

Ainekava elu –ja toimetulekuõpe

Elu -ja toimetulekuõpe

Õppetegevus

Elu- ja toimetulekuõppe eesmärk on õpilaste kehaline, vaimne, sotsiaalne ja emotsionaalne areng, õppe tulemusena kujuneb positiivne minapilt, ümbritseva keskkonna võimalikult adekvaatne mõistmine, eetiline käitumine, algatusvõime, esmased tööoskused ja -harjumused, kehaline aktiivsus ning arusaamine tervise hoidmise tähtsusest. Kujunevad mängu-, õpi-, eneseteenindus- ja sotsiaalsed oskused ning teadmised iseendast ja oma kehast.

Elu- ja toimetulekuõppes käsitletavad teemad on seotud õpilase igapäevaeluga koolis, kodus ja ümbritsevas keskkonnas. Need teemad moodustavad õppetöö telje ja on ainete lõimingu aluseks.

Õppimine ja harjutamine toimub võimalikult reaalses keskkonnas ja elulistes olukordades. Õpilasi suunatakse võimalikult aktiivselt tegevustes osalema ja omandatud oskusi erinevates olukordades ja tegevustes kasutama. Õpilasi kaasatakse võimalikult palju ka tegevuste kavandamisesse, suunatakse tegema valikuid ja oma tegevust kommenteerima. Õpetamisel kasutatakse õppemänge, igapäevaelu esemeid ja nähtuseid ning nüüdisaegseid infotehnoloogilisi vahendeid.

Õpetamisel arvestatakse konkreetse õpilase lähimat arenguvalda, huve, sotsiaalset keskkonda. Õpetus toetab ja suunab õpilase arengut ning võimalikult iseseisvat toimetulekut ja osalemist kodanikuühiskonnas, kus on tagatud sotsiaalne kaitse ja juhendamine.

Rõhuasetused I arengutasemel

I arengutasemel on õppe põhitaotlus õppimiseks vajalike baasoskuste omandamine koostevuse ja matkimise tasandil.

Rõhuasetus on oma *mina* teadvustamisel. Õpilast ärgitatakse osalema praktilises tegevuses ja suunatud esemelises mängus. Õpilane kohaneb uute inimestega enda ümber ja uue keskkonnaga. Tähelepanu pööratakse kontaktile ja koostevusele täiskasvanuga.

Oluline on eneseteeninduse alusoskuste õpetamine praktilises tegevuses. Tähelepanu pööratakse oma välimuse ja õppevahendite korrashoiule.

Tähelepanu pööratakse reeglite õpetamisele ja nende täitmisele koostevuses. Toimub soovitud käitumismustri kujundamine positiivset käitumist tunnustades. Kujundatakse oskust märgata enda põhiemotsioone.

Arendatakse ümbritseva keskkonna võimalikult adekvaatset tajumist, õpetatakse koostevuses orienteeruma lähiruumis.

Õpetatakse koostevuses loodushoidlikult ja keskkonnateadlikult käituma.

Õpetatakse koostevuses orienteeruma päevarütmis, kujundatakse oskust suunatult jälgida ja järgida pildilist päevakava.

Õppesisu I arengutasemel

MINAPILT

- 1) **Mina:** enda leidmine ja näitamine fotolt. Enda ja kaaslaste nimed, enda nimele reageerimine, nimesildi äratundmine. Poiss-tüdruk –enda ja kaaslaste soo teadmine.
- 2) **Emotsioonid:** rõõmus, kurb, tõsine, vihane, solvunud, hirmunud. Enda emotsioonide märkamine, suunatud tähelepanu emotsioonile ja vajadusel selle reguleerimisele.
- 3) **Sõprus:** klassi- ja koolikaaslased, nendega koos õppekäikudel, kooli üritustel viibimine.
- 4) **Perekond ja kodu:** perekonnaliikmed: ema, isa, vanaema, vanaisa, õde/vend. Perekonnaliikmete nimed. Minu kodu. Kodumaja. Kodu linnas ja maal. Erinevad ruumid ja asjad kodus.
- 5) **Enda rahvuse teadvustamine:** osaleb jõukohasel viisil tegevuses kodumaa tähtsatel päevadel (ruumide kaunistamine, laulude kuulamine ja laulmine, esinemine, peoriie kandmine). Eesti ja vene kombed vanasti ja tänapäeval. Aastaring rahvakalendris. Emakeel. Vene kirjanike liisusalmide ja lasteluuletuste kuulamine. Vene muinasjutud, nende kuulamine ja õpetaja esitatud lavastuste jälgimine.

- 6) **Ametid:** õpetajad ja teised koolitöötajad.
- 7) **Inimese organism:** kehatunnetusmängud. Erinevatele kehaosadele osutamine koostegEVuses ja nende nimetamine.
- 8) **Tervislikud eluviisid:** koostegEVuses ilma ja tegevusega sobiva riietuse ja jalanõude seostamine. Toit: Tervisliku ja mõõduka toidukogusega harjutamine. Söömisharjumuste jälgimine. Töö ja sport: liikumismängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine.

ENESETEENINDUSOSKUSED JA KÄITUMINE

- 1) **Igapäevaoskused:** koostegemises riietumine, söömine, käte pesemine, toimetulek WC-s. Abi paluma õpetamine. Ujumisõpetus: koostegemises oma riide äratundmine ja kappi asetamine, riietumine, pesemine, pesuvahendite kasutamine, keha ja juuste kuivatamine, ohutusnõuete järgimine.
- 2) **Söömine:** söömine, söögilauas enda koha koristamine. Õige kahvli- ja lusikahoid, noa kasutamine koostegEVuses. Salväratiku kasutamine pühkimiseks koostegEVuses. Õige kehaasendi hoidmine.
- 3) **Käitumine:** käitumine erinevates situatsioonides (tund, vahetund, rühmatuba, arstikabinet jne). Viisakussõnade palun-täna, tere-head aega kasutamine. Enda õige ja vale käitumise suunatud eristamine.
- 4) **Hoiatus- ja teabemärgid:** hoiatus-ja teabemärgid: tualett jm.

KOOL

- 1) **Kool:** minu klass, selle sisustus, minu koht. Minu õpetaja: õpetaja nimi. Minu klassi õpilased: kaaslaste nimed, poisid / tüdrukud. Erinevad ruumid koolimajas. Tund ja vahetund, erinevad tegevused.
- 2) **Koolitarbed:** minu asjad, nende kasutamine ja korrashoid. Koolitarvete koht. Õppevahendite ja -mängude eesmärgipärase kasutamise harjutamine.
- 3) KoostegEVuses asjade pakkimine väljasõiduks, ekskursiooniks.

VABA AEG

- 1) **Erinevad vaba aja veetmise võimalused:** koostegemisel jõukohaste pildiraamatute vaatamine, jalutuskäigud, mängud toas ja õues jne.
- 2) **Mänguõpetus:** individuaalne mäng. Mänguasjade valimine, teisega jagamine ja paigutamine oma kohale.
- 3) **ÜhistegEVused:** osalemine jõukohasel klassi/kooli üritusel. Teatri- ja kino ühiskülastused. Sünnipäevade pidamine. Koostegemisel huviringides osalemine.
- 4) **Sport:** mänguväljakute, terviseradade, ujula kasutamine täiskasvanu abiga. Jalutuskäigud kooli lähiümbruses. Laulu- ja liikumismängud koostegemisel.

AEG

- 1) **Ajajaotus. Kell:** ööpäeva osad: päev, öö. Õpilase tegevused päeval. Pildiline koolipäeva plaan. Nädal: Kooli/tööpäevad, puhkepäevad. Nädalapäevade nimetused, äratundmine. Teadmine kella olemasolust (ning otstarbest). Taimeri kasutamine aja visualiseerimiseks.
- 2) **Aastaajad:** ühised suunatud loodusvaatlused. Ilmavaatlustulemuste märkimine koostegemisel. **Sügis:** eri meeltega tajutavad tunnused ja värvid looduses, loodusnähtused sügisel (lehtede kolletamine, langemine). Sügisannid. **Talv:** eri meeltega tajutavad tunnused, talvised loodusnähtused (lumi, jää). Tegevused talvel: kelgutamine, lumepalli tegemine. Tutvumine talviste tähtpäevadega: jõulud. **Kevad:** eri meeltega tajutavad tunnused. Loodus: taime-ja loomariik, linnud, putukad. Kevadine riietus. Kevadised tähtpäevad: kevadpühad, emadepäev. **Suvi:** eri meeltega tajutavad tunnused (õpetaja suunamisel). Suvine riietus. Suvised tähtpäevad: jaanipäev.
- 3) **Kalender:** kalendri kasutamine koostegEVuses. Nädalapäevade nimetused, nende seostamine kindlat värvi sõnakaardiga.

ELUS JA ELUTA LOODUS

- 1) **Elusloodus. Taimed:** lillede vaatlemine suunatult sügisel, talvel, kevadel, suvel. Õpitud lillede vaatlemine kasvukohas, ruumide kaunistustes, pildil, kujutamine kunsti ja käelise tegevuse töödes. Puud: sügisel, talvel, kevadel, suvel. Ühe-kahe viljapuu, okas- ja lehtpuu suunatult vaatlemine ja tundmine. Ühe-kahe puuvilja, aedvilja suunatult vaatlemine ja tundmine. Maitse, lõhn, kuju, värvus. Nende äratundmine sh fotolt ja pildilt. Seente suunatult vaatlemine. Marjade suunatult vaatlemine. Loomad. Kodu- ja metsloomad, linnud. Kodukoha loomad ja linnud. Õpitud loomade ja lindude äratundmine, sh, fotolt, pildilt. Loomade/lindude hääle äratundmine, matkimine. Loomade/lindude liikumisviisid; äratundmine, liikumise matkimine. Putukate, kalade, kahepaiksete, roomajate suunatult vaatlemine.
- 2) **Eluta loodus:** mängud vee ja liivaga, savist voolimine. Soe vesi/külm vesi. Õhu puhumine/õhupallist õhu väljalaskmine. Valgus ja pimedus, vari.
- 3) **Loodushoid:** esmane kokkupuude loodusvaatlustega koostegevuses loodusobjektide nimetamine. Koostegevuses prügi sorteerimine, vee kokkuhoid. Koostegevuses teadlik loodust hoidev käitumine.

MAATEADUS

- 1) **Elukoht:** asula, kus õpilane elab. Linn/maa.
- 2) **Pinnavormid:** liikumine mitmekesisel maastikul, üles ja alla ronimine.
- 3) **Eestimaa:** Eesti – minu kodumaa. Tallinn – Eesti pealinn.
- 4) **Maakaart:** Eesti kaardi ühisvaatlemine (mida märgitakse kaardil-linnad, jõed, metsad, mäed jms).

OHUTUSNÕUDED

- 1) **Liiklus:** liiklemine tänaval. Kõnnitee, sõidutee, ülekäigurajad, foorid. Ohutu liiklemine kooli ümbruses. Erinevad sõidukid meie teedel.
- 2) **Ohutusnõuete täitmine:** õpetaja/täiskasvanu korralduste järgimine hädaolukorras ja häire korral.

Taotletavad õpitulemused I arengutasemel

Õpilane:

- 1) teab enda nime ja reageerib sellele, tunneb end ära fotodelt; teab enda sugu;
- 2) tunneb pereliikmeid ja teisi talle olulisi inimesi;
- 3) orienteerub klassiruumis ja selle lähiümbruses;
- 4) tunneb oma klassikaaslast ja õpetajaid;
- 5) märkab suunamisel enda põhiemotsioone;
- 6) tunneb enda kehaosi, osutab nimetamisel neile ja nimetab neid;
- 7) maitseb erinevaid toite; osaleb erinevates füüsilistes tegevustes;
- 8) tunneb ära endale kuuluvad esemed, teab oma asjade kokkulepitud hoiukohta;
- 9) kasutab tuttavat eset ja õppevahendit vastavalt selle otstarbele;
- 10) sooritab suunamisel eneseteenindustoiminguid;
- 11) tegutseb tuttavates olukordades põhimõttel tohib-ei tohi;
- 12) sooritab suunamisel lihtsamaid töövõtteid; osaleb suunamisel lihtsamates kodutöodes;
- 13) osaleb suunamisel ühisüritustel ja -mängus;
- 14) kasutab suunatult digivahendeid mängulistest tegevustes;
- 15) teab ja kasutab meeldetuletamisel õpitud viisakusväljendeid;
- 16) täidab suunamisel liikluses ohutu käitumise reegleid;
- 17) liigub koos täiskasvanuga tuttavalt marsruudil;
- 18) märkab suunamisel ohtu, lähtub tegutsemisel hinnangust tohib / ei tohi;
- 19) tunneb õpitud mets- ja koduloomi, aed- ja puuvilju, taimi;
- 20) osaleb suunamisel loodusvaatlustes, märkab aastaegade tajutavaid tunnuseid;
- 21) eristab suunamisel prügi vajalikest esemetest ja viib prügikasti;

- 22) eristab päeva ja ööd, töö- ja puhkepäevi; eristab õppetundi ja vahetundi, nimetab suunamisel käesolevat aastaega;
- 23) jälgib ja järgib suunamisel piltpäevakava.

Rõhuasetused II arengutasemel

I arengutasemel on õpetuse põhitaotlus kujundada omandatud baasoskuste harjumuslik sooritamine tuttavas situatsioonis.

Kujundatakse oskust käituda rühmas ja arvestada kaaslastega. Tähelepanu pööratakse õpilaste omavahelise suhtlemisoskuse kujunemisele, seda soodustatakse erinevate koostegevuste kaudu.

Kujundatakse oskust sooritada eneseteenindustoiminguid enamasti iseseisvalt.

Harjutatakse õigeid käitumisharjumusi meeldetuletades ja erinevates situatsioonides. Kujundatakse oskust märgata enda ja kaaslaste põhiemotsioone.

Jätkatakse ümbritseva keskkonna võimalikult adekvaatse mõistmise arendamist, õpetatakse orienteeruma koolis ja kooli lähiümbruses.

Õpilast suunatakse käituma loodushoidlikult ja keskkonnateadlikult.

Õpilast õpetatakse orienteeruma nädalapäevades ja aastaegades, kujundatakse oskust iseseisvalt jälgida ja järgida visuaalset päevakava.

Õppesisu II arengutasemel

MINAPILT

- 1) **Mina:** suunamisel enda välimuse kirjeldamine. Vanuse nimetamine või numbrikaardil/ sõrmedel näitamine. Poiss – tüdruk, nende sarnasused – erinevused.
- 2) **Emotsioonid:** enda emotsioonide märkamine, oma tunnete väljendamine. Põhiemotsioonide märkamine, äratundmine kaaslastel ja nende emotsioonidele suunatult reageerimine. Põhiemotsioonide äratundmine näoilme järgi ja piltidel.
- 3) **Sõprus:** pereliikmed, sõbrad, tuttavad, võõrad; erinev käitumine. Kaaslase abivajaduse märkamine, abistamine.
- 4) **Perekond ja kodu:** lähisugulased (pereliikmed, onu ja tädi). Peretraditsioonid: sünnipäevad, tähtpäevad, ühisüritused perega. Erinevas vanuses inimesed, laps ja täiskasvanu, üksteise abistamine. Kodune aadress. Korter/ maja, erinevad ruumid/ hooned. Oma tuba, selle kirjeldamine. Erinevad ruumid ja asjad ning nende otstarvete tundmine suunamisel.
- 5) **Erinevad rahvused:** oma rahvus ja keel, riigi tähtsamad sümbolid. Erinevad rahvused klassis, kohtumised kooli külalistega, teises keeles räägitud jutu ja laulude kuulamine. Muinasjuttude kuulamine, jutustamine pildiseeria toel. Lühilavastuste esitamine õpetaja suunamisel kasutades erinevaid vahendeid (näpunukud, käpiknukud, peakatted jms). Eesti ja teiste maade rahvaste kombestikuga tutvumine. Eesti ja vene tuntud lastekirjanikud, nende loominguga tutvumine. Erinevate maade lastekirjandus. Muinasjutud.
- 6) **Ametid:** vanemate ametid. Tuntumad ametid, töövahendid. Jõukohased tööd koolis. Meeldib/ei meeldi; on vaja teha.
- 7) **Inimese organism:** kehaosade põhifunktsioonid. Meeleelundid ja nende tähtsus, teised elutähtsad organid. Terve ja haige lapse tunnused.
- 8) **Tervislikud eluviisid:** tervislike eluviiside suunatud järgimine ja kahjulikest harjumustest hoidumine. Külmetushaigustest hoidumine. Toit: Tervislik ja ebatervislik toit, nende eristamine, valik. Tervislike söömisharjumuste kinnistamine. Töö ja sport: Päevarežiim. Töö/liikumise ja puhkuse vaheldumine. Rühm tegevustes. Sportlikes tegevustes vigastustest hoidumine.

ENESETEENINDUSOSKUSED JA KÄITUMINE

- 1) **Igapäevaoskused:** isikliku hügieeni järgimine suunamisel. Abi palumine suunamisel. Ujumisõpetus: suunamisel oma riiete äratundmine ja kappi asetamine, riietumine, pesemine, pesuvahendite kasutamine, keha ja juuste kuivatamine, ohutusnõuete järgimine.
- 2) **Söömine:** laua katmine ja koristamine oma klassi õpilastele, valikute tegemine söömisel,

elementaarsete lauakommete järgimine. Õige kahvli- ja lusikahoid, noa kasutamine suunamisel. Salvrätiku suunamisel kasutamine pühkimiseks. Õige kehaasendi hoidmine. Toitumine välistes tingimustes (ekskursioonil, piknikul, matkal) ja toitlustamisasutustes.

- 3) **Käitumine:** viisakas käitumine: koolis ja väljaspool kooli (teater, ühistransport, kauplus). Abi palumine, viisakas pöördumine teise inimese poole. Enda ja kaaslaste õige ja vale käitumise eristamine. Hinnangu andmine teiste ja iseenda käitumisele.
- 4) **Hoiatus-ja teabemärkide tundmine ning mõistmine:** tualetid, elekter, kiirabi/arst, politsei jms.

KOOL

- 1) **Kool:** klassiruum ja selle korrashoid. Minu õpetajad: õpetajate nimed. Erinevate kooliruumide otstarve, iseseisev või abiga liikumine ühest ruumist teise. Erinevad õppeained.
- 2) **Koolitarbed:** minu asjad – kaaslaste asjad – õpetaja asjad. Koolitarvete korrashoid. Õppevahendite ja -mängude eesmärgipärane kasutamine. Vajamineva töövahendi leidmine oma asjade hulgast.
- 3) Suunamisel asjade pakkimine väljasõiduks, ekskursiooniks.

VABA AEG

- 1) **Erinevad vaba aja veetmise võimalused:** jõukohased raamatud, videode ja filmide vaatamine, muusika kuulamine, matkad, liikumismängud toas ja õues jne.
- 2) **Mänguõpetus:** jõukohased ühismängud: nt lauamängud, arvutimängud, lihtne rollimäng (imiteerimine). Mängureeglid. Võit ja kaotus.
- 3) **Ühistegevused:** osalemine klassi/kooli üritustel. Teatri- ja kino ühiskülastused. Sünnipäevade pidamine. Suunatult hobide ja harrastustega tegelemine, huviringides osalemine.
- 4) **Sport:** mänguväljakute, terviseradade, ujula kasutamine täiskasvanu abiga. Jalutuskäigud ja matkad. Laulu- ja liikumismängud suunamisel.

AEG

- 1) **Ajajaotus. Kell:** ööpäeva osad: hommik, lõuna, õhtu, öö. Inimese tegevused ööpäeva eri osadel. Päeva- ja nädalaplaan piltide või sõnakaartidega. Nädal: Kooli/tööpäevad, puhkepäevad, riiklikud pühad. Koolivaheajad. Nädalapäevade nimetuste mõistmine ja aktiivne kasutamine. Täistund, pooltund, nende märkimine; seostamine tegevustega päevakavas. Erinevad kellad. Tegevuseks kulunud aja jälgimine täiskasvanu suunamisel või taimeri abil.
- 2) **Aastaajad:** tähtpäevadega jt üritustega seotud praktilised tegevused, nt lihavõttepühadeks muru külvamine, emadepäevaks lillesibulate istutamine vms. Ühised loodus- ja ilmavaatlused. Ilmavaatluse tulemuste märkimine suunamisel. **Sügis:** sügise tunnuste äratundmine (ka pildil). Sügistööd aias. Sügisesed tähtpäevad: mardipäev, isadepäev, kadripäev: kombed, tähistamiste ettevalmistamisel osalemine, esinemine. **Talv:** talve eri meeltega tajutavad tunnused. Võrdlemine suvega. aastaegade. Sademed talvel. Tutvumine termomeetriga. Sooja- ja külmakraadid. Riietuse valik vastavalt ilmale. Taimed ja loomad talvel. Loomade ja lindude toitmine talvel. Talispordivahendid: nende äratundmine. Tegevused talvel: suusatamine, (uisutamine), lumememme ehitamine. Talvised tähtpäevad: jõulud, vastlapäev, sõbrapäev. Eesti Vabariigi aastapäev. Kombed, tähistamiste ettevalmistamisel osalemine, esinemine. **Kevad:** kevade eri meeltega tajutavad tunnused, muutuste jälgimine looduses. Võrdlemine teiste aastaegade. Loodus: taime-ja loomariik, linnud, putukad. Kevadised tähtpäevad: kevadpühad, emadepäev. Kombed, tähistamiste ettevalmistamisel osalemine, esinemine. **Suvi:** suve eri meeltega tajutavad tunnused. Ilmastikunähtused suvel (sademed, vikerkaar). Riietumine suvel. Suvised tähtpäevad: jaanipäev; kombed, tähistamine. Suvelõbud: päevitamine, ujumine, sõitmine jalgrattal või tõukerattal, õuemängud jne.
- 3) **Kalender:** kuude nimetused. Kuupäeva märkimine kalendris suunamisel. Enda sünnipäev, seostamine aastaajaga, kuuga ja kuupäevaga ning vanus.

ELUS JA ELUTA LOODUS

- 1) **Elus ja eluta looduse tunnused ja osad:** elusolendid: inimene, loomad, taimed. Elusolendite ühised tunnused.
- 2) **Elusloodus. Taimed:** lillede ja puude nimetamine sügisel, talvel, kevadel, suvel. Söödavad ja mürgised taimed. Taime osad: juur, vars, lehed, õied, seemned, viljad. Enamlevinud ravimtaimed: korjamine ja kasutamine. 3–5 viljapuu, okas-ja lehtpuu vaatlemine ja tundmine. Okas-ja lehtpuud: enamlevinud liigid, erinevused ja sarnasused. Puud erinevatel aastaaegadel. 3–5 puuvilja, aedvilja suunatult vaatlemine ja tundmine. Maitse, lõhn, kuju, värvus. Nende äratundmine sh fotolt ja pildilt. Puu- ja aedviljad: kasvatamine (seeme, taim, vili). Puu- ja aedviljade säilitamine, hoidistamine. Seened. Söödavad ja mürgised seened. Seente säilitamine. Marjad: söödavad ja mürgised marjad. Marjade säilitamine (külmutamine, kuivatamine). Hoidised. Lilled: toa -,aia -,põllulilled, 3-5 nimetamine. Taimede hooldamine. Loomad: Kodu- ja metsloomad, linnud. Loomariigi mitmekesisus, teistes loodusvööndites elavad loomad (3–5). Erinevad elupaigad: nt mets, veekogud, loomaaed, talu. Kodu-/ lemmikloomade ja lindude eest hoolitsemine; kasulikkus inimesele. Loomade kaitse. Toitumine, loomalapsed. Metsloomade elu erinevatel aastaaegadel. Paiga- ja rändlinnud. Loomade/lindude välisehitus. Putukate, kahepaiksete, kalade, roomajate iseloomulikud tunnused, eristamine loomadest, lindudest. Looduslikud eluta looduse osad (vesi, õhk, muld, päike, kuu) ja inimeste valmistatud asjad (tehismaailm).
- 3) **Eluta loodus:** vesi: Vee tähtsus inimese elus. Vee säästlik kasutamine. Vee olekud. Veekogud. Õhk: Õhu puhtus. Termomeeter: Tutvumine erinevate termomeetrite ja nende funktsioonidega. 0 kraad/punkt, leidmine termomeetrilt. Muld: Muld taimede kasvukeskkonna ja loomade elupaigana. Valgusõpetus: Pime ja valge aeg. Päike, kuu, tähed.
- 4) **Loodushoid:** suunamisel prügi sorteerimine, vee kokkuhoid. Suunamisel teadlik loodust hoidev käitumine.

MAATEADUS

- 1) **Elukoht:** kodu aadress. Kodulinna tundmaõppimine.
- 2) **Pinnavormid:** matkamine mitmekesisel maastikul. Mäline ja tasane maa.
- 3) **Eestimaa:** kodukoht Eesti kaardil. Linnad, järved, jõed kodukoha vahetus ümbruses. EV sümboolika: Eesti hümn, lipp ja vapp. Eesti rahvuslind, -lill. Pealinn. Rahvariided. Eesti president.
- 4) **Maakaart:** orienteerumismängud lihtsustatud plaani järgi klassis, koolimajas, kooli lähiümbruses. Kodukoha märkimine kaardil. Kodukoha läheduses asuvad jõed, järved, asulad, nende osutamine kaardil õpetaja toel. Gloobus: Esmane tutvumine gloobusega. Gloobus kui maakera vähendatud mudel („väike maakera“).

OHUTUSNÕUDED

- 1) **Liiklus:** lihtsamad liiklusmärgid: kõnnitee, jalgrattatee, ülekäigurada, foor. Ohutu liiklemine tänaval. Kergliiklustee. Ühissõidukid: liiklemine ühistranspordiga, sõidukisse sisenemine, väljumine. Liiklemine pimedal ajal, helkuri kasutamine.
- 2) **Ohutusnõuete täitmine:** käitumine ohuolukorras: õpetaja/täiskasvanu korralduste järgimine. Abi palumine, kutsumine. Käitumine tulekahju korral- täiskasvanu suunamisel.

Taotletavad õpitulemused II arengutasemel

- 1) teab olulisi andmeid enda kohta; kasutab suunatult igapäevaelus vajaminevaid isiklikke dokumente;
- 2) teab endast lähtuvalt oma pereliikmete sugulusastet ja nende nimesid;
- 3) orienteerub koolis ja kooli lähiümbruses;
- 4) teab kaaslaste ja õpetajate nimesid, kooli nime;
- 5) tunneb ära oma põhiemotsioonid ja suunamisel reguleerib oma käitumist; märkab ja tunneb ära kaaslaste põhiemotsioone, reageerib suunamisel neile sobivalt;
- 6) teab inimese kehaosi ning nende otstarvet; teab inimese arenguetape elukaarel;
- 7) teab tervisliku eluviisi söömise ja liikumisega seotud õpitud põhimõtteid;

- 8) hoiab korras oma koolitarbed; teeb vahet oma ja võõrastel asjadel, käitub vastavalt;
- 9) oskab tuttava esemega või töövahendiga tegutseda vastavalt selle otstarbele, valib vastavalt tegevusele õige töövahendi;
- 10) teeb eneseteenindustoiminguid enamasti iseseisvalt, oskab vajaduse korral abi paluda;
- 11) hindab tegevusi põhimõttel meeldib-ei meeldi, oskan-ei oska, tahan-pean;
- 12) teab pereliikmete ameteid; osaleb jõukohastes kodutöödes;
- 13) osaleb ürituste ettevalmistamisel, esineb pidudel; valib vaba aja tegevuse etteantud valikute alusel ja tegeleb sellega suunatult;
- 14) kasutab suunatult erinevaid digivahendeid praktilises tegevuses;
- 15) käitub meeldetuletamisel viisakalt tuttavates situatsioonides;
- 16) järgib õppekäikudel liikudes suunatult ohutusreegleid; tunneb õpitud liiklusreegleid ja märke;
- 17) hoidub nähtavatest ohtudest, kutsub vajaduse korral abi; hindab tegevusi põhimõttel õige-vale, tohib-ei tohi;
- 18) eristab elus- ja eluta loodust, teab nende tähtsust inimesele; rühmitab elus- ja eluta looduse õpitud objekte/esindajaid oluliste tunnuste järgi, teab nende elupaiku;
- 19) tunneb lihtsamaid loodushoiu põhimõtteid (vee- ja elektri kokkuhoid, prügi vähendamine ja sorteerimine, taaskasutus);
- 20) teab asulaid kodukoha ümbruses, tunneb ära Eesti kaardi ja kasutab suunatult digitaalset kaarti; tunneb ära riigi sümbolika, täidab suunatult sellega seostuvaid käitumisreegleid;
- 21) nimetab abiga aastaagu õiges järjestuses; teab seoses aastaaegadega loodusnähtuste olulisi tunnuseid;
- 22) tunneb nädalapäevade järgnevust ja nimetusi, seostab nädalapäevi oma igapäevaste toimingutega; jälgib ja järgib visuaalset päevakava.

Rõhuasetused III arengutasemel

I arengutasemel on õpetuse põhitaotlus õpilaste võimalikult iseseisev toimetulek igapäevaelus, jõukohaste tööoskuste kujundamine.

Kujundatakse suutlikkust käituda vastutustundliku kogukonna- ja ühiskonnaliikmena. Arendatakse oskust õpitud suhtlemisvahendeid kasutades teavet küsida, edastada ja kasutada. Arendatakse õpilaste iseseisvust ning vastutustunnet oma asjade ja tegude suhtes ning võimet kontrollida oma põhiemotsioone.

Arendatakse võimet teha parimaid valikuid kaaslasena/õpilasena ja ühiskonna liikmena üldtunnustatud käitumisreegleid järgides.

Kujundatakse oskust orienteeruda avalikus ruumis.

Õpetatakse loodushoiu ja säästva eluviisi põhitõdesid ning loodust hoidvaid käitumisviise. Õpetatakse iseseisvalt kalendrit kasutama, ajaliselt enda tegevusi ja olulisi sündmusi planeerima.

Õppesisu II arengutasemel

MINAPILT

- 1) **Mina:** mina neiuna, noormehena, muutused välimuses ja käitumises.
- 2) **Emotsioonid:** andestamine, andeks palumine. Enese meeleolu reguleerimine tegevuste abil (muusika kuulamine, kunst jne).
- 3) **Sõprus:** sõprus- ja lähedussuhted. Klassi- ja koolikaaslaste vanused, sünnipäevad. Üksteisele meeldimine, armumine. Perekond. Pulmad.
- 4) **Perekond ja kodu:** inimeste elukaar. Sünd, kasvamine: imiku-, väikelapse-, noorem kooliiga, nooruki- ja täiskasvanuiga. Vananemine surm, matused. Enda ja oma lähedaste positsioneerimine elukaarel. Oma kodu (vanemate juures, kogukonnas elamine, toetatud elamine jms). Erinevad ruumid ja asjad ning nende otstarve.
- 5) **Erinevad rahvused:** inimestevaheliste erisuste märkamine. Eri maade luuletuste, juttude ja muinasjuttude kuulamine, esitamine. Lühilavastused luuletuste ja juttude põhjal. Eesti ja teiste maade rahvaste kombestik.

- 6) **Ametid:** jõukohased ametid: abitööline, koristaja, aedniku/koka abi, erinevad hooaja ja abitööd jne. Plaanid pärast kooli lõpetamist. Peab/on vaja - teen motiivist lähtumine tegevustes.
- 7) **Inimese organism:** luud ja lihased, nende ülesanded. Liikumine. Süda, veresooned ja veri, nende tähtsus. Vereringe. Hingetoru ja kopsud, nende tähtsus. Hingamine. Söögitoru, magu ja soolestik. Toidu teekond. Nahk, juuksed ja küüned, nende ülesanded. Iseloomulik välimus. Aju ja närvid, nende tähtsus. Suguorganid, nende hügieen.
- 8) **Tervislikud eluviisid:** ruumide tuulutamise vajalikkus. Tervist kahjustavatest tegevustest hoidumine. Naha hooldus, kaitse. Nakkushaigused. Arst poole pöördumine. Toit: Tervislik toitumine: toidupüramiid, toidukorrad – ja kogused, söömis kultuur. Taimne toit ja loomne toit. Mitmekülgne toit. Vitamiinid. Ülekaalulisus. Rasvumine. Dieet (toidutalumatus jm). Töö ja sport: tervislike eluviiside järgimine, positiivne mõju. Kehaliste harjutuste ja füüsilise töö tähtsus. Kehalise töö ja spordi tähtsus südame tugevdamisel.

ENESETEENINDUSOSKUSED JA KÄITUMINE

- 1) **Igapäevaoskused:** isikliku hügieeni järgimine iseseisvalt. Kaaslase abistamine. Ujumisõpetus: iseseisvalt oma riide äratundmine ja kappi asetamine, riietumine, pesemine, pesuvahendite kasutamine, keha ja juuste kuivatamine, ohutusnõuete järgimine.
- 2) **Söömine:** käitumine pidulauas, kohvikus. Iseseisvalt noa- ja kahvliga söömine. Laua katmine pidulikeks sündmusteks. Lauakommete järgimine.
- 3) **Käitumine:** viisakas ja ebaviisakas käitumine: koolis ja väljaspool kooli (ametiasutused). Ebaviisakast käitumisest hoidumine. Käitumine ohuolukorras. Ohu hindamine ja abi palumine/kutsumine.
- 4) **Hoiatus-ja teabemärkide mõistmine (abiga):** majaplaan, olmekeemia märgid, pesumärgid, triikraua reguleerimine, pliit ja praeahi, pesumasin jms.

KOOL

- 1) **Kool:** koolimaja ja selle ümbruse korrashoid. Kool. Ametiõpe. Ametikool. Päevakeskus. Elukutse/ameti valiku planeerimine ja suunamine; toetatud töö erinevates asutustes.
- 2) **Koolitarbed:** töökohta ja töövahendite korrashoid. Õppevahendite ja -mängude eesmärgipärane kasutamine. Valib tööle vastava vahendi.
- 3) Asjade pakkimine väljasõiduks, ekskursiooniks.

VABA AEG

- 1) **Erinevad vaba aja veetmise võimalused:** jõukohased raamatud, videode ja filmide vaatamine, muusika kuulamine, matkad, liikumismängud toas ja õues jne.
- 2) **Mänguõpetus:** seltskondlikud mängud, rollimängud. Arvutimängud.
- 3) **Ühistegevused:** klassipeo/ sünnipäevapeo/ planeerimine ja organiseerimine (täiskasvanu abiga). Osalemine huvialaringides. Iseseisvalt üritustel osalemine ja üritustel esinemine. Iseseisvalt hobide ja harrastustega tegelemine. Sobivad ajaveetmiskohad internetis.
- 4) **Sport:** mänguväljakute, terviseradade, ujula kasutamine iseseisvalt. Jalutuskäigud ja matkad. Laulu- ja liikumismängud iseseisvalt.

AEG

- 1) **Ajajaotus. Kell:** aasta, kuu, nädal, ööpäev. Päeva- ja nädalarütm. Aastaring ajas (12 kuud, 4 aastaaega). Päeva- ja nädalaplaani järgimine. Täistund, pooltund, veerandtund, kolmveerandtund, nende märkimine. Ajakavad: tunniplaan, tv-jm kava, sõiduplaan. Analooz ja digitaalne kell. Aja planeerimine seoses enda tegevusega. Kellaaeg päevaplaanis orientiirina, tegevuseks kulunud ja planeeritav aeg.
- 2) **Aastaajad:** praktilised aiatööd aastaaegade lõikes. Aastaring looduses. Õhutemperatuuri jälgimine, mõõtmine. Termomeetrinäidu seostamine igapäevaeluga. Tähtpäevad – peamised kumbed ja tavad,

ettevalmistamine, tähistamine. **Sügis:** sügistööd aias ja põllul. Loomad, linnud, putukad – elu seotus aastaajaliste muutustega looduses. **Talv:** talve eri meeltega tajutavad tunnused. Võrdlemine teiste aastaegadega. Taimed ja loomad talvel, loomade ja lindude eluviisid talvel. Talispordivahendid: nende äratundmine ja kasutamine. **Kevad:** kevade eri meeltega tajutavad tunnused, muutuste jälgimine looduses. Võrdlemine teiste aastaegadega. Loodus: taime-ja loomariik, linnud, putukad. Kevadised tähtpäevad: kevadpühad, emadepäev. Komed, tähistamiste ettevalmistamisel osalemine, esinemine. **Suvi:** suve eri meeltega tajutavad tunnused. Ilmastikunähtused suvel (sademed, vikerkaar). Riietumine suvel. Suvised tähtpäevad: jaanipäev; kombed, tähistamine. Suvelõbud: päevitamine, ujumine, sõitmine jalgrattal või tõukerattal, õuemängud jne. Osalemine hooajalistes töödes, nt kastmine, rohimine, niitmine. Marjad metsas ja aias, aia- ja metsasaaduste hoidistamine.

- 3) **Kalender:** kalendris orienteerumise oskus. Kuude nimetused. Kuupäeva märkimine ja seostamine kalendris. Enda, (pereliikmete ja klassikaaslaste) sünnipäev ja vanus; seostamine aastaaja ja kuuga, rahvakalendri- jm tähtpäevade seostamine kuupäevaga, kuupäevade otsimine kalendrist ja märkimine.

ELUS JA ELUTA LOODUS

- 1) **Elus ja eluta loodus:** eluta looduse osad ja tunnused. Elus ja eluta looduse osade diferentseerimine/rühmitamine tunnuste alusel.
- 2) **Elusloodus. Taimed:** lillede ja puude äratundmine looduses sügisel, talvel, kevadel, suvel. Puu, põõsas, puhmas, rohhtaim, sammal, samblik. Töötamine aedniku abiliseks. Tööd pargis. Mets: metsa tähtsus. Eestis esinevad metsatüübid. Metsatööd. Toataimede kasvatamine, kastmine vastavalt vajadusele. Loomad: Kodu- ja metsloomad, kodu- ja metsalinnud. Elu ja töö talus. Loomariigi mitmekesisus: teistes loodusvööndites elavad loomad. Imetajad: välisehitus, levinumad liigid, tähtsus. Putukad: tähtsus looduses. Putukate kasulikkus inimesele. Putukahammustused, esmaabi. Kahepaiksed: välised tunnused, elupaik. Roomajad: välised tunnused, elupaik, ohud. Kalad: välised tunnused, elupaik, enamlevinud kalaliigid Eestis. Kasulikkus inimesele. Kalapüük. Linnud: välised tunnused, levinumad linnuliigid, elupaigad, tähtsus. Toitumisahel.
- 3) **Eluta loodus:** vesi: Vee leidumine looduses, tähtsus, kaitse. Puhta vee omadused. Vee olekute seos temperatuuri- muutustega. Vee ringkäik looduses. Veekogud (looduslikud ja tehisveekogud). Puhtad/saastatud veekogud. Õhk: Puhta õhu omadused. Õhu tähtsus. Õhusoojus: soe õhk, külm õhk. Erinevad soojusallikad (päike, ahi, radiaator, kamin). Õhutemperatuur erinevatel aastaegadel. Puhas õhk ja saastatud õhk. Termomeeter: Temperatuuriskaala. Pluss- ja miinuskraadid. Õhu-, keha- ja veetemperatuuri mõõtmine. Ilmateate mõistmine, sümbolid. Loodusvarad: Loodusvara/maavara. Maavarade tähtsus inimese elus. Savi, liiv, turvas, põlevkivi, paekivi. Muld, mulla harimine. Loodusvarade säästlik kasutamine (vesi). Loodushoid. Valgusõpetus: Looduslikud ja kunstlikud valgusallikad. Hea valgustuse tähtsus. Prillid, suurendusklaas. Elekter igapäevaelus. Ohutus. Elektri tähtsus ja säästmine.
- 4) **Loodushoid:** looduskaitse/keskkonnakaitse. Keskkonnareostuse äratundmine (nt metsa alla visatud prügi), sellest teavitamine. Prügi sorteerimine, vee kokkuhoid. Teadlik loodust hoidev käitumine.

MAATEADUS

- 1) **Elukoht:** oma koduasula.
- 2) **Pinnavormid:** saar, poolsaar. Rabamaastik.
- 3) **Eestimaa:** Eestimaa kaart: Suuremad linnad, jõed, järved Eestimaal. Õpilaste poolt külastatud linnade märkimine kaardil. Eesti naaberriigid. Naaberriikide rahvad, keel ja rahvussümbolika.
- 4) **Maakaart:** Eestimaa leidmine Euroopa ja maailma kaardilt. Naaberriikide leidmine ja nimetamine kaardil. Leppemärgid kaardil (asula, maantee, jõgi jms). Leppevärvide äratundmine. Gloobus: veekogude ja maismaa näitamine gloobusel. Eesti leidmine gloobusel.

OHUTUSNÕUDED

- 1) **Liiklus:** liiklusmärgid. Vajalike liikluseeskirja reeglite tundmine ja järgimine liikluses.
- 2) **Ohutusnõuete täitmine:** hädaabinumber 112; vajaliku informatsiooni edastamine. Käitumine erinevates olusituatsioonides: evakuatsioonisiltide mõistmine ja järgimine- täiskasvanu suunamisel. Teistele suunatud ohtliku käitumise märkamine; ohu vältimine; abi kutsumine.

Taotletavad õpitulemused III arengutasemel

- 1) teab, oskab leida ja kasutada vajaliku infot isiklikest dokumentidest, kasutab igapäevaelus vajaminevaid isiklike dokumente;
- 2) teab oma pere olulisi perekondlikke sündmusi ja sõprade sünnipäevi;
- 3) orienteerub tuttavas avalikus ruumis;
- 4) teab oma rahvust ja kodakondsust, oma põhiõigusi ja kohustusi;
- 5) kontrollib enamasti oma põhiemotsioone;
- 6) teab inimese elukaart, on teadlik kehalistest muutustest lapse- ja nooruki-, täiskasvanu- ja vanurieas;
- 7) teeb endale toidu valimisel tervislikke valikuid, valib endale meelepärase/sobiva kehalise tegevuse, on teadlik ja annab vajaduse korral teada enda tervislikust seisundist;
- 8) hoiab korras oma asjad ja lähema ümbruse;
- 9) teeb vahet omandisuhtel oma-võõras-meie, käitub vastavalt;
- 10) oskab tuttava tööriistaga tegutseda vastavalt selle otstarbele ja tegevuse eesmärgile;
- 11) tuleb toime enese teenindamisega, märkab ja abistab teisi igapäevatoimingutes;
- 12) hindab tegevusi põhimõttel õige-vale, meeldib-ei meeldi, tahan-teen, peab-teen, tahan-ei tohi-ei tee;
- 13) teeb jõukohast tööd kodus ja koolis; osaleb suunamisel kogukonna üritustel; osaleb oma tuleviku planeerimisel ja teeb suunamisel valikuid jätkuõppeks, valides etteantud valikute vahel;
- 14) oskab teha ettevalmistusi tähtpäevade tähistamiseks; tunneb enamlevinud tähtpäevade kombeid ja sümbboleid;
- 15) oskab käsitseda õpitud multimeedia- ja digivahendeid;
- 16) kasutab suhtluses viisakusväljendeid, täidab igapäevaseid viisakusreegleid;
- 17) oskab õppekäikudel liigelda vastavalt liiklusreeglitele ja -märkidele, loeb ja mõistab hoiatus- ja teabemärke;
- 18) märkab endale ja teistele ohtlikke olukordi ja reageerib neile, kutsub abi, keeldub teda kahjustavatest tegevustest;
- 19) nimetab õpitu ulatuses elus- ja eluta looduse esindajate olulisemaid tunnuseid, teab elus- ja eluta looduse esindajate kasulikkust inimesele;
- 20) tunneb loodushoiu ja säästva eluviisi põhitõdesid, järgib neid;
- 21) teab ja näitab kaardilt Eesti suuremaid linnu, saari, veekogusid ning õpitud välisriike;
- 22) kasutab õpitu piires digitaalset kaarti, tunneb riigi sümbboleid, täidab nendega seotud käitumisreegleid;
- 23) nimetab ja järjestab kuude nimetusi ja seostab neid aastaegade, nimetab kuupenteerub kalendris, koostab, jälgib ja järgib enda päevakava.