga seotud teemasid ja sümboleid on ilmselt ka varem käsitletud, vastavalt eelnevale võib neid peatükke läbida kiire kordamisena või siis hoopis süvendatult, ühendada erinevaid peatükke kokku, käsitleda vabariigi aastapäeva aktuse eel või hoopis järel.</p> <p>Vastavalt klassi võimekusele võib õpetaja geograafiaga seotud osa (lk 60) kaardilt ette näidata ja seejärel lastel kordamiseks täita lasta. Võib ka lasta lastel oma teadmisi enne demonstreerida ning seejärel kaardi abil üle kontrollida ja kinnistada.</p> <p>Harjutuse 1 lk 61 ja harjutuse 2 lk 62 värvimise osa võib jätta tunni lõppu või kodus täitmiseks. Fotokollaaž Pika Hermannini tornist aitab rääkida lipu heiskamise reeglitest, samuti nende laste endi kogemustest, kes on seal käinud.</p> <p>Lk 62 hümniga seonduvate reeglite meeldetuletus ja sõnad kordamiseks.</p> <p>Rahvussümbolite harjutuses 1 lk 63 võib lasta ise infot otsida. Plakati tegemise võib lõimida kunsti- või käsitöötunniga.</p> <p>Lisad</p> <p>Riikliku sümboolika kohta lisainfo: <a href="https://riigikantselei.ee/et/riigi-sumboolika">https://riigikantselei.ee/et/riigi-sumboolika</a></p> <p>Riigivapi kohta lisainfo: <a href="https://riigikantselei.ee/et/node/1148">https://riigikantselei.ee/et/node/1148</a></p>

		Naaberriikide kohta info: <a href="https://e-koolikott.ee/material?id=1449">https://e-koolikott.ee/material?id=1449</a>
21.	Eesti teiste riikide seas. Naaberriigid. Eesti Vabariigi sümbolid / Eesti ja Euroopa. Eesti Vabariigi tähtpäevad	<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nimetab ja kirjeldab Eesti riiklikke sümboleid, eristades Eesti sümboleid teiste riikide omadest;</li> <li>- oskab nimetada Eesti vabariigi pealinna, sünnipäeva ja presidenti ning naaberriike;</li> <li>- leiab Euroopa kaardilt Eesti ja tema naaberriigid;</li> <li>- väärtustab oma kodumaad.</li> </ul> <p>Lõiming / läbivad teemad / üldpädevused: eesti keel, ühiskonnaõpetus, geograafia, kultuuriline identiteet, kultuuri- ja väärtuspädevus, enesemääratluspädevus</p> <p>Tunni käik / aruteluteemad Harjutus 1 lk 64: riigi sümbolina lippude äratundmise juures on õppekava järgi kohustuslik ära tunda Eesti lipp. Teiste lippude puhul võib otsida abi. Oluline on teada ka Euroopa Liidu lippu.</p> <p>Harjutus 2 lk 64–65 (lõiming geograafiaga). Harjutust saab kohandada vastavalt õpilaste võimekusele. Võimekamad saavad alustada iseseisvalt riikide nimede märkimisega ja hiljem teadmisi kontrollida ja kinnistada abimaterjalide abil. Vähem võimekate puhul võiks rõhuasetus olla õpioskuse (infoallikate kasutamise oskuse) arendamisel.</p> <p>Lk 66 on fotokollaaž, tekst ja küsimused Eesti vabariigi aastapäeva ning selle tähistamise kommete kohta. Võib kombineerida koolis toimuvate üritustega (aktuse järel arutlemiseks vms).</p> <p>Lisad Jänku-Jussi multikad „Lipupäev“, „Võidupüha“, „20. august“: <a href="https://e-koolikott.ee/material?id=4282">https://e-koolikott.ee/material?id=4282</a> <a href="https://e-koolikott.ee/material?id=4285">https://e-koolikott.ee/material?id=4285</a> <a href="https://e-koolikott.ee/material?id=4287">https://e-koolikott.ee/material?id=4287</a> Euroopa kohta: <a href="https://e-koolikott.ee/material?id=4267">https://e-koolikott.ee/material?id=4267</a></p>

22.	Lapse õigused ja kohustused. Pereliikmete tegevus ja rollid. Abivalmidus, kohuse- ja vastutustunne / Lapse õigused ja kohustused	<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nimetab enda õigusi ja kohustusi;</li> <li>- teab, et õigustega kaasnevad kohustused;</li> <li>- väärtustab üksteise abistamist ja arvestamist peres, toetavaid peresuhteid ja kodu;</li> <li>- kirjeldab, kuidas abistada pereliikmeid kodustes töödes.</li> </ul> <p>Lõiming / läbivad teemad / üldpädevused: eesti keel, ühiskonnaõpetus, kodanikualgatus, keskkond, väärtused ja kõlblus, sotsiaalne ja kodanikupädevus</p> <p>Tunni käik / aruteluteemad</p> <p>Lk 68–69 olevad tekst, pildid ja küsimused kombineerivad lapse õiguste, kohustuste ning peres üksteise abistamise teemasid. Harjutus 1 lk 70 on jätkuks tekstile ja lisaks lapse enda elu üle arutlemiseks.</p> <p>Harjutus 2 lk 71 rõhutab lapse õiguste ja kohustuste tasakaalu (et ei jääks vale arusaama, nagu lastel oleksid vaid õigused).</p> <p>Lk 72 oleva lapse kohustuste ülesande võib teha ka eraldi lehele, kasutades fotosid või ajaleheväljalõikeid vms, ja siis teistele sellest rääkida. Siin on taas võimalus võrrelda ennast ja teisi.</p> <p>Lisad</p> <p>1) Arvuti kasutamise ülesanne Ava lastekaitseliidu koduleht: Lastekaitseliit.ee &gt; Laste õigused. Loe teave läbi ja leia iga lapse õiguse kohta käiv kohustus. Kirjuta see lünka. Näiteks: Lapsel on õigus haigestumise puhul saada vajalikku ravi. See tähendab, et lapsel on ka kohustus hoida oma tervist.</p>
-----	--	--

		<p>Kõigil lastel on õigused. Võimalik vastus: see tähendab, et kõigil lastel on ka kohustus austada teiste õigusi, nii laste kui ka täiskasvanute omi.</p> <p><a href="http://www.lastekaitseliit.ee/lapseõigused/lapse-õigused/lapse-kohustused/">http://www.lastekaitseliit.ee/lapseõigused/lapse-õigused/lapse-kohustused/</a></p> <p>2) Igaühel on õigus ja võimalus kaasa rääkida riigi valitsemises. Teave Osalusveebi kohta <a href="https://www.osale.ee/">https://www.osale.ee/</a></p>
23.–24.	Vaimne ja füüsiline tervis / Tervis	<p>Õpitulemused</p> <p>Õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eristab vaimset ja füüsilist tervist ning seoseid nende vahel;</li> <li>- kirjeldab seoseid tervise hoidmise viiside vahel: mitmekesine toitumine, uni ja puhkus ning liikumine;</li> <li>- väärtustab oma tegevusi, mis on positiivsete tunnete tekkimise allikaks.</li> </ul> <p>Lõiming / läbivad teemad / üldpädevused: eesti keel, loodusained, kehaline kasvatus, tervis, väärtused ja kõlblus, kodanikupädevus</p> <p>Tunni käik / aruteluteemad Mis on tervis?</p> <p>Lk 73–75 tekst, pilt ja küsimused jätkavad peres üksteise abistamise teemat ning juhatavad sisse tervise ja haiguste teemasse. Küsimused aitavad korrata oskust tunda ära tundeid ja neid sõnastada.</p> <p>Harjutus 1 lk 75 aitab Kaisa loo näitel sõnastada vaimse ja füüsilise tervise tunnuseid. Lk 76 kordab ja kinnistab vaimse tervise hoidmise võtteid: oskust sõnastada tundeid ning toime tulla negatiivsete tunnetega. Oluline on rõhutada, et oma vaimse tervise osas saab igaüks ise midagi ära teha. Esimesed sammud on positiivne mõtlemine, igast olukorrast väljapääsu otsimine, negatiivsete tunnete tunnistamine ja teadmine, et alati saab abi otsida jms.</p> <p>Lisad Infot vaimse tervise kohta: <a href="http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis">http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis</a> <a href="http://enesetunne.ee/spetsialist/mis-on-vaimne-tervis/hea-vaimse-tervise-tunnused/">http://enesetunne.ee/spetsialist/mis-on-vaimne-tervis/hea-vaimse-tervise-tunnused/</a></p>



		<p>Mäng sotsiaalsete oskuste arendamiseks „Algaja komplimentitegija baaskursus“:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Õpilased on paarides, istuvad toolidel või seisavad vastamisi. Parem oleks kasutada toole, sest õpetaja saab neid paigutada kindlasse vastamisi istumise asendisse, ühtlasi vähendab istumine ebakindlust.</li><li>2) Ettevalmistus: vaata kaaslasele otsa ja tervita, nooguta, naerata vms. Kui kaaslane ulatab teretamiseks käe, siis võta see vastu. Kui kaaslane naeratab, siis naerata vastu. Edaspidi hakatakse paarilis vahetama, kuid õpetaja peaks tagama, et iga kord toimuks väike edasist ülesannet soosiv positiivne ettevalmistus!</li><li>3) 1. etapp. Vaata/vaatle oma kaaslast ja mõtle, mis on temas lahedat, ilusat, head, milles ta on tubli jne. Ütle seda kaaslasele. Teine ütleb ka.</li><li>4) Analüüs. Mis tunne oli teisele midagi head öelda? Mis tunne oli, kui sulle midagi head öeldi?</li><li>5) Vahetatakse paarilist. Toimub ettevalmistus. 2. etapp. Vaata/vaatle oma kaaslast ja mõtle, mis on temas lahedat, ilusat, head, milles ta on tubli jne. Ütle seda kaaslasele. Kaaslane tänab (!) ja ütleb siis omakorda vastu midagi head.</li><li>6) Vahetatakse paarilist jne.</li></ol> <p>Alguses kiputakse tegema komplimente laadis „Lahe särk!“ või „Ilusad silmad sul“. Teise-kolmanda paarilise vahetuse järel võib õpetaja suunata tegema komplimente rohkem iseloomu või tublide saavutuste kohta.</p> <p>Komplimentide reageerimiseks võib ette anda näiteid: „Aitäh, seda on küll meeldiv kuulda!“, „Täna! Sina/sul ka!“, „Oi, kas tõesti? Aitäh!“ jne.</p> <p>Mängu võib lõpetada arutlusega. Mis tunne sul nüüd on? Kelle päeva võiksid sa veel paremaks muuta ühe komplimentiga? Kas oleksid valmis väljakutseks „Nädal aega iga päev vähemalt üks kompliment uuele inimesele“? Vms.</p>
--	--	---