

KÄÄPA KOOL
ÕPPEKAVA
VALIKAIN
ENESEJUHTIMINE JA KOOSTÖÖ

(klassijuhataja tund)

Õppeaine	Enesejuhtimine ja koostöö (klassijuhataja tund)
Õppekorraldus	1 õppetund nädalas igas klassis
Õppeaasta maht	35 tundi õppeaastas klassi kohta
Kooliastmed	I–III kooliaste (1.–9. klass)
Hindamine	Mitteeristav: arvestatud / mittearvestatud

1. Üldalused

Valikaine „Enesejuhtimine ja koostöö (klassijuhataja tund) eesmärk on toetada õpilase terviklikku arengut ning kujundada enesekohaseid, sotsiaalseid ja igapäevaseks toimetulekuks vajalikke oskusi. Õppeaine toetab inimeseõpetuse eesmärkide saavutamist, rakendades inimeseõpetuses omandatud teadmisi praktilistes ja õpilase igapäevaeluga seotud olukordades.

Õppeaine keskendub enesetundmisele ja positiivse mina-pildi kujundamisele, emotsioonide mõistmisele ja reguleerimisele, enesejuhtimisele ja eesmärgistamisele, tervise ja vaimse heaolu hoidmisele, suhtlemis- ja koostööoskustele, konfliktide ennetamisele ja lahendamisele, turvalisele käitumisele, digikeskkonnas vastutustundlikule tegutsemisele, väärtuste ja vastutuse kujundamisele ning õpi- ja karjäärivalikute kavandamisele.

2. Seos Kääpa Kooli õppekava ja inimeseõpetusega

Valikaine on inimeseõpetusega lõimitud, kuid ei asenda inimeseõpetuse õpetamist.

Inimeseõpetus annab teadmisi inimese arengust, tervisest, suhetest ja sotsiaalsest keskkonnast ning aitab õpilasel iseennast ja oma käitumist mõtestada. Enesejuhtimise ja koostöö tund loob võimalused nende teadmiste praktiliseks rakendamiseks, suhtlemis- ja enesejuhtimisoskuste harjutamiseks ning klassi kui turvalise sotsiaalse keskkonna kujundamiseks.

Õppeainete seos: teadmised → mõtestamine → harjutamine → rakendamine → eneseanalüüs.

3. Üldpädevuste kujundamine

Enesemääratluspädevus: õpilane tunneb oma tugevusi, huvisid ja arengukohti, oskab märgata ja juhtida emotsioone ning seab eesmärgi.

Sotsiaalne pädevus: õpilane suhtleb lugupidavalt, arvestab teistega, teeb koostööd ning lahendab eriarvamusi ja konflikte.

Kodanikupädevus: õpilane mõistab õigusi ja kohustusi, järgib kokkuleppeid ning osaleb klassi, kooli ja kogukonna elus.

Õpipädevus: õpilane planeerib aega, kasutab õpistrateegiaid ning oskab anda ja vastu võtta tagasisidet.

Digipädevus: õpilane käitub digikeskkonnas turvaliselt, mõistab privaatsuse, digitaalse identiteedi, info usaldusväärsuse ja digijälje tähendust.

Väärtuspädevus: õpilane väärtustab hoolivust, ausust, vastutustundlikkust ja õiglust ning austab iseennast ja teisi.

4. Õppeaine ülesehitus

I kooliaste – „Mina ja minu kaaslased“: kohanemine kooliga, enesetundmine, emotsioonid, sõprus, suhtlemine, turvalisus ja koostöö.

II kooliaste – „Meie meeskond ja õpivõime“: enesejuhtimine, õppimisoskused, vastutus, meeskonnatöö, suhted, konfliktide lahendamine, vaimne heaolu ja digikäitumine.

III kooliaste – „Minu tulevik ja enesejuhtimine“: identiteet, väärtused, kriitiline mõtlemine, otsustamine, grupisurve, digitaalne identiteet, karjäärivalikud, eesmärgistamine ja järgmise eluetapi kavandamine.

5. Õpitulemused ja õppesisu klassiti

1. klass – „Mina ja minu kool“

Õpitulemused

- oskab nimetada ja eristada põhiemotsioone
- oskab tunnetest eakohaselt rääkida
- oskab abi küsida ja abi pakkuda
- suhtleb kaaslastega viisakalt ja oskab kuulata
- mõistab sõpruse ja hoolivuse tähendust
- hoolitseb oma asjade eest
- teab turvalise käitumise põhimõtteid
- oskab digikeskkonnas eakohaselt ja turvaliselt käituda

Õpisisu

- Mina olen koolilaps
- Kooli reeglid ja kokkulepped
- Minu tunded
- Abi küsimine
- Sõprus
- Kuulamine
- Viisakas suhtlemine
- Oma asjade eest hoolitsemine
- Pere ja traditsioonid
- Digikäitumise algteadmised
- Turvaline käitumine ja kriisilukorrad. Varjumine

2. klass – „Mina ja minu tugevused“

Õpitulemused

- oskab kirjeldada oma tugevusi ja huvisid
- oskab märgata enda ja kaaslaste häid omadusi
- kasutab eakohaseid viise emotsioonidega toimetulekuks
- suhtleb viisakalt ja märkab kaaslast
- oskab teha koostööd
- mõistab oma tegude ja valikute tagajärgi
- järgib digikeskkonnas kokkuleppeid

Õpisisu

- Mina ja minu tugevused
- Emotsioonidega toimetulek
- Viisakas suhtlemine
- Kaaslaste märkamine
- Koostöö mängus ja õppimises
- Vastutus oma tegude eest
- Kooli reeglid ja kokkulepped
- KIVA
- Digikäitumine
- Turvaline käitumine ja kriisiolukorrad. Varjumine

3. klass – „Mina meeskonnas“

Õpitulemused

- oskab seada eakohaseid eesmärke
- oskab oma aega planeerida
- oskab oma tegevust ja arengut hinnata
- oskab lahendada lihtsamaid konflikte
- arvestab erinevustega
- osaleb klassi ühiste eesmärkide seadmisel

Õpisisu

- väärtustab tervislikke eluviise
- oskab turvaliselt käituda
- mõistab digikäitumise põhimõtteid
- väärtustab kodukohta ja selle eripära
- Eesmärgi seadmine
- Aja planeerimine
- Enesehindamine
- Konfliktide lahendamine
- Klassi ühised eesmärgid
- Erinevustega arvestamine
- Tervislikud eluviisid

- Digikäitumine
- Turvaline käitumine ja kriisiolukorrad. Varjumine
- Kodukoha kultuur ja loodus

4. klass – „Mina ja meie meeskond“

Õpitulemused

- oskab analüüsida oma tugevusi ja arengukohti
- kasutab eakohaseid õpistrateegiaid
- osaleb klassi kokkulepete kujundamisel ja järgimisel
- mõistab erinevaid meeskonnarolle
- oskab luua ja hoida sõprussuhteid
- oskab ennetada konflikte
- oskab märgata kiusamist
- väärtustab tervislikke eluviise
- käitub digikeskkonnas turvaliselt

Õpisisu

- Minu tugevused ja arengukohad
- Õpistrateegiad
- Klassi kokkulepped
- Meeskonnarollid
- Sõprussuhted
- Konfliktide ennetamine
- Kiusamise ennetamine ja KIVA
- Digikäitumine
- Tervislikud eluviisid
- Turvaline käitumine ja kriisiolukorrad. Varjumine.

5. klass – „Enesejuhtimine ja vastutus“

Õpitulemused

- seab eesmärged ja kavandab nende saavutamist
- oskab oma aega planeerida
- kasutab erinevaid õppimisstrateegiaid
- mõistab vastutuse tähendust
- oskab anda ja vastu võtta tagasisidet
- teeb koostööd erinevate inimestega
- oskab märgata ja ennetada kiusamist
- väärtustab tolerantsust
- hindab oma digikäitumist kriitiliselt

Õpisisu

- Eesmärgistamine
- Aja planeerimine

- Õpistrateegiad
- Vastutus
- Tagasiside
- Koostöö erinevate inimestega
- Kiusamine ja selle märkamine
- KIVA
- Tolerantsus
- Digikäitumine
- Turvaline käitumine ja kriisiolukorrad. Varjumine.

6. klass – „Iseseisvus ja vaimne heaolu“

Õpitulemused

- mõistab iseseisvuse ja vastutuse seost
- analüüsib oma harjumusi
- mõistab motivatsiooni rolli
- tunneb stressi ja pingega toimetuleku viise
- oskab tegutseda keerulistes suhtlusolukordades
- rakendab digihügieeni põhimõtteid
- oskab teha meeskonnas koostööd ja võtta vastutust

Õpisisu

- Iseseisvus
- Harjumused
- Motivatsioon
- Stress ja pingega toimetulek
- Keerulised suhtlusolukorrad
- Digihügieen
- Meeskonna juhtimine
- Digikäitumine praktikas
- Turvaline käitumine ja kriisiolukorrad
- Varjumine

7. klass – „Identiteet, väärtused ja valikud“

Õpitulemused

- analüüsib oma identiteeti, väärtusi, tugevusi ja arengukohti
- mõistab väärtuste mõju otsustele
- analüüsib suhteid ja grupis toimuvaid protsesse
- tunneb ära grupisurve ilminguid
- oskab teha põhjendatud otsuseid
- oskab hinnata oma käitumise tagajärgi
- oskab digikeskkonnas vastutustundlikult käituda

Õpisisu

- Identiteet ja eneseanalüüs
- Väärtused
- Tugevused
- Õpistrateegiad
- Suhted ja KIVA
- Grupisurve
- Otsustamine
- Digikäitumine
- Turvaline käitumine ja kriisiolukorrad
- Varjumine

8. klass – „Enesejuhtimine ja tulevikuvalikud“

Õpitulemused

- oskab analüüsida oma vaimset heaolu
- tunneb stressi ja pingega toimetuleku strateegiaid
- oskab oma aega teadlikult planeerida
- rakendab enesejuhtimise võtteid
- kasutab kriitilist mõtlemist
- oskab lahendada keerukamaid suhtlusolukordi
- mõistab digitaalse identiteedi kujundamist
- oskab hinnata oma digijälge
- mõistab karjäärivalikute seost enda huvide, tugevuste ja väärtustega
- oskab hinnata info usaldusväärsust

Õpisisu

- Stress ja vaimne heaolu
- Ajaplaneerimine
- Enesejuhtimine
- Kriitiline mõtlemine
- Suhtlemine ja KIVA
- Digitaalse identiteedi kujundamine
- Karjäärivalikute alused
- Digikäitumine
- Info usaldusväärsus
- Turvaline käitumine ja kriisiolukorrad
- Varjumine

9. klass – „Minu tulevik ja iseseisev otsustamine“

Õpitulemused

- analüüsib oma tugevusi, huvisid ja arenguvajadusi
- seab isiklikke ja haridusalaseid eesmärke
- tunneb elukestva õppe võimalusi
- oskab kavandada haridus- ja karjääriteed

- oskab koostada lihtsama CV ja ennast esitleda
- teeb iseseisvaid ja põhjendatud otsuseid
- oskab planeerida eksamiteks valmistumist
- kasutab stressiga toimetuleku strateegiaid
- analüüsib valmisolekut järgmise eluetapi jaoks

Õpisisu

- Minu tugevused ja arenguvajadused
- Elukestev õpe
- Õppimisvõimalused
- Karjäärivalikud
- CV ja eneseesitlus
- Iseseisev otsustamine
- Eesmärkide seadmine
- Eksamiteks valmistumine
- Stressiga toimetulek
- Kooli lõpetamine ja järgmine eluetapp
- Digikäitumine
- Turvaline käitumine ja kriisiolukorrad
- Varjumine

Õppetegevus

Õppeaine on praktilise ja kogemusliku suunitlusega. Kasutatakse arutelusid ja vestlusi, paaris- ja rühmatööd, rollimänge, juhtumite analüüsi, koostöö- ja suhtlusmänge, eneseanalüüsi, eesmärkide seadmist, praktiliste olukordade lahendamist, projekt- ja probleemõpet, refleksiooni ning õpilaste algatusi.

Õppetegevused peavad olema õpilasele mõistetavad, eakohased ja tähenduslikud ning võimaldama teadmiste rakendamist päriselulistel olukordades.

Lõiming

- Inimeseõpetus – mina, areng, suhted, tervis, turvalisus, väärtused, vaimne heaolu ja sotsiaalne keskkond.
- Eesti keel ja kirjandus – suhtlemine, kuulamine, eneseväljendus, argumenteerimine ja arutelu.
- Võõrkeeled – suhtlemisoskused, kultuuriline mitmekesisus ja eneseesitlus.
- Matemaatika – aja planeerimine, eesmärgistamine ning andmete ja info tõlgendamine.
- Loodusained – tervis, keskkond ja inimese heaolu.
- Liikumisõpetus – tervislik eluviis ning kehaline ja vaimne heaolu.
- Informaatika ja digipädevus – digikäitumine, privaatsus, digitaalne identiteet, info usaldusväärsus ja digijälg.
- Ajalugu ja ühiskonnaõpetus – väärtused, kodanikuvastutus, õigused ja kohustused ning kogukond.
- Kunsti- ja tööõpetus – loovus, eneseväljendus ja koostöö.

Läbivad teemad

- elukestev õpe ja karjääri planeerimine
- keskkond ja jätkusuutlik areng
- kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
- kultuuriline identiteet
- teabekeskond ja meediakasutus
- tehnoloogia ja innovatsioon
- tervis ja ohutus
- väärtused ja kõlblus

Hindamine

Õppeainet hinnatakse mitmeeristavalt „arvestatud“ / „mittearvestatud“. Hindamisel lähtutakse õpilase osalusest, aktiivsusest ja koostöövalmidusest, praktiliste ülesannete sooritamisest, eneseanalüüsist, arengust, kokkulepetest kinnipidamisest ning oskusest rakendada õpitut igapäevastes olukordades.

Vajaduse korral kasutatakse enesehindamist, kaaslaste tagasisidet, õpetaja suulist või kirjalikku tagasisidet, arengukaarti ning eesmärkide seadmise ja saavutamise jälgimist.

Õppekeskkond

Õppekeskkond peab olema turvaline, toetav ja üksteist austav. Õpilasel peab olema võimalus avaldada arvamust, eksida ja õppida vigadest, küsida abi, teha ettepanekuid ning tegutseda nii iseseisvalt kui ka koos teistega.

Klassijuhataja tund toetab klassi kui turvalise sotsiaalse keskkonna kujunemist ning aitab märgata õpilaste vajadusi ja klassis toimuvaid muutusi. Vajaduse korral tehakse koostööd aineõpetajate, tugispetsialistide, kooli juhtkonna, lapsevanemate ja kogukonnaga.

Õppeaine oodatav tulemus põhikooli lõpuks

- tunneb oma tugevusi, huvisid, väärtusi ja arenguvajadusi
- oskab seada eesmärged ning kavandada nende saavutamist
- oskab oma aega ja tegevusi planeerida
- suudab oma emotsioone ja pinget eakohaselt reguleerida
- väärtustab oma vaimset ja füüsilist heaolu
- oskab luua ja hoida toetavaid suhteid ning lahendada eriarvamusi ja konflikte
- oskab teha koostööd ja võtta vastutust
- märkab kiusamist ja oskab sellele sobivalt reageerida
- teeb teadlikke ja põhjendatud otsuseid ning mõistab grupisurve mõju
- käitub digikeskkonnas turvaliselt ja vastutustundlikult
- oskab hinnata info usaldusväärsust ning mõistab digitaalse identiteedi ja digijälje tähendust
- oskab analüüsida haridus- ja karjääri võimalusi ning kavandada järgmist haridusetappi

- tunneb oma õigusi ja kohustusi ning osaleb aktiivselt klassi, kooli ja kogukonna elus
- väärtustab hoolivust, ausust, vastutustunnet ja õiglust
- on valmis jätkama enda arendamist ja õppimist kogu elu jooksul

Õppeaine rakendamise põhimõtted

Enesejuhtimise ja koostöö tund ei ole inimeseõpetuse kordamine. Õppeained moodustavad lõimitud terviku, milles inimeseõpetus annab õpilasele teadmised ja mõtestamise aluse ning klassijuhataja tund loob võimalused nende teadmiste praktiliseks kasutamiseks.

Klassijuhataja tunni kavandamisel lähtutakse õpilaste tegelikest vajadustest, klassi arengust, kooli väärtustest ning kooli õppe- ja kasvatustöö eesmärkidest.

Õppeaasta jooksul võib teemade järjestust kohandada vastavalt klassi vajadustele, kooli sündmustele, õpilaste arengule ning päevakajalistele olukordadele, säilitades ainekavas määratletud õpitulemused ja arengulise suuna.