

MUUSIKA

Üldosa

Õppeaine õpetamise eesmärk

Muusikaõpetuse eesmärk on tekitada õppijas huvi muusika ja musitseerimise vastu ning kujundada harmoonilist ja loovat isiksust. Muusikaõpetuse taotlus on luua muusikateadmiste, -oskuste ja -kogemuste süsteem, mille kujunemist toetavad ainekavas kirjeldatud osaoskuste (laulmine, pillimäng, muusikaline liikumine, omalooming, muusika kuulamine) õpitulemused kõikides kooliastmetes. Eesti ja maailma muusikakultuuri tutvustamise kaudu kujundatakse õpilaste sotsiaalkultuurilisi väärtushinnanguid ja muusikamaitset. Muusikaõpetuse kaudu luuakse võimalused muusikaoskuste arenguks, avatakse ja avardatakse muusikaga tegelemise viise ning toetatakse elukestva muusikaharrastuse teket.

Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht

Õppeainete nädalatunnid kooliastmeti:

	I kooliaste			II kooliaste			III kooliaste		
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Muusika	2	2	2	2	1	1	1	1	1

Õppeaine kirjeldus

Muusikal kui universaalsel suhtlusvahendil on läbi aegade olnud tähtis osa laste ja noorte vaimsel, moraalsel ning esteetilisel kasvatamisel. Muusikaõpetuses lähtutakse eesti koolimuusikas väljakujunenud traditsioonidest ja põhimõtetest (Riho Päts, Heino Kaljuste), mis toetuvad Zoltán Kodály meetodile ja Carl Orffi pedagoogika adapteeritud käsitlusele ning tänapäeva pedagoogika teadmusele ja kogemusele. Muusikaga tegelemine rikastab tundeelu, kujundab esteetilisi hoiakuid ja kultuurilisi tõekspidamisi. Eesti ja maailma muusikakultuuri tutvustamise kaudu kujundatakse õpilaste sotsiaalkultuurilisi väärtushinnanguid ja muusikamaitset.

Muusikaõpetuses tähtsustatakse:

- 1) ühislaulmist kui rahvusliku kultuuritraditsiooni olulist väljendust ja edasikandjat;
- 2) loomingulist eneseväljendust;
- 3) õpilase loova ja kriitilise mõtlemise arengu toetamist;
- 4) õpilase isiklikku suhet muusikaga ning muusikalise suhtlemise rolli vaimse, füüsilise ja

emotsionaalse tasakaalustamise võimalusena;

5) muusika osa tasakaalustatud isiksuse eetilis-esteetiliste väärtushinnangute kujunemisel;

6) õppija huvi ja isikupära.

Muusika õppeaine sisuks on musitseerimine, muusika kuulamine ja muusikalugu, muusikaline kirjaoskus ning võimalusel ka õppekäigud.

Muusikaõpetuse kaudu kujundatakse ja arendatakse õpilastes järgmisi osaoskusi:

1) laulmine,

2) pillimäng,

3) muusikaline liikumine,

4) omalooming,

5) muusika kuulamine.

Muusikaõpetuse lahutamatu osa on muusikaline eneseväljendus, millega arendatakse õpilase isikupära, omandatakse oskused ja teadmised üksi ning koos musitseerimiseks ja loominguliseks eneseväljenduseks.

Musitseerimine on keskne tegevus muusikateadmiste ja -oskuste omandamiseks ning loova ja harmoonilise isiksuse kujunemiseks. Rühmas või üksi õppides arendatakse suhtlemis- ja koostööoskust, üksteise kuulamise oskust, ühtekuuluvustunnet, hoolivust, paindlikkust ja tundetarkust ning juhitakse õpilaste enesehinnangut ja õpimotivatsiooni.

Ühislaulmise ning koorilauluga arendatakse sotsiaalseid oskusi ning kujundatakse rahvuslikku eneseteadvust ja isamaa-armastust.

Omalooming on seotud lihtsate kaasmängude, saadete, rütmilis-meloodiliste improvisatsioonide, muusikalise liikumise ja tekstide loomisega, mille käigus luuakse võimalused muusikalise eneseväljenduse ja esinemisjulguse kujunemiseks ning arenemiseks. Omaloomingulises tegevuses rakendatakse ja kinnistatakse muusikateadmisi ja -oskusi.

Muusika kuulamisega arendatakse kuulamisoskust, tähelepanu, analüüsivõimet ja võrdlusoskust. Muusikaloos tutvustatakse muusika väljendusvahendeid, stiile, heliloojaid ja interpreete ning omandatakse kultuuriloolisi teadmisi.

Muusikalise kirjaoskuse all mõistetakse ainekavas sisalduvat elementaarset noodikirja lugemise oskust, mida omandatakse musitseerides ja mis loob eeldused muusika teadlikumaks mõistmiseks. Muusika võimaldab osaleda kultuuris mitmel viisil ja kujundada elukestvat harrastust.

Õppekäigud kontserdipaikadesse, teatritesse ning muuseumidesse kujundavad õpilaste silmaringi ja muusikamaitset, teadmisi kohalikust, oma riigi ja maailma kultuuripärandist ning nende rollist maailmas ja peamistest kultuurisaavutustest (sh popkultuurist).

Muusikaõpetuse lahutamatu osa on **kooli kontserdielus osalemine**, et õpilased omandaksid kogemusi nii esineja, kuulaja kui ka korraldajana. Muusikaõpetust kavandades ja korraldades leitakse tunnivälise loometegevuse võimalusi (koorilaul, solistid, ansamblid, kontsertide jm esinemiste kavandamine, töötoad jms)

Õppeprotsessi tagasisidestamine

Hindamise eesmärk muusikas on toetada õpilaste arengut, innustada õpilasi leidma isikupäraseid ideid ja loovaid lahendusi ning suunata neid sihikindlalt õppima; suunata õpilaste enesehinnangu kujunemist, tekitada neis muusika- ja kultuurihuvi ning luua alus elukestvale muusikaharrastusele; juhtida ja toetada õpilasi haridustee valikul muusika valdkonnas. Hindamine annab tagasisidet õpilaste individuaalse arengu kohta ning on lähtekohaks järgnevat õpet kavandades. Hinnates lähtutakse kooli õppekavas kirjeldatud põhimõtetest ja nõuetest.

Õppetegevuse käigus motiveeritakse õpilase arengut vahetu suulise tagasiside kaudu, tuues välja soorituse positiivsed küljed ning andes edasiviivat nõu. Õpilastele võimaldatakse eri viise eneseanalüüsiks ja kaaslastelt tagasiside saamiseks.

Õpitulemusi hinnatakse mitmeeristavalt või sõnaliste hinnangutega. Õpilased peavad teadma, mida ja millal hinnatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Hindamisel tagatakse õpilasele võimalikult toetav keskkond.

Osaoskus: laulmine

Õpitud repertuaari esitamisel hinnatakse laulu esituse rütmilist täpsust ja võimetekohast intoneerimist, laulusõnade omandamist ja diktsiooni, väljendusrikkust, püüdlikkust ja õiget kehahoidu. Hindamisel saab arvestada lisaks muusika ainekavas kirjeldatud õpitulemustele:

1. aktiivset osavõttu ühislaulmisest;
2. õpilase arengut üksi ja/või rühmas lauldes;
3. muusikalise kirjaoskuse ja oskussõnade mõistmist ning rakendamist lauldes;
4. õpilase osalemist koolikooris, esinemist kooliüritustel ning kooli esindamist konkurssidel, võistlustel, laulupäevadel ja laulupeol.

Osaoskus: pillimäng

Hindamisel saab arvestada lisaks muusika ainekavas kirjeldatud õpitulemustele:

1. aktiivset osavõttu pillimängust;
2. õpilase arengut üksi ja/või rühmas pilli mängides;
3. muusikalise kirjaoskuse ja oskussõnade mõistmist ning rakendamist pillimängus;
4. õpilase osalemist instrumentaalansamblis, esinemist kooliüritustel ning kooli esindamist konkurssidel, laulupäevadel.

Osaoskus: muusikaline liikumine

Hindamisel saab arvestada lisaks muusika ainekavas kirjeldatud õpitulemustele:

1. aktiivset osavõttu muusikalisest liikumisest
2. üksi ja/või rühmas muusikalist liikumist, lähtudes õpilase võimetest ning nende arengust;
3. kaasaototamist tunnis;
4. muusika oskussõnade mõistmist ning rakendamist muusikalisel liikumises;
5. esinemist kooliüritustel.

Osaoskus: omalooming

Hindamisel saab arvestada lisaks muusika ainekavas kirjeldatud õpitulemustele:

1. aktiivset osavõttu loovtegevustest;
2. üksi ja/või rühmas töötamist, lähtudes õpilase võimetest ning nende arengust;
3. õigete pillimänguvõtete rakendamist loovtegevustes;
4. eneseväljendusoskust;
5. muusikalise kirjaoskuse ja oskussõnade mõistmist ning rakendamist omaloomingus;
6. osalemist kooliüritustel.

Osaoskus: muusika kuulamine

Hindamisel saab arvestada lisaks muusika ainekavas kirjeldatud õpitulemustele:

1. väljendus- ja arutlusoskust kuulatud muusikast vesteldes;
2. üksi ja/või rühmas töötamist, lähtudes õpilase võimetest ning nende arengust;

3. muusikalise kirjaoskuse ja oskussõnade mõistmist ning rakendamist muusikat kuulates.

Õppekäigud*

Hindamisel saab arvestada lisaks muusika ainekavas kirjeldatud õpitulemustele:

1. väljendus- ja arutlusoskust kuulatud muusikast vesteldes;
2. muusikalise kirjaoskuse ja oskussõnade mõistmist ning rakendamist muusikat kuulates.

Hindamine

Hindamine suunab ja julgustab õpilasi õppima ning tekitab ja hoiab huvi muusika vastu. Hindamise aluseks on põhikooli riikliku õppekava üldosas sätestatu, muusika ainekavas esitatud õpitulemused ning kooli kehtestatud hindamisjuhised, milleks on mitmeeristav hindamine. Hindamisega luuakse õpilastele võimalusi õppe vältel oma edusamme esile tuua, julgustades neid enda tugevaid külgi kasutama ja uusi oskusi arendama. Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilastele tagasisidet andma. Õpilasele on õppeühiku (õppetegevuste kogum, mis on suunatud samade õpitulemuste saavutamisele) alguses teada, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamiskriteeriumid. Õpilast suunatakse õppe käigus oma õppimist ja seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ning reflekteerima. Aineteadmiste ja -oskuste kõrval antakse tagasisidet üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kokkuvõtvalt hinnatakse õppeperioodi või mahuka õppeteema lõpul, lähtudes õppest kui tervikust ja taotletavatest õpitulemustest, seejuures arvestatakse, et hinnetel võib olla sõltuvalt töö mahust erinev kaal.

Lõiming üldpädevustega

Kultuuri- ja väärtuspädevus

Muusikas rõhutatakse kultuuriteadmisi ja nende väärtustamist õppija identiteedi osana. Tegevustes väärtustatakse individuaalset ning kultuurilist mitmekesisust. Esimeses kooliastmes keskendutakse eesti kultuuriloole: tähtpäevad ja pühad, eesti heliloojate looming ja olulised

kultuurisündmused (näiteks laulu- ja tantsupidu). Teises kooliastmes lisandub Eesti naaberriikide kultuurilugu, kus õppijaid suunatakse märkama ja võrdlema, mis on sarnane ja mis on erinev võrreldes Eestiga. Kolmandas kooliastmes laieneb kultuuripilt teistele mandritele, tutvustatakse erinevaid usundeid, pille ja traditsioone. Käsitletavate teemade, analüüsitavate muusikateoste ja -sündmuste kaudu toetatakse eetiliste ning esteetiliste väärtushoiakute kujunemist. Praktiline loominguline tegevus ja selle üle arutlemine õpetavad teadvustama muusikat eneseväljenduse vahendina, hindama erinevaid ideid, seisukohti ja probleemilahendusi ning austama autorsust. Kultuuri- ja väärtuspädevust kujundavad eeskätt ühislaulmine, koorilaul ja osalemine laulupidudel. Laulmine koorides tagab ühe meie olulisema traditsiooni laulupeo kestvuse. Ka muusika kuulamine ning õppekäigud kultuuriloolistesse paikadesse, kontsertidele ja muusikaetendustele aitavad kaasa kultuuri- ja väärtuspädevuse kujunemisele- osalemine laste- ja noorte laulupeol, traditsiooniline jõulukontsert Risti kirikus, traditsiooniline pärja asetamine Risti kirikuaias oleva Vabadussõja ausamba juurde ning selle taustal isamaaliste ühislaulude laulmine, emakeele päeva kontserdil esinimine.

Sotsiaalne ja kodanikupädevus

Koostöövalmidust kujundavad ning üksteise toetamist aitavad väärtustada uurimuslikud ja praktilised rühmatööd, loovtööd, arutlused ja esitlused, ühislaulmine, pillimäng, õppekäigud, kontsertreisid, ühistes valdkondlikes õppeprojektides osalemine. Kultuurisündmustel osalemine aitab kujundada kultuurilist ühtsustunnet (meie-tunne, mis tekib osalejate endi ja osalejate-pealtvaatajate vahel). Ühislaulmine, sh esivanemate lauluvara tundmine tugevdab põlvkondade vahelist sidet, kujundab koostöövalmidust ja väärtustab üksteise toetamist. Muusikateoste üle arutledes harjuvad õpilased oma seisukohti kaitsma ning teiste arvamustest lugu pidama. Sotsiaalset pädevust kujundatakse kõikide muusikaliste tegevuste kaudu. Sotsiaalse kunsti põhimõtete ja tehnikate kasutamine (nt muusikapalade otsimine, mille sõnad vihjavad sotsiaalsemat laadi probleemidele; heategevuslikel eesmärkidel muusikaga seotud ürituste planeerimine) võimaldab õpilastega arutleda ühiskonnas asetleidvate sotsiaalsete probleemide üle ning julgustab õpilasi midagi ette võtma, et nendele teemadele enam tähelepanu pöörata. (Risti kooli mudilaskoori osalemine kohalikel ja üldlaulupidudel, õpilaste ühislaulmine igaaastasel jõulukontserdil Risti kirikus, isamaaliste laulude esitamine Vabariigi aastapäeva eel Risti kiriku aias Vabadussõja ausamba juures).

Enesemääratluspädevus

Tagasiside andmine ja eneseanalüüsi oskuse arendamine aitavad tundma õppida oma huve ja võimeid ning kujundada adekvaatset minapilti. Muusikatundides saab õppija tagasisidet nii õpetajalt kui ka klassikaaslastelt enda erinevatele tegevustele (laulmine, pillimäng, tantsimine, käitumine jne), mille kaudu on õppijal võimalik muuta enda sooritust või käitumist. Saadud tagasiside toetab õppija muusikaliste võimete/oskuste arengut. Erinevate muusikastiilide kuulamine võib toetada õppija enesemääratlust ja kuuluvustunnet mingisse sotsiaalsesse rühma, nagu ka esinemised kooliüritustel. Ühislaulmine, sh esivanemate lauluvara tundmine tugevdab põlvkondade vahelist sidet, kujundab koostöövalmidust ja väärtustab üksteise toetamist. Kultuuri- ja sotsiaalteemade käsitlemine (kontserdid ja muusikaetendused, muusikapalade ainek ja sõnumid jne) ning omalooming aitavad kaasa algatusvõime kasvatamisele, loovkriitilisele mõtlemisele, uuenduslike lahenduste leidmisele ning õppija personaalse ja sotsiaalse identiteedi kujunemisele.

Õpipädevus

Muusikas kujundatakse õpipädevust eriilmeliste ülesannete, õppemeetodite ja töövormide kaudu (sh digitaalsed muusikaõppemängud), mis võimaldavad õpilastel teadvustada ning kasutada oma õpistiili. Nii individuaalselt kui ka rühmas lahendatavad uurimis- ja probleemülesanded, loov- ja uurimuslikud tööd eeldavad info hankimist, selle analüüsimist ja tõlgendamist ning õpitu kasutamist uudsetes olukordades. Õpipädevust muusikas arendatakse kultuurisündmustes osalemise ja musitseerimise kaudu: õpilane võtab muusikasündmustest järjepidevalt osa, laulab kooris ja/või ansamblis, musitseerib üksi või muusikakollektiivis, esineb koolis ja esindab kooli erinevatel üritustel, külastab teatrietendusi ja kontserte. Tagasiside ja eneseanalüüs (vaatluse, vestluste, arvustuste kaudu) aitavad järjest suurendada õppija rolli oma õpitegevuse juhtijana.

Muusikateemaliste loov- ja rühmatööde koostamine eeldab oskust mõista teabetekste ning suunab kasutama mitmesuguseid info esitamise viise (tekst, joonis, skeem, tabel, graafik jms).

Suhtluspädevus

Muusikas on tähtsal kohal heliteostest, kunstistiilidest, -ajastutest jms rääkimine. Muusika tõlgendamise puhul on alati võimalik lähtuda erinevatest vaatepunktidest ja ootustest. Isiklik kogemus kasvatab kogemuse tähenduslikkust õpilase jaoks. Suhtluspädevus ilmneb valmisolekus saada ja anda vajalikku informatsiooni läbi suhtlemise, oskuses esitada viisakalt

ja argumenteeritult oma arvamust ning samal ajal aktsepteerida teiste inimeste väärtusi ja eriarvamusi. Suhtlemine toimub ka muusika ettekandmisel publiku, interpreedi ja esitaja(te) vahel, muusikateose kuulamise, mõtestamise, kunstilise kujundamise ja esitamise kaudu, kus heliteos on ühtaegu nii suhtluse objektiks kui ka vahendiks. Õpilased saavad ise olla interpreedi rollis 1.septembri aktusel, sügiskontserdil/perepäeval, jõulupeol, jõulukontserdil, vabariigi aastapäeva aktusel, emakeele päeval, kevadpeol. Samuti on andekamatel õpilasel võimalik osaleda Vasalemma-Padise laululapse lauluvõistlusel, hiljem ka Lääne-Harju valla laululapse lauluvõistlusel ning sealt edasi juba Harjumaa laululapse lauluvõistlusel. Risti koolis tegutseb ka Lääne-Harju valla Kunstide kooli klaveriõpe, kus sealsetel õppuritel on võimalik samuti esineda koolis toimuvatel üritustel ning tublimad saavad osaleda ka pillikonkurssidel. Nende ürituste kaudu arendame lastes esinemisoskust ja -julgust, mis tuleb kasuks ka hilisemas eas.

Ettevõtlikkuspädevus

Vajalike oskuste kujunemist toetavad muusikas individuaal- ja rühmatöö, uurimuslikud ning probleemipõhised ülesanded ja õpitava sidumine igapäevaeluga. Muusikas väärtustatakse uuenduslikke ning loovaid lahendusi. Praktiline loovtegevus, omalooming (muusikaline liikumine, dramatiseering, muusika kuulamine jne), lubab katsetada erinevaid ideede väljendamise ja esitlemise võimalusi, valides leidlikult sobivaid meetodeid ning rõhutades oma tugevaid külgi. Õpitakse tegevust planeerima ja analüüsima, vastutama töö ja tulemuse eest. Muusikas kujundatakse ettevõtlikkust ka esinemisoskuse kaudu. Risti koolis korraldatakse igal aastal ettevõtlushpäeva, milleks on sügis-või mardilaat, kus õpilased saavad olla müüja või ostja rollis ja ka esineda teistele õpilastele. Lisaks korraldatakse ka Vabariigi aastapäeva balli, kus saab ennast muusikalise liikumise kaudu loovalt väljendada. Viimastel aastatel on organiseeritud ka tantsu-vahetunde.

Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiapädevus

Muusikas rakendatavate ülesannete lahendamiseks tuleb sõnastada probleeme, arutleda lahendusteede üle, põhjendada valikuid ja analüüsida tulemusi. Ülesannete lahendamise kaudu arendatakse oskust infot mõista ja valida: eristada olulist ebaolulisest, leida (tekstist jm) probleemi lahendamiseks vajalikud andmed. Arvamust ja arvustust sõnastades arendatakse oskust oma mõtteid selgelt ja täpselt väljendada. Õpitakse kasutama erinevaid mõisteid (kompositsioon, struktuur, rütm, taktimõõt jne), võrdlema ja liigitama erinevate nähtuste tunnuseid ning kasutama sümboleid.

Loodusteaduste pädevus aitab näha (kuulda) ja väärtustada looduse ilu, mõista looja (autori, interpreedi) ja ühiskonna toimimist. Kujundab oskust mõista keskkonna mõju inimesele, nt müra ja mürataseme mõju inimese tervisele, elanikkonna vanuse, haridustaseme, kultuuriliste huvide, usuliste tõekspidamiste, rahvusliku koosseisu, migratsiooni, eetiliste hoiakute mõju kultuuri arengule.

Loovülesandeid lahendades õpitakse kasutama tehnoloogiavahendeid (pillide ja näitlike õppevahendite valmistamine) ning uuenduslikke lahendusi, mõistma teaduse ja tehnoloogia rolli muusika arengus.

Digipädevus

Digipädevus on suutlikkus lahendada (õppe)töös ettetulevaid probleeme digitehnoloogia abil ehk teadmised, oskused ja hoiakud, mida me iga päev digikeskkondades või digivahendeid kasutades rakendame. Digipädevusmudel koosneb järgnevatest pädevusvaldkondadest:

1. **info- ja andmekirjaoskus** – õppijat suunatakse sõnastama oma teabevajadust (info heliloojast, ajastust, muusikastiilist, pillist jne) ja seejärel, kuidas rakendada selleks sobivaid infootsingu võtteid. Õppija vanuse ja kogemuste kasvades muutub õpetajapoolne suunamine ja juhendamine üha väiksemaks;
2. **suhtlus ja koostöö digikeskkonnas** – rühmatööde (infootsing, uute ideede genereerimine, arutelud, esitlused, plakatid jne) tegemiseks õpitakse töötama nendes keskkondades, mis võimaldavad ühistööd ja mõistma, et igal liikmel on vaja panustada ühise eesmärgi nimel.
3. **digisisu loomine** – õppijat suunatakse looma (näiteks omalooming, esitlus) ja toimetama digisisu erinevates formaatides. Heaks tavaks on järgida autoriõiguse põhimõtteid nii oma loomingu jagamisel ning kui ka teiste loomingu kasutamisel;
4. **digiturvalisus** – õppijatega arutatakse, miks või kelle jaoks on kontodel/rakendustel vanuselised piirangud, kui palju andmeid me ise vabatahtlikult internetis jagame, kas internet lubab meil unustada midagi, mida oleme ise seal jaganud, kas tehisaru teeb arukaks või arutuks jms;

Muutuvas ühiskonnas saab muusika õpetus- ja kasvatusesmärkide saavutamisel rakendada uuenevaid tehnoloogiasuundi: hankida ja säilitada infot, hinnata selle adekvaatsust; kasutada muusikat luues ja õppides erinevaid digikeskkondi ning olla teadlik nendes peituvatest ohtudest. Käsitletakse intellektuaalse omandi ja internetiturvalisusega seotud teemasid oma

loomingu jagamisel ning teiste loomingu kasutamisel digikeskkonnas. Ollakse teadlik digivahendite kasutamisega kaasneda võivatest terviseriskidest. Loomingu jagamisel internetis tegutsetakse vastutustundlikult.

Formaal- ja mitteformaalhariduse ühendamine

Koostöös Lääne-Harju Muusika- ja Kunstide Kooliga toimub pilliõpetamine koolipäeva sees (klaver ja puhkpill). Pilliõpilased käivad instrumendiõppes paralleelselt üldhariduse muusikatundidega. Formaal- ja mitteformaalhariduse ühendamine toimub tänu mõlema õppeasutuse heale koostööle (juhtkond ja õpetajad) ja ühiste eesmärkide kavandamisele. Õpilased, kes on huvitatud muusikast ning klaveri- ja puhkpillimängust, saavad oma oskusi arendada individuaalsetes klaveri- või puhkpillitundides. Klaveri- ja puhkpillitunnid aitavad õpilastel mitte ainult arendada muusikalisi oskusi, vaid ka loovust, distsipliini ja enesejuhtimist.