

Tallinna Põhjatähe Põhikool ainekava	Ainevaldkond: valikaine	Õppeaine: üldpädevuste tund
Kooliaste: I kooliaste	Klass: 1. klass	Tundide arv: tundi nädalas
Õpitulemused:		Õppesisu:
Õpioskused ja enesejuhtimine Õpilane: • õpib eesmärke seadma ja lihtsaid tegevusi planeerima; • harjutab tähelepanu, keskendumist ja pingutust; • osaleb enesehindamises lihtsas vormis.		• Mis on õppimine ja miks see on oluline? • Minu tugevused ja arenguvajadused. • Eesmärkide seadmine (nt: „Täna õpin kuulama tööjuhust lõpuni.“) • Emotsioonide märkamine ja rahunemisvõtted (nt hingamisharjutused). • Lihtne päeviku või tunnete termomeetri kasutamine.
Loovus ja kriitiline mõtlemine Õpilane: • katsetab uusi ideid ja lahendusi mängudes, aruteludes või muus õppetöö vormis; • oskab mõelda erinevate probleemülesannete puhul võimalikele tulemustele; • kasutab fantaasiat ja väljendab end loovalt (sõnas, liikumises, pildis).		• Mis on loovus? Katsetamine ja mänguline mõtlemine. • Otsuste tegemine ja tagajärgede hindamine (nt: „Mis juhtub, kui...?“). • Fantaasiarikkad ülesanded (muinasjutu muutmine, ise loomine). • Lihtsad probleemilahendused (nt ehitusklotside ülesanne).

Suhtlus ja koostöö Õpilane: • osaleb vestluses, kuulab teisi ja avaldab oma arvamust sobival viisil; • saab aru lihtsatest suhtlusreeglitest ja järgib neid (nt mitte segada); • saab aru ja rakendab rühmatöös tegutsedes ühiseid kokkuleppeid, märkab kaaslast ja vajadusel abistab teda.	• Kuulamise ja rääkimise reeglid. • Sõbralikkuse väljendamine (komplimendid, tänamine). • Paaris- ja rühmatöö harjutused. • Konfliktide lahendamine (rollimängud). • Koostöö mängudes: ühine eesmärk, rollide jagamine.
Kodanikuks olemine ja väärtused Õpilane: • tunneb ära õiged ja valed teod lihtsates situatsioonides; • austab klassikaaslast ja erinevusi inimeste vahel; • arutleb, kuidas olla hea kaaslane ja hooliv kodanik.	• Hoolivus ja austus. • Õiglane käitumine ja reeglite mõte. • Kooli ja kodu rollid kogukonnas. • Erinevused rikastavad: sallivus ja empaatia. • Väikesed heateod ja nende mõju.
Väärtused ja turvalisus (KiVa) • tunneb ära kiusamise ja mõistab selle mõju; • teab, kuidas kiusamist ennetada ja kelle poole pöörduda; • teab, kuidas lahendada konflikte rahumeelselt	• Mis on kiusamine? Kiusamise liigid. • Erinevus kiusamise ja ühekordse konflikti vahel. • KiVa rollid: pealtvaataja, toetaja, abiline jne. • Kelle poole pöörduda? Usaldusisikute kaardistamine. • Oma tunnete sõnastamine: „Ma-keel“, „Ma vajan...“.

Kooliastme teadmised, oskused ja hoiakud:

Õpilane:

- suudab seada lihtsaid eesmärgi, jälgida enda edasiminekut ja kasutada sobivaid õppimisviise;
- oskab nimetada oma tundeid, arvestab nendega ning kasutab lihtsaid toimetulekustrateegiaid;
- räägib viisakalt, kuulab teisi ja oskab anda ning vastu võtta tagasisidet;
- tegutseb koos kaaslastega ühise eesmärgi nimel, jagab ülesandeid ja täidab kokkuleppeid;
- pakub ise ideid, katsetab julgelt ja näeb ebaõnnestumist osana õppimisest;
- esitab küsimusi, võrdleb võimalusi, hindab valikute tagajärgi ja teeb läbimõeldud otsuseid;
- oskab lihtsates olukordades mõista, mis on tõendatud ja mis on kellegi arvamus;
- oskab arutada reeglite tähenduse üle ning tegutseb vastutustundlikult;
- kasutab sobivaid suhtlemisviise, püüab mõista teise vaatenurka ja leida lahendusi;
- teab, mis on kiusamine, kuidas sellele reageerida ning julgeb otsida abi;
- arvestab erinevustega, märkab teise tundeid ning näitab üles empaatiat;
- tunnistab oma vigu, õpib neist ja püüab teha paremaid valikuid;
- peab kinni ja väärtustab ühiseid klassikokkuleppeid.