

Majandus- ja Teeninduskolledž

Ettevalmistav õpe (422 Ettevalmistav õpe (vv alates 01.09.2025)) moodulite rakenduskava

Sihtrühm	-
Õppevorm	statsionaarne - koolipõhine õpe

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
1	Eesti keel teise keelena tasemel A1-A2	8	Karin Gustasson,
Nõuded mooduli alustamiseks	-		
Mooduli eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane omandab eesti keele esmased oskused algaja keelekasutaja tasemel		
Auditoorne õpe		Iseseisev õpe	
144 tundi		64 tundi	

Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Hindamine
1. saab aru aeglaselt ja selgelt esitatud suulise teksti põhisust tuttavatel igapäevastel teemadel (nt perekond, kool, vaba aeg)	nimetab kuulatud tekstist põhiteema õigesti mõistab ja seostab sagedasemaid igapäevasõnu toob kuulatud tekstist välja olulise info (kes, kus, mida teeb)	Mitteeristav hindamine
2. mõistab lihtsate kirjalike tekstide (nt kuulutused, teated, lühisõnumid) põhisisu ja leiab neist vajaliku info	nimetab kirjaliku teksti põhisisu õigesti annab lihtsate lausetega edasi teksti põhisisu leiab tekstist konkreetse info (aeg, koht, hind)	Mitteeristav hindamine
3. osaleb lihtsas ja lühikeses vestluses, küsib ja annab infot oma vajaduste, lähiümbruse ja igapäevaste tegevuste kohta	kasutab sobivaid viisakusväljendeid koostab lihtsaid dialooge esitab küsimusi ja vastab lühidalt	Mitteeristav hindamine
4. kirjeldab lihtsate lausetega ennast, oma perekonda, kodukohta ja igapäevaelu	kasutab sobivat sõnavara enda ja igapäevaelu kirjeldamiseks moodustab lihtsaid lauseid suuliselt ja/või kirjalikult järjestab mõtted loogiliselt	Mitteeristav hindamine
5. koostab lihtsaid lühitekste (nt sõnum, lühikirjeldus, lihtne e-kiri) tuttavatel teemadel	koostab lihtsa lühiteksti (sõnum, e-kiri) ühendab lauseid sidesõnadega lõpetab ja järjestab lauseid loogiliseks tekstiks kasutab elementaarseid õigekirjareegleid	Mitteeristav hindamine
6. kasutab esmaseid viisakusväljendeid ning tutvub	kasutab viisakusväljendeid	Mitteeristav hindamine

Eesti kultuuri (kunst, teater, muusika, kino) ning traditsioonidega (pühad ja tähtpäevad).	osaleb Eesti kultuuri ja traditsioone tutvustavas aktiivõppes	
--	---	--

Mooduli jagunemine

Eesti keel teise keelena tasemel A1-A2 Auditoorne õpe 144 Iseseisev õpe 64	Alateemad	Seos õpiväljundiga
Hindamine	Mitteeristav hindamine	
sh kokkuvõtva hinde kujunemine	-	
sh hindekriteeriumid	“A” saamise tingimus: -	

Õppemeetodid	
Hindamismeetodid	
Lõimitud teemad	
Mooduli hindamine	Mitteeristav hindamine
Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	-
sh lävend	“A” saamise tingimus: -
Õppematerjalid	

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
2	Eesti keel teise keelena tasemel B1	8	Tatjana Surgutskaja,
Nõuded mooduli alustamiseks	-		
Mooduli eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane eesti keele oskus on individuaalsest lähtetasemest A2 arenenud vähemalt tasemele B1.		
	Auditoorne õpe	Iseseisev õpe	
	144 tundi	64 tundi	

Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Hindamine
1. saab aru selge ja standardse suulise teksti põhisisust tuttavatel teemadel (nt õppimine, huvid, igapäevaelu)	määrab kuulatud teksti põhiteema ja toob välja peamise mõtte tuttavatel teemadel (nt õppimine, huvid, igapäevaelu); toob kuulatud tekstist välja põhilised faktid (nt põhjused, tegevused, tulemused); eristab põhiteavet kõrvalisest; suudab kuuldu põhjal vastata lihtsatele küsimustele	Mitteeristav hindamine
2. mõistab igapäevaelu ja ühiskonda käsitlevate tekstide põhisisu ning leiab neist olulise info	teeb lühikokkuvõtteid ja järeldusi igapäevaelu ja ühiskonda käsitlevate B1 taseme tekstide kohta; eristab tekstis peamist infot kõrvalisest igapäevaelu ja ühiskonda käsitlevatest B1 taseme tekstidest	Mitteeristav hindamine
3. väljendab igapäevastes suhtlusolukordades oma arvamust, kogemusi ja kavatsusi	kirjeldab kogemusi, sündmusi, oma unistusi, soove ja püüdlusi, kasutades lihtsat sidusat kõnet; reageerib vestluses partneri küsimustele ja ja hoiab vestlust üleval	Mitteeristav hindamine
4. esitab lühikese ja arusaadava suulise kirjelduse või arvamuse tuttavatel teemadel	esitab teemakohase ja arusaadava suulise teksti (mõte on üldjoontes selge); väljendab oma arvamust ja põhjendab seda lühidalt; kasutab tuttavat sõnavara ja lihtsamaid lausestruktuure	Mitteeristav hindamine
5. koostab isiklike lihtsaid eri tüüpi kirjalikke tekste (nt e-kiri, kirjeldus, arvamus), sidudes laused loogiliseks tervikuks	koostab teksti, mis vastab ülesandele ja on teemakohane; koostab loogiliselt üles ehitatud teksti (algus, sisu, lõpp); väljendab oma mõtteid ja arvamust arusaadavalt	Mitteeristav hindamine
6. nimetab suuremaid eestikeelseid	nimetab vähemalt mõningaid tuntumaid	Mitteeristav hindamine

meediaväljaandeid ning kirjeldab Eestis ja oma kodukohas toimunud sündmusi	eestikeelseid meediaväljaandeid saab aru lihtsast uudiste sisust ja annab selle põhiinfo edasi. väljendab sündmuste kohta lihtsat arvamust või reaktsiooni kasutab teemakohast sõnavara (nt uudised, sündmus, koht, aeg)	
--	--	--

Mooduli jagunemine

Eesti keel teise keelena tasemel B1 Auditoorne õpe 144 Iseseisev õpe 64	Alateemad	Seos õpiväljundiga
Hindamine	Mitteeristav hindamine	
sh kokkuvõtva hinde kujunemine	-	
sh hindekriteeriumid	“A” saamise tingimus: -	

Õppemeetodid	
Hindamismeetodid	
Lõimitud teemad	
Mooduli hindamine	Mitteeristav hindamine
Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	-
sh lävend	“A” saamise tingimus: -
Õppematerjalid	

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
3	Suulise eneseväljenduse arendamine	2	Tatjana Surgutskaja,
Nõuded mooduli alustamiseks	-		
Mooduli eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane arendab eesti keeles kõnelemise oskust igapäevastes suhtlusolukordades, osaledes enesekindluse saavutamiseks erinevates mängulistest ja praktilistes tegevustes.		
Auditoorne õpe		Iseseisev õpe	
36 tundi		16 tundi	

Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Hindamine
1. algatab vestlusi erinevates igapäevastes ja mängulistest suhtlusolukordades, väljendab ja põhjendab oma arvamusi ning toob näiteid oma kogemustest	algatab vestluse sobivas olukorras (nt küsib, teeb ettepaneku, vastab vestluspartnerile) ning esitab teemakohaseid mõtteid või küsimusi ütleb oma arvamuse ja põhjendab seda	Mitteeristav hindamine
2. jätkab ja arendab vestlust kaaslaste mõtete põhjal	reageerib vestluspartneri jutule asjakohaselt, esitades küsimusi või kommentaare jätkab vestlust, lisades uusi mõtteid või infot esitab täpsustavaid või edasi viivaid küsimusi väljendab nõustumist või mittenõustumist ning põhjendab seda lühidalt	Mitteeristav hindamine
3. kõneleb ladusalt ja eesmärgipäraselt, kohandab oma keelekasutust vastavalt suhtlusolukorrale ja vestluspartnerile	kõneleb üldiselt sujuvalt ja arusaadavalt, kuigi esineb pause või eneseparandusi väljendab oma mõtteid eesmärgipäraselt ja püsib teemas kohandab oma keelekasutust vastavalt olukorrale ja vestluspartnerile	Mitteeristav hindamine
4. väljendab ennast selgelt ja arusaadavalt, täpsustab vajadusel infot	väljendab oma mõtteid arusaadavalt ja piisava selgusega edastab põhiteabe nii, et kuulaja saab sõnumist aru täpsustab või selgitab oma mõtet, kui tekib arusaamatus vastab täpsustavatele küsimustele ja annab lisainfot	Mitteeristav hindamine
5. arvestab suhtlemisel kultuuride erinevusi ja mitmekesisust ning kasutab sobivaid viisakus- ja suhtlusviise	kasutab sobivaid viisakusväljendeid ja suhtlusvorme erinevates olukordades valib olukorrale ja vestluspartnerile sobiva suhtlusstiili (nt ametlikum vs vabam	Mitteeristav hindamine

	näitab üles austust erinevate kultuuride ja arvamuste suhtes ÕV 6	
6. osaleb aktiivselt mängulistes ja praktilistes tegevustes, et arendada oma eneseväljendusoskust	<p>ÕV 1 algatab vestluse sobivas olukorras (nt küsib, teeb ettepaneku, vastab vestluspartnerile) ning esitab teemakohaseid mõtteid või küsimusi ütleb oma arvamuse ja põhjendab seda</p> <p>ÕV 2 reageerib vestluspartneri jutule asjakohaselt, esitades küsimusi või kommentaare jätkab vestlust, lisades uusi mõtteid või infot esitab täpsustavaid või edasi viivaid küsimusi väljendab nõustumist või mittedõustumist ning põhjendab seda lühidalt</p> <p>ÕV 3 kõneleb üldiselt sujuvalt ja arusaadavalt, kuigi esineb pause või enesepeetusi väljendab oma mõtteid eesmärgipäraselt ja püsib teemas kohandab oma keelekasutust vastavalt olukorrale ja vestluspartnerile</p> <p>ÕV 4 väljendab oma mõtteid arusaadavalt ja piisava selgusega edastab põhiteabe nii, et kuulaja saab sõnumist aru täpsustab või selgitab oma mõtet, kui tekib arusaamatus vastab täpsustavatele küsimustele ja annab lisainfot</p> <p>ÕV 5 kasutab sobivaid viisakusväljendeid ja suhtlusvorme erinevates olukordades valib olukorrale ja vestluspartnerile sobiva suhtlusstiili (nt ametlikum vs vabam näitab üles austust erinevate kultuuride ja arvamuste suhtes</p>	Mitteeristav hindamine

	ÕV 6 osaleb õppetegevustes aktiivselt ja on valmis kaasa rääkima kasutab tegevuste käigus sihtkeelt järjepidevalt reageerib kaaslastele ja teeb koostööd	
--	---	--

Mooduli jagunemine

Suulise eneseväljenduse arendamine Auditoorne õpe 36 Iseseisev õpe 16	Alateemad	Seos õpiväljundiga
Hindamine	Mitteeristav hindamine	
sh kokkuvõtva hinde kujunemine	-	
sh hindekriteeriumid	“A” saamise tingimus: -	

Õppemeetodid	
Hindamismeetodid	
Lõimitud teemad	
Mooduli hindamine	Mitteeristav hindamine
Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	-
sh lävend	“A” saamise tingimus: -
Õppematerjalid	

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
4	Ainealase eesti keele oskuse arendamine	2	Anu Uusmaa,
Nõuded mooduli alustamiseks	-		
Mooduli eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane arendab matemaatika, loodusainete ja sotsiaalainete õppimiseks vajalikku ainealast põhisonavara, et toetada õpingute jätkamist eestikeelses õppes.		
Auditoorne õpe		Iseseisev õpe	
36 tundi		16 tundi	

Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Hindamine
1. nimetab ja tunneb ära matemaatika, loodusainete ja sotsiaalainete põhimõisteid ja sagedamini kasutatavat sõnavara	tunneb ära ja mõistab sagedamini kasutatavat ainealast sõnavara ja seostab vastavate mõistetega; nimetab õigesti põhilisi matemaatika-, loodus- ja sotsiaalainete mõisteid tuttavates ülesannetes või olukordades	Mitteeristav hindamine
2. selgitab lihtsate lausetega ainealaste mõistete tähendust, kasutades visuaalset tuge	selgitab ainealaste mõistete tähendust lihtsate ja arusaadavate lausetega, kasutades korrektseid põhisonu; kasutab visuaalset tuge mõiste selgitamisel eesmärgipäraselt	Mitteeristav hindamine
3. loeb ja mõistab lihtsamaid ainealaseid tekste, ülesandeid ja juhiseid ning toob välja nende põhiinfo	eristab tekstist olulise info ja toob välja põhiidee või peamised faktid lühidalt ja arusaadavalt; loeb lihtsamaid ainealaseid tekste ja juhiseid ning mõistab nende sisu, vastates õigesti sisuküsimustele või täites ülesande vastavalt juhisele	Mitteeristav hindamine
4. kasutab ainealast sõnavara lihtsates suulistes ja kirjalikes õpiolukordades	kasutab sobivaid ainealaseid termineid eesmärgipäraselt; kasutab ainealast sõnavara kirjalikes ja suulistes ülesannetes enamasti õigesti ja arusaadavalt	Mitteeristav hindamine

Mooduli jagunemine		
Ainealase eesti keele oskuse arendamine Auditoorne õpe 36 Iseseisev õpe 16	Alateemad	Seos õpiväljundiga

Hindamine	Mitteeristav hindamine
sh kokkuvõtva hinde kujunemine	-
sh hindekriteeriumid	“A” saamise tingimus: -

Õppemeetodid	
Hindamise meetodid	
Lõimitud teemad	
Mooduli hindamine	Mitteeristav hindamine
Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	-
sh lävend	“A” saamise tingimus: -
Õppematerjalid	

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
5	Mina ja minu tulevik	5	Pille Simral,
Nõuded mooduli alustamiseks	Omandatud põhiharidus või sellele vastav välisriigis omandatud haridus ja kuulumine õppe sihtrühma.		
Mooduli eesmärk	õpetusega taotletakse, et õpilane teadvustab oma tugevusi, huvisid ja arenguvajadusi ning kujundab juhendamisel realistliku plaani õpingute jätkamiseks.		
Auditoorne õpe		Iseseisev õpe	
90 tundi		40 tundi	

Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Hindamine
1. kaardistab juhendamisel oma teadmisi, oskusi, huvisid, võimeid, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal õpingute jätkamise vajadust	kirjeldab juhendamisel oma tugevusi, huvisid ja oskusi ning toob näiteid tegevustest või olukordadest, milles ta tunneb end kindlalt; nimetab juhendamisel oma peamised arenguvajadused ja selgitab, millistes valdkondades vajab õpilane harjutamist ja/või tuge ning kuidas see mõjutab tema edasisi õpi- ja erialavalikuid; hindab juhendamisel realistlikult oma õpioskusi ja motivatsiooni; toob välja vähemalt ühe põhjuse, miks on vaja õpinguid jätkata	Mitteeristav hindamine
2. omab ülevaadet töömaailma ootustest, erinevatest ametitest	kirjeldab, millist käitumist, suhtumist ja oskusi tööandjad töötajatelt ootavad; toob näiteid erinevatest ametitest ning selgitab lihtsas keeles, milliseid tööülesandeid nendes ametites täidetakse; toob välja tööandjate peamised ootused oskustele, käitumisele, suhtumisele (nt koostöö, vastutus, digioskused); seostab ameteid vajalike teadmiste ja oskustega ning sobiva haridusteega	Mitteeristav hindamine
3. kogub infot erinevate õppimisvõimaluste kohta, kasutades ka digitaalseid teabeallikaid	leiab juhendamisel infot edasiõppimise võimaluste kohta koolide kodulehtedelt, infomaterjalidest või muudest digiallikatest; võrdleb leitud info põhjal erinevaid õppimisvõimalusi ning toob välja, mis neis on	Mitteeristav hindamine

	sarnast ja erinevat (nt sisseastumistingimused, kestus, asukoht jne); seostab õppimisvõimalused oma huvide, tugevuste ja arenguvajadustega	
4. seostab juhendamisel oma huvisid, võimeid ja isikuomadusi võimalike edasiõppimise valikutega	seostab juhendamisel oma huvid, tugevused ja isikuomadused sobivate erialade või õppimisvõimalustega (vähemalt ühe õpiteega); põhjendab juhendamisel oma valikuid (miks valitud eriala ja õppimisvõimalused võiksid talle sobida); toob välja realistlikud näited talle sobivatest erialadest ja õpiteest	Mitteeristav hindamine
5. koostab juhendamisel realistliku plaani õpingute jätkamiseks, arvestades erinevaid võimalusi ja neid mõjutavaid tegureid;	seab juhendamisel endale realistlikud eesmärgid õppe tulemuslikuks lõpetamiseks koostab juhendamisel selge tegevuskava lähtudes õppekavast ja oma tugevustest, arenguvajadustest; hindab juhendamisel enda eesmärkide saavutamist ja tegevuskava järgimist, arvestades oma võimeid, arenguvajadusi ja seatud õpieesmärke; toob juhendamisel välja võimalikud takistused ja kavandab lahendused	Mitteeristav hindamine
6. teab, kust ja kuidas leida abi õppimise või igapäevaelu probleemidega toimetulekuks	oskab nimetada õppimise ja igapäevaelu probleemidega seotud toe- ja abisaamise võimalusi; kirjeldab, millal ja kuidas abi otsida ning kust leida vajalikku infot näitab valmisolekut abi kasutada	Mitteeristav hindamine

Mooduli jagunemine

Mina ja minu tulevik Auditoorne õpe 90 Iseseisev õpe 40	Alateemad	Seos õpiväljundiga kaardistab juhendamisel oma teadmisi, oskusi, huvisid, võimeid, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal õpingute jätkamise vajadust
--	------------------	---

		<p>omab ülevaadet töömaailma ootustest, erinevatest ametitest kogub infot erinevate õppimisvõimaluste kohta, kasutades ka digitaalseid teabeallikaid</p> <p>seostab juhendamisel oma huvisid, võimeid ja isikuomadusi võimalike edasiõppimise valikutega</p> <p>koostab juhendamisel realistliku plaani õpingute jätkamiseks, arvestades erinevaid võimalusi ja neid mõjutavaid tegureid; teab, kust ja kuidas leida abi õppimise või igapäevaelu probleemidega toimetulekuks</p>
Hindamine	Mitteeristav hindamine	
sh kokkuvõtva hinde kujunemine	-	
sh hindekriteeriumid	"A" saamise tingimus: -	

Õppemeetodid	<p>paaris- ja rühmatööd</p> <p>ajurünnak, Idee ja infokorje</p> <p>rollimängud, mängulised tegevused</p> <p>väitlus, diskussioon,</p> <p>esitlus, ettekanne</p> <p>õppekäik</p> <p>digitaalsed tegevused (lühivideod, videopõhised arutelud)</p> <p>refleksioon, enesehindamine</p> <p>õpipäevik ja –mapp</p>
Hindamismeetodid	<p>Hindamine on kombineeritud ja protsessipõhine, sisaldades nii kujundavat kui kokkuvõtvat hindamist.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Enesehindamine (skaalade, testide, toetavate töölehtede abil) 2. Kaaslaste hindamine ja edasiviiva tagasiside andmine (skaalade, testide, toetavate töölehtede abil)

	<p>3. Iseseisvad tööd. Kodused või tunnis tehtavad praktilised ülesanded, mis eeldavad näiteks iseseisvalt vajaliku info leidmist ja reflekteerimist.</p> <p>4. Arutelud ja individuaalsed vestlused. Õpilane selgitab oma mõtteid, ideesid ja plaane õpetajale või rühmale.</p> <p>5. Praktiline töö. Viib ellu planeeritud, kavandatud tegevuse.</p> <p>6. Õpimapi koostamine ja kaitsmine koondab mooduli põhiõpiväljundid.</p> <p>Arvestatakse õppija individuaalset arengut, osalemist õppetöös, suutlikkust lahendada ülesandeid iseseisvalt või juhendamisel.</p>
Lõimitud teemad	
Mooduli hindamine	Mitteeristav hindamine
Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	<p>Kogu õppeprotsessi vältel toimub kujundav hindamine ja õpetaja annab pidevat tagasisidet õpilase eneseanalüüsi ja aktiivsuse kohta. Positiivse tulemuse saamiseks peab õpilane täitma järgmised tingimused:</p> <p>Osavõtt ja panustamine: Õpilane osaleb aktiivselt kontaktõppes, rühmatöös ja praktilistes tegevustes (nt õppekäik ettevõttesse, töövarjupäev).</p> <p>Teemahindamiste sooritamise: Iga teemaploki lõpus sooritab õpilane praktilise ülesande või täidab eneserefleksiooni töölehe. Need vahehindamised on eelduseks mooduli koondhindamisele pääsemiseks.</p> <p>Õpimapi (portfoolio) koostamine: Õpilane kogub kõikide teemade raames valminud tööd (testide tulemused, CV-mustand, motivatsioonikiri, eneseanalüüsi lehed ja karjääriplaani) terviklikuks õpimapiks.</p> <p>Lõppesitlus: Moodul lõpeb kokkuvõtva vestluse või lühiesitlusega, kus õpilane väljendab õpimapi põhjal oma valmisolekut edasiõppimiseks. Ta suudab õpitud sõnavara piires kirjeldada oma tugevusi, huvisid ja järgmisi samme karjääriteel.</p> <p>Seos teemahindamiste ja koondtulemuse vahel: Mooduli lõpphinne kujuneb kumulatiivselt. Teemahindamised on suunatud oskuste omandamisele ja “katsetamisele”, samas kui mooduli koondhindamine (õpimapi esitlus) on süntees, kus õpilane näitab, kuidas eraldiseisvad teemad moodustavad tema isikliku tulevikuplaani.</p>
sh lävend	<p>“A” saamise tingimus: Ülesannete sooritamise: Õpilane on esitanud kõik mooduli raames nõutud praktilised tööd, mis vastavad sisult ja vormilt püstitatud kriteeriumidele.</p> <p>Õpimapi koostamine: Õpilane on koondanud õppeprotsessi tõendusmaterjalid terviklikuks õpimapiks ja teinud selle põhjal kokkuvõtte oma tuleviku (edasiõppimise) valikutest.</p> <p>Koostöö ja refleksioon: Õpilane on täitnud rühmatöös talle jõukohase rolli ning andnud kirjaliku või suulise hinnangu enda ja kaaslaste ühistööle.</p>
Õppematerjalid	<p>Minukarjäär https://minukarjaar.ee/et</p> <p>Haridusportaal https://haridusportaal.edu.ee/</p> <p>Oskuste Kompas https://oskused.ee/</p> <p>Töötukassa https://www.tootukassa.ee/et</p> <p>Edu ja Tegu https://ettevotlusope.edu.ee/</p> <p>Peaasi https://peaasi.ee/</p> <p>Youtube https://www.youtube.com/</p> <p>Õpetaja koostatud töölehed</p>

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
6	Õpioskuste arendamine	5	Pille Simral,
Nõuded mooduli alustamiseks	Omandatud põhiharidus või sellele vastav välisriigis omandatud haridus ja kuulumine õppe sihtrühma.		
Mooduli eesmärk	õpetusega taotletakse, et õpilane arendab enesejuhtimise ja õpioskusi ning mõistab, kuidas tema harjumused ja igapäevased valikud mõjutavad õppimist ja toimetulekut.		
Auditoorne õpe		Iseseisev õpe	
90 tundi		40 tundi	

Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Hindamine
1. iseloomustab enda õpiharjumusi, õppimist toetavaid ja raskendavaid tegureid, sealhulgas emotsioonide, motivatsiooni, väsimuse ning digivahendite ja sotsiaalmeedia mõju enda õppimisele ja üldisele heaolule	kirjeldab juhendamisel oma tavapäraseid õpiharjumusi ning toob välja õppimist toetavad ja raskendavad tegurid; selgitab, kuidas emotsioonid, motivatsioon, väsimus, telefon, sotsiaalmeedia ja muud digivahendid mõjutavad tema õppimist ja enesetunnet	Mitteeristav hindamine
2. koostab juhendamisel isikliku eesmärgipärase õppimis- ja igapäevategevuste ajakava, lähtudes enda eesmärkidest ja võimalustest ning kohandab plaani, kui see ei toimi	koostab juhendamisel õppimis- ja igapäevategevuste ajakava, mis lähtub tema eesmärkidest, võimalustest ja töövõimest, selgitab oma valikuid kavandab tegevused jõukohaste sammudena ning arvestab õppimiseks sobiva aja ja vajalike pausidega hindab ajakava toimimist ja kohandab oma plaani, kui see ei toeta eesmärkide saavutamist	Mitteeristav hindamine
3. kasutab juhendamisel erinevaid õpiviise ja abivahendeid, sealhulgas digitehnoloogiat ja tehisintellekti, vastavalt oma võimetele	katsetab juhendamisel erinevaid õpiviise ning valib nende hulgast endale sobivad vastavalt õppimise eesmärgile; kasutab juhendamisel õppimise abivahendeid, digitehnoloogiat ja tehisintellekti eesmärgipäraselt ja oma võimeid arvestades, hindab juhendamisel kasutatud vahendite sobivust	Mitteeristav hindamine
4. kujundab juhendamisel endale sobiva õpistrateegia, mis toetab õpingute jätkamist ja seatud eesmärkide saavutamist	sõnastab juhendamisel endale sobiva õpistrateegia, mis arvestab tema tugevusi, arengukohti ja eesmäärke;	Mitteeristav hindamine

	selgitab oma kogemusele toetudes, kuidas valitud õpistrateegia aitab tal õpinguid jätkata ja eesmärged saavutada, toob näiteid õpistrateegia rakendamisest	
5. hindab juhendamisel oma õppimise edenemist, märkab muutusi ja kavandab samme õppimisel tekkivate takistuste ületamiseks	reflekteerib juhendamisel oma õppimises toimunud muutusi ja arengut; kavandab juhendamisel tegevused ja vajalikud muudatused õppimisel tekkinud takistuste ületamiseks	Mitteeristav hindamine

Mooduli jagunemine		
Õpioskuste arendamine Auditoorne õpe 90 Iseseisev õpe 40	Alateemad	Seos õpiväljundiga
Hindamine	Mitteeristav hindamine	
sh kokkuvõtva hinde kujunemine	-	
sh hindekriteeriumid	“A” saamise tingimus: -	

Õppemeetodid	rollimängud, situatsiooniharjutused, paaristöö, rühmatöö, arutelud, sotsiaalsete lugude analüüs, praktilised suhtlemisharjutused, kirjalikud harjutused, konflikti lahendamise harjutused, juhtumianalüüs, eneseanalüüs, refleksioon, õppekäigud, digikeskkonnas koostöö
Hindamismeetodid	Õppija: uurib erinevaid õppimise viise, katsetab neid oma õppetöös ning analüüsib kogemusi ja muudatusi; seab isiklikud õpieesmärgid ja visualiseerib oma tegevuskava; täidab eneseanalüüsi küsimustikud (peaasi.ee jt); täidab praktilised ülesanded teeb foto oma tavapärasest õppimiskohast (kodus või koolis). Märgeb (näiteks noolte või joonistustega) positiivsed ja negatiivsed tegurid seoses õppimisega (valgus, seljatugi, ekraani kõrgus, õhuvahetus); koostab ja esitab teemat läbiva arengumapi
Lõimitud teemad	
Mooduli hindamine	Mitteeristav hindamine
Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Hindamisülesanded on sooritatud vähemalt lävendi tasemel. Hindamiskriteeriumid tulenevad ülesande hindamismudelidest.
sh lävend	“A” saamise tingimus: Õppija nimetab õpistrateegiaid ja -viise enda õpitegevuse kavandamisel ja juhtimisel. Õppija selgitab oma õpistrateegiate kasutamist ja hindab nendest saadud tuge Õppija on täitnud õpiülesanded, koostanud eneserefleksioonid ja püstitanud enesearengu eesmärgid, arvestades oma võimeid,

	<p>võimalusi ja tervislike eluviiside põhimõtteid. Õppija on panustanud eesmärgipäraselt ühistöödesse Arengumapis on esitatud tööd lävendi tasemel.</p>
<p>Õppematerjalid</p>	<p>Jõgi, A-L., & Aus, K. (2015). Õpipädevus. E. Kikas, & A. Toomela (Toim), Õppimine ja õpetamine kolmandas kooliastmes. Üldpädevused ja nende arendamine (lk 112–146). Eesti Ülikoolide kirjastuse OÜ</p> <p>Kadajas, H-M. (2005). Õppima õppimine ja õppima õpetamine. TLÜ kirjastus</p> <p>koostajad Kikas E, Toomela A, (2015) Õppimine ja õpetamine kolmandas kooliastmes, Eesti Ülikoolide Kirjastus OÜ</p> <p>Merilo, K., Eisenschmidt, E., & Kikas, E. (2021). Õpilaste õpistrateegiate arendamine sekkumisprogrammi „Õpime mõttega“ toel ja nende vanemaid kaasates. Eesti Haridusteaduste Ajakiri, 9(1)</p> <p>Kikas, E. (2015). Tunnetusprotsessid, uskumused, emotsioonid ja motivatsioon. Nende iseärasused ja arengu toetamine kolmandas kooliastmes. E. Kikas, & A. Toomela (Toim), Õppimine ja õpetamine kolmandas kooliastmes. Eesti Ülikoolide kirjastuse OÜ.</p> <p>Oakley, B , Phd, ja Sejnowski, T, Phd (2021) Kuidas Õppida Õppima</p> <p>Põldaru, A; Koha, K (2024) Matemaatika õpetamine ja õppimine. SHALOM TÜ</p> <p>Kidron, A. (1999). 122 õpetamistarkust. Tallinn: Andras & Mondo</p> <p>Burnett, G. (2006). Õpime õppima: muudame õppimise tõhusaks kõikidele õppuritele. Tartu: Studium.</p> <p>Fisher, R. (2004). Õpetame lapsi õppima. Tartu: Atlex.</p> <p>digiriivul.sisekaitse.ee</p> <p>peaasi.ee</p> <p>www.töötukassa.ee</p> <p>Õpiprobleemide leidmise test http://www.syg.edu.ee/~peil/opi_oppima/oskuse_test.html</p> <p>Video Arro, G „Kuidas kodustes tingimustes efektiivselt õppida“ https://www.youtube.com/watch?v=yN2zH8VRGHE</p> <p>Õppekava portaal. Lugemine. Lugemisstrateegiad ja nende kujundamine. http://www.oppekava.ee/index.php/LINK_12._Lugemine._Lugemisstrateegiad_ja_nende_kujundamine</p> <p>Hansen, E. (2012). Karjääri planeerimine. https://www.nooruse.ee/e-ope/opiobjektid/Karjaariplaneerimine_kursus/enesejuhtimine.html</p> <p>Ajajuhtimise veeb. http://www.ajajuhtimine.ee/</p> <p>www.rajaleidja.ee</p> <p>www.töötukassa.ee</p> <p>www.peaasi.ee</p> <p>õpetaja koostatud õppematerjalid</p>

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
7	Minu tervis ja heaolu	5	Pille Simral,
Nõuded mooduli alustamiseks	Omandatud põhiharidus või sellele vastav välisriigis omandatud haridus ja kuulumine õppe sihtrühma		
Mooduli eesmärk	õpetusega taotletakse, et õpilane mõistab oma eluviisi ja heaolu seoseid ning leiab juhendamisel endale sobiva ja jõukohase viisi oma tervise eest hoolitsemiseks.		
Auditoorne õpe		Iseseisev õpe	
90 tundi		40 tundi	

Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Hindamine
1. selgitab une, toitumise, liikumise ja ekraaniaja mõju oma enesetundele, õppimisele ja igapäevasele toimetulekule	kirjeldab näidetega oma igapäevaelust, kuidas uni, toitumine, liikumine ja ekraaniaeg mõjutavad enesetunnet ja õppimist seostab oma harjumusi enesetunde või õppimisega, toob välja harjumused, mis toetavad tema heaolu, ning märkab harjumusi, mis võivad tema enesetunnet või õppimist halvendada hindab juhendamisel oma eluviisi (nt une- või ekraaniaeg) ning nimetab ühe realistliku muutuse	Mitteeristav hindamine
2. katsetab, kuidas meelepärane ja regulaarne füüsiline tegevus (liikumine) mõjutab tema enesetunnet ja heaolu	osaleb regulaarses liikumistegevuses (nt jalutamine, sportimine) kokkulepitud aja jooksul kirjeldab, kuidas liikumine mõjutab tema meeleolu, enesetunnet ja jaksu hindab, milline liikumisviis talle sobib ja miks	Mitteeristav hindamine
3. tunneb ära stressi, väsimuse ja erinevate emotsioonide märgid oma kehas ja käitumises ning kasutab juhendamisel sobivaid taastumis- ja toimetulekuviise	märkab ja kirjeldab juhendamisel stressi, väsimuse ja emotsioonide avaldumist oma kehas ja käitumises; nimetab stressi, väsimuse ja emotsioonide tunnuseid kehas ja käitumises; selgitab juhendamisel, milline toimetulekuviis tema jaoks toimis ja seob juhendamisel põhjuse ja tagajärje; kasutab juhendamisel sobivaid viise rahunemiseks, puhkamiseks või abi küsimiseks	Mitteeristav hindamine
4. mõistab juhendamisel, kuidas kiusamine ja tõrjutus mõjutavad inimsuhteid, isiklikku heaolu,	kirjeldab ja toob näiteid, kuidas kiusamine ja tõrjutus mõjutavad inimese enesetunnet, suhteid ja	Mitteeristav hindamine

õppimist ja toimetulekut	õppimist; selgitab juhendamisel, mida saab teha kiusamise või tõrjutuse märkamisel ning kelle poole abi saamiseks pöörduda	
5. käitub teisi arvestavalt ja toetavalt nii rühmas kui avalikus ruumis sh sotsiaalmeedias	järgib sobivat käitumist, suhtlemise tavadid ning arvestab teistega nii rühmas, avalikus ruumis kui ka sotsiaalmeedias; toob näiteid ebasobivast käitumisest ja pakub välja sobivad alternatiivid; hindab juhendamisel oma käitumist ja toob näiteid, kuidas saaks olla toetavam	Mitteeristav hindamine
6. selgitab turvalise lähisuhte ja nõusoleku põhimõtteid ning teab, kust ja kuidas saada abi suhetega seotud murede või ebatavaliste olukordade korral.	selgitab lihtsas keeles, mida tähendab turvaline lähisuhe ja nõusolek; toob näiteid, kuidas igapäevaolukorras arvestada teise inimese piiridega; nimetab, kelle poole ja kuidas pöörduda, kui suhtes tekib mure või ebatavaline olukord	Mitteeristav hindamine

Mooduli jagunemine

Minu tervis ja heaolu Auditoorne õpe 90 Iseseisev õpe 40	Alateemad	Seos õpiväljundiga
Hindamine	Mitteeristav hindamine	
sh kokkuvõtva hinde kujunemine	-	
sh hindekriteeriumid	“A” saamise tingimus: -	

Õppemeetodid	aktiivõppe meetodid, praktilised ülesanded, arutelu, paaris- ja rühmatööd, funktsionaalne lugemine, visualiseerimine, esitlemine, refleksioon, liikumisülesanded ja aktiivne keheline tegevus,
Hindamismeetodid	Õppija osaleb rühmatöös ja/või koostööprojektis, täidab kokkulepitud rolli ja annab oma panuse ühise eesmärgi saavutamisse. ”Tervisliku harjumuse väljakutse” väljakutse valimine, tervisepäeviku pidamine kokkulepitud aja jooksul, tulemuste kirjeldamine ja analüüs ”Kaardista oma kodukandi liikumisvõimalused” õpilane kaardistab, millised liikumisvõimalused on tema kodukandis (spordiväljakud, pargid, terviserajad) ning koostab kaardi tasuta liikumisvõimaluste kohta ”Minu tuleviku tervise-eesmärgid” lühikese eneseanalüüsi koostamine (mis on minu tugevused/nõrkused tervisega seoses?), püstitab 3 isiklikku eesmärki tervise edendamiseks vormistab digivahendeid kasutades tegevuskava eesmärkide saavutamiseks

	arengumapi koostamine, arengumappi on koondaud tunni- ja iseseisvad tööd.
Lõimitud teemad	
Mooduli hindamine	Mitteeristav hindamine
Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Hindamisülesanded on sooritatud vastavalt õpiväljundite hindamiskriteeriumitele ja konkreetsete ülesannete hindamismudelile.
sh lävend	“A” saamise tingimus: Õppija on esitanud individuaalsed tööd, rühmatööd ja iseseisvad tööd lävendi tasemel ja koostanud nendest õpimapi. Õppija on täitnud liikumisülesanded, osalenud teemapäeval ja õppekäigul.
Õppematerjalid	Toitumise ja liikumise õpetajaraamat, Terviseinfo.ee Allaste, A. A. (toim) (2007). Koolinoored ja uimastid. 15–16-aastaste õpilaste legaalse ja illegaalse uimastite tarvitamine Eestis. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. Thibaut M, (2023) Juhi oma emotsioone, kirjastus Paradiis Skogholm, L (2024) Teismelise aju kood, Pegasus Daniel J. Siegel, D, J (2022) Ajutorm. Teismelise aju jõud ja siht, Helios Kirjastus Cacciatore, R (2025) Talumatud tunded. Hea tunde käsiraamat noortele, Menu Kirjastus Carey, T; Rudkin, A (2024) Kuidas elteismelised mõtlevad. Praktiline lastepsühholoogia kaasaegsetele vanematele, Koolibri peaasi.ee terviseuseum.ee/muuseumi-e-oppematerjalid/ e-koolikott, õppematerjalid õpetaja koostatud liikumisharjutused ja ülesanded

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli maht (EKAP)	Õpetajad
8	Suhtlemise ja koostöö alused	5	Pille Simral,
Nõuded mooduli alustamiseks	Omandatud põhiharidus või sellele vastav välisriigis omandatud haridus ja kuulumine õppe sihtrühma.		
Mooduli eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane saab hakkama igapäevastes koostöistes situatsioonides ning suhtleb lugupidavalt ja olukorrale sobivalt.		
Auditoorne õpe		Iseseisev õpe	
90 tundi		40 tundi	

Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Hindamine
1. väljendab oma arvamust, mõtteid ja vajadusi selgelt ja viisakalt nii suuliselt kui kirjalikult, arvestades olukorda ja suhtluspartnerit	väljendab oma arvamust ja vajadusi arusaadavalt lihtsas keeles nii suuliselt kui kirjalikult, kasutab juhendamisel sobivaid väljendeid hindab juhendamisel oma suhtlemise selgust ja viisakust ning parandab end vajadusel	Mitteeristav hindamine
2. küsib vajadusel selgitusi ja abi ning kasutab saadud juhiseid oma tegevuse või käitumise korrigeerimiseks	märkab olukordi, kus ta vajab selgitust või abi, küsib seda sobival viisil ning kuulab juhiseid tähelepanelikult kasutab saadud juhiseid oma tegevuse, õppimise või käitumise parandamiseks selgitab, kuidas juhised aitasid tal paremini hakkama saada	Mitteeristav hindamine
3. panustab paaris- ja rühmatöös ühiste eesmärkide saavutamisse, järgides kokkuleppeid nii vahetus suhtluses kui ka digikeskkonnas	saleb paaris- ja rühmatöös ning täidab kokkulepitud ülesandeid järgib kokkuleppeid ja sobivaid käitumisreegleid nii ühises tegevuses kui digikeskkonnas arvestab teiste ideedega ja aitab kaasa ühise eesmärgi saavutamisele hindab juhendamisel oma panust rühmatöös ja selgitab, kuidas ta koostööd toetas	Mitteeristav hindamine
4. lahendab juhendamisel arusaamatusi ja pingelolukordi ning mõistab kuidas käitumine mõjutab teisi inimesi	selgitab, kuidas arusaamatused ja konfliktid võivad tekkida osaleb juhendamisel arusaamatuste ja pingelolukordade lahendamises, käitub rahulikult ja lugupidaval viisil selgitab, kuidas tema käitumine ja sõnakasutus	Mitteeristav hindamine

	võivad mõjutada teiste inimeste enesetunnet ja suhteid hindab juhendamisel oma käitumise mõju teistele ja pakub sobivaid lahendusi	
5. kasutab õppimiseks ja kogemuste vahetamiseks erinevaid suhtlusvahendeid ja ühistegevuste vorme	kirjeldab erinevaid suhtlusvahendeid (nt suuline, kirjalik, digisuhtlus) kasutab õppimiseks ja suhtlemiseks erinevaid suhtlusvahendeid ning osaleb ühistegevustes jagab oma kogemusi, mõtteid ja teadmisi teistega sobival viisil valib olukorrale sobiva suhtlusviisi ja põhjendab oma valikut	Mitteeristav hindamine
6. mõistab kokkulepetest kinnipidamine on oluline kõigis igapäevaelu valdkondades	selgitab juhendamisel, miks kokkulepetest kinnipidamine on oluline õppimises, töös ja igapäevaelus järgib kokkuleppeid ja tähtaegu erinevates olukordades hindab juhendamisel oma usaldusväarsust ja vastutustunnet ning toob näiteid oma käitumisest	Mitteeristav hindamine

Mooduli jagunemine

Suhtlemise ja koostöö alused	Alateemad	Seos õpiväljundiga
Auditoorne õpe 90 Iseseisev õpe 40		
Hindamine	Mitteeristav hindamine	
sh kokkuvõtva hinde kujunemine	-	
sh hindekriteeriumid	“A” saamise tingimus: -	

Õppemeetodid	Õppetöös kasutatakse arutelusid, paaris- ja rühmatööd, rollimänge, juhtumianalüüsi, praktilisi suhtlemisharjutusi, eneseanalüüsi, eesmärgistamist, tegevusplaani koostamist ning individuaalset juhendamist. Meetodite eesmärk on toetada õppuri suhtlemis- ja koostööoskuste arengut, enesekindlust, vastutuse võtmist ning valmisolekut oma õpitee ja igapäevaelu korraldamiseks.
Hindamismeetodid	Portfoolio Sisaldab tunni- ja iseseisvaid töid, eneseanalüüsi, tegevusplaani ning lõpprefleksiooni.

	<p>Praktilised suhtlemisülesanded Õppur osaleb rollimängudes ja harjutab igapäevaseid suhtlusolukordi: abi küsimine, pöördumine, keeldumine, vabandamine, selgituse küsimine, tagasiside andmine.</p> <p>Meeskonnatöö ülesanne Õppur osaleb rühmatöös või koostööprojekti, täidab kokkulepitud rolli ja annab oma panuse ühise eesmärgi saavutamise.</p> <p>Isiklik tegevusplaan Õppur koostab juhendamisel plaani oma õppeülesannete, tähtaegade, kokkulepete ja vajaliku toe kohta.</p> <p>Refleksioon Õppur kirjeldab, mida ta õppis enda suhtlemise, koostöö, vastutuse võtmise ja abi küsimise kohta.</p>
Lõimitud teemad	
Mooduli hindamine	Mitteeristav hindamine
Mooduli kokkuvõtva hinde kujunemine	Kokkuvõtva hinde saamise eelduseks on, et õppur: on täitnud peamised tunni- ja iseseisvad ülesanded; osalenud õppetöös vastavalt kokkulepetele ja võimalustele; koostanud ja esitanud portfoolio; osalenud vähemalt ühes praktilises suhtlemisülesandes; osalenud rühmatöös või koostööprojekti; koostanud isikliku tegevusplaani; esitanud lõpprefleksiooni.
sh lävend	“A” saamise tingimus: Õppur on saavutanud mooduli õpiväljundid juhendamisel. Ta väljendab oma mõtteid ja vajadusi arusaadavalt, suhtleb üldjuhul olukorrale sobivalt, osaleb paaris- ja rühmatöös, järgib kokkuleppeid, küsib vajaduse korral abi ning koostab juhendamisel isikliku tegevusplaani. Portfoolio on esitatud ja sisaldab kokkulepituid töid.
Õppematerjalid	<p>Bolton, R. Igapäevaoskused. Tallinn: Väike Vanker, 2020.</p> <p>Kagadze, M., Kullasepp, K. Suhtlemine on lahe. Tallinn: Koolibri, 2013.</p> <p>Kriips, H. Konfliktidest ja suhtlemisostkustest õpetamisel ning juhtimisel. Tartu: Atlex, 2021.</p> <p>Siilbek, E., Jakobson, K. Suhtlemis- ja koostööoskuste õpetamine noortele. Tallinn: MTÜ Planum, 2022.</p> <p>Vesso, S., Saue, K. Õnnelik meeskond. Tallinn: Äripäev, 2008.</p> <p>õpetaja koostatud töölehed, rollikaardid, juhtumid ja portfoolio juhend; digikeskkonnad: Stuudium/eKool, Moodle, Teams/Google Drive, Canva, Padlet või muu koolis kasutatav keskkond</p>