

ÕPPESISU

Mina ja meie. Mina õpilasena: oma nime ja klassi teadmine, õpilase kohustused. Meie klass, pinginaaber, klassi õpilased; kaaslaste nimed; meie õpetaja; õpetaja nime teadmine; õpetaja poole pöördumine.

Käitumine, suhtlemine koolis: klassi reeglid, käitumine õpilasena tunnis ja vahetunnis. Tervitamine, tänamine.

Mina ja minu pere. Vanemad, õed ja vennad, vanavanemad. Kohustused koduste ees: ema, isa, vanavanemate abistamine, abivalmidus.

Mina ja asjad. Minu oma, kaaslase oma. Asjade hoidmine, korraharjumuste kujundamine. Ausus, vargus.

Mina ja kodu. Küla/linn (sõltuvalt kodu asukohast). Ema, isa amet.

Mina ja tervis. Õpilase päevakava, isiklik hügieen: juuste korrastamine, tualeti kasutamine, käte pesemine, hammaste pesemine ja hooldus. Koolilapse toit, käitumine söögilauas.

Mina ja tänav. Minu koolitee; sõidutee, jalakäijate tee; valgusfoor, ülekäigurada; bussi ootamine, bussi sisenemine, bussist väljumine; tänav (sõidutee) ületamine, 112.

ÕPITULEMUSED

1. klassi lõpetaja teab:

- õpilase kohustusi;
- oma, klassikaaslaste ja õpetaja nime;
- kuidas käituda tunnis ja vahetunnis, sööklas;
- klassi reegleid;
- oma perekonda, ema ja isa ametit;
- oma kooliteed;
- bussi sisenemise ja väljumise korda;
- sõidutee ületamise kohta kooli juures;
- hädaabi nr 112

1. klassi lõpetaja oskab:

- pöörduda õpetaja poole;
- vahet teha oma ja teiste omandi vahel;
- kasutada tualetti;
- pesta käsi ja hambaid;

- korrastada oma soengut.

ELUOLUÕPE 2.KLASSILE

ÕPPESISU

Mina ja meie. Oma vanuse, sünnipäeva, aadressi teadmine. Klassikaaslased, sõbrad; viisakas ja tegevusele vastav suhtlemine kaaslastega, õpetajaga. Suhtlemine koolis: õpilasreeglite sisuline mõistmine, õige käitumine, vale käitumine. Viisaka käitumise oskused: teise inimese kuulamine, vastusrepliigid dialoogis, dialoogi alustamine tuttavas situatsioonis; antud lubaduse täitmine.

Mina ja minu pere. Perekonnaliikmed. Sugulased: onu, tädi; onude, tädide lapsed. Vanemate inimeste abistamine. Kodused tööd, tööde jaotus; oma asjade eest hoolitsemine, käsilevõetud töö lõpuleviimine.

Mina ja asjad. Minu oma. Meie oma. Hoolitsemine ühiste asjade (klassiruumi) eest; millegi laenuks palumine ja selle tagastamine.

Mina ja kodu. Küla, linn, riik. Eesti Vabariigi lipp, president. Inimeste elukutsed kodukohas. Kodukoha vaatamisväärsused.

Mina ja tervis. Terve ja haige laps, haiguse tundemärgid. Isiklik hügieen: igapäevane pesemine, dušš, vann, saun. Hammaste tervishoid: värsked aed- ja puuvili, kommid. Tervislik toitumine: sooja koolilõuna vajalikkus.

Mina ja tänav. Koolitee kirjeldus, sõidutee ületamine. Ohud sõidutee valesi ületamisel. Valgusfoori roll liikluse reguleerimisel (praktiline harjutamine). Üldkasutatav transport: buss, troll, tramm, rong; nende peatuskohad. Käitumisreeglid liiklusvahendites, ohud seisva liiklusvahendi varjust väljumisel; ohud talvisel teel (libedus, pimedus). Helkuri vajadus; mängukohad.

ÕPITULEMUSED

2. klassi lõpetaja teab:

- õpilase kohustusi;
- kuidas käituda tunnis ja vahetunnis, sööklas;
- klassi reegleid;
- oma sünnipäeva vanust ja aadressi;
- oma pereliikmeid;
- kus ja millal ületada sõiduteed;
- viisakalt käituda koolis, klassis, kooli- ja koduümbruses, ühistranspordis;
- hädaabi nr 112

2. klassi lõpetaja oskab:

- eristada igapäevaelus õiget käitumist valesi;
- nimetada oma kodukoha vaatamisväärsusi;

- hoolitseda oma välimuse eest, hoida puhtust.

ELUOLUÕPE 3. KLASSILE

ÕPPESISU

Mina ja meie. Sünniaja, aadressi, õdede-vendade andmete teadmine. Mõne oma olulise isikuomaduse (negatiivse ja positiivse) teadvustamine. Käitumisreeglid: viisakusreeglid, viisaka käitumise oskuste muutumine harjumusteks. Oma käitumise kirjeldamine, sh konfliktsituatsioonis (õpetaja abiga). Käitumine teatris, kinos, raamatukogus, näitusel. Vale käitumise tagajärjed. Meie klass: ruumi korrashoid, klassi kaunistamine. Pikaajaliste ülesannete täitmine. Mina ja raamatud. Raamatukogu. Raamatu hoidmine (oma, võõras). Raamatu laenutamine raamatukogust.

Mina ja minu pere. Kodused tööd, tööjaotus, üksteise abistamine; lapse kodused kohustused. Erinevad peretüübid: suurpere, väikepere; vanemate ja vanavanemate ametid. Käitumine kodus, koduümbuses (trepikojas, õues, tänaval). Sagedasemad eksimused, nendest hoidumine.

Mina ja asjad. Minu asjad, ühised asjad, teiste asjad. Asja hind: kallis, odav. Raha teenimine, kokkuhoidmise vajalikkus. Suhtumine asjadesse, vanad ja vanaaegsed asjad. Asjade kogumine, suhtumine kogudesse. Suhtumine teiste töösse. Raha kokkuhoidmise vajalikkus.

Mina ja aeg. Päeva planeerimine, aja mõistlik kasutamine. Kellaajaliste lubaduste täitmine, täpsus.

Mina ja kodu. Eesti Vabariigi sümbolid: suitsupääsuke, rukkilill; Eesti Vabariigi lipp, vapp (äratundmine). Kodukoha tähtsamad ettevõtted. Kiirabi, politsei, tuletõrje: abi vajadus, selle kutsumine. Turvakodu.

Mina ja tervis. Tervislik eluviis: toitumine ja tervis, liikumine ja tervis, isiklik hügieen ja tervis. Puhkus ja uni. Levinumad haigusnähud: nohu, köha, palavik. Kehatemperatuuri mõõtmine. Voodirežiim, ravimite tarvitamine, ravimteed. Keha karastamine suvel, talvel. Hingamiselundite haiguste ennetamine.

Mina ja tänav. Jalakäijatele ohtlikud kohad kooliümbuses. Ohutu koolitee valik. Liiklemine teedel ja tänavatel. Sõidutee ja tänava ületamise kohad: foor, tähistatud ületamiskoht. Teede ületamine väljaspool asulaid. Seisva liiklusvahendi varjust ootamatu väljumise ohtlikkus. Praktilised harjutused liiklusväljakul. Ohud libedal ja märjal sõiduteel.

Mina ja ohutus. Ohud kodus, koolis, kooliteel, looduses.

ÕPITULEMUSED

3. klassi lõpetaja teab:

- kuidas hoida oma tervist;
- kuidas käituda teatris, kinos, näitustel;
- kuidas käituda külas, söögilauas;
- kuidas vältida ohtusid;

- ohuolukorras käitumine;
- millal kutsuda abi;
- hädaabi nr 112

3. klassi lõpetaja oskab:

- ära tunda õiget ja valet käitumist tuttavates situatsioonides;
- õigesti käituda (meeldetuletamisel);
- teadvustada oma enesetunnet ja seda teistele öelda;
- arvestada ühistegevuses teiste huve;
- koristada klassi;
- liigelda tänaval ja ühistranspordis;
- korras hoida koolitarbeid;
- hoolitseda oma välimuse eest.

ELUOLUÕPE 4. KLASSILE

ÕPPESISU

Inimene ja inimene. Sõprus: sõprade valimine, ühistegevus. Kaaslased: ühistegevus; head ja halvad kaaslased. Keeldumine halbadest ettepanekutest. Eakaaslaste kõnetamine, vestlemine sõbraga. Täiskasvanute kõnetamine. Abivalmidus: abi vajamine ja küsimine, teiste abistamine, vanemate abistamine, abi vastuvõtmine. Konfliktid: lahendamine (vabandamine, andestamine), vältimine. Meie kool ja kodukoha teised koolid. Koolipere: direktor, õppealajuhataja, õpetajad, õpilased; igaühe ülesanded. Tunniplaan ja huvitegevus. Klassivaim. Õpilase käitumise meelepea.

Inimene ja aeg. Aja kasutamise oskuste kujundamine: päeva, nädala ajakava koostamine. Täpsus. Kohusetunne. Lubaduste täitmine. Hilinemine, selle tagajärjed.

Inimene ja töö. Kodused tööd: ülesande järjestamine, töövõtete ja abivahendite valik, enesekontroll. Lapse töö kodus ja koolis. Töö ettevõttes (kodukoha näitel); elukutse.

Inimene ja raha. Raha teenimine: töökus, töö kvaliteet, palk. Kokkuhoidlikkus: soovid ja võimalused. Raha hoidmise viisid: hoiukarp, pank. Raha laenamine, võla tagastamine.

Inimene ja kodu, kool. Klassi ja eluruumi korrashoid; koristamine: tolmutühkimine, põranda, tahvli pesemine. Koristusvahendid, nende hoidmine, kasutamine, korrashoid: üksi ja mitmekesi koristamine.

Inimese organism ja tervis. Kasvamine ja arenemine. Isiklik hügieen. Kahjulikud harjumused: suitsetamine, alkoholi ja narkootikumide tarvitamine, liigne telerivaatamine, arvuti kasutamine. Õppimise tervishoid. Silmade tervishoid. Esmaabi lihtsamate vigastuste puhul (lõikehaav, ninaverejooks, põletus jne).

Inimene ja liiklus. Individuaalsed ja üldkasutatavad transpordivahendid. Raudteetransport ja selle ülesanne. Käitumine transpordivahendites, tuttavatel ning võõrastel tänavatel-teedel. Liiklusõnnetuste peamised põhjused.

ÕPITULEMUSED

4. klassi lõpetaja teab:

- raha väärtust;
- kuidas valida sõpru;
- kuidas hoolitseda oma tervise eest;
- käituda tänaval ja transpordivahendites, avalikus kohas, hoiduda liiklusõnnetustest;

4. klassi lõpetaja oskab:

- suhelda igapäevastes situatsioonides;
- korrastada õppevahendeid, kodu ja klassiruumi;
- hoiduda konfliktidest ja vägivallast;
- järgida koostatud päeva- ja nädalakava.

ELUOLUÕPE 5. KLASSILE

ÕPPESISU

Suhtlemine. Suhtlemine eakaaslastega: esitlemine, kuulamine, tähelepanu köitmine; partnerlus, allumine, nõustumine, loobumine. Suhtlemistagajärgede ettenägemine. Suhtlemisstrateegiate eristamine õpetaja abiga: selgitamine, veenmine, meelitamine, ähvardamine jm. Suhtlemise erinevus sõltuvalt suhtluspartnerist. Suhtlemine invaliidide ja haigete inimestega. Sallivus. Austav suhtumine täiskasvanutesse. Vastastikune usaldus, vastutus- ja kohusetunne.

Käitumine üldkasutatavates kohtades. Käitumine koolipeol, kirikus, matustel jm. Rahvuskommete ja -traditsioonide tundmine ja järgimine.

Õppimise tervishoid. Õppimise aeg, puhkus, valgustus, segavad tegurid.

Tervis ja selle hoidmine. Varem omandatud teadmiste kinnistamine. Hingamiselundkond, selle tugevdamine, sagedasemate haiguste ennetamine, rahvameditsiin. Tervislik toitumine. Nakkus- ja viirushaigused, nende ärahoidmine, ravi. Sõltuvus kahjulikest harjumustest, võitlus sellega. Esmaabi andmine: kerged haavad, põletus, külmumine, minestus.

Liikluskasvatus. Liiklusmärgid: ülesanne, vajalikkus. Liiklusvahendid, nende pidurdusteevõrk, seda mõjutavad tegurid (ilmastik, teeolud). Jalgrattaga sõitmine, ohud. Harjutamine liiklusväljakul.

ÕPITULEMUSED

5. klassi lõpetaja teab:

- kuidas korraldada oma õppimist;
- haiguste ennetamise võimalusi;
- lihtsamaid esmaabivõtteid;

5. klassi lõpetaja oskab:

- käituda viisakalt üldkasutatavates kohtades ja järgida kombeid;
- rakendada õpitud liiklusalaseid teadmisi praktikas (liiklusväljakul);
- kuulata ja esitleda oma eakaaslast;
- tähele panna suhtlemisstrateegiate ja -taktikate erinevusi.

ELUOLUÕPE 6. KLASSILE

ÕPPESISU

Käitumiskultuur. Suhtlemine kodustega. Armastus. Pinged, arusaamatused, nende vältimine ja lahendamine. Lapse osa konfliktis vanematega. Suhtlemine sõpradega ja "sõpradega". Suhtlemine rühmades. Rühmaliidri mõju, sellega arvestamine. Suhtlemine teistest rahvustest inimestega. Käitumine ekskursioonil/matkal.

Enesehinnang. Oma võimete ja võimaluste teadvustamine. Vale enesehinnang kui konfliktide allikas.

Kodu ja koduümbus. Korrashoid ja kaunistamine. Osalemine suurpuhastustes.

Riietus ja mood. Noortemood ja kandja välimus. Olukorrale ja kehaehitusele sobiva riietuse valik. Töö-, kodu- ja peoriietus. Riiete puhtus ja korrashoid. Soeng: eale ja näokujule vastav soeng. Soeng koolis, koolipeol. Eakohased ehted ja kosmeetika. Majanduslike võimaluste arvestamine moodsal riietumisel.

Inimese areng. Arenguetapid, iseloomulikud tunnused, arengu võimalikud individuaalsed iseärasused.

Murdeiga. Muutused tütarlapse (poeglapse) organismis, hügieen. Igapäevane hügieen: hommikune ja õhtune tualett. Karastamise vajalikkus. Dušš, vann, saun, bassein. Jalgade, käte puhtus ja hooldamine.

Hügieenivahendite valik ja kasutamine. Suitsetamise ja alkoholi kahjulikkus kasvavale organismile.

Toitlustamine. Toitumisrežiim. Hommiku-, lõuna- ja õhtusöögiks sobivad toidud. Toitude valik maitseomaduste ja tervislikkuse põhjal. Toiduainete peamised rühmad: piima-, lihatooted, jahutooted, juur- ja puuviljad.

Toiduainete varumine ja ostmine. Toiduvalmistamine: toorsalatid, võileibade valmistamine, kaunistamine, soojad võileivad.

ÕPITULEMUSED

6. klassi lõpetaja:

- väärtustab säästvat tarbimisviisi;
- teadvustab oma võimeid;

- püüab suhelda pingevabalt;
- teab hügieeni nõudeid ja püüab neid järgida;
- teab tervisliku toitumise põhitõdesid;
- oskab tavaolukorras adekvaatselt reageerida kaaslaste käitumisele;
- oskab tavaolukorras vastu võtta iseseisvaid otsuseid;
- oskab arvestada riielemise moodi ja individuaalseid iseärasusi;
- oskab toite valida ja lihtsamaid toite valmistada.