

Valikkursus „Ennastjuhtiv õppija“

Ennastjuhtiva õppija kursus on Sillamäe Gümnaasiumis kolme õppeaasta jooksul õpilase poolt läbitav SG kõiki õppeaineid, osalemiskursusi lõimiv kursus. Õppimine on nii formaalne kui ka mitteformaalne ja informaalne. Väärtustame iga noore arengut ja õppimist ka väljaspool kooli ja klassiruumi.

Kursuse eesmärk on toetada õpilaste arengut iseseisvaks, teadlikuks ja vastutustundlikuks õppijaks ning kujundada oskusi, mis võimaldavad toime tulla pidevalt muutuv as ühiskonnas.

Kursus käsitleb õpioskuste, eneseteadlikkuse, motivatsiooni, emotsioonide reguleerimise, suhtlemise ja koostööoskuste arendamist. Samuti pööratakse tähelepanu vaimsele tervisele, väärtuspõhisele eluhoiakule ning oma rolli mõistmisele kogukonnas. Oluline on õppija eneseanalüüs ja oma tegevuse refleksioon ning selle põhjal vajalike õpistrateegiate rakendamine.

Kursuse aluseks on gümnaasiumis arendatavad üldpädevused <https://www.riigiteataja.ee/akt/129082014021?leiaKehtiv>

Ainevaldkonna üldpädevuste kujundamine:

- Õpipädevus: õpilane kujundab oma õppimise eesmärgid, oskab õppimist planeerida ja rakendab tõhusaid õppimisstrateegiaid.
- Suhtluspädevus: õpilane arendab eneseväljendus- ja kuulamisoskusi, tuleb toime avaliku esinemise ja meeskonnatöoga, oskab oma seisukoti veenvalt esitada ja põhjendada.
- Kultuuri- ja väärtuspädevus: õpilane oskab hinnata inimsuhteid ja tegevusi üldkehtivate moraalinormide seisukohast; tajub ja väärtustab oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga.
- Enesemääratluspädevus: õpilane teadvustab oma tugevusi ja arenguvajadusi, tegutseb vastutustundlikult ja seab realistlikke eesmäärke.
- Kodanikupädevus: õpilane tunneb oma rolli ühiskonnas, osaleb aktiivselt kooli- ja kogukonnaelus.
- Ettevõtlikkuspädevus: õpilane oskab näha probleeme ja neis peituvaid võimalusi, aidata kaasa probleemide lahendamisele; seada eesmäärke, koostada plaane, neid tutvustada ja ellu viia

- Digipädevus: õpilane kasutab digivahendeid turvaliselt enesekorralduseks, esitluste loomiseks ja veebipõhiseks koostööks.

Õppekeskkond

Õppetöö korraldatakse vastavalt vajadusele õpperühmades ja koos klassiga, eelistatult väikerühmades. Õpe toimub nii klassiruumis, kooli territooriumi ja ka väljaspool kooli, Vajadusel individuaal-, paaris- ja rühmatööna, kasutades eneserefleksiooni vahendeid kooli pakutavate digitaalsete keskkondade toel. Vajaduse kaastakse mõistlikul ja õpilase arengut toetaval viisil õppimist toetavaid tehisintellekti vahendeid

Hindamine:

Hindamine on mitteeristav: **arvestatud / mittearvestatud.**

Lõpptulemus kujuneb järgmiste komponentide alusel:

- Osalemine vähemalt 80% tundidest;
- Proaktiivselt osalemine õppetöös, sealhulgas arutelud, rühmatööd, ajurünnakud, individuaalsed ülesanded, kursusega seotud tegevustes (eksperimentid) jms.
- Refleksioonid, sh seminaritöö või essee, kus õpilane analüüsib oma arengut läbi gümnaasiumiastmete;
- Praktiliste ülesannete (nt esinemine, grupitöö, eneseanalüüs) sooritamine;

Võlgnevuste likvideerimine:

• Kui õpilane osaleb vähem, kui 80 % tundidest, peab ta iseseisvalt tutvuma kursuse materjalidega, edukalt läbima vestluse või sooritama arvestustöö, kus käsitletakse läbivalt kõiki kursuse raames käsitletud teemasid ja õpilase eneseanalüüsi nende teemade valguses.

Kursuse nimetus	Ennastjuhtiv õppija
-----------------	---------------------

Eelduskursus	puudub
Kursuse läbiviimise aeg	G1
Kursuse maht	35 tundi
Kursuse eesmärgid	• Toetada õpilase kujunemist ennastjuhtivaks õppijaks, kes suudab oma õppimist ja elu juhtida teadlikult ja vastutustundlikult. • Kujundada arengumõtteviisi ning edendada sisemise motivatsiooni ja vastutustunde arengut. • Arendada õpioskusi ja refleksioonivõimet, aidates õpilasel mõista oma tugevusi, arenguvajadusi ja eesmäärke. • Tugevdada õpilase emotsionaalset teadlikkust ja vaimset vastupidavust, sh oskust tulla toime stressi ja pingega. • Arendada suhtlemis-, koostöö- ja esinemisoskusi ning võimet tegutseda tulemuslikult erinevates sotsiaalsetes olukordades. • Kujundada väärtuspõhist eluhoiakut ja arusaamist oma rollist kogukonnas ja ühiskonnas. • Luua seoseid koolielu, isiklike eesmärkide ja tulevikuvalikute vahel läbi osaluse kooli- ja kogukonnaelus.
Kursuse õppesisu	• Mina, motivatsioon, oskused, väärtused (enesemääratluspädevus, kultuuri – ja väärtuspädevus, õpipädevus, suhtluspädevus, digipädevus) • Mina kui õppija – eneseteadlikkus, õpimustrid, väärtused ja eesmärgid • Õpimotivatsioon ja strateegiad – motivatsiooni tüübid, õppimise planeerimine, tõhusad harjumused • Emotsioonid ja vaimne tervis – emotsioonide juhtimine, stressiga toimetulek, meelerahu • Suhtlemis- ja koostööoskused – kuulamine, eneseväljendus, grupitöö, avalik esinemine • Eesmärgistamine ja refleksioon – SMART-eesmärgid, osaluspäevik, eneseanalüüs

Lõiming teiste õppeainetega	Inimeseõpetus – eneseteadlikkus, väärtused, suhted, kohustused Eesti keel ja võõrkeeled – eneseväljendus, vaimne tervis, suuline esinemine Ühiskonnaõpetus – aktiivne kodanik, osalus ühiskondlikes protsessides Ettevõtlikkus – eesmärgistamine, algatusvõime, aja planeerimine Informaatika – digipädevus, osaluspäeviku täitmine, esitluste koostamine
Kursuse õpitulemused	• Teadvustab oma tugevusi ja arenguvajadusi, oskab seada eesmärgi ja kavandada samme nende saavutamiseks. • Oskab kirjeldada oma õppimisharjumusi, kasutada tõhusaid õppimisviise ning planeerida oma aega. • Mõistab motivatsiooni ja emotsioonide mõju õpikäitumisele ning oskab kasutada eneseregulatsiooni võtteid. • Oskab väljendada oma mõtteid suuliselt ja kirjalikult, esineda ning töötada meeskonnas. • Reflekteerib regulaarselt oma õpikogemust ning rakendab saadud tagasisidet. • Näitab üles vastutust ja algatusvõimet, tegutseb ennastjuhtivalt erinevates õpituatsioonides.

Kursuse nimetus	Ennastjuhtiv õppija
Eelduskursus	Valikkursus “Ennastjuhtiva õppija G1”
Kursuse läbiviimise aeg	G2
Kursuse maht	35 tundi
Kursuse eesmärgid	• Arengumõtteviisi kujundamine ja hoidmine;

	• Õpilase kujunemise toetamine ennastjuhtivaks õppijaks; õpilase õpiteekonna kujundamine lähtuvalt õppija enda huvidest, väärtuskasvatusele läbi eeskuju loomise ning „meie tunde“ ühtekuuluvustunde kujunemisele koolikeskkonnas/ kogukonnas; • Oma tegevuste põhjus-tagajärg seoste nägemine; • Õpilaste iseseisvumise toetamine; • Oma motivatsiooni üle reflekteerimine; • Aktiivse eluhoiaku kujundamine; • Vaimse tervise väärtustamine ning lihtsamad eneseabivõtted • Eneseanalüüsimeetodite tutvustamine ja nende rakendamine
Kursuse õppesisu	• Enese mõistmine. Eneseanalüüsi tehnikad. Gümnaasiumis taotletavad üldpädevused: enesemääratluspädevus, kultuuri – ja väärtuspädevus, õpipädevus, suhtluspädevus. • Motivatsioon – motivatsiooni tüübid. Autonoomne motivatsioon, selle kujunemise ja kujundamise põhimõtted. • Emotsioonid ja nende reguleerimine – Emotsioonid, nende märkamine, äratundmine, aktsepteerimine, tõhusad võtted emotsioonide reguleerimiseks ja meelerahu suurendamiseks. • Suhtlemisoskused – Tõhusa suhtlemise, avaliku esinemise ja rühmas töötamise põhimõtted • Oma õpiharjumuste, -oskuste ja -võtete analüüs – Enesearengu sihtide seadmine, oma arenguks vajalike tegevuste kavandamine ja arengu jälgimine. • Õppija toetamine (enesehinnangu toetamine, iseseisvuse arendamine ja toetamine, eneseanalüüsioskuste suunamine, vaimse tervise toetamine; probleemide ennetamine ja märkamine). Eesmärgistamine, edasisidestamine, tagasisidestamine. • Koostööoskuste arendamine läbi erinevate projektide, osaluskursuste ja kogukonnatöö praktika.

Lõiming teiste õppeainetega	Rahatarkus – emotsioonide reguleerimine, aja- ja rahaplaneerimine; väärtused ja otsuste langetamine; eesmärgistamine. Bioloogia, inimeseõpetus, psühholoogia – närvisüsteem, aju plastilisus, mälu, tähelepanu; vaimne tervis, stress ja emotsioonid. Eesti keel – kirjalikud arvamused, arutlused, eneseanalüüsid; avalik esinemine. Kirjandus – väärtushinnangud ja nende erinevused. Kehaline kultuur (liikumine) – seos füüsilise ja vaimse heaolu vahel; meeskonnatöö. Informaatika – digitaalne ajaplaneerimine; enesetestimine; esitluste, postrite ja õppevideote loomine; koostöö veebis.
Kursuse õpitulemused	• Tuleb toime muutuvast maailmas/ keskkonnas ning võtab vastutuse oma tegevuse ja valikute eest. • Oskab kirjeldada õppimisega seotud uskumuste võimalikku mõju õpikäitumisele ja -tulemustele, analüüsib oma õppimisega seotud tegevusi, kavandab vajalikud tegevused oma enesearengu toetamiseks. • Selgitab emotsioonide tekkemehhanismi, teab ja oskab kasutada tõhusaid võtteid emotsioonide reguleerimiseks ja meelerahu suurendamiseks. • Kirjeldab, millised on tõhusa suhtlemise, avaliku esinemise ja rühmas töötamise põhimõtted, analüüsib oma oskusi ning sõnastab oma arenguvajaduse. Oskab neid põhimõtteid praktiliselt rakendada. • Oskab näha/ aru saada oma tegevuse põhjus-tagajärg seostest, oskab enda vajadusi ja eesmäärke määratleda, valida kaalutletud viise nende elluviimiseks ja tulemuste hindamiseks.

Kursuse nimetus	Ennastjuhtiv õppija
Eelduskursus	“Ennastjuhtiva õppija” kursus G1, G2
Kursuse läbiviimise aeg	G3
Kursuse maht	35 tundi
Kursuse eesmärgid	• arengumõtteviisi kujundamine ja hoidmine; • õpilase kujunemise toetamine ennastjuhtivaks õppijaks; õpilase õpiteekonna kujundamine lähtuvalt õppija enda huvidest, väärtuskasvatusele läbi eeskuju loomise ning “meie tunde” kujunemisele koolikeskkonnas/ kogukonnas; • oma tegevuste põhjus-tagajärg seoste nägemine; • õpilaste iseseisvumise toetamine; • oma motivatsiooni üle reflekteerimine; • aktiivse eluhoiaku kujundamine.

Kursuse õppesisu	Areng, kogukonna- ja ühiskonna liige, väärtused, valikud (kodanikupädevus, ettevõtlikkuspädevus, kultuuri- ja väärtuspädevus) • Motivatsioon – motivatsiooni tüübid. Autonoomne motivatsioon, selle kujunemise ja kujundamise põhimõtted. • Emotsioonid ja nende reguleerimine – Emotsioonid, nende märkamine, äratundmine, aktsepteerimine, tõhusad võtted emotsioonide reguleerimiseks ja meelerahu suurendamiseks. • Suhtlemisoskused – Tõhusa suhtlemise, avaliku esinemise ja rühmas töötamise põhimõtted. • Konfliktide juhtimine. • Enesearengu sihtide seadmine, oma arenguks vajalike tegevuste kavandamine ja arengu jälgimine. • Õppija toetamine (enesehinnangu toetamine, iseseisvuse arendamine ja toetamine, eneseanalüüsioskuste suunamine, vaimse tervise toetamine; probleemide ennetamine ja märkamine). Eesmärgistamine, edasisidestamine, tagasisidestamine. • Koostööoskuste arendamine läbi erinevate projektide, osaluskursuste ja kogukonnatöö praktika. • Õppija eneserefleksioon – minu kujunemine läbi kolme gümnaasiumiastme – olulisemad kogemused, õpikohad, muutused – minu kujunemistee ennastjuhtivaks õppijaks
Lõiming teiste õppeainetega	Rahatarkus, ettevõtluskursus – emotsioonide juhtimine, aja- ja rahaplaneerimine; väärtused ja otsuste langetamine; eesmärgistamine. Bioloogia, inimeseõpetus, psühholoogia – närvisüsteem, aju plastilisus, mälu, tähelepanu; vaimne tervis, stress ja emotsioonid. Eesti keel – eneseväljendus, arutlused, eneseanalüüs; avalik esinemine. Kirjandus – väärtushinnangud ja nende erinevused.

	Kehaline kasvatus (liikumine) – seos füüsilise ja vaimse heaolu vahel; meeskonnatöö. Informaatika – küberturvalisus, digitaalne ajaplaneerimine; koostöö veebis.
Kursuse õpitulemused	• Tuleb toime muutuvas maailmas/ keskkonnas ning võtab vastutuse oma tegevuse ja valikute eest. • Oskab kirjeldada õppimisega seotud uskumuste võimalikku mõju õpikäitumisele ja -tulemustele, analüüsib oma õppimisega seotud tegevusi, kavandab vajalikud tegevused oma enesearengu toetamiseks. • Selgitab emotsioonide tekkemehhanismi, teab ja oskab kasutada tõhusaid võtteid emotsioonide reguleerimiseks ja meelerahu suurendamiseks. • Kirjeldab, millised on tõhusa suhtlemise, avaliku esinemise ja rühmas töötamise põhimõtted, analüüsib oma oskusi ning sõnastab oma arenguvajaduse. Oskab neid põhimõtteid praktiliselt rakendada. • Oskab näha/ aru saada oma tegevuse põhjus-tagajärg seostest, oskab enda vajadusi ja eesmäärke määratleda, valida kaalutletud viise nende elluviimiseks ja tulemuste hindamiseks. • Teadvustab oma rolli kogukonnas kogukonna liikmena. • Oskab kasutada oma varasemad kogemusi ja neid kriitiliselt hinnata, neid seostada uute teadmistega, otsida informatsiooni ja ressursse, arutleda teistega, oma õppeprotsessi hinnata ja valida sobivad õpistrateegiad.

KEHTESTATUD

direktori 01.09.2026 käskkirjaga nr 1-2/26/35
Sillamäe Gümnaasiumi õppekava lisa