

TÕK Elu- ja toimetulekuõpe

1. Elu- ja toimetulekuõppe aine õppetegevuse kirjeldus ja õpetuse eesmärgid

Elu- ja toimetulekuõppe eesmärk on õpilaste kehaline, vaimne, sotsiaalne ja emotsionaalne areng.

Elu- ja toimetulekuõppes käsitletavat teemat on seotud õpilase igapäevaeluga koolis, kodus ja ümbritsevas keskkonnas. Need teemad moodustavad õppetöö telje ja on ainetevahelise 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 tegevuste kavandamisesse, suunatakse tegema valikuid ja oma tegevust kommenteerima.

Õpetamisel kasutatakse õppemänge, igapäevaelu esemeid ja igapäevaelu 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.

Õppe tulemusena kujuneb õpilasel

- positiivne minapilt,
- ümbritseva keskkonna võimalikult adekvaatne mõistmine,
- eetiline käitumine,
- algatusvõime,
- esmased tööoskused ja -harjumused,
- kehaline aktiivsus
- arusaamine tervise hoidmise tähtsusest,
- mängu-, õpi-, eneseteenindus- ja sotsiaalsed oskused ning
- teadmised iseendast ja oma kehast.

2. Üldpädevuste kujundamine elu- ja toimetulekuõppe aines

Toimetulekuõppes käsitatakse pädevust kui võimetekohaste teadmiste, oskuste ja hoiakute kogumit, mis tagab suutlikkuse teatud tegevusalal või valdkonnas toime tulla.

Elu- ja toimetulekuõppe aine õpetamine toetab õpilastel õppekava läbivate taotletavate kohandatud üldpädevuste kujunemist.

Elu- ja toimetulekuõppe aines käsitletavad teemad on seotud õpilase igapäevaeluga. Õppimine toimub reaalses elulises olukorras praktilise tegevuse läbi.

Elu- ja toimetulekuõppe soovituslikus ainekavas on õpitulemuste saavutamiseks kirjeldatud järgmisi teemavaldkondi ja neist lähtuvaid alateemasid:

- **Minapilt.** Mina. Inimese organism. Tervislikud eluviisid. Emotsioonid. Sõprus. Perekond. Kodu. Eestimaa, eesti keel, eesti rahvus ja kombed. Erinevad rahvused ja rassid. Ametid ja tööharjumus. Raha. Raha otstarve ja kasutamine. Eelarve ja kokkuhoid.
- **Eneseteenindusoskused ja käitumine.** Igapäevaoskused. Söömine. Käitumine. Hoiatus- ja teabemärgid, nende tähenduse mõistmine.
- **Kool.** Kool. Koolitarbed.
- **Vaba aeg.** Mänguõpetus. Erinevad vaba aja veetmise võimalused. Sport.
- **Aeg.** Ajajaotus. Aastaajad. Kalender. Kell. Vana aja lood.
- **Elus ja eluta loodus.** Elusloodus. Eluta loodus. Keskkonnakaitse.
- **Maateadus.** Elukoht. Eestimaa. Pinnavormid. Ilmakaared. Plaan, maakaart, gloobus. Maailmaruum.
- **Ohutus.** Liiklus. Ohutusnõuete täitmine.

Loetletud teemavaldkondade ja alateemade lõimitud käsitlemise kaudu elulis-praktilistes olukordades ja klassikalises õppesituatsioonis kujunevad õpilastel õppekava läbivad üldpädevused.

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Elu- ja toimetulekuõppe aines käsitletavate teemade ja praktilise tegevuse kaudu hakkavad õpilased tajuma ennast ja ümbritsevat keskkonda. Minapildi kujundamisega suunatud tegutsemise kaudu kujuneb õpilastel arusaamine iseendast ja ümbritsevatest inimestest. Õpilased hakkavad tunnetama end perekonna, klassi, kooli ja laiemalt ühiskonna liikmena. Olulisel kohal on rahvakalendri tähtpäevade tähistamine aastaringis, mille läbi saavad õpilased ettekujutuse eesti kultuurile omastest traditsioonidest ja kommetest ning õpivad neid juhendamisel järgima. Õpilased saavad õppetegevuses, ühisüritustel, õppekäikudel jms osaledes ettekujutuse, et inimesed võivad olla erinevad, sh erinevatest rahvustest ja rääkida erinevates keeltes. Vahetu kogemuse kaudu õpivad õpilased aktsepteerima nii enda kui teiste erisusi. Erinevate elu- ja toimetulekuõppe teemade lõimimise tulemusel (käitumine, sõprus, ohutus jms) õpivad õpilased käituma vastavalt üldtunnustatud väärtustele ja kõlbluspõhimõtetele.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Elu- ja toimetulekuõppe aines on olulisel kohal mänguõpetus, õppimine praktilise tegevuse

kaudu, lihtsate jõukohaste tööoskuste ja tööharjumuse kujundamine. Ühiselt tegutsedes õpivad õpilased arvestama enda isiklikke huvisid ja rühma kui terviku huvisid. Elulistes olukordades õpivad õpilased esialgu suunatult ning seejärel iseseisvalt käituma vastavalt situatsioonile ja kokkulepitud reeglitele nii kodus, koolis kui väljaspool kooli.

Enesemääratluspädevus

Ühises mängus, rühmatöös, õppekäikudel jms kujuneb õpilastel arusaamine iseendast ja kaaslastest. Õppides mõistma ja aktsepteerima enda ja kaaslaste eripära kujuneb õpilastel positiivne suhtumine iseendasse ja kaaslastesse, samuti enda perekonda, klassi, kooli, kodumaasse. Õpilased õpivad tundma erinevaid ohtusid vahetu kogemuse läbi, nt tänaval liigeldes õpivad peatuma punase fooritule ees, pesu triikides saavad aru, et kuum triikraud on ohtlik jms. Erinevaid hoiatusmärke tundma õppides õpivad õpilased hoiduma ohuolukordadest, nt hoiatusmärk elektrikilbil jms. Rollimängude ja praktiliste eluliste olukordade lahendamise kaudu õpivad õpilased märkama enda ja kaaslaste abivajadust, abi küsima ja seda pakkuma. Õpilasi suunatakse valima erinevate vaba aja tegevuste vahel, kusjuures olulisel kohal on sportlikud tegevused, tervislik toitumine ja vaimne tasakaal.

Õpipädevus

Elu- ja toimetulekuõppe aine seisukohalt on oluline, et õpilased saaksid uusi elulisi kogemusi ja teadmisi iseendast ja ümbritsevast maailmast praktiliselt tegutsedes elulistes olukordades. Olulisel kohal on õpilaste kaasamine õppeprotsessis valikute tegemisse. Koostegevuses õpivad õpilased kavandama ja suunama nii enda õpi- kui lihtsa töö tegemise oskusi. Õpilasi suunatakse järjest iseseisvamalt täitma jõukohaseid õpiülesandeid ning teostama suunamisel enesekontrolli.

Suhtluspädevus

Suhtluspädevuse arengut toetavad eelkõige igapäevased elulised suhtlussituatsioonid, mis on toimetulekuõppe koolipäeva lahutamatuks osaks. Õpilaste kõne ja /või alternatiivsete väljendusvahendite mõistmise ning oma soovide ja seisukohtade väljendamise arendamiseks saab kasutada näiteks suunatud mänguõpetust. Samuti on võimalik eneseteenindusoskuste õpetamise juures suunata lapsi abi küsima ja abi pakkuma. Erinevate elu- ja toimetulekuõppe teemade käsitlemise juures on oluline suunata õpilasi rääkima enda kogemustest antud teemaga seonduvalt, julgustada neid küsima küsimusi ja avaldama oma mõtteid. Õpilaste suhtlusakte tuleb positiivselt toetada ning suunata neid üha enam elu- ja toimetulekuõppe teemakäsitluste raames vestlustes osalema.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus

Elu- ja toimetulekuõppe aine raames õpivad õpilased tundma elus ja eluta looduse erinevusi. Õpilased õpivad hoolitsema taimede eest klassiruumis, kooliaias ja õppekäikude ning praktilise tööharjutuse raames. Küllastades talusid, loomafarme, loomaaeda, muuseume tutvuvad õpilased erinevate loomaliikidega. Praktiliste näidete abil saavad õpilased aru looduse hoidmise vajalikkusest, suhtuvad heatahtlikult loomadesse ja taimedesse ning käituvad suunamisel keskkonnateadlikult. Õpilased õpivad orienteeruma ajas. Õpilasi suunatakse märkama aja kulgu ning kasutama kalendrit ja kella enda igapäevategevuste planeerimisel.

Ettevõtlikkuspädevus

Elu- ja toimetulekuõppe aine erinevate teemade käsitlemine toimub elulistes olukordades

praktiliselt tegutsedes. Õpilased tunnetavad jõukohases praktilises tegevuses osaledes eduelamust. Õpilaste huvidest ja elulistest vajadustest lähtuvad teemakäsitletlused innustavad neid tegutsema ning suunavad ka iseseisvalt ümbritsevat keskkonda avastama ning seeläbi jätkuvalt omandatud oskusi ja teadmisi uutesse olukordadesse üle kandma ja õpitut kinnistama.

Digipädevus

Elu- ja toimetulekuõppe aine õppimisel kasutatakse õpilastele arusaadavaid ja jõukohaseid infotehnoloogilisi vahendeid. Ohutuse teema raames käsitletakse õpilastele mõistetavalt turvalist tegutsemist infotehnoloogilises ruumis. Igapäevase õppetegevuse osana suhtlemisvõimaluste loomiseks kasutatakse vajadusel õpilase arengutasemele vastavat kommunikaatorit.

3. Elu- ja toimetulekuõppe aine lõiming õppekava läbivate teemadega

Õppekava läbivad teemad on üld- ja valdkonnapädevuste ning erinevate õppeainete lõimingu vahendiks. Õppekava läbivaid teemasid arvestatakse toimetulekuõppel oleva õpilase eripärasid arvestava ning toimetulekuõppe metoodikast lähtuva kohandatud õppimist ja arengut toetava koolikeskkonna loomisel. Läbivad teemad on aineülesed ja käsitlevad ühiskonnas olulisi valdkondi, mis läbi kujuneb õpilasel ettekujutus ühiskonna kui terviku toimimisest ning arengust. Õpilasel kujuneb oskus vastavalt oma võimetele omandatud oskusi ja teadmisi elulispraktilistes olukordades rakendada. Õppekava läbivad teemade käsitlemine toimub kõikides elu- ja toimetulekuõppe aine teemavaldkondades.

Elukestev õpe ja karjääri kujundamine

Jõukohase ja huvipakkuva mängulise ja elulis-praktilise tegevuse kaudu toetatakse õpilaste huvi kujunemist ümbritseva keskkonna esemete, nähtuste ja tegevuste vastu. Õpilastel kujuneb positiivne suhtumine ümbritsevasse keskkonda ja inimestesse. Tekib positiivne hoiak õppimisse ja kujunevad õpi- ja lihtsa töö tegemise oskused. Elu- ja toimetulekuõppe aine raames tutvutakse erinevate tegevusalade ja elukutsetega. Õppekäikudel tutvuvad õpilased erinevate jõukohaste ametitega, päevakeskustega, toetatud elamise võimalustega jms. Õpilasi suunatakse tajuma ja mõistma enda oskusi ning võimeid. KoostegEVuses õpilasega toimub tema karjääri edasine planeerimine.

Keskkond ja jätkusuutlik areng

Teema käsitlemine toimub iga õpilase isiklikele kogemustele tuginedes. Praktilise tegevuse ja õppekäikude läbi kogevad õpilased elulistes olukordades vahetult loodust ja igapäevaelu nähtusi. Olulisel kohal on õuesõppetunnid. Õpilased tutvuvad elus ja eluta loodusega ning inimtekkelise keskkonnaga. Õpilastele mõistetavatest olukordadest lähtuvalt tutvustatakse loodushoiu ja keskkonna säästliku ning jätkusuutliku inimtegevuse põhimõtteid. Õpilased õpivad mõistma enda rolli ümbritsevas keskkonnas ning saavad praktilise tegevuse kaudu vastavalt võimetele aru, kuidas saab enda käitumise ja tegevusega mõjutada keskkonnaressursside kasutamist.

Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

Kesksel kohal on adekvaatse minapildi kujunemine. Õpilased õpivad teadvustama enda rolli perekonnas, klassi- ja koolikaaslaste hulgas ja laiemalt ühiskonnas. Erinevate elu- ja toimetulekuõppe teemakäsitluste kaudu õpivad õpilased aru saama sõprussuhetest. Mängulises tegevuses omandavad õpilased oskused kaaslaste kõrval ja kaaslasega koos tegutsemiseks ning esmased koostööoskused. Oluline on kaasata õpilasi nende elu-, mängu-, õpi- ja töökeskkonda puudutavatesse valikute tegemisse. Kesksel kohal elu- ja toimetulekuõppe aines on koostöö ja ühiste otsuste tegemise kogemuse saamine näiteks suunatud paaristööd või rühmatööd tehes. Õppetöö osana osaletakse kogukonna üritustel, nt heakorratalgutel, kultuurisündmustel nii osalejate kui pealtvaatajatena jms.

Kultuuriline identiteet

Kultuuriline identiteet kujuneb õpilastel kodu, kooli ja laiemalt ühiskonna pidevas koostöös. Elu- ja toimetulekuõppe aines tutvuvad õpilased Eestimaa, eesti keele ja rahvuse ning kultuuripärandiga. Õpilased õpivad märkama ja aktsepteerima erinevast rahvusest ja rassist kaaslasti enda ümber. Õpilased tutvuvad lisaks enda kultuurikeskkonnale ka kaaslaste omaga ning õpivad huviga ja avatult suhtuma rahvuslikesse ja kultuurilistesse erinevustesse. Olulisel kohal õppetegevuses on osalemine erinevatel kultuurisündmustel nii osavõtjate kui külastajatena, kohtumised teiste kultuuride esindajatega nt spordivõistlustel, õppetööd toetavate projektide raames jms. Õpilastel kujuneb positiivne suhtumine uude ja erinevasse.

Teabekeskond ja meediakasutus

Igapäevaste tegevuste kaudu ja õppekäikudel suunatakse õpilasi leidma ja mõtestama ümbritsevas keskkonnas olevat eelkõige visuaalselt esitatud teavet. Õpilased õpivad igapäevategevustes, õpi- ja lihtsates tööülesannetes orienteerumisel ja nende sooritamisel kasutama keskkonnas olevat piltide, siltide, märksõnadena, skeemidena vms esitatud teavet. Õpilasi suunatakse mõtestatult kasutama vaba aja veetmise võimalusena erinevaid meediakanaleid: televisiooni, ajakirjandust jms. Ohutusega seonduvate teemade raames käsitletakse õpilaste kogemusväljaga ühtivaid ja arusaadavaid meediakasutusega seonduvaid ohte.

Tehnoloogia ja innovatsioon

Kõikide elu- ja toimetulekuõppe aine teemavaldkondade käsitlemise raames saab õpetaja kasutada õppetegevuse mitmekesistamiseks erinevaid digikeskkondi ja rakendusi. Õpilasi saab suunata mänguliste tegevuste ja õppimise kaudu kasutama arengule vastavaid jõukohaseid digivahendeid. Kui õpilane kasutab verbaalset kõnet toetavat või asendavat digivahendit tuleb õpilast suunata seda järjepidevalt kasutama nii õppetegevuses kui igapäevasel suhtlemisel.

Tervis ja ohutus

Elu- ja toimetulekuõppe aine teemade hulgas on olulisel kohal õpilaste minapildi kujundamine, sh tutvumine inimese organismi ehituse ja funktsiooniga ning tervislike eluviiside põhimõtted. Teemavaldkonna Vaba aeg raames on soovitatav eraldi käsitleda sportimist kui vaba aja veetmise võimalust. Õpilasi suunatakse näitlike eluliste olukordade, sh rollimängude, dramatiseeringute jms kaudu järgima tervislikke eluviise tutvustades tervisliku toitumise põhimõtteid, vee tarbimise olulisust ning erinevaid sportimise võimalusi nii iseseisvalt kodus kui avalikel spordiväljakutel ning treeningute raames. Ohutuse teemat saab käsitleda läbivalt erinevate elu- ja

toimetulekuõppe teemavaldkondade raames kujundades õpilastel teadmised ja oskused ohutudest hoidumiseks ning enda ja teiste abivajaduse märkamiseks ning abi kutsumiseks.

Väärtused ja kõlblus

Toimetulekuõppes on õpilaste õpimotivatsiooni tõstmise seisukohalt määrava tähtsusega õpilase ja õpetaja positiivne ühistegevus. Õpilased õpivad tundma iseennast, enda tugevusi ja nõrkusi. Õpetaja jt täiskasvanute eeskujul kujuneb positiivne suhtumine iseendasse, kaaslastesse ja laiemalt ümbritsevasse keskkonda, sh looduskeskkonda. Erinevate elu- ja toimetulekuõppe teemakäsitluste läbi omandavad õpilased aktsepteeritavad väärtushinnangud ning käitumismallid. Õppimine toimub elulistes olukordades, rollimängude, dramatiseeringute läbi. Õpilastega külastatakse teatrietendusi ja vaadatakse filme, mida hiljem koos analüüsitakse.

4. Elu- ja toimetulekuõppe aine lõiming teiste õppeainetega

Elu- ja toimetulekuõppe on toimetulekuõppes üldõpetuse teljeks. Üldõpetus muudab õppe- ja kasvatustegevuse elulähedasemaks ning toetab seoste kujunemist erinevate valdkondade vahel toetades omandatud oskuste ja teadmiste ülekandmist igapäevasesse ellu.

Üldõpetuse puhul esitatakse õppematerjal erinevaid õppeaineid lõimides kompleksteemade kaupa (vt [Toimetulekuõppe põhimõtted](#)).

Lapse elust, huvidest ja ümbritsevast keskkonnast tulenev temaatika seob õppe- ja kasvatustegevuse tervikuks. Teiste ainete õpetamine on tihedalt seotud elu- ja toimetulekuõppe teemadega. Soovitav on õpetus temaatiliselt planeerida ning siduda teiste õppeainete sisu elu- ja toimetulekuõppe õppetsükli teemaga. Temaatilise planeerimise puhul toimub õppetöö õppetsükliina teatud perioodi jooksul kindla teema raames. Eri valdkondadesse kuuluvaid teadmisi ja oskusi kujundatakse sama teemat käsitledes paralleelselt kõikides õppeainetes. Õpet traditsioonilise ainetunnina ei korraldata, vaid keskendutakse ainekavades märgitud tegevustele ja teemadele.

Õppetööd võib kavandada projektipõhise õppena (vt [Tegevusele suunatud õpetus. Projektipõhine õpe](#)).

Elu- ja toimetulekuõppe ja eesti keel

Elu- ja toimetulekuõppe aine teemade käsitlemisel ja praktilises tegevuses kasutab õpetaja õpilaste kõnest arusaamise tasemele vastavaid verbalseid ja alternatiivseid suhtlusvahendeid. Õpilasi suunatakse aktiivselt kasutama olemasolevaid verbalseid ja/või alternatiivseid suhtlusvahendeid, vajadusel verbaliseerib õpetaja õpilaste tegevust. Laiendatakse käsitletavate teemavaldkondade kaupa õpilaste passiivset ja aktiivset sõnavara. Õpilasi suunatakse osalema loomulikes suhtlussituatsioonides, küsima küsimusi ja avaldama oma arvamust. Õpilased loevad teemakohaseid piltide, sümbolite, skeemide või tekstina esitatud õppetekste, otsivad suunamisel infot erinevatest allikatest: töölehed, arengule vastavad raamatud, internet vms.

Elu- ja toimetulekuõppe ja matemaatika

Elu- ja toimetulekuõppe ja matemaatika teemavaldkonnad on tihedalt omavahel lõimunud. Elu- ja toimetulekuõppe aines käsitletavad teemad toetavad õpilaste elulis-praktiliste oskuste omandamist igapäevastes olukordades ning on aluseks eluliste matemaatiliste oskuste kujunemisele. Elu- ja toimetulekuõppes käsitletavatest teemavaldkondadest tuleneb eluliste matemaatiliste jutukeste aines. Minapildi kujundamise raames areneb õpilaste ettekujutus oma kehast, mis on aluseks ruumisuhetest arusaamisele. Minapildi kujundamise raames saab algust teha lihtsate praktiliste mõõtmisülesannetega. Igapäevase mängu- ja õpitegevuse käigus õpivad õpilased rühmitama esemeid vastavalt nende funktsioonile ning sealt edasi vastavalt etteantud tunnustele. Aja teemade käsitlemine toimub lõimitult nii elu- ja toimetulekuõppe kui matemaatika õpetuse raames läbivalt terve kooliaja. Raha olemuse, otstarbe ja kasutamise põhimõtete selgitamine, samuti lihtsa eelarve kavandamise ja säästliku eluviisi põhimõtete omandamine toimub samuti lõimitult nii elu- ja toimetulekuõppe kui matemaatika aines.

Elu- ja toimetulekuõppe ja kunst ja käeline tegevus

Elu- ja toimetulekuõppe aines saadud kogemused ja omandatud teadmised kinnistatakse kunsti ja käelise tegevuse tööde abil. Näiteks aja kulgu ja aastaajalisi muutusi looduses saab kujutada temaatiliste kunstitööde abil. Minapildi kujunemist toetab õpilasest elusuuruses pildi joonistamine. Kella õppimisel saab kunsti ja käelise tegevuse tundides meisterdada kellamaketi jne.

Elu- ja toimetulekuõppe ja tööõppe

Elu- ja toimetulekuõppe ning tööõppe teemavaldkonnad on tihedalt lõimunud. Osaliselt on elu- ja toimetulekuõppes omandatavad kogemused, oskused ja teadmised aluseks tööõppes käsitletavatele teemadele. Teisalt käsitletakse elu- ja toimetulekuõppe aine ja tööõppe aine õpetamisel samaaegselt ühe valdkonna teemasid. Elu- ja toimetulekuõppe aines toimub õpilaste eneseteenindusoskuste ja esmaste tööharjumuste kujundamine, mis on aluseks tööõppe aines omandatavatele lihtsa töö oskustele. Elu- ja toimetulekuõppes omandatavad teadmised ametitest, kujutlus raha olemusest ja selle teenimisvõimalustest, teadmised kokkuhoiust ja säästmisest on aluseks tööõppes käsitletavatele sisseostude sooritamise ja eelarve planeerimisega seonduvatele tegevustele.

Elu- ja toimetulekuõppe ja kehaline kasvatus

Elu- ja toimetulekuõppe aines saavad õpilased teadmisi tervislikest eluviisidest, sh liikumisharjumuse olulisusest nii füüsilise kui vaimse tervise seisukohalt. Omandatud teadmisi saavad õpilased rakendada kehalise kasvatuses tundides. Kehalise kasvatuses tundides õpivad õpilased koostööoskusi. Erinevate liikumismängude mängimisel peavad õpilased toime tulema situatsioonidega, kus on oluline mõista enda ja kaaslaste emotsioone. Sõpruse ja emotsioonide teemasid käsitletakse elu- ja toimetulekuõppe raames. Kehalise kasvatuses raames saavad õpilased osaleda erinevatel liikumis- ja spordiüritustel, kus nad õpivad käituma vastavalt üldkehtivatele käitumisnormidele.

Elu- ja toimetulekuõppe ja muusika

Muusikaõpetus toetab elu- ja toimetulekuõppe teemade omandamist. Muusikatundides saavad õpilased kuulata või laulda temaatilisi laule, kuulata pillilugusid, anda muusika ja rütmi abil edasi enda emotsioone. Rahvalaulude kuulamine ja õppimine toetab Eesti kultuuripärandi

tundmaõppimist. Erinevate rahvaste ja maade muusika, laulude ja pillidega tutvudes õpivad õpilased mõistma ja hindama erinevusi kultuurides ja kommetes. Kontsertide ja muusikaetenduste külastamisel õpivad õpilased käituma vastavalt üldkehtivatele käitumisnormidele.

Elu- ja toimetulekuõpe ja rütmika

Rütmikas saab muusika, rütmi ja liikumise läbi toetada elu- ja toimetulekuõppe teemade omandamist. Erinevate liikumismängude, tantsude jms abil kujuneb õpilastel minatunnetus ja enda kehataju, arenevad koostööoskused ja sõprussuhted. Rahvuslike liikumismängude ja rahvatantsude abil saab kujundada õpilastel arusaamist Eesti rahvuspärandist ning toetada aja kulgemise mõistmist läbi vana aja lugude.

5. Elu- ja toimetulekuõppe aine rõhuasetused

I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
------------------------	-------------------------	--------------------------

Õpetuse põhitaotlus on õppimiseks vajalike baasoskuste omandamine koostegevuse 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 koostegevusele täiskasvanuga. Oluline on eneseteeninduse alusoskuste õpetamine praktilises tegevuses. Tähelepanu pööratakse oma välimuse ja õppevahendite korrashoiule. Tähelepanu pööratakse reeglite õpetamisele ja nende täitmisele koostegevuses. Toimub soovitud käitumismustri kujundamine positiivset käitumist tunnustades. Kujundatakse oskust märgata enda põhiemotsioone. Arendatakse ümbritseva keskkonna võimalikult adekvaatset tajumist,	Õpetuse põhitaotlus on kujundada omandatud baasoskuste harjumuslik sooritamise 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 meeldetuletamisel 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 aastaaegades, kujundatakse oskust iseseisvalt jälgida ja järgida visuaalset päevakava.	Õpetuse põhitaotlus on 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. Kujundatakse oskust vastavalt võimetele tulla toime eneseteenindusoskuste ning igapäevaelus vajalike toimingutega. Arendatakse võimet teha parimaid valikuid kaaslasena/õpilasena ja ühiskonna liikmena üldtunnustatud käitumisreegleid järgides. Arendatakse õpilaste iseseisvust ning vastutustunnet oma asjade ja tegude suhtes ning võimet kontrollida oma põhiemotsioone. Kujundatakse oskust orienteeruda avalikus ruumis. Õpetatakse loodushoiu ja säästva eluviisi põhitõdesid ning loodust hoidvaid käitumisviise.
---	---	--

õpetatakse koostegevuses orienteeruma lähiruumis. Õpetatakse koostegevuses loodushoidlikult ja keskkonnateadlikult käituma. Õpetatakse koostegevuses orienteeruma päevarütmis, kujundatakse oskust suunatult jälgida ja järgida pildilist päevakava.		Õpetatakse iseseisvalt kalendrit kasutama, ajaliselt enda tegevusi ja olulisi sündmusi planeerima.
--	--	--

6. Elu- ja toimetulekuõppe aine õpitulemused, soovituslik õppesisu ja soovitud õppetöö läbiviimiseks

6.1. Teema: Minapilt

6.1.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Minapilt		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks

Õpilane: 1) teab enda nime ja reageerib sellele, tunneb end ära fotodelt; 2) teab enda sugu; 3) tunneb pereliikmeid ja teisi talle olulisi inimesi; 4) teab oma elukohta; 5) tunneb enda kehaosi, osutab nimetamisel neile ja nimetab neid; 6) täidab hügieeninõudeid abiga; 7) maitseb erinevaid toite; 8) märkab suunamisel enda põhiemotsioone; 9) osaleb erinevates füüsilistes tegevustes; 10) tunneb ära endale kuuluvad esemed; 11) teab oma asjade kokkulepitud hoiukohta; 12) oskab tuttava eseme ja õppevahendiga tegutseda vastavalt selle funktsioonile; 13) sooritab suunamisel lihtsamaid töövõtteid;	Õpilane: 1) teab olulisi andmeid enda kohta; 2) teab enda sünnipäeva, vanust; 3) kasutab suunatult igapäevaelus vajaminevaid isiklikke dokumente; 4) teab endast lähtuvalt oma pereliikmete sugulusastet ja nende nimesid; 5) teab pereliikmete ameteid; 6) määratleb end kuuluvana kindlasse gruppi (klass, sõpruskond jne); 7) teab oma kodu ja kooli aadressi; 8) teab kehaosi ning nende otstarvet; 9) meeldetuletamisel täidab hügieeninõudeid; 10) hoolitseb meeldetuletusel enda välimuse eest; 11) tunneb õpitud tervislikke eluviise söömise ja liikumise osas; 12) tunneb ära oma põhiemotsioonid ja suunamisel reguleerib oma käitumist; 13) märkab ja tunneb ära kaaslaste põhiemotsioone,	Õpilane: 1) teab, oskab leida ja kasutada vajaliku infot isiklikest dokumentidest, kasutab igapäevaelus vajaminevaid isiklikke dokumente; 2) teab oma pere olulisi perekondlikke sündmusi ja sõprade sünnipäevi; 3) teab endast lähtuvalt oma pereliikmete sugulusastet, nende ja lähedaste ametit; 4) teab oma rahvust ja kodakondsust, oma põhiõigusi ja kohustusi; 5) planeerib suunamisel tulevast elukohta; 6) omab algteadmisi inimese organismist; 7) teab inimese elukaart, on teadlik kehalistest muutustest lapse- ja nooruki-, täiskasvanu- ja vanurieas; 8) täidab hügieeninõudeid; 9) hoolitseb enda välimuse ja puhtuse eest; 10) teeb endale toidu valimisel tervislikke valikuid; 11) valib endale meelepärase/sobiva kehalise tegevuse;
---	--	--

14) osaleb suunamisel lihtsamates kodutöodes;	reageerib suunamisel neile sobivalt;	12) on teadlik ja annab vajaduse korral teada enda tervislikust seisundist;
15) tegutseb tuttavates olukordades põhimõttel tohib - ei tohi.	14) osaleb jõukohastes kodutöodes;	13) kontrollib enamasti oma põhiemotsioone;
	15) valib vastavalt tegevusele õige töövahendi;	14) teeb vahet omandisuhetel oma - võõras - meie, käitub vastavalt;
	16) hoiab korras oma koolitarbed;	15) teeb jõukohast tööd kodus ja koolis;
	17) teeb vahet oma ja võõrastel asjadel, käitub vastavalt;	16) tuleb toime enese teenindamisega;
	18) oskab tuttava esemega või töövahendiga tegutseda vastavalt selle otstarbele, valib vastavalt tegevusele õige töövahendi;	17) märkab ja abistab teisi igapäevatoimingutes;
	19) sooritab igapäevatoiminguid suhteliselt iseseisvalt, oskab vajadusel paluda abi;	18) oskab tuttava tööriistaga tegutseda vastavalt selle otstarbele ja tegevuse eesmärgile;
	20) hindab tegevusi põhimõttel meeldib - ei meeldi, oskan - ei oska, tahan - pean.	19) hindab tegevusi põhimõttel õige - vale, meeldib - ei meeldi, tahan - teen, peab - teen, tahan - ei tohi - ei tee.

6.1.2 Soovituslik õppesisu

Minapilt		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Mina. MINA osaleja praktilises tegevuses Oma nime äratundmine ja sellele reageerimine. Enda nime ütlemine/viiplemine/märgi näitamine vms. Oma nimesildi äratundmine. Näidise alusel oma nime moodustamine välja lõigatud tähtedest. Kaaslaste ja õpetajate nimede tundmine, oma nime teistelt eristamine. Lähisugulaste nimede teadmine. Fotolt enda, kaaslaste, lähisugulaste äratundmine. Enda ja kaaslaste soo teadmine.	Mina. Suhted MINA/MEIE, MINA/ÕPILANE Enda vanuse teadmine. Olulised dokumendid ja nende kasutamine. Dokumentidele kirjutatud informatsioon. Abiga õpilaspileti, ühistranspordikaardi kasutamine. Enda ja kaaslaste välimuse kirjeldamine, sarnasuste ja erinevuste märkamine. Sarnasused ja erinevused poisi ja tüdruku vahel.	Mina. MINA/MEIE suhetes kodukoha ja tegevusega Enda vanuse teadmine. Võrdlemine noorem - vanem. Kaal ja pikkus. Võrdlemine kergem - raskem, pikem - lühem. Isiklike andmete (nt ees- ja perekonnanimi, vanus, sünniaeg, aadress jms) teadmine. Ametiasutustes isiklike andmete edastamine. Õpilaspileti, ühistranspordikaardi, ID-kaardi, puudega isiku kaardi jms kasutamine. Esmased teadmised andmekaitsest. Enda neiuna või noormehena defineerimine. Teadmine kehalistest muutustest lapse- ja nooruki-, täiskasvanu- ja vanurieas.
---	---	---

Inimese organism. Erinevad kehaosad ja nende põhifunktsioonid. Kehaosade asukoht. Kehaosade nimetused passiivses ja aktiivses sõnavaras.	Inimese organism. Meeleelundid, nende põhifunktsioonid ja nende tähtsus. Elutähtsad organid ja nende funktsioonid. Terve ja haige lapse/ inimese tunnused.	Inimese organism. Luud ja lihased, nende ülesanded. Liikumise tähtsus igapäevase täisväärtusliku elu osana. Süda, veresooned ja veri, nende ülesanne. Vereringe. Hingetoru ja kopsud, nende ülesanne. Hingamine. Söögitoru, magu ja soolestik. Toidu teekond. Nahk, juuksed ja küüned, nende ülesanded. Iseloomulik välimus. Aju ja närvid, nende ülesanne. Suguorganid, nende ülesanne. Suguorganite hügieen. Seksuaaltervis. Seksuaaleluga seonduvad ohud, nendest hoidumine. Rasestumine ja sellest hoidumise võimalused. Rasedus, sünnitamine. Muutused inimese kehas elutsükli jooksul.
---	---	--

Tervislikud eluviisid. Ilma ja tegevusega sobiva riietuse, jalanõude koostegevuses valimine ja kandmine. Märku andmine, kui riietus ja jalanõud on väikesed/ suured, mugavad/ ebamugavad, märjad, määrdunud jms. Tervisliku ja mõõduka toidukogusega harjutamine. Toidu valiku laiendamine. Ärkveloleku ja une režiimi kujundamine ja hoidmine. Liikumismängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine.	Tervislikud eluviisid. Rõivastuse ja jalatsite suunatud valik vastavalt ilmale ja tegevusele. Tervislike eluviiside suunatud järgimine ja kahjulikest harjumustest hoidumine. Puhkepauside suunatud pidamine nutiseadmete kasutamisel. Külmetushaigustest hoidumine. Tervislik ja ebatervislik toit, nende eristamine, valik. Toidupüramiidi järgi söömisharjumuste jälgimine. Tervisliku toidutaldriku koostamine näidise alusel. Töö/ liikumise ja puhkuse vaheldumine. Päevarežiimi vajadus ja selle hoidmine. Liikumispauside sooritamine näidise või piltliku instruksiooni näitel - sirutuspausid, harjutused silmade jaoks jms.	Tervislikud eluviisid Hingamise tervishoiu põhinõuded. Ruumide tuulutamine, koristamine. Kahjulike harjumuste mõju organismile (suitsetamine, alkoholi jm tarvitamine). Naha hooldus, naha kaitse. Nahahaigused, parasiidid. Nutiseadmete kasutuse ajaline jälgimine, puhkepauside pidamine. Nakkushaigused ja nende profülaktika. Arsti poole pöördumine. Tervislik toitumine: toidupüramiid, toidukorrad – ja kogused, söömiskultuur. Taimne toit ja loomne toit. Mitmekülgne toit. Vitamiinide vajadus. Ülekaalulisus ja rasvumine - nende ohud ja ennetamise võimaluse. Dieet, selle liigid, vajadus ja ohud. Tervislike eluviiside järgimine. Tutvumine sportimisvõimalustega (vabaajakeskused, avalikud spordiplatsid jms). Kehaliste harjutuste ja füüsilise töö tähtsus. Kehalise töö ja
---	--	---

		spordi tähtsus südame tugevdamisel.
Emotsioonid. Rõõmus, kurb, tõsine, vihane, solvunud, hirmunud. Enda põhiemotsioonide suunatud märkamine ja reguleerimine koostegevuses. Koostegevuses põhiemotsioonide äratundmine fotodel ja piltidel.	Emotsioonid. Enda emotsioonide märkamine, oma tunnete väljendamine aktsepteeritaval viisil. Emotsioonide reguleerimine suunamisel õpitud viisil. Enda abivajaduse märkamine. Abi küsimine. Põhiemotsioonide märkamine, äratundmine kaaslastel ja nende emotsioonidele suunatult reageerimine. Põhiemotsioonide äratundmine piltidel.	Emotsioonid. Enda emotsioonide märkamine ja reguleerimine vastavalt olukorrale. Enese meeleolu kontroll ja reguleerimine tegevuste abil (muusika kuulamine, kunstilised tegevused, eraldumine jms). Kaaslaste emotsioonide märkamine ja neile reageerimine. Kaaslase abivajaduse märkamine, abi pakkumine. Andestamine, andeks palumine. Emotikonid. Emotikonide kasutamine suhtlemisel.
Sõprus. Klassi- ja koolikaaslased, nendega koos õppekäikudel, kooli üritustel viibimine. Suunatud sõprussuhete loomine.	Sõprus. Mõistmine, et erinevate inimestega (pereliikmed, sõbrad, tuttavad, võõrad) peab käituma erinevalt. Sõprussuhted ja nende hoidmine. Kaaslase abivajaduse suunatud märkamine, abistamine.	Sõprus. Sõprus- ja lähedussuhted. Üksteisele meeldimine, armumine, oma tunnete avaldamise võimalused, teiste tunnete (sh vastamata armastuse) aktsepteerimine ja nendega toimetulemine. Kooselu. Abiellumine. Lahutamine.

Perekond. Perekonnaliikmete tundmine ja nimetamine, fotodel leidmine: ema, isa, vanaema, vanaisa, õde/vend. Perekonnaliikmete nimede äratundmine, nime ütlemine/ viioplemine/ märgi näitamine vms. Peretraditsioonid. Enda, lähisugulaste ja kaaslaste sünnipäevade tähistamine. Õnnitluskaardi ja/ või kingituse meisterdamine.	Perekond. Lähisugulaste tundmine (onu, tädi jne). Erinevas vanuses inimesed, üksteise abistamine. Peretraditsioonid. Perega ühisüritustel osalemine (isade-, emadepäev, jõulud koolis jms). Tähtpäevade puhul õnnitlemine. Õnnitluste vastuvõtmine. Poest õnnitluskaardi ja/ või kingituse valimine.	Perekond. Inimese elukaar. Sünd, kasvamine: imiku-, väikelapse-, noorem kooliiga, nooruki- ja täiskasvanuiga. Vanusega kaasnevad kehalised ja tervisega seonduvad muutused. Iseenda ja lähedaste positsioneerimine elukaarel. Kooselu, abiellumine, perekonna loomine. Rasedus. Lapse sünnitamine. Lapsevanemaks olemine ja lapse kasvatamine. Vananemine, surm, matused. Peretraditsioonid. Pere ja sõprade oluliste sündmuste meelespidamine ja nende puhul õnnitlemine. Õnnitluste vastuvõtmine. Traagiliste sündmuste puhul kaastunde avaldamine, kaastundeavalduste vastu võtmine. Poest õnnitluskaardi ja/ või kingituse ostmine.
---	---	--

Kodu. Kodumaja äratundmine õues liikudes ja fotodelt. Elamine ja ehitised linnas ja maal. Ruumid korteris/ majas. Ruumide kasutamise eesmärgid, sisustamine. Mööbel, mööbliesemete nimetused passiivses ja aktiivses sõnavaras.	Kodu. Kodune aadress. Korter/ maja, erinevad ruumid/ hooned. Korrused majas. Oma tuba, selle sisustamine/ kujundamine.	Kodu. Oma kodu (vanemate juures, toetatud elamine jms). Kodu sisustamine, mööblikauplused ja nende sortiment. Taaskasutus, teise ringi mööbel. Kodu vanal ajal ja tänapäeval. Materjalid, millest majad on ehitatud (kivi, puu vms). Erinevad ehitised. Majad jm ehitised erinevates riikides. Võrdlemine ehitistega Eestis.
---	--	---

Eestimaa, eesti keel, eesti rahvus ja kombed. Eesti rahvuskombed läbi aja. Aastaring rahvakalendris. Emakeel. Eesti kirjanike luuletuste kuulamine. Eesti muinasjutud, nende kuulamine. Lihtsate dramatiseeringute jälgimine.	Erinevad rahvused. Erinevad rahvused klassis, koolis, kohtumised kooli külalistega. Teretamine erinevates keeltes. Teises keeles räägitud jutu ja laulude kuulamine. Eesti tuntud lastekirjanikud, nende loominguga tutvumine. Eesti kirjanike luule esitamine koos õpetajaga. Muinasjuttude kuulamine, jutustamine pildiseeria toel. Lühilavastuste esitamine õpetaja suunamisel. Eesti ja teiste maade rahvaste kombestikuga tutvumine, sarnasuste ja erinevuste leidmine. Erinevate maade lastekirjandus. Muinasjutud.	Erinevad rahvused ja rassid. Inimestevaheliste rassiliste erisuste märkamine ja aktsepteerimine. Erinevate maade luuletuste, juttude ja muinasjuttude kuulamine, esitamine. Lühilavastused luuletuste ja juttude põhjal.
---	---	---

Ametid ja tööharjumus. Tutvumine elukutsetega, millega õpilane igapäevaselt kokku puutub: õpetaja, koristaja, bussijuht, arst, müüja jms. Nende töökohad, peamised tööülesanded. Vastavasisulised rollimängud ja õppemängud (lotod, memoriin, pusled jms). Koristaja tööülesanded koolis. Koristaja töö matkimine klassis mängulises tegevuses ja elulises situatsioonis. Koostegevuses klassi korrastamisel ja koristamisel osalemine. Suunamisel oma töökoha korrastamine. Isiklike töövahendite karbi paigutamine selleks ettenähtud kohale. Suunamisel korrapidaja lihtsamate ülesannete täitmine (nt tahvli puhastamine, PCS piltide äravõtmine, klassis olevate laste piltide leidmine, juhendamisel ilmakalendri täitmine jne). Tutvumine erinevate koristamisel kasutatavate töövahendite ja nende otstarbega (nt lapp, hari, kühvel, luud, mopp, ämber). Juhendamisel erinevate tuttavate töövahendite kasutamine.	Ametid ja tööharjumus. Tuttavad elukutsed: müüja, õpetaja, koristaja, kokk, bussijuht, arst, medõde, ehitaja, müüja jms. Nende töökoha, töövahendite ja tööülesannetega tutvumine. Ema/ isa töökoht ja amet. Erinevad tööd ja ametid, mis mulle meeldivad/ei meeldi; mida on vaja teha. Vastutus. Korrapidaja tööülesannete jaotamine ja täitmine. Jõukohased tööd koolis: korrapidamine koolis ja klassis, koolihoovis sügisel ja kevadel lehtede riisumine, talvel lume koristamine jms. Meeldetuletamisel tuttavate koristustööde iseseisev sooritamine. Tolmu pühkimine. Põranda pühkimine. Põranda pesemine mopiga. Tahvli, laudade ja uste pesemine. Tuttavate koristusvahendite kasutamine ruumide koristamisel. Toataimede eest hoolitsemine. Lillede kastmine meeldetuletamisel. Verbaalsel suunamisel mööbli paigutamine klassiruumis õigele kohale (nt peale koristamist, klassi pidu vms).	Ametid ja tööharjumus. Kodukoha lähedal asuvad ettevõtted ja asutused. Õpilasele jõukohased ametid, nt koristaja, pesumasinist, haljastustöötaja, majahoidja, köögitööline, laadija, sulane jms. Nende ametite tööülesanded. Töö vajadus ja põhjused, miks inimesed töötavad. Tutvumine jõukohaste ametitega: koristaja, aedniku abi, koka abi, erinevad hooaja ja abitööd jne. Korrapidaja ülesannete järjestamine. Ülesannete jaotamine koristustöödel. Töötegemiseks vajalike oskuste omandamine, omandatud oskuste ühendamine ahelaks. Praktilisel tööharjutusel osalemine. Plaanid pärast kooli, suunatud karjääri planeerimine. Rollimängud: töövestlused, tööle kandideerimine. Töökuulutuste portaalist ja ajalehtedest töökuulutuste otsimine ja lugemine. Lihtsa CV koostamine.
--	---	--

Koostegevuses mööbli paigutamine klassiruumis sobivale kohale. Lühiajaline keskendumine tööprotsessile, koostegevuses töö lõpuleviimine (nt lapiga tolmu pühkimine). Koostegevuses eeskju järgi hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine. Lihtsate piltskeemide suunatud lugemine ja koostegevuses järgimine. Koostegevuses lihtsa töö kavandamine esemete ja/või pildimaterjali abil (nt igapäevaelu esemed, fotod, PCS pildid, piktogrammid vms). Abi vastuvõtmine, abi osutamisel tööprotsessis püsimine.	Lühiajalise töö või õpilasele antud tööosa täitmine ja lõpuni viimine. Verbaalsel suunamisel pildimaterjali ja/või sõnakaartide abil lihtsa töö tegevusplaani/ tegevuste jada koostamine. Enda abivajaduse märkamine ja abi küsimine.	Koristustöö plaani koostamine pildimaterjali abil või kirjalikult. Koostatud plaani järgimine. Kaaslaste abivajaduse märkamine ja abi osutamine.
--	--	--

Raha. Teadmine raha olemasolust. Raha otstarbe mõistmine. Mängulistes tegevustes sisseostude sooritamine, poeteemalised nuku- ja rollimängud, mänguraha kasutamine. Mänguraha ja pärisraha. Mündid ja paberraha.	Raha otstarve ja kasutamine. Raha päritolu: palk, taskuraha, kingitud raha, annetus, taara tagastamine jms. Müntide ja paberraha välimus ja väärtus. Poes ostu sooritamine koostegevuses. Tutvumine iseteeninduskassadega. Poes kingituste valik sõbrale sünnipäevaks, jõuludeks. Kingituste pakkimine. Reklaamlehtedega tutvumine.	Eelarve ja kokkuvõid. Raha teenimise võimalused. Esmane ettekujutus eelarvest ja selle koostamisest, oma tulude ja kulude määramine. Kokkuvõid - selle vajadus. Soovid ja võimalused. Reklaamlehtedest kauba valimine, soodsaima leidmine. Reklaami kasutegurid ja ohud. Kaupluste kliendikaardid ja nende abil kogutud raha kasutamine, soodustused. Ostude sooritamiseks ligikaudse rahasumma määratlemine abiga. Ostude eest tasumine sularahas ja/ või kaardiga. Pangakaart makseviisina, selle turvaline kasutus. Iseteeninduskassa kasutamine. Internetipoed. Internetipoodidest kauba valimine ja ostmine. Ohud internetipoodide kasutamisel. Lihtsa eelarve koostamine (nädal, kuu) verbaalsel suunamisel.
--	--	---

		Kingituse valimine ja ostmine. Erinevate riikide rahaühikud.
--	--	---

6.1.3 Soovitused õppetöö läbiviimiseks

- **Õpilaste arengutasemetega arvestamine õppetegevuse kavandamisel ja läbiviimisel.**

Elu- ja toimetulekuõppe aines toimub õppetegevus kolmel arengutasemel: I arengutase, II arengutase, III arengutase.

Samaealiste toimetulekuõppel õppivate õpilaste kogemused, võimed, oskused ja teadmised erinevad tingituna puude spetsiifikast, kaasuvatest diagnoosidest ja eelnevatest elulis-praktilistest kogemustest.

Ühes klassis õppivad õpilased võivad olla elu- ja toimetulekuõppe aines erinevatel arengutasemetel.

Õppetegevuse kavandamisel ja läbiviimisel lähtutakse iga konkreetse õpilase kogemustest, võimetest, oskustest ja teadmistest. Õpilane jõuab järgmisele arengutasemele erinevates elu- ja toimetulekuõppe aine valdkondades vastavalt individuaalsele arengu tempole (vt [Mõiste "arengutase" kasutamine toimetulekuõppes](#)).

- **Metoodilised juhendmaterjalid ja töölehed teemade *Mina. Inimese organism. Tervislikud eluviisid. Emotsioonid. Sõprus. Perekond. Kodu. Ametid ja tööharjumus* käsitlemiseks.**

Lill, M. Palgi, K. MINA. <https://hev.edu.ee/229-2/>

Türnpu, M. Inimene I. <https://hev.edu.ee/225-2/>

Türnpu, M. Inimene II. <https://hev.edu.ee/224-2/>

Türnpu, M. Valik elu- ja toimetulekuõppe teemakäsitlelusi.
<https://toimetulekuope.wixsite.com/eluopetus>

- **Metoodilised juhendmaterjalid ja töölehed teema *Eestimaa, eesti keel, eesti rahvus ja kombed* käsitlemiseks.**

Türnpu, M. Inimene III. <https://hev.edu.ee/223-2/>

Türnpu, M. Valik elu- ja toimetulekuõppe teemakäsitlusi.

<https://toimetulekuope.wixsite.com/eluopetus>

- **Metoodilised juhendmaterjalid ja töölehed teema *Raha. Raha otsatarve ja kasutamine. Eelarve ja kokkuvõid*. käsitlemiseks.**

Leht, S. Matemaatika töölehtede komplekt IV. Kaal. Raha. Kell. <https://hev.edu.ee/165-2/>

Türnpuu, M. Valik elu- ja toimetulekuõppe teemakäsitlusi.

<https://toimetulekuope.wixsite.com/eluopetus>

- **Muuseumikülastused.**

Eesti Tervisemuuseum <https://tervisemuuseum.ee/haridus/muuseumitunnid/>

- **Dramatiseeringute kasutamine õppetöös.**

Õppetöö mitmekesistamiseks ja mängulisemaks muutmise heaks võimaluseks on dramatiseeringute kasutamine. Dramatiseeringutes võib kasutada aplikatsioone, käpiknukke või anda lastele rollid, mida etendada. Kodu teema käsitlemisel on sobiv kasutada dramatiseeringuks näiteks lugu Kolm pörsakest.

- **Kehatunnetuse arendamine ja kehaosade paiknemise õppimine raskuskotikeste abil.**

Liiva või kuivainetega täidetud raskuskotikeste abil saab mängida erinevaid mängu kehatunnetuse arendamiseks ja seeläbi lapse tervikliku minapildi kujundamiseks.

- **Vabalt kasutatavad õppemängud klassis kasutamiseks.**

Klassis võiksid olla õpilastele igapäevaseks vabaks kasutamiseks erinevad elukutseid tutvustavad õppemängud, nt pusled, memoriinid, vahendid rollimängude mängimiseks jne, ja vastavasisulised (pildi)raamatud.

- **Tööoskuste õppimine praktilise tegevuse läbi elulistes olukordades vähendab omandatud oskuste ja teadmiste uude olukorda ülekandmisega seonduvaid probleeme.**

Toimetulekuõppe õpilased omandavad uusi oskusi ja teadmisi kõige paremini elulistes praktilistes olukordades. Elulistes situatsioonides õppides vähenevad oluliselt õpitud oskuste uude olukorda ülekandmisega seonduvad probleemid.

Paremate õppimisvõimaluste loomiseks ning igapäevase õppetegevuse mitmekesistamiseks on soovitatav korraldada võimalikult sageli õppekäike erinevatesse ametiasutustesse, organiseerida õpilastele praktilist tööd nii koolis kui väljaspool kooli.

- **Tutvumine erinevate elukutsetega.**

Õppekäigud õpilaste jaoks eluliselt oluliste elukutsete esindajate juurde: arst, müüja, juuksur, bussijuht, tuletõrjuja, politseinik jne. Tutvumine nende tööülesannetega.

- **Tööharjutus õpilastele jõukohastes ametites. Töövarjupäevad.**

Puhastusteenindaja, köögiabiline, haljastustöötaja jms.

- **Õpilaste kaasamine klassiruumi kujundamisse ja kaunistamisse.**

Õpilastele tuleb anda võimalus osaleda ümbritseva keskkonna kujundamisel. Esialgu võib anda õpilastele valikuks, kas paigutada näiteks klassiruumis nukunurk akna alla või hoopis kapi kõrvale. Õpetaja jaoks on mõlemad valikud sobivad, kuid õpilastel tekib tunne, et nemad saavad klassi kujundamise üle otsustada.

- **Koolis õpitud oskuste kinnistamine kodus.**

Elu- ja toimetulekuõppe tundides omandatud oskuste ja teadmiste kinnistamisel on oluline kooli ja kodu tihe koostöö. Koolis omandatud elulis-praktilisi igapäeva- ja tööoskusi saavad õpilased kasutada kodustes tingimustes.

- **Näide ainetevahelisest lõiminguks.**

Teema elu- ja toimetulekuõppe ainek: **Eelarve ja kokkuvõtte. Lihtne eelarve koostamine.**

Lihtsa eelarve koostamisega seonduvaid oskusi on võimalik omandada näiteks toiduvalmistamisega seotud õppetsükli raames.

Õppetsükkel Valmistame kapsasuppi.

Ainetevaheline lõimimine:

1. Eesti keel: retsepti lugemine, ostunimekirja koostamine, kaupluste reklaamlehtede lugemine ja ostunimekirjas olevate kaupade sooduspakkumiste otsimine
2. Matemaatika: kaupluste reklaamlehtedest hindade leidmine ja ostunimekirja kandmine, kalkulaatori abil võimaliku ostu maksumuse arvutamine erinevates kauplustes, soodsaima ostukoha valimine

Kirjeldatud õppetsükli raames saab omandada lisaks näiteks

1. elu- ja toimetulekuõppe aine raames oskust sooritada poes sisseoste, liigelda tänaval jms
2. matemaatika aine raames oskust kasutada raha elulises olukorras, lugeda ja kasutada mõõt- ja mahuühikuid jms
3. tööõppe aines valmistada lihtsat toitu, katta lauda, kasutada kodumasinaid jms
4. kehalise kasvatuse ja rütmika raames arendada oskust liikuda ühtlases tempos poodi ja tagasi
5. muusika raames valida lõunalauda sobiv muusika jne
6. kunsti ja käelise tegevuse raames valmistada lõunalauale lillekompositsioon, lauakaunistused vms.

6.2. Teema: Eneseteenindusoskused ja käitumine

6.2.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Eneseteenindusoskused ja käitumine		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks

Õpilane: 1) sooritab suunamisel eneseteenindustoiminguid, täidab hügieeninõudeid abiga; 2) sooritab igapäevatoiminguid osalise abiga; 3) korrastab abiga oma välimust; 4) märkab suunamisel ohtu, lähtub tegutsemisel hinnangust tohib - ei tohi; 5) teab ja kasutab meeldetuletamisel õpitud viisakusväljendeid.	Õpilane: 1) teeb eneseteenindustoiminguid enamasti iseseisvalt, oskab vajaduse korral abi paluda; 2) hindab tegevusi põhimõttel meeldib - ei meeldi, oskan - ei oska, tahan - pean; 3) hoidub nähtavatest ohtudest, kutsub/pöördub abi järele; 4) käitub meeldetuletamisel viisakalt tuttavates situatsioonides.	Õpilane: 1) tuleb toime enese teenindamisega, märkab ja abistab teisi igapäevatoimingutes; 2) hindab tegevusi põhimõttel õige -vale, meeldib - ei meeldi, tahan - teen, peab - teen, tahan - ei tohi - ei tee; 3) oskab lugeda hoiatus – ja teabemärke; 4) märkab endale ja teistele ohtlikke olukordi ja reageerib neile, kutsub abi, keeldub teda kahjustavatest tegevustest; 5) kasutab suhtluses viisakusväljendeid, täidab igapäevaseid viisakusreegleid.
---	---	--

6.2.2 Soovituslik õppesisu

Eneseteenindusoskused ja käitumine		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Igapäevaoskused. Suunamisel iseseisev riietumine. Kinniste sulgemine koostegevuses: lukk, suured nõöbid. Käte ja hammaste pesemine verbaalsel suunamisel ja/või skeemi järgi. Suunamisel iseseisev toimetulek WC-s. Suu pühkimine, nina nuuskamine, juuste kammimine verbaalsel suunamisel. Oskus küsida abi.	Igapäevaoskused. Iseseisev toimetulek peamiste igapäevaste eneseteenindus- ja hügieenitoimingutega. Lihtsamates situatsioonides oskus aidata teisi, nt garderoobis, sööklas. Kinniste sulgemine: lukupeaga lukk, trukid, nõöbid, sõlme sidumine. Isikliku hügieeni jälgimine. Raskuste puhul abi palumine. Toimetulek ja aktsepteeriv käitumine ujulas, (pere)arsti külastamisel, poes, ühistranspordis jm. Ühiskasutatava tualeti kasutamine.	Igapäevaoskused. Toimetulek isikliku hügieeniga lähtuvalt ealistest ja soolistest erinevustest. Enese regulaarne pesemine, pesemisvajaduse märkamine. Küünte lõikamise vajaduse märkamine, küünte lõikamine. Juuksuri teenused. Lipsu sidumine. Kaaslase abistamine (nt kingapaela sidumine, jope selga aitamine, toidu tõstmine vm).
--	--	---

Söömine. Söömine, söögilauas oma koha katmine ja enda koha koristamine. Tervisliku ja mõõduka toidukogusega harjutamine. Toidu valiku laiendamine.	Söömine. Laua katmine ja koristamine oma klassi õpilastele, valikute tegemine söömisel, elementaarsete lauakommete järgimine. Noa ja kahvli abil söömine. Söömine väljaspool kodu ja kooli: ekskursioonil, piknikul, kohvikus. Tervislik ja ebatervislik toit, nende eristamine, valik. Toidupüramiidi järgi söömisharjumuste jälgimine. Tervisliku toidutaldriku koostamine näidise alusel.	Söömine. Käitumine pidulauas, kohvikus, restoranis, rootsi lauas jm. Avalikus söögikohas tellimuse tegemine ja selle eest (abiga) maksmine. Viisakas söömine, noa abil toidu tükeldamine. Laua katmine pidulikeks sündmusteks. Tervislik toitumine: toidupüramiid, toidukorrad – ja kogused, söömiskultuur. Taimne toit ja loomne toit. Mitmekülgne toit. Vitamiinide vajadus. Ülekaalulisus ja rasvumine - nende ohud ja ennetamise võimaluse. Dieet, selle liigid, vajadus ja ohud.
--	---	---

Käitumine. Käitumine erinevates situatsioonides (tund, vahetund, rühmatuba, arstikabinet jne). Suunamisel viisakussõnade/ viibete/ märkide "palun-aitäh/tänan", "tere - head aega" kasutamine. Enda õige ja vale käitumise suunatud eristamine. Ohuolukorras liikumine evakatsioonijuhi järgi. Isiklike asjade tundmine, eristamine kaaslaste asjadest. Loomade eest hoolitsemine koostegevuses.	Käitumine. Viisakas käitumine koolis ja väljaspool kooli: teater, ühistransport, kauplus jms. Viisakussõnade sihipärane kasutamine. Abi palumine, viisakas pöördumine teise inimese poole. Enda ja kaaslaste õige ja vale käitumise eristamine. Hinnangu andmine teiste ja iseenda käitumisele. Ohuolukorras käitumine vastavalt juhisteile. Asjade laenamine ja tagastamine. Lemmikloomade eest hoolitsemine, vägivaldse käitumise vältimine.	Käitumine. Viisakas ja ebaviisakas käitumine koolis ja väljaspool kooli erinevates ametiasutustes. Ebaviisakast käitumisest hoidumine. Vajaliku teabe saamine, abi küsimine ametiasutustes. Käitumise ohuolukorras. Ohu hindamine ja abi palumine/kutsumine. Digitaalse keskkonna käitumise reeglid (internetis levivad petuskeemid, vaenukõne jne). Andmekaitse reeglid. Enda ja teiste fotode jagamine/postitamine. Asjade laenamine, võtmine, vargus. Varastamise ennetamine, selle tagajärgede mõistmine. Võimalikud väärkohtlemise situatsioonid: verbaalne ja füüsiline vägivald, kuriteole ärgitamine, seksuaalne ära kasutamine jms. Abi otsimine. Hooliv ja lugupidav suhtumine endast nõrgematesse inimestesse (nt lapsed ja vanurid), kiusamise ennetamine.
--	--	---

Hoiatus- ja teabemärgid. Esmased kokkupuuted hoiatus- ja teabemärkidega: tualetid, arst, politsei, apteek jms. Koolis ühiskasutatavate ruumide leidmine teabemärkide alusel (tualett, medõde, aula, söökla, spordisaal jms).	Hoiatus- ja teabemärkide tundmine ning mõistmine. Õpitud hoiatus- ja teabemärkide suunamisel leidmine ja äratundmine. Suunamisel orienteerumine õpitud hoiatus- ja teabemärkide järgi. Õpitud märkide tundmine: tualetid, elekter, kiirabi/arst, politsei, jalakäijatele suunatud liiklusmärgid jms. Ruumisisesed teabemärgid: väljapääs, sissepääs, evakuatsiooni kogunemiskoht, trepp, lift, parkla jne. Suunamisel orienteerumine liiklusmärkide järgi.	Hoiatus- ja teabemärkide mõistmine. Ümbritsevas keskkonnas orienteerumine õpitud hoiatus- ja teabemärkide järgi, nt majajuht, olmekeemia märgid, pesumärgid, triikraua reguleerimine, pliit ja praeahi, pesumasina jms. Linnaruumis orienteerumine liiklusmärkide abil, hoonete sees orienteerumine infomärkide abil. Mõisted siltidel "parim enne", "kõlblik kuni", toidu valimine nende lähtuvalt.
--	---	---

6.2.3 Soovitused õppetöö läbiviimiseks

- Metoodilised juhendmaterjalid ja töölehed teema *Käitumine*. käsitlemiseks.

Türnpu, M. Inimene I. <https://hev.edu.ee/153-2/>

- **Kool kui elukeskkond.**

Toimetulekuõppel olevate õpilaste õpikeskkonda kujundades tuleks lähtuda toimetulekuõppe põhimõttest, et toimetulekuõppel oleva lapse jaoks on kool elukeskkond. Oluline on siduda koolis õpikeskkond, elupraktiliste oskuste ja uute teadmiste omandamine ning õpilaste füüsiline aktiivsus ühtseks tervikuks. Koolis õpib toimetulekuõppe õpilane eneseteenindusoskusi, suhtleb eakaaslaste ja täiskasvanutega, õpib mängima ja omandab erinevaid elupraktilisi oskusi mängu ning praktilise tegevuse kaudu. Õpilaste arengu toetamiseks tuleks kasutada koolipäeva kui tervikut, sh vahetunde, söögiaega, ühest ruumist teise liikumist jms.

Näiteid sellest, mida õpivad õpilased koolipäeva jooksul ühiselt tegutsedes, nt mängides, süües, koolimajas ringi liikudes, leiab siit: [Õpikeskkonna kujundamine toimetulekuõppes.](#)

- **Õppimine elulistes olukordades. Õppekäigud.**

Toimetulekuõppes toimub õppimine elulis-praktilistes olukordades. Elulis-praktilistes olukordades õppides saavad õpilased aru, missugustes olukordades ja kuidas saab õpitud oskusi ja teadmisi rakendada. Vähenevad õpitu uude olukorda ülekandeprobleemid. Igapäevaste eluliste oskuste, nt eneseteenindusoskused, käitumine jms omandamine toimub esmalt praktiliste tegevuste kaudu. Seejärel kinnistatakse õpitu klassiruumis mängulise tegevuse ja töölehtede abil. Olulisel kohal on erinevate õppekäikude korraldamine.

- **Õppekäigud teatrisse, kinno, muuseumisse, kontserdile jms.**

Ühiskonnas aktsepteeritavate käitumisoskuste kujundamine ja õppimine toimub elulis-praktilistes olukordades.

- **Empaatiavõime arendamine. Loomade ja lindude eest hoolitsemine.**

Oluline on suunata lapsi märkama teisi elusolendeid enda ümber - nii inimesi kui loomi ja linde. Laste empaatiavõime arendamisel saab toetuda laste loomupärasele huvile loomade ja lindude vastu. Õpilastega võib külastada nt loomade varjupaiku, kuhu mõned noored saavad sobivuse korral ka vabatahtlikuna appi jääda. Tööõppe tundides saab õpilastega koos meisterdada lindudele söögimaja ning talveperioodil linde järjepidevalt toita.

- **Hoiatus- ja teabemärkide lugemine. Laiendatud lugemisoskuse mõiste kasutamine toimetulekuõppes.**

Üha rohkem kasutatakse ühiskonnas info edastamisel ja vastuvõtmisel erinevaid graafilisi süsteeme. Tänaval liigeldes, sisseoste tehes, ühistransporti kasutades jms puutuvad inimesed ümbritsevas keskkonnas kokku erinevate märkide, siltide ja sümbolitega. Võib öelda, et nõ klassikalises tähenduses lugemise ja kirjutamise mõiste on laienenud piltide ja graafiliste märkide kasutamisele. Sellel põhinevad ka toimetulekuõppes kasutatavad laiendatud lugemis- ja kirjutamisoskuse mõisted.

Õpilase jaoks on oluline märgata ümbritsevas keskkonnas erinevaid infokandjaid, osata neid tõlgendada (lugeda) ning vastavalt saadud infole tegutseda. Inimesed tulevad elus paremini toime ja on iseseisvamad, kui nad mõistavad ümbritsevas keskkonnas leiduvatel märkidel ja siltidel piltide, piktogrammide või signaalsõnadena esitatud infot. Oskus leida ja lugeda infokandjaid aitab inimesel võimalikult iseseisvalt ühiskonnas hakkama saada. Iseseisvuse ja sõltumatuse tase perekonnas, koolis ja laiemalt ühiskonnas tõuseb (laiendatud) lugemis- ja kirjutamisoskuse arenedes (vt [Lugemisoskus](#)).

6.3. Teema: Kool

6.3.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Kool		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks
Õpilane: 1) orienteerub klassiruumis ja selle lähiümbruses; 2) tunneb oma klassikaaslast ja õpetajaid; 6) teab/kasutab pöördumisel kaaslaste ja õpetaja nime. 3) tunneb ära endale kuuluvad esemed; 4) teab oma asjade kokkulepitud hoiukohta; 5) kasutab tuttavat eset ja õppevahendit vastavalt selle otstarbele.	Õpilane: 1) orienteerub koolis ja kooli lähiümbruses; 2) teab kaaslaste ja õpetajate nimesid, kooli nime; 3) määratleb end kuuluvana kindlasse gruppi (klass, sõpruskond jne); 4) teab enda sünnipäeva, vanust; 5) teab kaaslaste vanust; 6) hoiab korras oma koolitarbed; 7) teeb vahet oma ja võõrastel asjadel, käitub vastavalt; 8) kasutab suunatult erinevaid digivahendeid praktilises tegevuses; 9) oskab tuttava esemega või töövahendiga tegutseda vastavalt selle otstarbele.	Õpilane: 1) osaleb oma tuleviku planeerimisel ja teeb suunamisel valikuid jätkuõppeks, valides etteantud valikute vahel; 2) teab oma sõprade sünnipäevi; 3) hoiab korras oma asjad ja lähema ümbruse; 4) teeb vahet oma – võõras – meie asjadel, käitub vastavalt; 5) oskab käsitseda õpitud multimeedia- ja digivahendeid; 6) oskab tuttava tööriistaga tegutseda vastavalt selle otstarbele ja tegevuse eesmärgile.

6.3.2 Soovituslik õppesisu

Kool		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Kool. Minu klass, selle sisustus, mängnurk ja erinevad kohad õppimiseks, minu töökoht klassis. Õpetajate ja klassikaaslaste äratundmine. Minu klassi õpilased: kaaslaste nimed, poisid/tüdrukud. Erinevad ruumid koolimajas. Tuttavates ruumides orienteerumine. Tund ja vahetund: töö- ja puhkeaeg.	Kool. Õpetajate ja kaaslaste nimed, nimepidi kutsumine, nimepildi äratundmine. Klassikaaslaste nimesildid fotoga/õpilasega seostamine. Kooli nimetus, koolihoone äratundmine, kooli sümboolika. Kaaslaste vanused, sünnipäevad. Erinevate kooliruumide otstarve. Erinevad õppeained. Iseseisev liikumine ühest ruumist teise. Orienteerumine koolihoovis ja kooli lähiümbruses.	Kool. Koolimaja ja selle ümbruse korrashoid. Kool ja tulevane töökoht. Elukutse/ameti valiku planeerimine ja suunamine, toetatud töö võimalused erinevates asutustes. Tutvumine kutseõppeasutuste, päevakeskuste ja tugikeskuste võimalustega. Kooli areng läbi ajaloo.
Koolitarbed. Minu asjad, nende kasutamine ja korrashoid. Koolitarvete koht. Riietumine spordiriietesse, spordiriiete kokkupanemine koostegevuses.	Koolitarbed. Minu asjad – kaaslaste asjad – õpetaja asjad. Kaaslaste asjade võtmisel loa küsimine. Klassiruumi ja koolitarvete korrashoid. Spordiriiete ja jalatsite korrashoid suunamisel. Õpetaja juhendamisel õppetöös nutiseadmete ja arvuti kasutamine. Arvuti klaviatuuril trükkimine. Arvuti/ nutiseadme sisse ja välja lülitamine. Robootika alused ja haridusrobotite hooliv kasutamine.	Koolitarbed. Töökoha ja töövahendite korrashoid. Spordiriiete ja jalatsite korrashoid. Arvuti ja nutiseadmete sihipärane kasutus. Infootsing internetist. Nutiseadmete laadimine vastavalt vajadusele. Arvuti ja nutiseadme kasutus meelelahutuseks. Kontrollitud nutiseadmete kasutamise aeg.

6.3.3 Soovitused õppetöö läbiviimiseks

- Metoodilised juhendmaterjalid ja töölehed teemade *Vanus. Minu kooli/ kodutee. Mina teiste seas.* käsitlemiseks.

Lill, M., Palgi, K. MINA. <https://hev.edu.ee/229-2/>

- Õppetegevust toetava koolikeskkonna kujundamise kohta saab lugeda siit: [Õpikeskkonna kujundamine toimetulekuõppes.](#)

6.4. Teema: Vaba aeg

6.4.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Vaba aeg		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks

Õpilane: 1) osaleb suunamisel ühisüritustel ja -mängus; 2) on kaasatud eakohaste ja võimetele vastavatesse vabaaja tegevustesse; 3) kasutab suunatult digivahendeid mängulistest tegevustes; 4) eristab päeva ja ööd, töö- ja puhkepäevi; eristab õppetundi ja vahetundi; 5) jälgib ja järgib suunamisel piltpäevakava.	Õpilane: 1) osaleb ürituste ettevalmistamisel, esineb pidudel; 2) valib vaba aja tegevuse etteantud valikute alusel ja tegeleb sellega suunatult; 3) kasutab suunatult erinevaid digivahendeid praktilises tegevuses; 4) külastab spordivõistlusi, teatrit, kino ja muid kultuuriasutusi; 5) teab lihtsamaid mängureegleid, peab neist kinni. 6) tunneb nädalapäevade järgnevust ja nimetusi, seostab nädalapäevi oma igapäevaste toimingutega; 7) jälgib ja järgib visuaalset päevakava.	Õpilane: 1) osaleb suunamisel kogukonna üritustel; 2) oskab teha ettevalmistusi tähtpäevade tähistamiseks; 3) tunneb enamlevinud tähtpäevade kombeid ja sümboleid; 4) sisustab oma aega meelepärase tegevusega (muusika kuulamine, sportimine, lauamängud jms); 5) oskab käsitseda õpitud multimeedia- ja digivahendeid; 6) koostab, jälgib ja järgib enda päevakava.
---	---	--

6.4.2 Soovituslik õppesisu

Vaba aeg		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Mänguõpetus. Individuaalne mäng rühmas. Suunatud mängimine koos kaaslasega. Mänguasjade valimine, teisega jagamine ja paigutamine oma kohale.	Mänguõpetus. Jõukohased lauamängud, arvutimängud, lihtne rollimäng (imiteerimine). Mängureeglid. Võit ja kaotus.	Mänguõpetus. Seltskondlikud mängud, rollimängud. Arendavad ajaveetmise kohad internetis. Arvutimängud. Interneti piiratud kasutusvajadus ja seal leiduda võivad ohud.
Erinevad vaba aja veetmise võimalused. Pildiraamatute vaatamine/ lugemine, jalutuskäigud, lühimatkad, mängud toas ja õues jne. Osalemine klassi/kooli üritustel. Erinevad sõiduvahendid. Päevaplaani järgimine koostegevuses.	Erinevad vaba aja veetmise võimalused. Mängud (lauamängud, rollimängud, liikumismängud jms), raamatud, TV, muusika kuulamine, matkad, sport, teater, kino jne. Sünnipäevade pidamine, sõprade küllakutsumine. Esinemine kooli üritustel. Peo planeerimine ja organiseerimine täiskasvanu abiga. Osalemine erinevates huvialaringides. Ühistranspordi kasutamine üritustele, ekskursioonile jms sõitmiseks. Päevaplaani järgimine suunamisel.	Erinevad vaba aja veetmise võimalused. Klassipeo/ sünnipäevapeo/ planeerimine ja organiseerimine. Hobid ja harrastused. Osalemine huvialaringides kindla harrastusega tegelemiseks. Iseseisvalt või perega kultuuri-, spordi- vm üritustel osalemine koolis ja väljaspool kooli. Reisimine. Reisi planeerimine koostegevuses. Transpordi kasutamise võimalused. Päevakava koostamine ja järgimine.

Sport. Igapäevase õppetegevuse osana koostevuses liikumismängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine. Mänguväljakute külastamine. Liikumispausid koolipäeva osana. Vahetundides, sh õuevahetundides läbiviidavates liikumistegevustes osalemine. Sport kui harrastus. Liikumisingides koostevuses osalemine.	Sport. Igapäevase õppetegevuse osana suunamisel liikumis- ja sportmängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine. Liikumispausid koolipäeva osana. Vahetundides, sh õuevahetundides läbiviidavates liikumistegevustes osalemine. Sport kui harrastus. Liikumis- ja spordiringides suunatud osalemine. Mänguväljakute, terviseradade, ujula kasutamine suunatult vastavalt kehtestatud reeglitele. Visuaalsete juhiste mõistmine, nt spordiväljakute kasutamise reeglid, trenažöörade kasutamise kirjeldus jms.. Võimete piires reeglite sõnastamine.	Sport. Igapäevase õppetegevuse osana liikumis- ja sportmängudes, jalutuskäikudel, matkadel osalemine. Liikumispausid koolipäeva osana. Vahetundides, sh õuevahetundides iseseisvalt liikumistegevuste otsimine, kaaslaste kaasamine liikumistegevustesse. Sport kui harrastus. Vaba aja sisustamine sportlike tegevustega. Koolis- või väljaspool kooli toimuvatel treeningutel osalemine. Spordirajatiste ja ujula kasutamine vastavalt kehtestatud reeglitele.
--	---	--

6.4.3 Soovitused õppetöö läbiviimiseks

- Metoodilised juhendmaterjalid ja töölehed teema *Mänguõpetus*. käsitlemiseks.

Türnpü, M. Inimene I. <https://hev.edu.ee/225-2/>

- Teema *Mänguõpetus*. kohta saab lugeda siit: [Mängu kasutamine toimetulekuõppes](#).
- Muuseumikülastused.

Tartu Mänguasjamuuseum <https://mm.ee/>

Nukuteatrimuuseum <https://www.eestinoorsooteater.ee/et/muuseum/info>

- Teema *Vaba aeg. Sport*. olulisus.

Regulaarne kehaline aktiivsus on oluline tervise komponent. Tähtis on, et õpilane oleks sisemiselt motiveeritud osaleja õppeprotsessis nii kehaliselt kui vaimselt. Eesmärgiks on, et õpilane teadvustaks suunamisel kehalise aktiivsuse olulisust ja selle seost tervisega, õpiks jälgima enda enesetunnet igapäevases elus ja liikumistegevustes. Oskus märgata ohuolukordi sportimisel on oluline üle kanda igapäevasesse ellu.

- **Liikumine igapäevastes tegevustes.**

Oluline on luua õpilastele võimalusi liikumistegevusteks terve koolipäeva vältel: liikumispausid tundides, aktiivsed vahetunnid, õuevahetunnid, õppekäigud jms.

- **Kehalise aktiivsuse toetamine läbi mängulise tegevuse. Positiivne tagasiside.**

Kehalise aktiivsuse toetamine käib läbi motiveeriva mängulise tegevuse. Oluline on positiivne tagasiside, st liikumisrõõm tegevustest ning täiskasvanupoolne toetus.

- **Sport kui harrastus. Vaba aja aktiivsuse toetamine.**

Koolis tegutsevate liikumisringide töösse tuleks kaasata kõik toimetulekuõppe õpilased. Oluline on arvestada õpilaste erinevate oskuste, võimete ja kehalise arenguga. Osa ringidest peaksid olema üldarendavad ja mängulised eesmärgiga kaasata tegevusse erinevate eelduste ja oskustega õpilasi, anda neile positiivset liikumiskogemust ning seeläbi suunata teadlikumalt spordiga tegelema. Vastavalt õpilaste eelistustele ja võimetele saab avada koolis ka ühele spordialale keskendunud ringe või suunata õpilasi väljaspool kooli tegutsevatesse treeningrühmadesse.

6.5. Teema: Aeg

6.5.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Aeg		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks

Õpilane: 1) eristab päeva ja ööd, töö- ja puhkepäevi; 2) eristab õppetundi ja vahetundi; 3) nimetab suunamisel käesolevat aastaaega; 4) osaleb suunamisel loodusvaatlustes; 5) märkab aastaegade tajutavaid tunnuseid, riietub abiga vastavalt aastaajale; 6) on osalenud rahvakalendri tähtpäevade tähistamisel; 7) jälgib ja järgib suunamisel piltpäevakava.	Õpilane: 1) teab ja järgib ööpäevarütm oma tegevuse planeerimisel; 2) tunneb nädalapäevade järgnevust ja nimetusi, seostab nädalapäevi oma igapäevaste toimingutega; 3) nimetab abiga aastaaegu õiges järjestuses; 4) vaatleb suunamisel ilma ja riietub suunamisel vastavalt ilmale, teab seoses aastaegadega loodusnähtuste olulisi tunnuseid; 5) jälgib kella, oskab nimetada täistunde; 6) on tutvunud esivanemate eluluga, sh rahvakalendri tähtpäevadega; 7) jälgib ja järgib visuaalset päevakava.	Õpilane: 1) nimetab kuupäeva, aasta, orienteerub kalendris; 2) nimetab ja järjestab kuude nimetusi ja seostab neid aastaegadega; 3) oskab nimetada hetke ilma olulisemaid tunnuseid, lugeda (sümbol)ilmateadet ja vastavalt sellele riietuda; 4) märgib ja nimetab täis- ja pool-, veerand-, kolmveerandtunni, abiga veerandtunni; 5) asutab kella aja planeerimisel; 6) mõistab inimeste eluolu erisusi erinevatel ajaperioodidel; 7) teab olulisemaid sündmusi Eesti ajaloos; 8) teab rahvakalendri tähtpäevi aastaringis; 9) koostab, jälgib ja järgib enda päevakava.
---	---	---

6.5.2 Soovituslik õppesisu

Aeg		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Ajajaotus. Ööpäeva osad: päev, öö. Õpilase tegevused päeval. Isiklik piltpäevaplaan. Päevaplaani järgimine koostegevuses. Tund ja vahetund: töö- ja puhkeaeg. Kooli/tööpäevad, puhkepäevad. Nädalapäevade nimetused, äratundmine.	Ajajaotus. Ööpäeva osad: hommik, lõuna, õhtu, öö. Inimese tegevused ööpäeva eri osadel. Päevaplaani jälgimine ja järgimine, vajadusel suunamisel. Kooli/tööpäevad, puhkepäevad, riiklikud pühad. Koolivaheajad. Nädalapäevade nimetuste mõistmine ja aktiivne kasutamine.	Ajajaotus. Aasta, kuu, nädal, ööpäev, tund, minut, sekund. Päeva- ja nädalarütm. Aastaring ajas (12 kuud, 4 aastaaega). Aastajaad, seostamine kuudega. Kuude järjestus ja numeratsioon. Sündmuste ja pidude seostamine aastaaegadega. Päeva, nädala tegevuse planeerimine. Plaani järgimine.
---	--	--

Aastaajad. Ühised suunatud loodusvaatlused. Ilmavaatlustabeli täitmine õpetaja abiga. Sügis. Sügise eri meeltega tajutavad tunnused värvid looduses, loodusnähtused sügisel (lehtede kolletamine, langemine, rändlindude lahkumine jms). Aed sügisel. Sügisannid. Riietus sügisel. Tutvumine sügiseste tähtpäevadega: isadepäev, mardi- ja kadripäev. Talv. Talve eri meeltega tajutavad tunnused, talvised loodusnähtused (lumi, jää). Tegevused talvel: kelgutamine, lumememme ehitamine. Talispordivahendid, nende äratundmine ja kasutamine. Loomade ja lindude toitmine talvel. Loomade tegevused talvel. Talveriietus, oma riiete äratundmine. Tutvumine talviste tähtpäevadega: jõulud, vastlapäev. Kevad. Kevade eri meeltega tajutavad tunnused (lume sulamine, rändlindude	Aastaajad. Ühised loodus- ja ilmavaatlused. Ilmavaatlustabeli täitmine. Sügis. Sügise eri meeltega tajutavad tunnused. Sügise tunnuste äratundmine looduses ja pildil. Võrdlemine teiste aastaegadega. Lehtpuud ja põõsad sügisel. Rändlinnud. Sademed. Põld sügisel. Sügistööd aias ja põllul, tööriistad ja masinad. Sügisised tähtpäevad: õpetajate päev, mardipäev, isadepäev, kadripäev. Komed, tähistamiste ettevalmistamisel osalemine, esinemine. Talv. Talve eri meeltega tajutavad tunnused. Talve tunnuste äratundmine looduses ja pildil. Võrdlemine teiste aastaegadega. Sademed talvel. Taimed ja loomad talvel. Kalad, putukad, linnud jm talvel. Tutvumine termomeetriga. Sooja- ja külmakraadid. Riietuse valik vastavalt ilmale, termomeetrinäidule. Tegevused talvel: kelgutamine, suusatamine, uisutamine, lumememme ja lumekindluse ehitamine. Ohutus talvel.	Aastaajad. Aastaring looduses. Aastaaegade vaheldumine, aastaaegade vaheldumise põhjused. Päeva pikkus erinevatel aastaaegadel, selle põhjused. Õhutemperatuuri jälgimine, mõõtmine. Ilmaportaalid internetis. Termomeetrinäidu märkimine tabelisse. Ilma saadete vaatamine ja kuulamine, töö seal antud teabega. Sport ja meelelahutus: erinevad sportimisviisid. Sportimine olenevalt aastaajast. Loomad, linnud, putukad – elu seotus aastaajaliste muutustega looduses. Tähtpäevad – peamised kombed ja tavad, ettevalmistamine, tähistamine, Osalemine hooajalistes töodes. Puhastuteenused. Aiandus. Põllumajandus.
--	--	--

saabumine, pajuoksad kevadel, esimesed kevadlilled jms). Kevadine riietus. Kevadised tähtpäevad: kevadpühad, emadepäev. Suvi. Suve eri meeltega tajutavad tunnused. Tegevused suvel: õuemängud, ujumine jms. Suvine riietus. Suvised tähtpäevad: jaanipäev.	Talvised tähtpäevad: jõulud, vastlapäev, sõbrapäev, Eesti Vabariigi aastapäev. Kombed, tähistamiste ettevalmistamisel osalemine, esinemine. Kevad. Kevade eri meeltega tajutavad tunnused, muutuste jälgimine looduses. Võrdlemine teiste aastaaegade. Kevadlilled. Rändlindude saabumine. Kevadised tähtpäevad: kevadpühad, emadepäev. Kombed, tähistamiste ettevalmistamisel osalemine, esinemine. Suvi. Suve eri meeltega tajutavad tunnused. Ilmastikunähtused suvel (sademed, vikerkaar, äike). Riietumine suvel. Tegevused suvel: päevitamine, ujumine, kalastamine, sõitmine jalgratta ja rulaga, õuemängud jne. Ohutus suvel (päevituskreemi kasutamine, vee joomine, ülekuumenemise vältimine). Putukate eest kaitsmine (säased, puugid). Suvised tähtpäevad: jaanipäev. Kombed, tähistamine.	
--	--	--

Kalender. Teadmine kalendri olemasolust ning otstarbest. Nädalapäevade nimetused. PCS piltide, piktogrammide vm pildilise materjalina esitatult äratundmine, seostamine vastavate värvide ja tähtedega. Aastaajad. Aastaaegade nimetused ja järgnevus. Koostegevuses klassis kalendri täitmine (nädala- ja kuupäev, ilm).	Kalender. Nädalapäevade nimetused ja järjestus. Kuude nimetused. Suunamisel kuude seostamine aastaaegadega ja kuude järgnevus. Kuupäeva tähistamine kalendris eeskujul järgi. Enda sünnipäev ja vanus.	Kalender. Kalendris orienteerumise oskus. Kuude nimetused ja järjestus. Kuude seostamine aastaaegadega. Kuupäeva märkimine ja seostamine kalendris. Enda, (pereliikmete ja klassikaaslaste) sünnipäev ja vanus.
Kell. Teadmine kella olemasolust ning otstarbest. Kiire ja aeglane. Aja kulu mõõtmine erinevate vahenditega: liivakell, taimerid vms.	Kell. Täis- ja pooltund. Erinevad kellad (mehaanilised, digitaalsed, liivakellad, päikese kellad, kella jälgimine nutiseadmetes). Tegevuseks kulunud aja jälgimine.	Kell. Täistund, pooltund, veerandtund, kolmveerandtund. Töö mehaaniliste ja digitaalsete kelladega, nende omavaheline aja seostamine. Kella 24h piires mõistmine (nt 8:00 = 20:00, 9:00 = 21:00). Ajakavad: tunniplaan, telekava, sõiduplaan jms. Arsti, juuksuri vm visiidi kokkuleppeline aeg. Kellaaeg päevaplaanis orientiirina, tegevuseks kulunud ja planeeritav aeg.

Vana aja lood Perekonna lugu: vanemad, vanavanemad. Vanemate ja vanavanemate lood lapsepõlvest. Perekonna tähtpäevad ja nende tähistamine. Vana aja toa- ja õuemängud, vanaaegsed mänguasjad. Eesti rahvapärimus. Rahvakalendri tähtpäevade tähistamine koostegEVuses.	Vana aja lood Perekonna lugu: lihtne sugupuu. Eesti rahvapärimus. Eesti talurahva tööd ja tegemised. Rahvakalendri tähtpäevade tähistamine. Rahvariided. EV sümboolika. Eesti hümn, lipp ja vapp. Vanad mängud ja meelelahutused. Aeg maal enne inimasustust: dinosaurused.	Vana aja lood Rahvakalendri tähtpäevade kombed, toit. Peamised sündmused Eesti ajaloos. Eesti linnade tekkimise ajalugu. Kodulinna sünnipäev. Kodulinna fotod erinevatest aegadest. Eesti Vabariik. Tuntud inimesed. Presidendid. Erinevad ajaperioodid jääaeg, kiviaeg, rauaaeg jne. Inimtegevus (nt küttimine, korilus, maaharimine jms), ehitised, toit, riietus, transport jms erinevatel ajaperioodidel.
--	--	---

6.5.3 Soovitused õppetöö läbiviimiseks

- Metoodilised juhendmaterjalid ja töölehed teemade *Ajajaotus. Aastaajad. Kalender.* käsitlemiseks.

Türnpu, M. Inimene III. <https://hev.edu.ee/223-2/>

Türnpu, M. Valik elu- ja toimetulekuõppe teemakäsitlusi.
<https://toimetulekuope.wixsite.com/eluopetus>

- Metoodilised juhendmaterjalid ja töölehed teema *Vana aja lood.* käsitlemiseks.

Türnpu, M. Inimene II. <https://hev.edu.ee/224-2/>

Türnpu, M. Inimene III. <https://hev.edu.ee/223-2/>

Türnpu, M. Valik elu- ja toimetulekuõppe teemakäsitlusi.
<https://toimetulekuope.wixsite.com/eluopetus>

- **Metoodilised juhendmaterjalid ja töölehed teema *Kell* käsitlemiseks.**

Leht, S. Matemaatika töölehtede komplekt IV. Kaal. Raha. Kell. <https://hev.edu.ee/227-2/>

- **Loodushariduslik ettevõtmine "Tere, Kevad!"**

Aastaaegade teema käsitlemisel võib liituda projektiga "Tere, Kevad!".

Kevadeotsimine algab märtsis ja kestab mai lõpuni. "Tere, Kevade" eesmärk on õpetada lapsi märkama loodust meie ümber ja seal toimuvaid muutusi. Lapsed õpivad tundma ning looduses leidma looma- ja taimeliike: vaadeldakse 36 Eestis tavalise looma- ja taimeliigi ilmumist kevadisse loodusesse. Kevadekuulutajateks on valitud esimesena õitsema hakkavad taimed (nt sinilill, paiseleht), saabuvad rändlinnud (nt põldlõoke, kuldnokk), esimestena ärkavad liblikad (koerliblikas ja lapsuliblikas) ja kahepaiksed (rohukonn), esimesed seemed (kevadkogrits). Lapsed sisestavad nende ilmumise kuupäeva kevadvaatluste kodulehel asuva lihtsa vormi kaudu andmebaasi ning kevade saabumist üle Eesti saavad veebis jälgida nii osalejad kui ka kõik teised huvilised.

Lisaks loodusvaatlustele sisaldab "Tere, Kevad!" ka mitmeid võimalusi lisategevusteks - kõik osalejad saavad veebi panna oma joonistusi kevadekuulutajatest ja kevadluuletusi, toimub kevadfotode konkurss. Lisategevused annavad võimaluse lõimida loodusvaatlusi paljude teiste õppeainetega. Loodusviktoriini käigus on lapsed nii küsijate kui ka vastajate rollis.

Info kevadvaatluste ja muude tegevuste kohta on leitav aadressil <http://terekevad.ee>

- **Muuseumikülastused.**

Eesti Rahva Muuseum <https://www.erm.ee/>

Eesti Vabaõhumuuseum <https://evm.ee/et>

Karilatsi Vabaõhumuuseum <https://karilatsimuuseum.ee/>

Eesti Lipu Muuseum <https://www.muuseum.ee/muuseum/eesti-lipu-muuseum/>

Eesti Loodusmuuseum <https://loodusmuuseum.ee/>

Tartu Ülikooli Loodusmuuseum ja Botaanikaäed <https://natmuseum.ut.ee/et/avaleht>

6.6. Teema: Elus ja eluta loodus

6.6.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Elus ja eluta loodus		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks
Õpilane: 1) tunneb õpitud mets- ja koduloomi, aed – ja puuvilju, taimi; 2) teab kodu- ja metsloomade häälsusi ja liikumisviise. 3) osaleb suunamisel loodusvaatlustes; 4) eristab suunamisel prügi vajalikest esemetest ja viib prügikasti.	Õpilane: 1) eristab elus- ja eluta loodust, teab nende tähtsust inimesele; 2) rühmitab elus- ja eluta looduse õpitud objekte/esindajaid oluliste tunnuste järgi, teab nende elupaiku; 3) teab levinumaid ränd- ja paigalinde, lindude rände vajalikkust; 4) teab lindude ja loomade abistamise vajalikkust talvel; 5) tunneb lihtsamaid loodushoiu põhimõtteid (vee- ja elektri kokkuhoid, prügi vähendamine ja sorteerimine, taaskasutus).	Õpilane: 1) nimetab õpitu ulatuses elus- ja eluta looduse esindajate olulisemaid tunnuseid, teab elus ja eluta looduse esindajate kasulikkust inimesele; 2) teeb jõukohast tööd kodus ja koolis; 3) teab oluliste loodusnähtuste praktilist tähtsust inimesele; 4) tunneb loodushoiu ja säästva eluviisi põhitõdesid, järgib neid.

6.6.2 Soovituslik õppesisu

Elus ja eluta loodus		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Elus ja eluta loodus. Esmane kokkupuude mõistetega elus/eluta.	Elus ja eluta loodus. Elusolendid: inimene, loomad, linnud, putukad, taimed. Elusolendite ühised tunnused. Looduslikud eluta looduse osad (vesi, õhk, maavarad, päike, kuu) ja inimeste poolt valmistatud asjad.	Elus ja eluta loodus. Elus ja eluta looduse tunnused ja osad. Elus ja eluta looduse osade eristamine ja rühmitamine tunnuste alusel.
--	---	---

Keskkonnakaitse. Esmased teadmised prügi sorteerimisest ja selle vajadusest. Prügi viskamine prügikasti. Koostegevuses prügi sorteerimine: paber/ papp, biojäätmel.	Keskkonnakaitse. Esmased teadmised keskkonnakaitsest. Vee- ja elektri kokkuvõtte: tule kustutamine, käte seebitamisel/ hammaste pesemisel kraani sulgemine, tualetis sobiva veekoguse laskmine, käte kuivatuspaberi, WC-paberi säästlik kasutamine jms. Prügi sorteerimine: paber/papp, biojäätmel, klaas, patareid. Taaskasutamise põhimõtted. Paberi taaskasutus joonistamiseks, meisterdamiseks. Riide jm esemete sorteerimine põhimõttel: taaskasutamiseks kõlblikud - tuleb ära visata. Koduloomade väljaheidete koristamine õues.	Keskkonnakaitse. Looduskaitse/keskkonnakaitse. Keskkonnareostuse äratundmine (nt reostunud veekogu, metsa alla visatud prügi), sellest teavitamine, selle vältimine. Tutvumine reostamise tagajärgedega ümbritsevas looduses ja videomaterjali abil. Võimalused reostuse vähendamiseks: taaskasutus, plastiknõude, kilekottide jms kasutamise vähendamine. Prügi sorteerimine: paber/papp, biojäätmel, klaas, plast- ja metallpakend, joogikartong, patareid, vanad lambid, vanad (mustad) riided. Puhta riide/ jalanõude/ mänguasjade vms taaskasutamine, annetamine, konteineritesse / taaskastuskeskustesse viimine.
--	--	---

Elusloodus. Taimed. Lilled. Vaatlemine suunatud sügisel, talvel, kevadel, suvel. Õpitud lillede äratundmine kasvukohas, ruumide kaunistustes, pildil, kujutamine kunsti ja käelise tegevuse töödes. Lillede kasvatamine klassis. Lillede hooldamine koostegEVuses (kastmine, tolmu pühkimine). Puude suunatud vaatlemine sügisel, talvel, kevadel, suvel. Viljapuude liigid: õunapuu, pirnipuu, kirsipuu, plomipuu Puuviljade maitse, lõhn, kuju, värvus. Õpitud puuviljade äratundmine, sh fotolt ja pildilt. Aedviljade maitse, lõhn, kuju, värvus. Õpitud aedviljade äratundmine, sh fotolt ja pildilt. Loomad. Koduloomad ja metsloomad. Kodukoha loomad ja linnud. Õpitud loomade ja lindude äratundmine, sh, fotolt, pildilt. Loomade/lindude hääle äratundmine, matkimine. Loomade/lindude liikumisviisid, liikumisviiside äratundmine, liikumise matkimine.	Elusloodus. Taimed. Söödavad ja mürgised taimed. Taime osad: juur, vars, lehed, õied, seemned, viljad. Taimede areng seemnest. Taimede eluks vajalikud tingimused: vesi, valgus, soojus, toitained. Üheaastased taimed. Lilled. Toa -,aia - ja põllulilled. Lillede kasvatamine. Okas-ja lehtpuude enamlevinud liigid, erinevused ja sarnasused. Puud erinevatel aastaaegadel. Puu- ja aedviljade kasvatamine (seeme, taim, vili). Puu- ja aedviljade säilitamine, hoidistamine. Marjad. Söödavad ja mürgised marjad. Marjade säilitamine (külmutamine, kuivatamine). Hoidised.	Elusloodus. Taimed. Toataimed: Toataimede kasvatamine: valgus, temperatuur, niiskus. Toataimede kasutamine ruumide kujundamisel. Toataimed kui õhupuhastajad. Puu, põõsas, puhmas, rohttaim, sammal, samblik Ühe- ja mitmeaastased taimed. Töötamine aedniku abilisenä. Tööd pargis. Mets. Metsa tähtsus. Eestis esinevad metsatüübid. Metsatööd. Loomad. Kodu- ja metsloomad, kodu- ja metslinnud. Loomariigi mitmekesisus: teistes loodusvööndites elavad loomad. Imetajad: välisehitus, levinumad liigid, tähtsus. Putukad: tähtsus looduses. Putukate kasulikkus inimesele. Putukahammustused, esmaabi. Mesilane/mesilaste pidamine. Kahepaiksed: välised tunnused, elupaik
--	---	--

	Seened. Söödavad ja mürgised seened. Seente säilitamine. Enamlevinud ravimtaimed: korjamine ja kasutamine. Loomad. Kodu- ja metsloomad, linnud Loomariigi mitmekesisus. Loomade/lindude välisehitus. Putukate, kahepaiksete, kalade, roomajate iseloomulikud tunnused, eristamine loomadest, lindudest. Erinevad elupaigad: mets, põld, soo, veekogud. Loomaaed, loomapargid, farm, talu. Paiga- ja rändlinnud. Kodu-/lemmikloomade ja lindude eest hoolitsemine. Loomade kasulikkus inimesele. Loomade kaitse. Toitumine, poegimine. Noorloomad.	Roomajad: välised tunnused, elupaik, ohud. Esmaabi rästikuhammustuse puhul. Kalad: välised tunnused, elupaik, enamlevinud kalaliigid Eestis. Kasulikkus inimesele. Kalapüük. Linnud: välised tunnused, levinumad linnuliigid, elupaigad, tähtsus. Toitumisahel. Elu ja töö talus ja farmis, kodutute loomade varjupaigas.
--	--	--

	Metsloomade elu erinevatel aastaaegadel. Käitumisreeglid mesitaru, sipelgapesa, linnupesa leidmisel.	
--	---	--

Eluta loodus. Mängud vee ja liivaga. Soe vesi, külm vesi, jää, lumi. Savist voolimine. Õhupalli täispuhumine ja õhu väljalaskmine. Valgus ja pimedus. Varjuteater.	Eluta loodus. Vesi. Vee tähtsus inimese elus. Vee säästlik kasutamine. Vee olekud. Kodukoha veekogud. Õhk. Õhu puhtus. Õhu puhtuse tagamine ruumides. Termomeeter. Tutvumine erinevate termomeetrite ja nende funktsioonidega. 0 kraad/punkt, sooja ja külma temperatuuri leidmine termomeetrilt (seoste loomine, et punane värv on soe ja sinine külm). Muld. Muld taimede kasvukeskkonna ja loomade elupaigana. Valgusõpetus. Pime ja valge aeg. Päike, kuu, tähed.	Eluta loodus. Vesi. Vee leidumine looduses, tähtsus, kaitse. Puhta vee omadused. Vee olekute seos temperatuurimuutustega. 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 aastaaegadel. Puhas õhk ja saastatud õhk. Termomeeter. Temperatuuriskaala. Pluss- ja miinuskraadid. Õhu-, keha- ja veetemperatuuri mõõtmine. Ilmateate mõistmine. Loodusvarad. Loodusvara/maavara. Maavarade tähtsus inimese elus. Savi, liiv, turvas, põlevkivi, paekivi. Muld, mulla harimine.
--	---	---

		Loodusvarade säästlik kasutamine. Loodushoid. Valgusõpetus. Looduslikud ja kunstlikud valgusallikad. Prillid, suurendusklaas. Hea valgustuse tähtsus. Elekter igapäevaelus. Ohutus. Elektri tähtsus ja säästmine.
--	--	--

6.6.3 Soovitused õppetöö läbiviimiseks

- Metoodilised juhendmaterjalid ja töölehed teema *Elus ja eluta loodus*. käsitlemiseks.

Türnpu, M., Plado, K. Loomariik I osa. Imetajad. <https://loomariik50.wixsite.com/oppematerjal>

Türnpu, M., Leht, S. Loomariik II osa. Linnud. Putukad. Kalad. Roomajad. Kahepaiksed. <https://ttmaterjal.wixsite.com/loomariikteine>

Türnpu, M. Elus ja eluta loodus. Õppematerjal toimetulekukoolide elu- ja toimetulekuõppe tundideks. <https://toimetulekuope.wixsite.com/eluopetus>

- Õppimine elulistes olukordades. Õppekäigud.

Elus ja eluta looduse teemasid, sh keskkonnakaitset käsitledes on soovitatav õpilastele teemakohaste eelteadmiste ja kogemuste andmiseks ning õpitu kinnistamiseks korraldada õppekäike näiteks taaskasutuskeskusesse, jäätmejaama, botaanikaeda, farmi, loomaaeda, loomade varjupaika jne.

- Lastejooga loodusbingo.

Elusa ja eluta, sh inimese poolt loodud objektide leidmine ümbritsevast keskkonnast lõimitult liikumisega <https://loovlaps.ee/wp-content/uploads/2023/04/Lastejooga-BINGO-2.pdf>

6.7. Teema: Maateadus

6.7.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Maateadus		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks
Õpilane: 1) orienteerub lähiümbruses; 2) liigub koos täiskasvanuga tuttavalt marsruudil; 3) teab enda elukohta.	Õpilane: 1) orienteerub koolis ja kooli lähiümbruses; 2) teab asulaid kodukoha ümbruses, tunneb ära Eesti kaardi ja kasutab suunatult digitaalset kaarti; 3) tunneb ära riigi sümboolika, täidab suunatult sellega seostuvaid käitumisreegleid; 4) teab põhiilmakaari.	Õpilane: 1) orienteerub tuttavas avalikus ruumis; 2) teab ja näitab kaardilt Eesti suuremaid linnu, saari, veekogusid ning õpitud välisriike; 3) kasutab õpitu piires digitaalset kaarti; 4) tunneb riigi sümboleid, täidab nendega seotud käitumisreegleid; 5) oma võimete piires mõistab maailmaruumi olemust.

6.7.2 Soovituslik õppesisu

Maateadus		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Elukoht. Asula, kus õpilane elab. Linn/ maa. Õues ja pildilt oma maja ära tundmine.	Elukoht. Kodukoha lähem tundmaõppimine. Elu linnas ja maal. Kodune aadress. Tänav - maantee. Eramaja - kortermaja. Materjalid, millest maja on ehitatud.	Elukoht. Maja ja korteri number. Korrus. Koduse aadressi kirjutamine, ütlemine. Turvalisus: kellele võib vastavat teavet edastada. Oma kodulinna/valla paberkaart ja digitaalne kaart, olulisemate kohtade leidmine sellelt (kodu, kool jms). Digitaalse kaardi abil teekonna planeerimine.

Eestimaa. Kodumaa Eesti. Eesti pealinn Tallinn. Kodukoht. Kodukoha nimi. Õppekäigud kodukohas. Kodukohas olevate objektide fotode järgi äratundmine ja nende leidmine õppekäikudel.	Eestimaa. Kodukoht Eesti kaardil. Linnad, järved, jõed kodukoha vahetus ümbruses. Tutvumine digitaalse kaardiga. <i>Google maps</i>'i abil kodukoha vaatamine. EV sümboolika. Eesti hümn, lipp ja vapp. Eesti rahvuslind, -lill. Pealinn. Rahvariided. Eesti president.	Eestimaa. Eesti kaart. Suuremad linnad, jõed, järved Eestimaal. Maakonnad. Õpilaste poolt külastatud linnade jm asulad. Eesti naaberriigid. Naaberriikide rahvad, keel ja rahvussümbolika. Digitaalse kaardi kasutamine.
Pinnavormid. Künkast üles ja alla ronimine. Kelgutamine.	Pinnavormid. Mägi, org, saar. Raba ja soo. Matkamine mitmekesisel maastikul.	Pinnavormid. Org, tasandik, poolsaar. Matkamine mitmekesisel maastikul.
Ilmakaared. Esmane tutvumine mõistetega põhi ja lõuna: lõunamaa, põhjamaa. Lõuna- ja põhjamaal tehtud fotode vaatamine.	Ilmakaared. Koostöös õpetajaga põhja - lõuna suuna näitamine oma klassis, toas kompassi järgi.	Ilmakaared. Põhja- ja lõunasuuna määramine kompassiga. Tutvumine mõistega lääts ja ida. Eesti kaardil Põhja-Eesti, Lõuna-Eesti, Lääne-Eesti, Ida-Eesti.

Plaan, maakaart, gloobus. Mängud reaalseste esemete vähendatud kujutistega: nukud, mudelautod, nukumajad jms. Ühistööna koolimaja, kooliõue, klassiruumi maketi meisterdamine erinevatest vahenditest (klotsid, karbid, pulgad jms). Pallimängud. Eesti kaardi ühisvaatlemine ja värvi alusel võrdlemine. Mida ja kuidas märgitakse kaardil: linnad, jõed, metsad, mäed jne. Jõgede, majade, puude jms voolimine.	Plaan, maakaart, gloobus. Plaan. Koolimaja lähiümbruse plaan, teekond koolist koju. Leppemärgid plaanil: puu, maja, jõgi, tee, mööbliesemed jne. Plaani järgi objektide suunatud leidmine klassis, koolis, kooliõues. Orienteerumismängud plaani järgi klassis, koolimajas, kooli lähiümbruses. Kaart. Eesti geograafiline kaart. Geograafilise kaardi leppevärvused. Kodukoha märkimine kaardil. Kodukoha läheduses asuvad jõed, järved, asulad. Gloobus. Esmane tutvumine gloobusega. Gloobus kui maakera vähendatud mudel ehk „väike maakera“. Maailmaruum:. Esmane tutvumine maailmaruumiga. Maa, päike, kuu, tähed, teised planeedid.	Plaan, maakaart, gloobus. Plaan. Klassi plaani koostamine ja kasutamine ruumis orienteerumisel. Plaanil märgitud objektide/esemete leidmine klassis, koolis, õues. Kodulinna/küla plaan, oluliste objektide leidmine plaanilt. Orienteerumismängud koduasulas. Kaart. Geograafiline Eesti, Euroopa ja maailma kaart: vaatlemine, võrdlemine. Eestimaa leidmine Euroopa ja maailma kaardilt. Eesti naaberriigid kaardil. Õpilaste jaoks olulised Euroopa ja maailma riigid. Leppevärvused ja -märgid kaardil. Ookeanidele, maismaale, jõgedele, järvedele, asulatele osutamine erinevatel kaartidel. Leppemärgid digitaalsel kaardil: pood, kohvik, kool, park, haigla, peatus jne. Gloobus. Eesti asukoha leidmine ja märkimine gloobusel. Maailmaruum. Kosmos ja maailmaruum, planeetide nimetused. Elu tekkimine Maal.
--	---	---

6.7.3 Soovitused õppetöö läbiviimiseks

- Metoodilised juhendmaterjalid ja töölehed teema *Maateadus*. käsitlemiseks.

Türnpu, M. Valik elu- ja toimetulekuõppe teemakäsitlusi.

<https://toimetulekuope.wixsite.com/eluopetus>

- Klassis võiksid olla vabaks kasutamiseks ja uurimiseks temaatilised lauamängud ja pusled, Eesti, Euroopa ja maailma kaart, gloobus jms.

6.8. Teema: Ohutus

6.8.1 Soovituslikust õppesisust lähtuvalt lahtikirjutatud õpitulemused

Ohutus		
I arengutaseme lõpuks	II arengutaseme lõpuks	III arengutaseme lõpuks

Õpilane: 1) orienteerub lähemas ümbruses, nii koolis kui kodus; 2) lähtub tegutsemisel hinnangust tohib / ei tohi; 3) märkab suunamisel ohtu; 4) täidab meeldetuletusel õpitud ohutu käitumise reegleid, sh liikluses.	Õpilane: 1) oskab võimalikult iseseisvalt liikuda kooli/kodu ümbruses; 2) hindab tegevusi põhimõttel õige - vale, tohib - ei tohi; 3) järgib õppekäikudel liikudes suunatult ohutusreegleid; 4) tunneb õpitud liiklusreegleid ja märke; 5) hoidub nähtavatest ohtudest, kutsub vajaduse korral abi; 6) teab ühissõiduki kasutamise reegleid; 7) oskab käituda ohuolukorras, teab hädaabinumbreid; 8) oskab paluda ja kutsuda abi.	Õpilane: 1) liikleb võimalikult iseseisvalt koduasulas; 2) oskab õppekäikudel liigelda vastavalt liiklusreeglitele ja -märkidele; 3) loeb ja mõistab hoiatus- ja teabemärke; 3) märkab endale ja teistele ohtlikke olukordi ja reageerib neile, kutsub abi; 4) keeldub teda kahjustavatest tegevustest.
---	--	---

6.8.2 Soovituslik õppesisu

Ohutus		
I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel

Liiklus. Kõnnitee, sõidutee, maantee, ülekäigurajad, foorid. Ohutu liiklemine kooli ümbruses. Erinevad sõidukid teedel.	Liiklus. Ohutu liiklemine koduasulas. Kergliiklustee. Tee kodust koolini ja koolist koju. Ühissõidukid: sõidukisse sisenemine (kaardi valideerimine, pileti eest maksumine, nupu vajutamine uste avamiseks) ja väljumine. Liiklemine asulavälisel teel. Peamised liiklusmärgid: bussipeatus, kõnnitee, jalgrattatee, käigu-keeld, ülekäigurada, parkla, käigutunnel, esmaabi. Liiklemine pimedal ajal, helkuri kasutamine. Autos ja bussis turvavöö kasutamine.	Liiklus. Liiklusmärgid. Liikluseeskirja vajalike sätete tundmine ja järgimine liikluses. Viisakusreeglid ühistranspordis: koha andmine piiratud liikumisvõimega inimestele, pensionäridele, rasedatele. Ühistranspordis piktogrammide ja teabemärkide mõistmine. Jalgratta, rula, tõukerattaga ohutu liiklemine: turvavarustus, helkurid jms.
Ohutusnõuete täitmine. Adekvaatne käitumine häire korral. Õpetaja/täiskasvanu korralduste järgimine hädaolukorras.	Ohutusnõuete täitmine. Käitumine ohuolukorras. Telefoni kasutamine. Hädaabinumber 112. Suunamisel adekvaatne käitumine, abi palumine/ kutsumine tulekahju, vette kukkumise, asjade varastamise korral. Käitumine putuka / looma hammustuse korral. Enesekaitse reeglid palava, külma ilma korral. Lihtne esmaabi.	Ohutusnõuete täitmine:. Hädaabinumber 112, vajaliku informatsiooni edastamine. Käitumine erinevates ohusituatsioonides. Evakuatsioonisiltide mõistmine ja järgimine. Telefoni kasutamine. Enesele ja teistele suunatud ohtliku käitumise märkamine, ohu vältimine, abi palumine/kutsumine.

6.8.3 Soovitused õppetöö läbiviimiseks

- **Metoodilised juhendmaterjalid ja töölehed teema *Ohutus* käsitlemiseks.**

Türnpu, M. Inimene I. <https://hev.edu.ee/225-2/>

Türnpu, M. Inimene II. <https://hev.edu.ee/224-2/>

- **Muuseumikülastused.**

Eesti Politseimuuseum <https://virumaamuuseumid.ee/eesti-politseimuuseum/>

7. Soovituslik õppevara

7.1 Toimetulekuõppe tasemele koostatud õppevara

Leht, S. Matemaatika töölehtede komplekt IV. Kaal. Raha. Kell. <https://hev.edu.ee/227-2/>

Lill. M., Palgi, K. Inimeseõpetuse töölehtede komplekt „Mina“. <https://hev.edu.ee/229-2/>

Türnpuu, M. Elu- ja toimetulekuõppe töölehed "Inimene I" (II-III arengutase).
<https://hev.edu.ee/225-2/>

Türnpuu, M. Elu- ja toimetulekuõppe töölehed „Inimene II“ (II-III arengutase).
<https://hev.edu.ee/224-2/>

Türnpuu, M. Elu- ja toimetulekuõppe töölehed „Inimene III“ (II-III arengutase).
<https://hev.edu.ee/223-2/>

Türnpu, M., Plado, K. Loomariik I osa. Imetajad. <https://loomariik50.wixsite.com/oppematerjal>

Türnpu, M., Leht, S. Loomariik II osa. Linnud. Putukad. Kalad. Roomajad. Kahepaiksed.
<https://ttmaterjal.wixsite.com/loomariikteine>

Türnpuu, M. Elus ja eluta loodus. <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/29861-Elus-ja-eluta-loodus>

Türnpuu, M. Valik elu- ja toimetulekuõppe teemakäsitlusi. <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/27973-Valik-elu-ja-toimetulekuoppe-teemakasitlusi>

7.2 Valik soovituslikest lisamaterjalidest

Looduse bingo: <https://media.voog.com/0000/0040/7437/files/Looduse%20bingo%202.pdf>

Nerman, M. Aeg ja sellega seotud mõisted. <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/7307-Aeg-ja-sellega-seotud-moisted>

Nõmme, A., Joost, K. Looduse sõbra töövihik. <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/7341-Looduse-sobra-toovihik>

Päästeamet. Talvine veeohutus. <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/7233-Talvine-veeohuts> ,
<https://veeohutus.ee/talv/lastele/>

Tallinna Meelespea Lasteaed. Õppematerjal teemadel: Taaskasutus ja loodushoid. Juur- ja puuviljad. Loodusõpetus. Loomad. Linnud. Vesi ja kalad.
<https://meelespealasteaiameeskond.wordpress.com/loodus-linnud-ja-loomad/>

Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude. TAI.
https://intra.tai.ee/images/prints/documents/130451413412_Tervis_ja_terviseteadlikkus_labi_toitumis_ja_liikumismangude_est.pdf

Töölehed, õppekaardid, tegeluskaardid: <https://lastega.ee/index.php/et/k2ev/item/10935-tasuta-tooelehed-lastele>