



<b>ASTANGU KUTSEREHABILITATSIOONI KESKUS</b>	
<b>Õppekava rühm</b>	<b>X 090-isikuareng/personaalsed pädevused</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 814-koduteenindus</li><li>○ 811-Majutamine ja toitlustamine</li><li>○ 543-Materjalitöötlus (puu, paber, plast, klaas)</li></ul>
<b>Täienduskoolituse õppekava nimetus</b>	<b>KOHANEMISKURSUS KE I</b>
<b>Kinnitamine</b>	Direktori kk nr
<b>Õppekava maht (aasta/õppenädalad):</b>	Õppekava maht 1074 tundi Õpe kestab 1aasta/35 õppenädalat
<b>Õppekava õpiväljundid:</b>	<b>Õpingute läbimisel õppija:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. kasutab juhendamisel kursusel omandatud sotsiaalseid ja praktilisi oskusi (enesetutvustus, soovide ja mõtete väljendamine, suhtlemine erinevates olukordades, ajas orienteerumine, poes käimine, raha kasutamine, toiduvalmistamine, koristustööd, pesu pesemine, isiklik hügieen, arvuti kasutamine).</li><li>2. saab juhendamisel aru töömaailma toimimisest ja enda jõukohasest panusest ühiskonda.</li><li>3. suhtub vastutustundlikult ümbritsevasse keskkonda, käitub säästlikult kodus ja töökeskkonnas, järgib juhendamisel töö- ja keskkonnaohutuse ning tervishoiu nõudeid.</li><li>4. osaleb juhendamisel regulaarselt ja järjepidevalt õppe- ja töötegevustes (töökohal püsimine, juhendite järgimine, koostööoskused) ja on motiveeritud tegema võimalikult iseseisvalt või juhendamisel lihtsamaid korduvaid töid tuttavates tingimustes.</li><li>5. analüüsib juhendamisel oma võimeid, oskusi ja huvisid ning on kursuse lõpuks valinud endale sobiva edasise tegevusvõimaluse (eriala õppimine või sobiva töö omandamine, töötamine avatud tööturul või kaitstud töö).</li></ol>
<b>Õppekava rakendamine</b>	Statsionaarne õppevorm <ul style="list-style-type: none"><li>X koolipõhine</li><li>○ töökohapõhine</li></ul>

### **Sihtrühma kirjeldus ja õppe alustamise tingimused**

Kursus sobib tööealisele erivajadusega inimesele, kes soovib saada õpet ja tuge:

- kohanemisel uue keskkonna, õppekorralduse ja inimestega;
- erialavalikul;
- õppimise, töötamise ja muu tegevuse võimaluste täpsustamisel;
- iseseisvaks eluks vajalike sotsiaalsete ja praktiliste oskuste omandamisel ja harjutamisel;
- õpioskuste kujundamisel tööoskuste omandamiseks ja/või tööle asumiseks.

Õpingud on kohandatud lihtsustatud õppes põhihariduse omandanud õppijatele.

#### Õppe alustamise tingimused:

1. Vähemalt põhiharidus või sellega võrdsustatud haridus. Kursusel võivad osaleda ka põhihariduseta inimesed, kes on ületanud koolikohustuse vanusepiiri.
2. Kursusele vastuvõtu aluseks on Keskuse hindamismeeskonna otsus.

Kursusel osalemiseks on vajalik:

- stabiilne tervises seisund, mis võimaldab õppes osaleda;
- õppes osalemiseks piisav eesti keele oskus;
- võime orienteeruda ja iseseisvalt tuttavas ümbruses liikuda;
- võime järjepidevalt keskenduda ülesannete täitmisele.

Kursusel ei saa osaleda inimene, kellel keskuse hindamismeeskonna hinnangul:

- esinevad käitumis- või isiksushäired, mille tõttu on ta keskuse teiste klientide ja töötajate suhtes agressiivne või ohustab nende või keskuse vara, samuti kui inimene ei suuda aktsepteerida üldiselt tunnustatud käitumistavasid;
- on madal pingetaluvus, mis ei võimalda õppes osalemist või kursusel osalemine võib ohustada inimese vaimset ja/või füüsilist tervist;
- on võimalik leida eesmärgipärasemat rakendust väljaspool keskust.

#### **Nõuded õpingute lõpetamiseks**

Õpingud loetakse lõpetatuks, kui õppija on omandanud täienduskoolituse õppekava õpiväljundid täies mahus.

#### **Õpingute läbimisel väljastatav dokument**

Kõik õppekavas kirjeldatud õpiväljundid saavutanud õppijale väljastatakse **tunnistus** koolituse läbimise kohta. Juhul, kui õppija ei saavutanud kõiki nõutud õpiväljundeid väljastatakse talle **tõend** koolitusel osalemise kohta.

**Õppekava struktuur** (moodulite nimetus, maht ja õpiväljundid):

#### **Moodul 1. Matemaatika (maht 100 tundi)**

##### **Õpiväljund:**

Õppija kasutab juhendamisel lihtsamaid matemaatilisi oskusi igapäevaelu otsuste tegemisel lähtudes säästlikkuse ja ratsionaalsuse põhimõtetest.

#### **Moodul 2. Praktiline eesti keel (maht 70 tundi)**

##### **Õpiväljundid:**

Õppija

1. Arvestab juhendamisel hea suhtlemise tava igapäevases ja ametlikus suhtluses.
2. Mõistab juhendamisel inimeste erisusi suhtlemisel ja valib sobiva suhtlemisviisi.
3. Mõistab juhendamisel lihtsamat tarbeteksti ja leiab olulise info.

### **Moodul 3. Arvutiõpetus (maht 70 tundi)**

#### **Õpiväljund:**

Õppija kasutab juhendamisel lihtsamaid arvutialaseid oskusi õppetöös ja igapäevases elus lähtudes internetiturvalisuse põhimõtetest.

### **Moodul 4. Kunstiõpetus (maht 70 tundi)**

#### **Õpiväljund:**

Õppija kasutab juhendamisel kunstitegevusi eneseväljenduseks ja emotsioonide tasakaalustamiseks.

### **Moodul 5. Loovtegevused (maht 30 tundi)**

#### **Õpiväljund:**

Õppija väljendab ennast loovtegevuste kaudu, õpib ennast tundma ja oma emotsioone tasakaalustama.

Teeb kaaslastega koostööd.

### **Moodul 6. Igapäevaeluoskuste treening (maht 250 tundi)**

#### **Õpiväljundid:**

Õppija

1. Planeerib ja teeb juhendamisel koduseid igapäevategevusi keskkonnateadlikult ja turvaliselt.
2. Hindab juhendamisel oma töö tulemusi.
3. Teab ja järgib juhendamisel tervislikke eluviise.
4. Teab ja järgib juhendamisel ühiskonnas kehtivaid väärtusi ja norme.
5. Mõistab ja hindab juhendamisel oma nõrku ja tugevaid külgi.
6. Teeb juhendamisel oma oskustele vastavaid valikuid.
7. Väljendab oma ideid ning rakendab neid juhendamisel.
8. Kohaneb ja tuleb juhendamisel toime erinevates sotsiaalsetes keskkondades.

### **Moodul 7. Abikoka töö (maht 52 tundi)**

#### **Õpiväljundid:**

Õppija

1. Loeb ja kasutab juhendamisel retsepti (tehnoloogilist kaarti).
2. Valmistab juhendamisel lihtsamaid toite, järgides tootlustusettevõtte töökorralduse põhimõtteid ja hügieeninõudeid.
3. Töötab juhendamisel teenindusruumides lähtuvalt kliendikeskse teenindamise põhimõtetest.

### **Moodul 8. Pagaritöö (maht 80 tundi)**

#### **Õpiväljundid:**

Õppija

1. Seostab pagaritöö tunnis kogetut enda igapäevaeluks vajalike oskustega ning on edaspidi koduköögis enesekindlam.
2. Valmistab juhendamisel kvaliteedinõuetele vastavaid pagaritooteid järgides toiduhügieeni ja -ohutuse nõudeid.
3. Mõistab juhendamisel enda füüsilist sobivust ja vaimset suutlikkust teha pagaritööd elukutsena.

### **Moodul 9. Kangastelgedel kudumine (maht 70 tundi)**

#### **Õpiväljundid:**

Õppija

1. Mõistab juhendamisel säästlikku mõtteviisi tekstiilmaterjalide taaskasutamisel ja kootud toodete kasutamise võimalusi igapäevaelus.

2. Koob juhendamisel kangastelgedel arvestades töötulemuse kvaliteeti.

### **Moodul 10. Keraamika (maht 60 tundi)**

#### **Õpiväljundid:**

Õppija

1. Valmistab juhendamisel savist esemeid kasutades õpitud töövõtteid.
2. Saab aru keraamiliste esemete kasutamisest igapäevaelus.

### **Moodul 11. Tööharjutus (maht 70 tundi)**

#### **Õpiväljundid:**

1. Tunneb vastava ettevõtte sisekorra eeskirju ja käitub nendele kohaselt.
2. Täidab lihtsamaid tööülesandeid võimalikult iseseisvalt.
3. Hindab juhendamisel enda valmisolekut avatud tööturul töötamiseks.

### **Moodul 12. Kehaline arendamine (maht 70 tundi)**

#### **Õpiväljundid:**

Õppija

1. Saab juhendamisel aru kehalise aktiivsuse olulisusest hea enesetunde, tervise ja töövõime säilitamisel.
2. Valib juhendamisel enda tervislikule seisundile sobivad sportlikud tegevused.

### **Moodul 13. Käsitöö (maht 70 tundi)**

#### **Õpiväljundid:**

Õppija valmistab käsitöö toote lähtudes õpitud käsitöö võtetest ja järgides taaskasutus põhimõtteid.

### **Moodul 14. Karjäärükujundamine (maht 12 tundi)**

#### **Õpiväljund:**

Õppija leiab juhendamisel endale sobiva võimaluse rakendumiseks töötegevuses või õpingutes.

#### **Õppekava kontaktisik**

ees- ja perenimi:	Kaire Lattik
ametikoht:	Õppesuuna juht
telefon:	687 7242
e-post:	kaire.lattik@astangu.ee

#### **Märkused**

Rakenduskava on kättesaadav

#### **Koolitajad ja nende kvalifikatsioon**

**Liisbet Tern**, e-post [liisbet.tern@astangu.ee](mailto:liisbet.tern@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses alates 2007. aastast õpetajana. 2007. a on lõpetanud Tallinna Ülikooli eripedagoog-nõustaja eriala, kõrgharidus võrdsustatud magistrikraadiga.

**Lehte Meristo**, e-post [lehte.meristo@astangu.ee](mailto:lehte.meristo@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses alates 1996. aastast õpetajana. 1969. a on lõpetanud Tallinna Pedagoogilise Instituudi (Tallinna Ülikool) pedagoogika ja õpetamise meetodika eriala.

On töötanud Kose Lükati Laste Sanatooriumi klassiõpetajana ning Tallinna 57. Logopeedilise Kooli haigla liitklassi klassiõpetajana.

**Liivi Popenko**, e-post [liivi.popenko@astangu.ee](mailto:liivi.popenko@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 2002. aastast õpetajana. 2004. a läbis eripedagoogika alase täiendõppe Tallinna Ülikoolis. 1999. a on läbinud Tallinna Pedagoogilises Instituudis (Tallinna Ülikool) kutseõpetaja koolituse. 1977. a lõpetanud Tallinna 15. Linnakutsekooli (Tallinna Teeninduskool) kutseõppe pagar-kondiitri eriala.

**Marje Tust**, e-post [marje.tust@astangu.ee](mailto:marje.tust@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 1996. aastast. 1974. a on lõpetanud Tallinna Pedagoogiline Instituudi joonistamise-, joonestamise ja tööõpetuse erialal.

**Aet Kala**, e-post [aet.kala@astangu.ee](mailto:aet.kala@astangu.ee)

Töötab õpetajana Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 2018. aastast. 1990. a Tallinna Tehnikaülikool bakalaureusekraad ühiskondliku toitlustamise tehnoloogia ja organiseerimise erialal.

**Eve Lukk**, e-post [eve.lukk@astangu.ee](mailto:eve.lukk@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 2014. aastast muusikaterapeutina (Muusikaterapeut-loovterapeut tase 7; dipl superviisor/coach). 2014. a on kaitsnud doktoritöö muusikateraapia suunal Hamburgi Teatri ja Muusika Ülikoolis. 2002–2014. a on töötanud muusikaterapeutina erasektoris. Alates 2008. a on õpetanud muusikateraapia aineid õppejõuna Tallinna Ülikooli Loodus- ja terviseteaduste instituudis kunstiteraapiate eriala väljaõppes ja täiendõppes Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias.

**Liina Toompuu**, e-post [liina.toompuu@astangu.ee](mailto:liina.toompuu@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 2015. aastast füsioterapeutina. 2011. a on lõpetanud Tartu Ülikooli bakalaureuse õppe füsioterapia erialal. 2014. a omandas magistrikraadi Ühendkuningriigis, Nottinghami Ülikoolis neurorehabilitsiooni erialal. Alates 2019 õpib Tallinna Ülikoolis eripedagoogika erialal.

**Kristi Moosus**, e-post [kristi.moosus@astangu.ee](mailto:kristi.moosus@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 2003. aastast viipekeeletõlgina, 2012. aastast kunstiõpetajana. Lõpetanud Tartu Ülikooli 1995–1997. a tõlketehnika eriala. 2014–2015. a Tallinna Ülikool kunstiteraapia magistriõppe ettevalmistuskursus. 2017–2018. a kunstiõpetaja lisaeriala koolitus Kunstiakadeemias.

**Ilme Vannas**, e-post [ilme.vannas@astangu.ee](mailto:ilme.vannas@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 1998. aastast õpetajana. 1978. a lõpetas Tallinna Pedagoogilise Instituudi joonistamise-, joonestamise ja tööõpetuse erialal.

**Koidu Moor**, e-post [koidu.moor@astangu.ee](mailto:koidu.moor@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 2012. aastast allhanke- ja müügitöö spetsialistina ning käsitöö töötoa juhendajana. 2005. a lõpetas Audentese Ülikooli turunduse eriala (bakalaureus). 1995. a lõpetas Tallinna Kergetööstustehnikumi rahvusliku käsitöö eriala (käsitöö tehnoloog).

**Victoria Parmas**, e-post [victoria.parmas@astangu.ee](mailto:victoria.parmas@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 2021. aasta aprillist haridustehnoloogina. 2000. a lõpetas Tallinna Ülikoolis eesti keele ja kirjanduse õpetaja eriala bakalaureuseõppe.

2021. a omandas Tallinna Ülikoolis haridustehnoloogia magistrikraadi.

## TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA: KOHANEMISKURSUS KE I RAKENDUSKAVA

### Kursuse eesmärk:

- Toetada õppijat kohanemisel senisest erineva õppekorralduse, keskkonna ja uute inimestega.
- Toetada õppijat oma võimete ja huvide tundmaõppimisel ning endale sobiva õppimisviimaluse, töötamise vormi ja töökohta või muu tegevusviimaluse valikul.
- Kujundada õppijas õpioskusi, õpivõimalusi ja tööharjumusi.
- Toetada õppijat igapäevaeluks ning kutseõppes või tööelus osalemiseks vajalike sotsiaalsete ja praktiliste oskuste omandamisel.

Mooduli nimetus	Maht (tundi)	Õppe sisu
<b>Sotsiaalselt toimetulekut toetavad moodulid:</b> <b>Moodul 1. Matemaatika</b> <b>Õpiväljundid</b> <b>Õppija</b> Kasutab juhendamisel igapäevastes tegevustes matemaatilisi oskusi, lähtudes säästlikkuse ja ratsionaalsuse põhimõtetest. <b>Hindamisülesanded:</b> 1. Peab kinni päevakavast, teadvustab aja kulgu, analüüsib juhendamisel selle alusel oma tegevust. 2. Planeerib poes käimise, teeb seal ostuvallikud, sooritab ostu. Analüüsib juhendamisel oma tegevust. 3. Töö retseptiga. Kaalub toiduained. Teisendab juhendamisel kogused. 4. Mõõdab mahtu valides sobiva mõõdunõu. 5. Mõõdab pikkust valides sobiva vahendi ja ühiku.	100	<b>Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õppija mõistab matemaatika olulisust igapäevases elus ja harjutab eriala valimiseks vajalikke matemaatilisi oskusi</b> <b>1. Arvu ja numברי mõiste</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Liitmine ja lahutamine, abivahendite kasutamine.</li></ul> <b>2. Ajamõiste ja kella kasutamine igapäevases elus ja töös</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kell, aeg ja ajaühikud sekund, minut, tund</li><li>• Tunniplaan ja selle jälgimine</li><li>• Sõiduplaanid, sõiduaeg</li></ul> <b>3. Raha kasutamine igapäevaelus</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rahaühikud. Praktilised ülesanded rahaga. Hindades orienteerumine. Ostude sooritamine.</li><li>• Lihtsad igapäevased majandustehingud. Õppija sissetulekud, väljaminekud. Pension, toetused. Taskuraha. Kulude planeerimine.</li></ul> <b>4. Osa ja terviku mõiste.</b>

Mooduli nimetus	Maht (tundi)	Õppe sisu
<p>6. Leiab ruumi pindala ja kasutab juhendamisel tulemust ruumiga seotud muude arvutuste (nt. remondiplaan) tegemisel.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harilik murd, selle mõiste. Murdude võrdlemine. Terviku leidmine ühe ja mitme osa järgi.</li> <li>• Protsentarv, selle mõiste ja seos harilike murdudega (50%-<math>\frac{1}{2}</math>, pool, kolmveerand, neljandik jne). Allahindlused kauplustes.</li> </ul> <p><b>5. Kaalu-, mahu-, pikkusühikute kasutamine igapäevaelus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktiline kaalumise. Kaaluühikud gramm, kilogramm. Teisendamine. Kasutusvaldkonnad. Toidukaupade ja esemete kaalumise.</li> <li>• Praktiline mahu mõõtmine. Kasutusvaldkonnad. Mahuühikud milliliiter, desiliiter, liiter. Supilusikas sl, teelusikas tl, klaas kl, tükk tk.</li> <li>• Pikkus, laius, kõrgus. Kasutusvaldkonnad. Pikkusühikud millimeeter, sentimeeter, meeter. Esemete mõõtmine joonlaua ja mõõdulindiga. Ruumi mõõtmine, pindala m<sup>2</sup>.</li> <li>• Praktilised harjutused silmamõõdu, raskuse ja mahu hindamiseks.</li> </ul> <p><b>6. Kokkuvõtvad praktilised tööd.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geomeetrilised kujundid. Modelleerimine. Ruut, ristkülik, ring, kolmnurk. Kujundi mõisted: pikkus, laius, kõrgus, serv, tipp, tahk, ümbermõõt, pindala, lähis- ja vastas küljed.</li> <li>• Geomeetrilised kehad: kuup, risttahukas, kera.</li> <li>• Lõigu suurendamine ja vähendamine, lõigu jagamine osadeks.</li> </ul>
<p><b>Mooduli hindamine:</b>  <b>Mooduli tulemust hinnatakse mitteeristavalt.</b>  Hindamine toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kujundavalt õppetöö käigus (jõukohasuse jälgimine, õpikeskkonna kohandamine, tagasiside).</li> <li>2. Kokkuvõtvalt läbi õpiväljundite hindamisülesannetega määratud tasemel.</li> </ol>		
<p><b>Õppematerjal:</b>  ✓ majandusteemalised veebimängud <a href="http://www.eestipank.ee">www.eestipank.ee</a>; <a href="http://www.ecb.int">www.ecb.int</a>;</p>		



Mooduli nimetus	Maht (tundi)	Õppe sisu
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ tarbijaveeb – veebiakadeemia – minuraha.ee;</li> <li>✓ digitaalised matemaatika tööraamatud 5. kl. 4. osa, 6. kl. 2. osa; 7.kl. 1.-2. osa 9. kl. 1. osa;</li> <li>✓ koolielu.ee – õppekavapuu – matemaatika;</li> <li>✓ matemaatika.edu.ee;</li> <li>✓ kool.minuraha.ee/igapäevased rahaasjad.mht;</li> <li>✓ matemaatika põhivara TaskuTark.mht;</li> <li>✓ EKP: Eurokool;</li> <li>✓ veebimängud teachingmoney.co.uk/;</li> </ul>		

<p><b>Moodul 2. Praktiline eesti keel</b></p> <p><b>Õpiväljundid</b></p> <p><b>Õppija</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arvestab juhendamisel hea suhtlemise tava igapäevases ja ametlikus suhtluses.</li> <li>2. Mõistab juhendamisel inimeste erisusi suhtlemisel ja valib sobiva suhtlemisviisi.</li> <li>3. Mõistab juhendamisel lihtsamat tarbeteksti ja leiab olulise info.</li> </ol> <p><b>Hindamisülesanded:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arutleb kaasõppijatega elulistel teemadel, väljendab oma seisukohta.</li> <li>2. Kasutab grupis suhtlemisel viisakat ja asjakohast sõnavara.</li> <li>3. Järgib kokkulepitud koostööreegleid õppimisel ja töötamisel.</li> <li>4. Loeb igapäevaseid tarbetekste ja ametlikke dokumente: reklaamid, töö- ja üürikuulutused, juhendid, artiklid jt meediaväljaanded. Leiab neist vajaliku/olulise info.</li> <li>5. Suhtleb kirjalikult õpetaja ja grupikaaslastega kokkulepitud internetikeskkonnas.</li> </ol>	70	<p><b>Eesmärk: õpingutega taotletakse, et õppija on saanud harjutada suhtlemist, sõnavara on rikastunud ning seeläbi on tõusnud suhtlemisvalmidus ja -julgus.</b></p> <p><b>1. Igapäevane suhtlemine.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oma „MINA“ tundma õppimine ja teistele tutvustamine; minu iseloomuomadused, tugevused ja arendamist vajavad omadused.</li> <li>• Mina ja sina. Erinevustega arvestamine, eelarvamused; teiste tunnete mõistmine, hinnanguvaba suhtlemine; tõlgendamine Koostöö oskuste arendamine.</li> <li>• Olmevestlused erinevates situatsioonides. Komplimendi tegemine; sümpaatiat väljendamine. Praktilised harjutused.</li> <li>• Ametlikud vestlused.</li> <li>• Lahenduste leidmine erinevates olukordades. Stressiga toimetuleku oskused. Konflikt ja selle lahendamine. Abi küsimine.</li> <li>• Suhtlemine e-keskkonnas. Kriitilise mõtlemise arendamine internetiinfo osas.</li> </ul> <p><b>2. Funktsionaalse lugemiskuse arendamine.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erinevad tarbetekstid. Info leidmine, küsimustele vastamine ja valikute tegemine.</li> </ul>
<p><b>Mooduli hindamine:</b></p> <p><b>Mooduli tulemust hinnatakse mitteeristavalt.</b></p> <p>Hindamine toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kujundavalt õppetöö käigus (jõukohasuse jälgimine, õpikeskkonna kohandamine, tagasiside)</li> <li>2. Kokkuvõtvalt läbi õpiväljundite hindamisülesannetega määratud tasemel</li> </ol>		
<p><b>Õppematerjal:</b></p> <p><a href="http://www.rak.edu.ee/public/documents/tugiteenusused/Suhtlemise_pohioskused_lihtsas_keeles.pdf">http://www.rak.edu.ee/public/documents/tugiteenusused/Suhtlemise_pohioskused_lihtsas_keeles.pdf</a></p> <p>Jaanika Savolainen „Enesetundmine ja selle tähtsus karjääri planeerimisel“ SEC4VET harjutused</p> <p>Salumaa, T., Talvik, M., Saamiit, A. (2004) Aktiivõppe meetodid. Tallinn: Merlecons ja Ko</p>		

<p><b>Moodul 3. Arvutiõpetus</b></p> <p><b>Õpiväljundid</b>  <b>Õppija</b>  Kasutab lihtsamaid arvutialaseid oskusi õppetöös ja igapäevases elus lähtudes internetiturvalisuse põhimõtetest.</p> <p><b>Hindamisülesanded</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Koostab endast piltidega illustreeritud esitluse</li> <li>2. Tunneb ära ja nimetab internetikeskkonna ohud</li> <li>3. Suhtleb õppimise eesmärgil kokkulepitud e-keskkonnas</li> <li>4. Edastab foto või video isiklikku nutiseadet kasutades juhendajale</li> <li>5. Koostab e-toidukaupluse ostunimekirja</li> </ol>	70	<p><b>Eesmärk:</b> õpingutega taotletakse, et õppija omandab lihtsamad arvutialased oskused info töötlemiseks ja edastamiseks ning saab teadmised interneti turvaliseks kasutamiseks igapäevases elus.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Arvuti töökeskkond</b>  Navigeerimine, kausta loomine, faili salvestamine, kopeerimine, kleepimine, teisaldamine.</li> <li>2. <b>Rakendustarkvara kasutamine</b>  Teksti trükkimine ja peamised redigeerimisvõtted (teksti suuruse ja värvi muutmine),  Esitluse koostamine, joonistamine-kaardid, CV koostamine.</li> <li>3. <b>Info (sh piltide) otsimine ja kaadirakendused</b>  teksti ja pildi kopeerimine ja lisamine dokumenti</li> <li>4. <b>Suhtlemise võimalused e-keskkonnas</b>  e-mail, Skype, sotsiaalvõrgustikud, ohud interneti keskkonnas.</li> <li>5. <b>Isiklike nutiseadmete kasutamine</b>  kalendri kasutamine, kalkulaatori kasutamine, pildistamine ja filmimine ning fotode/videote edastamine</li> <li>6. <b>e-toidukauplused</b>  isikliku kaubakorvi komplekteerimine.</li> </ol>
<p><b>Mooduli hindamine:</b>  <b>Mooduli tulemust hinnatakse mitteeristavalt.</b>  Hindamine toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kujundavalt õppetöö käigus (jõukohasuse jälgimine, õpikeskkonna kohandamine, tagasiside)</li> <li>2. Kokkuvõtvalt läbi õpiväljundite hindamisülesannetega määratud tasemel</li> </ol> <p><b>Õppematerjal:</b></p>	70	<p><b>Eesmärk:</b> õpetusega taotletakse, et õppija saab loovtegevuse kaudu paremad eeldused jõukohasel rakendumisel tulevastes õpingutes, tööelus või hobina.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Töö planeerimine.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kavandamine.</li> </ul> </li> </ol> <p>Tööprotsess. Meeskonnatöö. Kirjeldamisoskuse ehk</p>
<p><b>Moodul 4. Kunstiõpetus</b></p> <p><b>Õpiväljund</b></p> <p><b>Õppija</b></p>	70	<p><b>Eesmärk:</b> õpetusega taotletakse, et õppija saab loovtegevuse kaudu paremad eeldused jõukohasel rakendumisel tulevastes õpingutes, tööelus või hobina.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Töö planeerimine.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kavandamine.</li> </ul> </li> </ol> <p>Tööprotsess. Meeskonnatöö. Kirjeldamisoskuse ehk</p>

<p>Kasutab juhendamisel kunstitegevusi eneseväljenduseks ja emotsioonide tasakaalustamiseks.</p> <p><b>Hindamisülesanded:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Osaleb kunstitundides.</li> <li>2. Koostab õpimapi aasta jooksul tehtud töödest.</li> </ol>	<p>keeleoskuse arendamine. Töö esitlemine ja vormistus. Reflektsioon.</p> <p><b>2. Minapildi arendamine.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identiteet - mina ja minu värvid. Värvide mõju inimesele. Maalimine. Värviteooria.</li> <li>• Kunstiülesanded enese analüüsimiseks ja huvide leidmiseks, gruppitööde kaudu suhtlemine.</li> <li>• Väärtused ja väärtushinnangud. Emotsionaalne tervis. Lähisuhted, sõbrad, kodu, töö, kooli jm. suhted, hobid.</li> </ul> <p><b>3. Erinevate materjalide keskkonnateadlik ja säästlik kasutamine loovtöodes.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Looduslikud materjalid</li> <li>• Taaskasutusmaterjalid</li> <li>• Tarbekunst.</li> </ul> <p><b>4. Kunstiteoste analüüs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnika, stiil, sõnum, kontekst.</li> </ul> <p><b>5. Kirjakunst.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monogramm. Aforism. Kirjatüübi kavandamine. Kompositsioon. Eksliibris.</li> </ul>
<p><b>Mooduli hindamine:</b>  <b>Mooduli tulemust hinnatakse mitteeristavalt.</b>  Hindamine toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kujundavalt õppetöö käigus (jõukohasuse jälgimine, õpikeskkonna kohandamine, tagasiside)</li> <li>2. Kokkuvõtvalt läbi õpiväljundite hindamisülesannetega määratud tasemel</li> </ol> <p><b>Õppematerjal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.pinterest.com/pin/53761789279101069/">https://www.pinterest.com/pin/53761789279101069/</a></li> <li>• <a href="https://www.pinterest.com/pin/690669292825695479/">https://www.pinterest.com/pin/690669292825695479/</a></li> <li>• <a href="https://www.pinterest.com/pin/401735229251156040/">https://www.pinterest.com/pin/401735229251156040/</a></li> <li>• <a href="https://www.pinterest.com/pin/401735229251686425/">https://www.pinterest.com/pin/401735229251686425/</a></li> </ul>	
<p><b>Moodul 5. Loovtegevused</b></p> <p><b>Õpiväljundid</b>  <b>Õppija</b></p>	<p><b>Õpetuse eesmärk on toetada õppija kohanemisprotsessi ning arendada sotsiaalseid ja enesekohaseid oskusi.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eneseväljenduse ja suhtlemise harjutused.</li> <li>• Kehatunnetuse harjutused.</li> </ul>

<p>1. Väljendab ennast loovtegevuste kaudu, õpib ennast tundma ja oma emotsioone tasakaalustama.</p> <p>2. Teeb kaasiastega koostööd.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koostööoskuse harjutused.</li> <li>• Positiivse minapildi kujunemise harjutused.</li> </ul>
<p><b>Hindamisülesanded</b> Võtab osa loovtegevuste tundidest ja vestlustest.</p> <p><b>Mooduli hindamine:</b> <b>Mooduli tulemust hinnatakse mitteeristavalt.</b> Hindamine toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kujundavalt õppetöö käigus (jõukohasuse jälgimine, õpikeskkonna kohandamine, tagasiside)</li> <li>2. Kokkuvõtvalt läbi õpiväljundite hindamisülesannetega määratud tasemel.</li> </ol>		
<p><b>Õppematerjal</b> Terapeutilised harjutused ning muusikateraapia/loovliikumise grupitehnikad.</p>		
<p><b>Praktilise tegevuse ja tööppe moodulid:</b></p>		
<p><b>Moodul 6. Igapäevaeluoskuste treening</b></p> <p><b>Õpiväljundid</b> <b>Õppija</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planeerib ja teeb juhendamisel koduseid igapäevategevusi keskkonnateadlikult ja turvaliselt.</li> <li>2. Hindab juhendamisel oma töö tulemusi.</li> <li>3. Teab ja järgib juhendamisel tervislikke eluviise.</li> <li>4. Teab ja järgib juhendamisel ühiskonnas kehtivaid väärtusi ja norme.</li> <li>5. Mõistab ja hindab juhendamisel oma nõrku ja tugevaid külgi.</li> <li>6. Teeb juhendamisel oma oskustele vastavaid valikuid.</li> <li>7. Väljendab oma ideid ning rakendab neid juhendamisel.</li> </ol>	250	<p><b>Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õppija omandab igapäevaelus vajalikud sotsiaalsed ja praktilised toimetulekuoskused arvestades üldinimikke väärtusi.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Üldosa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sisu tutvustus, kodukord ja õppimisega seotud reeglid.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Tervis</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oma tervisliku seisundi hindamine, individuaalsed erinevused.</li> <li>• Isiklik hügieen, isiklikud hügieenitarbed.</li> <li>• Vaimne tervis. Vaimse tervise hoidmine. Abi saamise võimalused.</li> <li>• Sotsiaalne tervis ja suhted. Suhete loomine, säilitamine ja lõpetamine. Suhete väärtustamine. Armastus. Soorollide ja soostereotüüpide mõju inimese käitumisele ja tervisele.</li> </ul> </li> </ol>

<p>8. Kohaneb ja tuleb juhendamisel toime erinevates sotsiaalsetes keskkondades.</p> <p><b>Hindamisülesanded:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hoolditseb pidevalt enda puhtuse ja välimuse eest.</li> <li>2. Märkab vajadust koristada.</li> <li>3. Hoiab oma elu- ja töökeskkonna korras.</li> <li>4. Valib koristustöödeks sobivad puhastusvahendid, -tarvikud ja võtted.</li> <li>5. Hoiab oma riided puhtad, märkab nende pesemisvajadust.</li> <li>6. Sorteeriab ja hooldab pesu vastavalt pesumärkidele.</li> <li>7. Koostab retsepti järgi ostunimekirja.</li> <li>8. Valib välja toidu ja teeb selle juhendamisel valmis.</li> <li>9. Sorteeriab prügi arvestades käitlemise nõudeid.</li> <li>10. Planeeriab koostöös tegevusi arvestades/lähtudes/kokkulepitud eesmärgi.</li> <li>11. Analüüsib juhendamisel oma tegevust ja selle tulemust ning kavandab edasise tegevuse.</li> <li>12. Analüüsib juhendamisel igapäevaelulisi valikuid, nende tagajärgi ja mõju eluviisile.</li> <li>13. Lahendab lihtsaid elulisi situatsioone. Leiab sobiva käitumis- ja suhtlemisviisi olukordade lahendamiseks, analüüsib juhendamisel võimalikke tagajärgi.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seksuaalsuse olemus: lähedussuhted, seksuaalidentiteet, seksuaalne areng, seksuaalvahetused, seksuaalne nauding, soojätkamine. Seksuaalne orientatsioon. Turvaline seksuaalkäitumine. Rasestumisvastased vahendid. Seksuaalsel teel levivad haigused. Abi ja nõu saamise võimalused.</li> </ul> <p><b>3. Tervikiiku igapäevaelu planeerimine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiivsust toetava päevakava koostamine.</li> <li>• Lihtne tulude-kulude planeerimine.</li> <li>• Eluaseme üürimine, ostmise.</li> <li>• Ühistranspordi kasutamine.</li> </ul> <p><b>4. Toiduvalmistamine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hügieen ja ohutus. Säästlik majandamine. Elektri, vee kokkuhoidlik kasutamine.</li> <li>• Prügi sorteerimine.</li> <li>• Tervislik toitumine. Toiduained, pakendiinfo ja säilitamine. Menüü. Hommiku-, lõuna- ja õhtusöök.</li> <li>• Retsepti järgi ostunimekirja koostamine, retsepti muutmine vastavalt sõjate arvule.</li> <li>• Toiduainete ostmise kauplusest. Ostuvaiikute tegemine. arvestades säästlikku majandamist ja tervisliku toitumise põhimõtteid.</li> <li>• Retsepti järgi toitute valmistamine.</li> <li>• Laua katmine. Lauakombed.</li> </ul> <p><b>5. Koristustööd</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koristustööde vajalikkus. Mustuse märkamine.</li> <li>• Kodused puhastusvahendid ja- tarvikud. Info pakenditel.</li> <li>• Puhastusaine doseerimine.</li> <li>• Tolmuimeja kasutamine.</li> <li>• Erinevate pindade puhastamine.</li> <li>• Voodi korrastamine, voodipesu vahetus.</li> <li>• Vannitoa/WC puhastus.</li> <li>• Taimede eest hooldamine.</li> </ul> <p><b>6. Riiete ja jalatsite hooldus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riietumine vastavalt olukorrale ja ilmale.</li> </ul>
---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesu sorteerimine, hooldusmärgid, plekkide eemaldamine.</li> <li>• Pesumasinaga pesu pesemine, kuivatamine.</li> <li>• Pesu triikimine ja kokkupanek.</li> <li>• Riiete hoidmine, kappide korrashoid.</li> <li>• Jalanõude hooldamine.</li> </ul>
<p><b>Mooduli hindamine:</b>  <b>Mooduli tulemust hinnatakse mitteeristavalt</b> (arvestatud/ mitte arvestatud). Tulemus on positiivne kui kõik õpiväljundid on hinnatud „arvestatud“  Hindamine toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kujundavalt õppetöö käigus (jõukohasuse jälgimine, õpikeskkonna kohandamine, tagasiside)</li> <li>2. Kokkuvõtvalt läbi õpiväljundite hindamisülesannetega määratud tasemel</li> </ol>		
<p><b>Õppematerjal</b></p> <p>Alt, H., Puusepp, K., Toom, J. (2010) Koristamine - see on lihtne?: Töövihik õpetajale. <a href="https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:130291">https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:130291</a>  Alt, H., Puusepp, K., Toom, J. (2010) Koristamine - see on lihtne?: Töövihik õpilasele. <a href="https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:130298">https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:130298</a>  Eesti Seksuaaltervise Liit. Seksuaalhariduse koolitajaraamat. <a href="http://www.estl.ee/admin/upload/Dokumentid/ESTL%20Seksuaalhariduse%20koolitajaraamat%20EST%20-%201%20lk.pdf">http://www.estl.ee/admin/upload/Dokumentid/ESTL%20Seksuaalhariduse%20koolitajaraamat%20EST%20-%201%20lk.pdf</a>  Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. <a href="https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:310249">https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:310249</a>  Haak, D., Jaani, J., jt. (2017) Läbiva teema „Tervis ja ohutus“ ohutuse alateema õpetajaraamat. <a href="https://e-koolikott.ee/">https://e-koolikott.ee/</a>  Harding, D., Humphreys, K., Part, K., Kull, M. (2016) Terved ja turvalised suhted: noorte kohtinguvägivalla ennetamine: õpetaja juhendmaterjal. <a href="https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:292795">https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:292795</a>  Harding, D., Humphreys, K., Part, K., Kull, M. (2016) Terved ja turvalised suhted: noorte kohtinguvägivalla ennetamine: õppematerjal. <a href="https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:292796">https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:292796</a>  Kull, M., Saat, H., Kiive, E., Põiklik, E. (2015) Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile. <a href="https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:258042">https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:258042</a>  Kütt, K., Lill, M., Ojaperv, E., Saadoja, K. Inimeseõpetus 8. klassile. Lihtsustatud õppekava. <a href="https://www.opiq.ee/">https://www.opiq.ee/</a>  Kütt, K., Lill, M., Ojaperv, E., Saadoja, K. Inimeseõpetus 9. klassile. Lihtsustatud õppekava. <a href="https://www.opiq.ee/">https://www.opiq.ee/</a>  Mei, K., Pihu, M., Tullus, I. (2015) Toitumine ja liikumine : I-III kooliaste : õpetajaraamat. <a href="https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:264468">https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:264468</a>  MINU VAIMSE TERVISE ESMAABI. Töövihik noortele ja täiskasvanutele. <a href="https://www.haigekassa.ee/infomaterjalid">https://www.haigekassa.ee/infomaterjalid</a>  Paas, K., Pink, A. (2017) Kodundus: 7.-9. klass. Türi: Saara Kirjastus  Pink, A. (2008) Kodundus: 4.-6. klass. Türi: Saara Kirjastus  Rekkor, S., Kersna, A., Merits, M., jt. (2013) Praktiline kulinaaria. Tallinn: Argo.  SEC4VET harjutused  Väike heategija - koos õpime tegema head! (2011) <a href="https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:102909">https://www.digar.ee/arhiiv/nlib-digar:102909</a>  Ärevuse töövihik. <a href="https://www.haigekassa.ee/infomaterjalid">https://www.haigekassa.ee/infomaterjalid</a>  <a href="https://seksuaaltervis.ee/">https://seksuaaltervis.ee/</a>  <a href="https://peaasi.ee/">https://peaasi.ee/</a></p>		

<p><b>Moodul 7. Abikoka töö</b></p> <p><b>Õpiväljundid</b></p> <p><b>Õppija</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Loeb ja kasutab juhendamisel retsepti (tehnoloogilist kaarti).</li> <li>2. Valmistab juhendamisel lihtsamaid toite, järgides toitlustusettevõtte töökorralduse põhimõtteid ja hügjeeninõudeid.</li> <li>3. Töötab juhendamisel teenindusruumides lähtuvalt kliendikeskse teenindamise põhimõtetest.</li> </ol> <p><b>Hindamisülesanded:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jälgib köögis hügjeeninõudeid.</li> <li>2. Valmistab juhendamisel retsepti (tehnoloogilise kaardi) järgi lihtsama toidu.</li> <li>3. Kasutab suurköögi töövõtteid.</li> <li>4. Serveerib enda valmistatud toitu.</li> <li>5. Osaleb klienditeeninduses jõukohase müügitegevusega.</li> </ol>	<p>52</p>	<p><b>Eesmärk: õpinguga taotletakse, et õppija saab ülevaate abikoka tegevustest suurköögis ning hindab juhendamisel oma suutlikkust ja huvi/motivatsiooni valdkonnas töötamiseks.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Toidu ja töötaja isiklik hügjeen suurköögis. Töökeskkonna ohutus.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toiduohutus- ja hügjeeni nõuded suurköögis.</li> <li>• Tööohutus.</li> <li>• Isiklik hügjeen (kätepesu, kindad, tööriietus).</li> <li>• Seadmete kasutamine ja puhastamine. Kasutusjuhendid.</li> </ul> </li> <li><b>2. Toorained ja tehnoloogilise kaardi kasutamine toidu valmistamisel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehnoloogiline kaart.</li> <li>• Töövahendite valimine vastavalt tehnoloogiale.</li> <li>• Tehnoloogilisel kaardil olevate koostisainete tundmine ja kasutamine.</li> <li>• Koguste kaalumine, ühikud, bruto, neto, kaoprotsent.</li> <li>• Toorained ja nende hoiutingimused.</li> </ul> </li> <li><b>3. Toiduvalmistamine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lihtsamad hommikusöögid. Tehnoloogilise kaardi järgi hommikusöögi valmistamine.</li> <li>• Tooraine eeltöötlemine (pesemine, mittesöödavate osade eemaldamine, tükeldamine, maitsesestamine). Töövõtete harjutamine.</li> <li>• Salatite, suupistete valmistamine.</li> <li>• Abikoka töö suurköögis/söökla köögis: meeskonnatöö, toiduainete eeltöötlemine, kasutatud nõude koristamine, töö nõudepesumasina, köögitoo vahendite pesu, laudade pühkimine.</li> </ul> </li> <li><b>4. Klienditeenindamine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abi vajavate klientide teenindamine.</li> <li>• Toidu serveerimine: sobivate nõude valimine, laua katmine.</li> </ul> </li> </ol>
--	-----------	---



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kliendikeskse teenindamise põhimõtted. Kliendi märkamine esimesena, viisakusvormelid.</li> <li>• Valikus erinevad müügitegevused: toodete kokku lugemine ja paigutamine, töö kassaga, rahaga arveldamine, valmistoidu pakendamine ja väljapanek.</li> </ul>
<p><b>Mooduli hindamine:</b>  <b>Mooduli tulemust hinnatakse mitteeristavalt</b> (arvestatud/ mitte arvestatud). Tulemus on positiivne kui kõik õpiväljundid on hinnatud „arvestatud“  Hindamine toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kujundavalt õppetöö käigus (jõukohasuse jälgimine, õpikeskkonna kohandamine, tagasiside)</li> <li>2. Kokkuvõtvalt läbi õpiväljundite hindamisülesannetega määratud tasemel</li> </ol>		
<p><b>Õppematerjal:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rekkor, S. Kersna, A. Merits, M. Roosipõld, A. Toitlustuse alused. Tallinn: Argo, 2008</li> <li>2. Kersna, A. Kivisalu, I. Merits, M. Rekkor, S. Toiduvalmistamine suurköögis. Tallinn: Argo, 2010</li> <li>3. Kalbri, I. Toitumisõpetus. Tallinn: Ilo, 2007</li> <li>4. Aavik, Ö. Kalkulatsioonõpetus. Tallinn: Argo, 2011</li> <li>5. SA Innove koduleht. Kohandatud õppematerjalid 2011-2012; 2013-2014. kutsehariduse õppevara veebi/õppekavad/õppetöö/HEV õppija toetamine <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ana Kontor „Toitlustamise alused“</li> <li>• Mari Kalbin, Marit Mets „Lihtne kokaraamat“</li> </ul> </li> </ol>		
<p><b>Moodul 8. Pagaritöö</b></p> <p>80</p> <p><b>Õpiväljundid</b></p> <p><b>Õppija</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seostab pagaritöö tunnis kogetut enda igapäevaeluks vajalike oskustega ning on edaspidi koduköögis enesekindlam.</li> <li>2. Valmistab juhendamisel kvaliteedinõuetele vastavaid pagari-tooteid järgides toiduhügieeni ja -ohutuse nõudeid.</li> <li>3. Mõistab juhendamisel enda füüsilist sobivust ja vaimset suutlikkust teha pagaritööd elukutsena.</li> </ol> <p><b>Hindamisülesanded</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kirjeldab, miks isiklik- ja toiduhügieen on teiste jaoks süüa tehes tähtis.</li> <li>2. Töötab juhendamisel pagaritöökojas ohutult ja ergonoomiliselt</li> </ol> <p><b>Eesmärk: õpingutega taotletakse, et õppija saab ülevaate pagaritöö olemusest ning hindab juhendamisel oma võimeid ja huvi/ motivatsiooni valdkonnas töötamiseks.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Töökeskkonna, toiduohutus ja - hügieeni nõuded</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pagaritöökoja sisekorra reeglid.</li> <li>• Töö- ja toiduhügieen, ning ohutusnõuded seadmetega töötamisel.</li> <li>• Nõuded töötajale: isiklik hügieen, isikuomadused, oma ja teiste tervise väärtustamine.</li> <li>• Töö ergonoomika: kehahoid, raskuste tõstmine jne.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Pagaritoodete põhi- ja abitoorained</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toodete retseptuur, selle lugemine ja aru saamine.</li> <li>• Pagaritöös kasutatavad toorained, nende eristamine ja ladustamistingimused.</li> <li>• Toorainete kaalumine ja ette valmistamine.</li> </ul> </li> <li>3. <b>Taignate valmistamine (pärmiga ja pärmita)</b></li> </ol>		

<p>3. Tunneb ära põhilised toorained ja töövahendid</p> <p>4. Kasutab juhendamisel väiketöövahendeid ja seadmeid otstarbe kohaselt.</p> <p>5. Leiab retseptist üles toorainete nimetused ja kogused ning kirjeldab retseptist lähtuvalt oma tööülesandeid toote valmistamiseks.</p> <p>6. Analüüsib juhendamisel enda toimetulekut müüjikäitluse toote valmistamisel</p> <p>7. Koristab töökoha nõuetekohaselt ja vastavalt pagaritöökoja reeglitele.</p> <p>8. Osaleb kohviku töös jõukohaste müügi- või teeninduse tegevustega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taigna valmistamise viisid ja meetodid: pärmitaigen, kihiline pärmitaigen, mure- ja liiva taigen, võibskviit, biskviit taigen.</li> <li>• Toodete vormimine, kergitamine, küpsetamine, jahutamine, lõpp-viimistlus, pakendamine.</li> <li>• Toodete kujust tingitud erisused valmistamisel: plaadikook, pirukad, väikesaiad, küpsised jms.</li> </ul> <p><b>4. Täidised, puisted.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soolased ja magusad täidised, valmistäidised ja puisted.</li> <li>• Realiseerimisaaeg.</li> <li>• Toiduhügieen täidiste valmistamisel ja säilitamisel. <ul style="list-style-type: none"> <li>o (lõikelauad, markeerimine)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>5. Toodete kaunistamine:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glasuurimine, puisted</li> <li>• Kaunistamise rütm, toodete identsus: kaal ja välimus.</li> </ul> <p><b>6. Toodete müügis ettevalmistamine ja müük.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teenindaja hügieenireeglid: töövahendid, enesehügieen</li> <li>• Pakendite erinevused ja sobivus toodete säilitamiseks neile vajalikes säilitustingimustes.</li> <li>• Saateleht, selle tarvidus ja sisu.</li> <li>• Kliendikeskse teenindamise põhimõtted: kliendi märkamine esimesena, viisakusvormelid, küsimused kliendi soove arvestava teenindamise tagamiseks.</li> <li>• Teenindamine letis – toodete soovitamine, pakkimine</li> <li>• Teenindamine kassas – toodete kokku lugemine, töö kassaga, rahaga arveldamine</li> </ul>
<p><b>Mooduli hindamine:</b></p> <p><b>Mooduli tulemust hinnatakse mitteeristavalt</b> (arvestatud/ mitte arvestatud). Tulemus on positiivne kui</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osaletud on 2/3 tundidest</li> <li>• kõik õpiväljundid on hinnatud „arvestatud“</li> </ul> <p>Hindamine toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kujundavalt õppetöö käigus (jõukohasuse jälgimine, õpikeskkonna kohandamine, tagasiside)</li> <li>2. Kokkuvõtvalt läbi õpiväljundite hindamisülesannetega määratud tasemel</li> </ol>	<p><b>Õppematerjalid mida kasutab õpetaja:</b></p>
<p><b>Õppematerjal mida kasutab õppija</b></p>	

<p>„Pagariõppe põhikursus“ Innove „Pagar—kondiitri abi kursus“ AKRK</p> <p><b>Moodul 9. Kangastelgedel kudumine</b></p> <p><b>Õpiväljundid</b> <b>Õppija:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mõistab säästlikku mõtteviisi tekstiilmaterjalide taaskasutamisel ja kootud toodete kasutamise võimalusi igapäevaelus.</li> <li>2. Koob juhendamisel kangastelgedel arvestades toote kvaliteeti.</li> </ol> <p><b>Hindamisülesanne:</b> Koob kangastelgedel kvaliteetse vaiba, liniku vm.</p>	<p>Retseptid õppija valikul</p> <p>70</p> <p><b>Eesmärk: õpingutega taotletakse, et õppija omandab kangastelgedel kudumise algoskuse jõukohases töötamise vormis.</b></p> <p><b>1. Sissejuhatus teemasse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kangakudumiseks vajalikud vahendid ja materjalid (looduslikud, kileribad, nõör, tekstiil) ja nende ettevalmistus kudumiseks. Erinevad teljed klassis</li> <li>• Materjalide taaskasutus (materjali lõikamise võtted). Säästlik mõtteviis</li> </ul> <p><b>2. Kudumiseks valmistumine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sisekord, enda ja teiste ohutus.</li> <li>• Töökooha ettevalmistamine kudumiseks ja korraashoid.</li> <li>• Näidiste, jooniste kasutamine kavandamisel.</li> </ul> <p><b>3. Telgedel kudumine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kudumistöö alustamine. Materjali kerimine piiritsale. Materjali jätkamine, servad. Pinguti kasutamine.</li> <li>• Töö mõõtmine: laius, pikkus, triibud.</li> <li>• Töö lõpetamine ja maha võtmine.</li> <li>• Viimistlustööd – sõlmimine, puhastamine.</li> </ul> <p><b>4. Eritehnikad ja muud tooted</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erinevate kudumistehnikatega tutvumine</li> <li>• Näpunõör, keerupael, jt.</li> <li>• Näituste külastamine</li> </ul>
<p><b>Mooduli hindamine:</b> <b>Mooduli tulemust hinnatakse mitteeristavalt</b> (arvestatud/ mitte arvestatud). Tulemus on positiivne kui kõik õpiväljundid on hinnatud „arvestatud“</p> <p>Hindamine toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kujundavalt õppetöö käigus (jõukohasuse jälgimine, õpikeskkonna kohandamine, tagasiside)</li> <li>2. Kokkuvõtvalt läbi õpiväljundite hindamisülesannetega määratud tasemel</li> </ol>	
<p><b>Moodul 10. Keraamika</b></p> <p><b>Õpiväljundid</b></p>	<p>60</p> <p><b>Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õppija saab käelise tegevuse kaudu paremad eeldused jõukohasel rakendumisel tulevastes õpingutes, tööelus või hobina.</b></p>

<p><b>Õppija</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valmistab juhendamisel savist esemeid kasutades õpitud töövõtteid</li> <li>2. Saab aru keraamiliste esemete kasutamisest igapäevaelus.</li> </ol> <p><b>Hindamisülesanded:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Osaleb keraamikatundides.</li> <li>2. Koostab töödest õpimapi.</li> </ol>		<p><b>1. Keraamika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esmane tutvus voolimismaterjaliga – saviga. Ohutusnõuded ja hügieen</li> <li>• Savi voolimine. Pisiplastika.</li> <li>• Saviplaadi rullimine, plaadile lihtsa dekoori kujundamine</li> <li>• Savi veeretamine</li> <li>• Lihtsa õnesvormi valmistamine</li> <li>• Glasuurimine</li> </ul> <p><b>2. Kunstiõpetus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meeleolu väljendamine värvide abil.</li> <li>• Joonistus, kavandamine keraamikas, klaasimaalis</li> <li>• Voltimine või meisterdamine</li> </ul> <p>Kaartide kujundamine jms.</p>
<p>Mooduli hindamine: Mooduli tulemust hinnatakse mitteeristavalt (arvestatud/ mitte arvestatud). Tulemus on positiivne kui kõik õpiväljundid on hinnatud „arvestatud“ Hindamine toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kujundavalt õppetöö käigus (jõukohasuse jälgimine, õpikeskkonna kohandamine, tagasiside)</li> <li>2. Kokkuvõtvalt läbi õpiväljundite hindamisülesannetega määratud tasemel</li> </ol>	70	<p><b>Moodul 11. Tõõharjutus</b></p>
<p><b>Õpiväljundid</b></p> <p><b>Õppija</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunneb vastava kaubandusettevõtte sisekorra eeskirju ja käitub nende kohaselt.</li> <li>• Täidab lihtsamaid tööülesandeid võimalikult iseseisvalt.</li> <li>• Hindab juhendamisel enda valmisolekut avatud tööturul töötamiseks.</li> </ul> <p><b>Hindamisülesanded:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analüüsib praktikapäevikus oma tööprotsessi ja hindab enda tugevusi ja nõrkusi tööülesannete täitmisel.</li> <li>2. Osaleb motivatsioonivesitlusel.</li> </ol>		<p><b>Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õppija saab praktilise töökogemuse avatud tööturul töötamiseks.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Ettevalmistus tõõharjutuseks ettevõttes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aja planeerimine</li> <li>• Ettevõttega tutvumine</li> <li>• Ettevõtte sisekorra eeskirjad</li> <li>• Lihtsõõ mõiste</li> </ul> </li> <li><b>2. Juhendatud töõs õppimine kaubandusettevõttes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lihtsamad tööülesanded kaubandusettevõttes (kaubapaigutamine, kuupäevade kontrollimine, koristustööd, hinnasiltide sorteerimine, kärude kokku korjamine jms)</li> <li>• Klienditeenindus</li> <li>• Koostöö juhendajaga, abi küsimine</li> <li>• Tõõtaja enesedistsipliin, meeskonnatõõ</li> </ul> </li> <li><b>3. Tõõkogemuse kokkuvõte ja analüüs</b></li> </ol>
<p><b>Mooduli hindamine:</b></p>		

<p><b>Mooduli tulemust hinnatakse mitteeristavalt</b> (arvestatud/ mitte arvestatud). Tulemus on positiivne kui kõik õpiväljundid on hinnatud „arvestatud“</p> <p>Hindamine toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kujundavalt õppetöö käigus (jõukohasuse jälgimine, õpikeskkonna kohandamine, tagasiside)</li> <li>2. Kokkuvõtvalt läbi õpiväljundite hindamisülesannetega määratud tasemel</li> </ol>	<p><b>Moodul 12. Kehaline arendamine</b></p> <p><b>Õpiväljundid</b></p> <p>Õppija</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saab juhendamisel aru kehalise aktiivsuse olulisusest hea enesetunde, tervise ja töövõime säilitamisel.</li> <li>2. Valib juhendamisel enda tervislikule seisundile sobivad sportlikud tegevused.</li> </ol> <p><b>Hindamisülesanded:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peab kinni kokkulepitud ohutuse, hügieeni ja riietuse nõuetest.</li> <li>2. Arvestab kaasõpilastega rühmategevustes.</li> <li>3. Sooritab liikumis-, sportmängudes, kehatunnetuses jt ettenähtud harjutusi.</li> <li>4. Koostab juhendamisel lihtsa treeningkava ja teeb selle järgi harjutusi.</li> <li>5. Kasutab juhendamisel praktilistes tegevustes ergonoomilisi töövõtteid.</li> </ol>	<p>70</p>	<p><b>Eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õppija mõistab kehalise aktiivsuse positiivset mõju oma tervisele ja töövõimele.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Reeglid kehalise arendamise tunnis.</b> Hügieeniharjumuste kujundamine. Sobiliku spordiriietuse ja jalatsite valik arvestades spordiala, ilma ja keskkonda.</li> <li>2. <b>Kehaline aktiivsus, tervis ja töövõime</b> - teemade käsitlus õppeaasta jooksul.</li> <li>3. <b>Erinevad liikumis- ja sportmängud ja nende reeglid</b> (jalgpall, korvpall, saalihoki, võrkpall, Boccia, tennis, sulgpall jne). Juhistest arusaamine, kaaslaste kuulamine. Koostööoskus rühmaülesannetes ja pallimängudes.</li> <li>4. <b>Kehatunnetusharjutused.</b> Parema- vasak pool. Orienteerumine (ruumis, välitingimustes), liikumise suunad.</li> <li>5. <b>Kehalised harjutused</b> (jõuharjutused, tasakaaluharjutused, koordinatsiooniharjutused, kehatunnetusharjutused, rühiharjutused jms). Harjutused veekeskonnas.</li> <li>6. <b>Treeningkava- erinevad harjutused</b>, nende mõju keha erinevatele piirkondadele. Treeningkavad internetis (treeningkavad ja äpid). Jõukohaste harjutuste valimine.</li> <li>7. <b>Ergonoomiline kehakasutus</b> (seisimine, istumine, esemete teisaldamine) ja töövõtted. Puhkepauside olulisus. Kehahoiaku jälgimine igapäevaelus.</li> <li>8. <b>Ohutus.</b> Baasteadmised spordivigastustest ja esmaabist nende puhul.</li> </ol>
<p><b>Mooduli hindamine:</b></p> <p><b>Mooduli tulemust hinnatakse mitteeristavalt</b> (arvestatud/ mitte arvestatud). Tulemus on positiivne kui kõik õpiväljundid on hinnatud „arvestatud“</p> <p>Hindamine toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kujundavalt õppetöö käigus (jõukohasuse jälgimine, õpikeskkonna kohandamine, tagasiside)</li> </ol> <p>Kokkuvõtvalt läbi õpiväljundite hindamisülesannetega määratud tasemel</p>	<p>70</p>	<p><b>Eesmärk: õpinguga taotletakse, et õppija saab käsitöö</b></p>	

<p><b>Õpiväljundid</b> <b>Õppija</b> Valmistab käsitöö toote lähtudes õpitud käsitöö võtetest ja järgides taaskasutus põhimõtteid.</p> <p><b>Hindamisülesanded:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esitab tunnitööde portfoolio.</li> <li>2. Selgitab toote valmistamise protsessi, materjalide kasutamist ja toote kasutatavust.</li> </ol>		<p><b>tegemise kaudu paremad eeldused jõukohasel rakendumisel tulevastes õpingutes, tööelus või hobina</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Materjalide taaskasutus põhimõtted ja võimalused</li> <li>2. Käsitöö toodetele esitatavad kvaliteedi nõuded</li> <li>3. Käsitöö toote ideekavandi tegemine</li> <li>4. Erinevad käsitöö võtted <ul style="list-style-type: none"> <li>• Paberitööd</li> <li>• Tikkimine</li> <li>• Õmlemine</li> <li>• Heegeldamine</li> <li>• Vilitimine</li> <li>• jne</li> </ul> </li> <li>5. Toodete realiseerimine</li> </ol>
<p><b>Õppematerjal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.pinterest.ee">www.pinterest.ee</a></li> <li>• <a href="https://annalutter.com/">https://annalutter.com/</a></li> </ul>		
<p><b>Mooduli hindamine:</b> <b>Mooduli tulemust hinnatakse mitteeristavalt</b> (arvestatud/ mitte arvestatud). Tulemus on positiivne kui kõik õpiväljundid on hinnatud „arvestatud“ Hindamine toimub:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kujundavalt õppetöö käigus (jõukohasuse jälgimine, õpikeskkonna kohandamine, tagasiside)</li> <li>2. Kokkuvõtvalt läbi õpiväljundite hindamisülesannetega määratud tasemel</li> </ol>	12	
<p><b>Moodul 14. Karjäärrikujundamine</b></p> <p><b>Õpiväljundid</b> <b>Õppija</b> Leiab juhendamisel endale sobiva võimaluse rakendumiseks õpingutes või töötegevuses</p> <p><b>Hindamisülesanne:</b> Tundidest, õppekäikudest ja vestlustest osa võtmine</p>		<p><b>Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õppija on tutvunud edasiste õppimise- ja töövõimalustega ja ta on toetatud järgmise karjäärisammu astumisel.</b> <i>Lõimitud moodulitega arvutiõpetus, eesti keel, abikoka töö, pagaritöö, tööharjutus, igapäevaelu oskuste treening</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Võimete ja huvide hindamine</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minu tugevad ja arendamist vajavad küljed</li> <li>• Minu ressursid – haridus, huvid, omadused, oskused</li> </ul> </li> <li>2. <b>Töö otsimiseks vajalikud oskused ja dokumendid.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tööpakkumiste analüüs, CV koostamine</li> </ul> </li> <li>3. <b>Õppekäigud ettevõtetesse</b> sh kaitsitud töö keskused jms</li> </ol>

**Mooduli hindamine:**

**Mooduli tulemust hinnatakse mitteeristavalt** (arvestatud/ mitte arvestatud). Tulemus on positiivne kui kõik õpiväljundid on hinnatud „arvestatud“

Hindamine toimub:

1. Kujundavalt õppetöö käigus (jõukohasuse jälgimine, õpikeskkonna kohandamine, tagasiside).
2. Kokkuvõtvalt läbi õpiväljundite hindamisülesannetega määratud tasemel.