

IV Õpitulemused ja õppesisu klassiti

7. klass, 2 tundi nädalas, kokku 70 tundi

Õppevara:

- 1) Liikumisoskused: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisoskused/>
- 2) Liikumisoskuste materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=23&mf_material-level=15,14
- 3) Turvalisus ja ohutus: <https://e-koolikott.ee/portfolio?id=9443>
- 4) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

LIIKUMISOSKUSED

| Õppesisu kirjeldus (tegevused) | Õpitulemused | Hindamine | Arendatavad digipädevused |
|---|---|--|---------------------------|
| <p>Kõnni- ja jooksuoskus. Kõndimine ja jooksmine kui harrastus- ja treeningvorm: jooksualad, maastikujooks; kepikõnd. Matk looduskeskkonnas.</p> <p>Hüppeoskus. Hüpete kasutamine treeninguna, liikumisharrastuses (nt takistusradadel) ja hüppealades (nt kaugushüpe).</p> <p>Ronimisoskus. Ronimine liikumisharrastuse ja treeningvormina erinevates keskkondades: ronimissein, loodus- või tehiskeskond, kaitseväge treeningrada jne. Ohutusnõuete arvestamine ja enda suutlikkuse hindamine. Ronimisevõtted.</p> <p>Ujumisoskus (võimalusel).</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus. Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine eneseväljenduse vahendina. Liikumine koostöös teistega. Kõnni ja jooksusammudel põhinevad tantsud, tantsumängud. Hüppeid ja hüpakuid sisaldavad tantsud.</p> <p>Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusika saatel. Rütmide tekitamine kehaga, koostöös paarilise- ja rühmaga. Rütmi ja koordinatsiooni harjutused Harjutused muusikaga. Liikumiskombinatsioonide loomine vastavalt rütmile või muusikale.</p> <p>Edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja/või rühmaga. Liikumiskombinatsioonide loomised ja rakendamised paarilise või rühmaga.</p> | <p>Kasutab teadlikult edasiliikumisoskusi eri keskkondades, tervisetreeningul, spordialadel ning tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga.</p> <p>Ronimisharjutused Ronimine erinevatel vahenditel ja keskkondades seinaronimine</p> <p>Keha liikumine rütmis ja muusikas loovtants</p> | <p>Hindamise aluseks on õpilase individuaalne areng õppeaasta vältel, osalemine õppeprotsessis, eakohaste oskuste omandamine, tunnis kaasa töötamine.</p> <p>Erinevate tegevuste hindamisel arvestatakse: tulemust, tulemuse saavutamiseks tehtud pingutust, tehnilist sooritust, õpilase arengut võrreldes varasemate sooritustega, arvestatakse ka kooli esindamist erinevatel spordivõistlustel.</p> <p>Hinnatakse: kiirjooks 60 m./100m. jooks ajale</p> | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | | kestvusjooks 1500m. jooks ajale cooperi test kaugushüpe tagajärjele kõrgushüpe tagajärjele | |
| <p>Vahendil liikumisoskus Oskus liikuda vahendil,- ohutult ja kasutada turvavarustust Vahendil liikumine linna- ja looduskeskkonnas, vahelduval maastikul ja erineva liiکلustihedusega keskkondades turvavarustust kasutades ning liiklusohutuse printsiipe järgides.</p> | <p>Liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja seostab seda igapäevaste liikumisvõimalustega. suusatamine uisutamine jalgrattaga sõitmine</p> | <p>suusatamine tehnikale, distantsile, uisutamine.</p> | |
| <p>Oskus teha esmast vahendihooldust rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid;</p> | <p>Rakendab igapäevaseks liikumiseks või liikumisharrastuseks vajalikke esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid.</p> | | |
| <p>Viske-, püüdmis- ja põrgatamisoskus. Liikumiskombinatsioonide loomine kasutades viske-, püüdmise- ja põrgatamisoskust. Sportmängud vähendatud väljakutel ja mängijate arvuga (nt 3x3; 4x4). Omaloomingulised mängud vahenditega. Vahendi hoidmine erinevate kehaosadega, üksi ja mitmekesi, erinevates kehaasendites, tasapindadel, erinevatel viisidel liikudes. (söödumäng, korvpall) Palli löömisoskus käega. Juurdeviivad harjutused ja mängud (võrkpall, reketialad) Palli löömisoskus jalaga. Juurdeviivad harjutused ja mängud. Palli löömisoskus vahendiga. Juurdeviivad harjutused ja mängud reketi-, hokikepi- kurikaga spordialadele. (pesapall) Vahendi abil teiste oskuste arendamine. Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmi harjutused vahendite abil.</p> | <p>Käsitseb vahendit eri liikumise kombinatsioonides, -mängudes, spordialadel, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks.</p> | <p>Pallivise hoojooksult tagajärjele Korvpalliharjutus Jalgpalli osavusharjutus.</p> | |
| <p>Asendid mitmesugustel vahenditel ja enda keharaskusega ja selle ülekandmisega. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal ja liikudes.</p> | <p>Koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone üksi, paarilise ja rühmaga.</p> | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Liikumised erinevates keskkondades, kõrguste ja laiustega toe- ja tasapindadel. Erinevad kehaasendid individuaalselt, paaris ja rühmades. Asendite ja liikumiste kombinatsioonide loomine ja nende kasutamine rühmades ja oskussõnadega. Kehakontroll tantsides (asendi hoidmised, pöörlemised, hüpped, maandumised, tasakaaluharjutused jne, nii individuaalselt kui paaristantsus).</p> | | | |
| <p>Ohutus asendites ja liikumisel.</p> | <p>Seostab teadmisi ning oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks.</p> | | |
| <p>Turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtete arvestamine. Soojendus enne liikumistegevust, riietuse valik vastavalt tegevusele, keskkonnale, ilmale. Erinevate liikumisviiside puhul ohutuse tagamine nii linna- kui maakeskkonnas (enda nähtavaks tegemine). Teekonna kavandamine, ilmastikutingimusi ja liikumisviisi arvestavalt. Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalaste õpitulemustega: põhjendab ja kasutab vajalikku turvavarustust liikumisviisi silmas pidades (kiiver, enda nähtavaks tegemine). Vahendil liikumises. Turvavarustuse kasutamine: kiiver, kaitsmed, helkur, erksavärvilised riided jne. Liiklusohutus ohutu liikluskäitumise eristamine ohtlikust, oma käitumise analüüsimine. Liiklusreeglitega arvestamine vahendil (rula, tõukeratas, jalgratas jne) liikudes linna- või maakeskkonnas. Kaaslasega arvestamine vahendil liikumisel. Vahendi käsitsemisoskustes. Vahendite otstarbekas kasutamine; arvestamine keskkonna ja kaaslastega. Kehakontrollioskustes asendites ja liikumisel. Kehakontrollioskus asendites, -liikumistel kui ka -asendite ja -liikumiste kombinatsioonides. Kehahoiu arvestamine asendites. Ohutuse arvestamine</p> | <p>Rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid.</p> | | |
| <p>Hinnangu andmine toimub etteantud juhendi või küsimuste alusel. Hinnang sisaldab kirjeldust omandatud oskustest, tehtud pingutust nende õppimiseks, edasist oskuste arendamise vajadust, ohutuse järgimist ja turvavarustuse kasutamist. Lühike arutelu koos näidetega, kuidas kasutatakse liikumisoskuseid igapäevases liikumises, harrastustegevuses, spordis või võistlusspordis.</p> | <p>Annab hinnangu enda liikumisoskustele, ohutusele ja turvavarustuse kasutamisele. Seostab liikumisoskusi harrastustegevuse ja/või spordialadega.</p> | | |

Õppevara:

- 1) Tervis ja kehalised võimed: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/tervis-ja-kehalised-voimed/>
- 2) Tervis ja kehalised võimed materjalid: https://liikumisopetus.ee/materials/?mf_material-cat=61&mf_material-level=15,14
- 3) Päevase energiavajaduse arvutamine: <https://www.struktuur.net>
- 4) Fitback keskkond: <https://www.fitbackeuropa.eu/et-ee/>
- 5) Toitumine: <https://www.sportest.eu/et/materjalid/tervis/toitumine/>
- 6) Liikumisega seotud aktiivtööd: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/toitumine-ja-liikumine/opetajaraamat/liikumise-aktiivtoeod>

TERVIS JA KEHALISED VÕIMED

| Õppesisu kirjeldus (tegevused) | Õpitulemused | Hindamine | Arendatavad digipädevused |
|--|--|---|---------------------------|
| Oskus arendada kehalisi võimeid Teab tervisega seotud kehalisi võimeid, nende seost haiguste ennetamisega ja optimaalse tervise hoidmisega. Teab kehamassiindeksit kui ühte tervisega seotud näitajat. Õpilane oskab kehamassiindeksit kehakaalu ja pikkuse suhte alusel arvutada ja analüüsida. | Õpilane mõistab tervise ja kehaliste võimete seost. Teab, kuidas on kehalised võimed seotud tervisega ja haiguste ennetamisega. | Kehaliste võimete testi sooritamine, oma tulemuste võrdlemine eesmärgi saavutamise seisukohast ja analüüsimine. | |
| Teadmised, millise harjutuse või tegevusega saab erinevaid kehalisi võimeid arendada ja kuidas seda tervist hoidvalt ja parandavalt teha. | Mõistab kehalisi võimeid arendavate tegevuste ja harjutuste toimet. | | |
| Eesmärkide sõnastamine toetub kehaliste võimete mõõtmise tulemustele. Teadlik aktiivne osalemine mõõtmisprotsessis. | Seab lühi- ja pikaajalisi eesmarke, lähtudes enda mõõdetud kehaliste võimete tasemest. | | |
| Kehalisi võimeid arendavate tegevuste fikseerimine. Suunata õpilast erinevate keskkondade ja tegevuste kasutamisele kehaliste võimete arendamiseks. | On saanud kogemuse kehaliste võimete korrapärasest arendamisest. | | |
| Õpilane seostab kehaliste võimete mõõtmistulemusi etteantud tervise tsoonidega. Õpilane toob näiteid ja põhjendab, kas ja kuidas ta täitis või ei täitnud püstitatud eesmärgi. | Analüüsib enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist. | Kehaliste võimete analüüs | |
| Enda päevase (sh liikumine ja põhiainevahetus) energiakulu analüüs, sh toiduga saadava energia analüüs. | Analüüsib enda liikumise ja toitumise tasakaalu. | | |

Praktilised tööd:

kehaliste võimete mõõtmine; eesmärgi seadmine; tulemuste analüüs.

Lõiming:

Matemaatika - kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuste analüüs, harjutuste sooritus ja korduste arv; arvandmed, tulemuste võrdlemine tervisetsoonidega, enda päevase energiakulu analüüs

Inimeseõpetus - kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine, toitumine, murdeiga ja sellega seotud muutused kehas (kehaliste võimete sooritamisel saab arvestada, et murdeas võib õpilastel tekkida murdeest tulenevalt kehalised muutused, mis võivad pärssida kehalisi võimeid ja selle arengut)
 Võõrkeeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumise sõnavara, mängude ja vahendite nimetused
 Bioloogia - kehaliste võimete arendamine looduskeskkonnas, mõisted keha, kehaosad, tervis, haigus, treeningu mõju vereringeelundkonnale. südamelihase ala- aja ülekoormuse tagajärjed.
 Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendusoskus, kehaliste võimetega seotud mõisted, loovtööd, analüüsisoskus

Õppevara:

Kehaline aktiivsus: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-aktiivsus/>

KEHALINE AKTIIVSUS

| Õppesisu kirjeldus (tegevused) | Õpitulemused | Hindamine | Arendatavad digipädevused |
|--|---|----------------|---------------------------|
| Õpilane on regulaarselt kehaliselt aktiivne ja kaardistab ja analüüsib enda igapäevast aktiivsust nii tunnis kui ka vabal ajal. | Hindab oma igapäevast kehalist aktiivsust. | | |
| Oskus hinnata oma kehalist aktiivsust Vabalt valitud vormis (digitaalne, päevik vm) liikumispäevik igapäevase liikumise fikseerimiseks teatud perioodil tuues välja olulise: aeg, tegevus, intensiivsus, kommentaar. | Peab liikumispäevikut valitud perioodi vältel, et jälgida enda kehalist aktiivsust. | Liikumispäevik | |
| Indiviidile sobilik koormus, mille järgi seda hinnata nii tegevuse ajal kui ka tegevuse järgselt. Tervistav ja treeniv liikumine. | Teab erineva liikumisintensiivsuse mõju organismile ja leiab endale sobiva koormuse. | | |
| Tehnoloogiliste vahendite kasutamine nii tunnis kui ka vabal ajal ja tulemuste tõlgendamine. Isiklikud vahendid on subjektiivsed enese aktiivsuse määramise küsimustikud/töölehed, enesetunne, aktiivsuse fikseerimine. | Kasutab erinevaid tehnoloogilisi ja/või isiklikke vahendeid, et hinnata enda kehalist aktiivsust. | | |
| Tervistava liikumise ja taastumise põhimõtete mõistmine Soojendusharjutused/-tegevused ettevalmistavas tegevuses, venitusharjutused koormusjärgses tegevuses. | Rakendab liikumiseks ettevalmistavaid ja koormusjärgseid tegevusi ning mõistab nende olulisust. | | |
| Rakendab sobilikku kehalist tegevust ka peale haigust, vigastuse või erivajaduse korral. Taastumist toetavad harjutused. | Rakendab traumade ja haiguste järel sobilikku liikumist ning koormust. | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Olukorra hindamine, käitumine vastavalt sellele, abi kutsumine. Oskus saada aru, millal helistada 112 ja millist infot edastada telefoni teel. Esmaabi. | Teab lihtsamaid esmaabivõtteid liikumistes saadud vigastuste korral. | | |
|---|--|--|--|

Praktilised tööd:
enda kehalise aktiivsuse analüüs (liikumispäevik); soojendustegevused ettevalmistavas tegevuses.

Lõiming:
Keeled - võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine ja tõlgendamine
Inimeseõpetus - kehaline aktiivsus tervise tugevdajana, sobiva kehalise aktiivsuse valik
Bioloogia - inimese elundkondade põhiülesanded, luude ja lihaste osa inimese tugi- ja liikumiselundkonnas. Treeningu mõju tugi- ja liikumiselundkonnale.
Matemaatika - südamelöögisageduse mõõtmine
Eesti keel - suuline ja kirjalik eneseväljendus; liikumisega seotud sõnavara, loovtöö
Füüsika - jõud, raskusjõud

Õppevara:
Liikumine ja kultuur: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/>
Aus mäng: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumine-ja-kultuur/aus-mang/>

LIIKUMINE JA KULTUUR

| Õppesisu kirjeldus (tegevused) | Õpitulemused | Hindamine | Arendatavad digipädevused |
|---|--|-----------|---------------------------|
| Oskus tajuda ennast kultuuri kandja ja mõjutajana Erinevate liikumist toetavate lahenduste loomine, protsessi kajastamine, etteantud küsimuste kaudu sellele tagasiside andmine. | Õpilane väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ja ennast selle kandjana, loob midagi liikumisega seotult, analüüsib loomist ja annab selle kohta tagasisidet. | | |
| Kogemus loomisest ja vabatahtlikust tegevusest Õpilane kirjeldab, milliseid oskuseid ta kasutas, millised olid tema tugevused, mida õppis, millele tahab tähelepanu pöörata, toob välja, mis oli temale uus, mis oli positiivne, mis oli negatiivne ning põhjendab jne. | On osalenud osavõtjana, vaatlejana või vabatahtlikuna väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel ning analüüsib saadud kogemust. | | |
| Ausa mängu põhimõtete mõistmine ja järgimine Ausa mängu põhimõtted spordis: meeskonna vaim, aus võistlus, võrdsus, keelatud võtted spordis. Ühistegevused, mis toetavad nende väärtuste kujunemist. | Mõistab ausa mängu tähendust ja rakendab selle põhimõtteid. | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>Info otsimine ja seostamine enda harrastatava tegevusega või tuntud sportlase või tantsija tähendusega ühiskonnale. Teadmised rahvuslikest traditsioonidest seoses liikumise, tantsu ja spordiga.</p> <p>Erinevate infokanalite kasutamine: ajakirjandus, televisioon, internet jne.</p> <p>Kriitilised arutelud: stereotüüpsed uskumused; sport ühiskonnas – ühiskonna muutumise mõjud spordile, liikumise spordi ja tantsu väljendusvõimalused kultuuris.</p> | <p>Teab sportlaste ja tantsijate rolli kultuurikandjana ning liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuri osana.</p> | | |
| <p>Oskus liikuda ohutult ja järgida hügieeninõudeid</p> <p>Teab, millised on ohutusnõuded lähtuvalt liikumistegevusest, spordialast, arvestab nendega ja põhjendab nende vajalikkust.</p> <p>Hügieeni järgimine seoses liikumistegevusega. Riietumine vastavalt ilmastikule, liikumisviisile, keskkonnale ja spordialadele.</p> | <p>Järgib ning analüüsib liikumistega seotud isiklikku hügieeni ja ohutusnõudeid; Riietub liikumiseks sobilikult, arvestades keskkonda ja tegevuse eripära.</p> | | |
| <p>Tempo valimine vastavalt looduskeskkonnale ja tee pikkusele; võimalusel päevased või ööbimisega matkad; ettevalmistus loodusesse minemiseks (riietus, toit, tööülesannete jaotamine jne), käitumine looduses (nt mida teha prügiga).</p> | <p>Analüüsib enda liikumiskogemust looduses.</p> | | |
| <p>Oskus liikuda maastikul määrates asukohta</p> <p>Raja läbimine erinevatel liikumisviisidel (nt sh ka ratastel) kaarti ja kompassi kasutades. Tehnoloogilised vahendid. Orienteerumismängud.</p> <p>Seos läbiva teema "Tervis ja ohutus" liiklusalase õpitulemusega: õpilane kaardistab liiklusohhtlikud kohad ja kavandab liikumisviisi arvestades enda ohutu koolitee.</p> | <p>Oskab liikuda linnas ja/või looduses, määrates asukohta ning suunda, kasutades erinevaid võimalusi.</p> | | |
| <p>Tantsu kui liikumiskultuuri mõtestamine eneseväljendusvahendina erinevates kultuurides. Erinevate tantsude kultuuritausta tutvustamine, eri kultuuride sarnasuste ja erinevuste leidmine tantsus. Erinevad tantsud ja tantsumängud. Tantsimine, vaatamine ja arutlemine. Omaloominguliste tantsude loomine, vaatamine ja arutlemine.</p> | <p>Mõistab tantsukultuuri ja tantsu eneseväljendusvormina.</p> | | |
| <p>Õpetaja juhendamisel õpilase poolt planeeritud liikumistegevus (näiteks seoses enda liikumis- või spordiharrastusega).</p> | <p>Organiseerib kaasõpilasi lihtsasse liikumisega seotud tegevusse.</p> | | |
| <p>Praktilised tööd: õpilase poolt planeeritud liikumistegevus kaasõpilastele; matk.</p> | | | |

Lõiming:

Geograafia - võimalik lõimida koolitee kaardistuse rakendust (<http://www.liikluskasvatus.ee/opetajale/uldhariduskool/ii-kooliaste/kooliteekaardistamine/>).

Inimeseõpetus - riietus, hügieen, liikumise kultuuriline mitmekesisus, oma huvide ja väärtuste määramine, aus mäng

Kunstiõpetus - omaloomingulise tantsu/kava loomine; uurimine, katsetamine, loomine, lahenduste leidmine

Võõrkeeled - erinevatest võõrkeelsetest allikatest teabe otsimine, liikumisalane sõnavara

Informaatika - informatsiooni otsimine erinevate tegevuste/ürituste/spordialade kohta

Ajalugu - liikumis- ja sporditraditsioonid, teab rahvusvahelisi sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi

Loodusõpetus - looduses liikumine, erinevates keskkondades liikumine; orienteerumine erinevates keskkondades, ilmakaared

Eesti keel - teksti mõistmine; suuline ja kirjalik eneseväljendus (oskus rääkida saadud kogemusest liikumisüritusel), liikumismängude ja spordialade nimetused, loovtöö

Matemaatika - geomeetrilised vormid tantsus, rekordid ja selle kaudu mõõtühikute tajumine, punktide lugemine erinevates spordialades, -mängudes

Muusika - muusikaline liikumine - laulu- ja tantsumängud, eneseväljendus, tantsude loomine, vaatamine, arutlemine, kultuuriliste eripärade mõistmine erinevate tantsude kaudu; tantsu kui liikumiskultuuri avastamine, tants kui eneseväljendusvahend erinevates kultuurides ja selle seos õpilase omakultuuriga.

Õppevara:

Vaimne ja kehaline tasakaal: <https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/kehaline-ja-vaimne-tasakaal/>

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

| Õppesisu kirjeldus (tegevused) | Õpitulemused | Hindamine | Arendatavad digipädevused |
|---|---|-----------|---------------------------|
| Oskus sooritada vaimset ja kehalist tasakaalu toetavaid tegevusi valides endale meelepärase lõdvestus- ja taastumise viisid. Õpilane sooritab erinevaid praktilisi meelerahu- ja kehatunnetusharjutusi koos hingamise teadvustamisega (nt jooga, shindo, qigong). Lõdvestusharjutused iga tunni lõpus. | Õpilane mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule ja pingeliste olukordadega toime tulemisel. Valib ja sooritab iseseisvalt vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi. | | |
| Õpilane kasutab sobivaid lõdvestus- ja taastumisviise igapäevastes olukordades, mitte ainult tunnis või liikumistegevuste järgselt. Õpilane kirjeldab liikumispäevikus üles harjutuse mõju. Õpilane annab ülevaate, milliseid lõdvestus- ja taastumisviise on ta tundides kasutanud ja analüüsib nende mõju endale. | Seostab ja põhjendab vaimset ning kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste kasutamise võimalusi eri olukordades. | | |
| Analüüsib sobivate harjutuste valikut vastavalt enesetundele ja eesmärgile. | Mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju enda heaolule. | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Oskus juhtida emotsioone Eneseregulatsiooni võimaluste kogemine. Õpilane kasutab iseseisvalt emotsioonide juhtimiseks lihtsamaid eneseregulatsiooni võtteid.</p> | <p>Mõistab enda võimalusi tulla toime erinevate emotsioonidega.</p> | | |
| <p>Lõiming: Inimeseõpetus - emotsioonid, murdeiga, suhtlemine, mina ja endasse suhtumine, hingamine, puhkus ja uni, emotsioonide juhtimine: https://www.opiq.ee/kit/283/chapter/15860, tervis kui heaoluseisund, füüsiline, vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis. Vaimset heaolu säilitada aitavad tegevused ja mõttelaad. Stress. Stressorid. Stressiga toimetulek. Muusika- erinevad rahustavad helid, helide ja muusika mõju enesetundele, vaikuse olulisus, endale sobiva liikumistegevuse ja heli leidmine</p> | | | |