

Majandus- ja Teeninduskolledž

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

| | |
|-----------------|---------------------------------|
| Sihtrühm | 1 |
| Õppevorm | statsionaarne - koolipõhine õpe |

| Mooduli nr | Mooduli nimetus | Mooduli maht (EKAP) | Õpetajad |
|------------------------------------|--|----------------------|------------------|
| 1 | Funktsionaalse kirjaoskuse arendamine | 5 | Karin Gustasson, |
| Nõuded mooduli alustamiseks | - | | |
| Mooduli eesmärk | Õpetusega taotletakse, et õpilane arendab lugemis- ja kirjutamisoskust ning keeleteadlikkust, mis loob eeldused õpingute jätkamiseks järgmisel haridustasemel. | | |
| Auditoorne õpe | | Iseseisev õpe | |
| 90 tundi | | 40 tundi | |

| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Hindamine |
|---|--|------------------------|
| 1. kasutab õppekeelt korrektselt ja eesmärgipäraselt nii kõnes kui kirjas erinevates õpituatsioonides ja -keskkondades | kohandab oma keelekasutust vastavalt suhtlusolukorrale, eesmärgile ja sihtrühmale, kasutades sobivat sõnavara ja stiili; kasutab keelt korrektselt nii kõnes kui kirjas; tunneb ära sobiva ja ebasobiva keelekasutuse näiteid ning valib suhtlussituatsioonile sobiva väljendusviisi; parandab ja täiustab juhendamisel oma keelekasutust; | Mitteeristav hindamine |
| 2. loeb eri tüüpi (kirjanduslikud, praktilised, teaduslikud) ja liiki tekste, ning hindab juhendamisel neis esitatud info usaldusväärsust | sõnastab eri tüüpi tekstide põhiidee ja põhisisu ning leiab tekstist vajaliku info; eristab tekstide eesmärgi ja nimetab tekstiliigile omaseid tunnuseid; hindab juhendamisel tekstides esitatud info usaldusväärsust ning põhjendab oma seisukohta näidete abil; | Mitteeristav hindamine |
| 3. kirjutab loogilise ülesehitusega ja sidusaid tekste (näiteks esse, arutlus, kokkuvõte), arvestades sihtrühma ja töö eesmärgi | kirjutab sidusa ja loogilise ülesehitusega teksti, milles eristuvad sissejuhatus, teemaarendus ja kokkuvõte; | Mitteeristav hindamine |

| | | |
|--|---|------------------------|
| | kohandab teksti sisu, stiili ja sõnavara vastavalt sihtrühmale ja kirjutamise eesmärgile ning järgib juhendamisel etteantud nõudeid; | |
| 4. hangib õigekirja, vormide ja tähenduse kohta teavet erinevatest keeleallikatest | kasutab erinevaid keeleallikaid ja abivahendeid vajaliku info leidmiseks; koostab keeleallikate abil korrektse teksti; parandab ja täiustab oma teksti, kasutades soovitatud keeleallikaid; | Mitteeristav hindamine |
| 5. arutleb eakohastel teemadel, põhjendades oma arvamust, kuulates ja arvestades ka teiste mõtteid ja seisukohti | väljendab oma arvamust arusaadavalt ja põhjendab seda sobivate näidetega; kuulab kaaslaste arvamusi ning reageerib neile asjakohaselt ja lugupidavalt; arvestab arutelus teiste mõtete ja seisukohtadega; | Mitteeristav hindamine |
| 6. kasutab funktsionaalse lugemise oskust tarbetekstidest vajaliku info leidmiseks | eiab tarbetekstist vajaliku info ning seostab selle oma eelnevate teadmiste ja kogemustega; kirjeldab loetu sisu ja rakendab saadud infot praktilistes olukordades. | Mitteeristav hindamine |

Mooduli jagunemine

| | | |
|---|-------------------------|---------------------------|
| Funktsionaalse kirjaoskuse arendamine Auditoorne õpe 90 Iseseisev õpe 40 | 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 | Matemaatilise kirjaoskuse arendamine | 10 | Anu Uusmaa, |
| Nõuded mooduli alustamiseks | - | | |
| Mooduli eesmärk | Õpetusega taotletakse, et õpilane arendab oma matemaatika alaseid baasoskusi läbi igapäevaeluga seonduvate ülesannete lahendamise. | | |
| Auditoorne õpe | | Iseseisev õpe | |
| 180 tundi | | 80 tundi | |

| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Hindamine |
|--|--|------------------------|
| 1. kasutab matemaatilist keelt, sümboleid, meetodeid ja vahendeid matemaatikas, teistes õppeainetes ning igapäevaelus | sooritab juhendamisel tehteid täisarvude ja avaldistega; kirjeldab lahendamise protsessi kontrollib juhendamisel oma arvutustulemuste õigsust ja parandab vead; | Mitteeristav hindamine |
| 2. oskab näha ja sõnastada matemaatiliselt lahenduvaid probleeme | lahendab juhendamisel igapäevaeluga seotud matemaatilisi ülesandeid, kasutades sobivaid tehteid ja meetodeid; valib etteantud või igapäevaelu näidete põhjal sobivalahendusviisi ning selgitab oma lahenduskäiku; | Mitteeristav hindamine |
| 3. koostab ja lahendab mitmetehtelisi probleemülesandeid, valides selleks sobivaid meetodid | lahendab juhendamisel lineaarvõrrandeid ja lihtsamaid ruutvõrrandeid, kasutades etteantud lahendusvõtteid ning selgitades lahenduskäiku; lahendab lihtsamaid võrrandisüsteeme etteantud meetodil ning demonstreerib juhendamisel lahenduskäigu õigsust; | Mitteeristav hindamine |
| 4. põhjendab oma lahenduskäike, arutledes loogiliselt ning kasutades erinevaid esitusviise (nt valemid, tabelid, graafikud | joonestab juhendamisel erinevate funktsioonide graafikuid, märkides teljed, ühikud ja olulisemad punktid; loeb graafikult vajalikku infot ning teeb juhendamisel järeldusi | Mitteeristav hindamine |
| 5. hindab valitud lahenduskäigu otstarbekust ja tulemuse õigsust | arvutab juhendamisel tasandiliste ja ruumiliste kujundite joonelemente, pindala ja ruumala, kasutades etteantud valemeid; valib sobiva valemi, teeb arvutused ja kontrollib | Mitteeristav hindamine |

| | | |
|---|---|------------------------|
| | juhendamisel tulemuse õigsust; | |
| 6. kasutab iseseisvalt matemaatikat õppides otstarbekaid digitehnoloogiavahendeid | esitab juhendamisel andmeid tabelite ja diagrammidena, järgib põhilisi vormistusnõudeid; loeb tabelitest ja diagrammidelt andmeid ning teeb juhendamisel nende põhjal järeldusi, seostades järeldusi eelnevalt õpituga; valib tutvustatud võimalustest sobiva digivahendi ning kasutab seda eesmärgipäraselt tulemuste saamiseks ja kontrollimiseks; kasutab digivahendeid matemaatiliste ülesannete lahendamisel | Mitteeristav hindamine |

Mooduli jagunemine

| | | |
|---|-------------------------|---------------------------|
| Matemaatilise kirjaoskuse arendamine Auditoorne õpe 180 Iseseisev õpe 80 | 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 | Pädevuste arendamine loodusainetes | 5 | Kaido Tiits, |
| Nõuded mooduli alustamiseks | - | | |
| Mooduli eesmärk | Õpetusega taotletakse, et õpilane arendab loodusteaduslikke teadmisi, uurimis- ja probleemilahendusoskusi ning jätkusuutlikku arengut väärtustavaid hoiakuid, et märgata igapäevaelu probleeme ja teha teadlikke ning põhjendatud otsuseid. | | |
| Auditoorne õpe | | Iseseisev õpe | |
| 90 tundi | | 40 tundi | |

| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Hindamine |
|---|---|------------------------|
| 1. kasutab bioloogia-, füüsika- ja keemiaalaseid mõisteid elus- ja eluta looduse nähtuste ning nende omavaheliste seoste kirjeldamisel | tunneb ära ja kasutab lihtsamaid loodusteaduslikke mõisteid ja kirjeldab nähtusi lihtsate lausetega; selgitab juhendamisel peamisi loodusainete seoseid ja toob elus ja eluta loodusest sobivaid näiteid; | Mitteeristav hindamine |
| 2. kavandab ja viib juhendamisel läbi vaatlusi ja katseid bioloogiliste, füüsikaliste ja keemiliste nähtuste ja nende omavahelisi seoste uurimiseks | kavandab juhendamisel lihtsamaid katseid järgides ohutusnõudeid; viib juhendamisel läbi lihtsamaid katseid seostades tulemusi õpitud teadmistega; märkab nähtuste omavahelisi muutusi ja teeb kogutud andmete põhjal järeldusi; | Mitteeristav hindamine |
| 3. esitab uurimistulemusi tabelite, graafikute või skeemidena ning teeb nende põhjal põhjendatud järeldusi ja otsuseid | esitab juhendamisel uurimistulemusi tabelite, graafikute või skeemidena ja selgitab neid suuliselt või kirjalikult; oskab kirjeldada ja teha järeldusi oma uurimistulemustest ja seostada neid erinevate teabeallikatega/tabelite, graafikute või skeemidega; | Mitteeristav hindamine |
| 4. kasutab loodusteaduslikku info leidmiseks usaldusväärseid allikaid (sh tabelid, diagrammid, perioodilisustabel, teadusartiklid), eristades teaduslikke selgitusi mitteteaduslikest arvamustest | kasutab juhendamisel erinevaid usaldusväärseid allikaid, et leida loodusteaduslikku infot; eristab teaduslikke fakte mitteteaduslikest väidetest ning rakendab fakte loodusprotsesside selgitamisel ja probleemide lahendamisel; | Mitteeristav hindamine |
| 5. käitub looduskeskkonnas ohutult ja vastutustundlikult, väärtustades elurikkust ja keskkonda | teab kuidas käituda looduskeskkonnas ohutult ja demonstreerib õpitut; väärtustab elurikkust ja keskkonda, panustades erinevates ühiskondlikes ettevõtmistes; | Mitteeristav hindamine |
| 6. teeb igapäevaelus teadlikke otsuseid kasutades | seostab igapäevaelu tegevusi/teadlikke otsuseid | Mitteeristav hindamine |

| | | |
|--|---|--|
| põhikoolis omandatud loodusainete alaseid teadmisi | loodusainete alaste teadmistega; rakendab loodusainete teadmisi ja oskusi igapäevases tegevuses ja demonstreerib õpitut | |
|--|---|--|

Mooduli jagunemine

| | | |
|--|-------------------------|---------------------------|
| Pädevuste arendamine loodusainetes Auditoorne õpe 90 Iseseisev õpe 40 | 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 | Enesejuhtimisoskuse arendamine | 7 | Pille Simral, |
| Nõuded mooduli alustamiseks | - | | |
| Mooduli eesmärk | Õpetusega taotletakse, et õpilane teadvustab oma vajadusi, võimalusi ja piiranguid ning kasutab sobivaid viise igapäevaelu iseseisvaks korraldamiseks ja teadlike valikute tegemiseks. | | |
| Auditoorne õpe | | Iseseisev õpe | |
| 126 tundi | | 56 tundi | |

| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Hindamine |
|---|--|------------------------|
| 1. mõistab kokkulepete ja reeglite olulisust ning oma õigusi ja kohustusi õppimisel ja igapäevaelus ning järgib neid | kirjeldab lihtsate näidete abil oma õigusi ja kohustusi igapäevaelus kodanikuna, õppijana, pereliikmena etteantud juhendi abil; osaleb rühmareeglite ja kokkulepete koostamisel ning järgib kokkuleppeid | Mitteeristav hindamine |
| 2. analüüsib juhendamisel oma põhiliste vajaduste (nt uni, toit, turvalisus, suhted,) ja planeerimata tegevuste mõju enda õppimisele ja igapäevasele toimetulekule | nimetab oma põhivajadused ja kirjeldab juhendamisel nende seost enda eesmärkide saavutamisel; selgitab, kuidas oma põhivajaduste täitmine või täitmata jätmine mõjutab tema enesetunnet, igapäevaelu ja õppimist; kirjeldab olukordi, kus tegevused ei kulge plaanipäraselt ja toob juhendamisel välja võimalikud tagajärjed ja leiab sobivad lahendused ootamatute olukordadega toimetulekuks | Mitteeristav hindamine |
| 3. tunneb ära oma toe- ja abivajaduse õppimise ja igapäevaেলuga hakkama saamisel ning leiab sobivaid tugiteenuseid ja abivõimalusi | valib juhendamisel vastavalt oma arenguvajadustele sobivad tugiteenused ja abivõimalused; kirjeldab oma tugevusi ja arenguvajadusi ning tutvub juhendaja abil tugiteenuste võimalustega | Mitteeristav hindamine |
| 4. märkab ja mõistab vaimse tervise olukorra mõju oma heaolule ning teab, kust vajaduse korral abi leida | nimetab põhilised vaimse tervise mõjutajad ja selgitab nende seost oma enesetundega; liigitab juhendamisel abivõimalusi vastavalt probleemi raskusele ja oskab juhendamisel nimetada, kelle poole pöörduda | Mitteeristav hindamine |
| 5. kasutab abivahendeid nagu meeldetuletused, | selgitab erinevate abivahendite kasutamise | Mitteeristav hindamine |

| | | |
|---|---|--|
| nimekirjad, visuaalne tugi, kalendrid kokkulepitud tegevuste ja ülesannete täitmiseks | eesmärke ja kasutusvõimalusi; analüüsib juhendamisel abivahendite kasutamist oma tegevuste täitmisel ja hindab nende tulemuslikkust | |
|---|---|--|

Mooduli jagunemine

| | | |
|---|-------------------------|---------------------------|
| Enesejuhtimisoskuse arendamine Auditoorne õpe 126 Iseseisev õpe 56 | 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 |
| 5 | Liikumine ja toitumine | 6 | Martin Luhari, |
| Nõuded mooduli alustamiseks | - | | |
| Mooduli eesmärk | Õpetusega taotletakse, et õpilane kujundab juhendamisel tervislikke eluviise toetavad harjumused ning õpib tegema oma võimetele ja vajadustele vastavaid valikuid liikumises ja toitumises. | | |
| Auditoorne õpe | | Iseseisev õpe | |
| 108 tundi | | 48 tundi | |

| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Hindamine |
|---|--|------------------------|
| 1. selgitab regulaarse liikumise ja tasakaalustatud toitumise mõju enda füüsilisele ja vaimsele tervisele | toob lihtsate näidete abil välja, kuidas regulaarne liikumine mõjutab tema enesetunnet, keskendumisvõimet ja õpivastupidavust ; kirjeldab enda kogemuse või enesevaatluse põhjal kuidas mitmekesine toitumine mõjutab tema füüsilist ja vaimset heaolu | Mitteeristav hindamine |
| 2. katsetab erinevaid liikumisviise (tants, jõusaali treening vms) endale sobivaima leidmiseks, arvestades oma võimeid ja turvalisust | osaleb juhendamisel erinevates liikumistegevustes, järgides põhilisi ohutusreegleid ja arvestades enda enesetundega tegevuse ajal; põhjendab, millised liikumisviisid talle sobivad või meeldivad | Mitteeristav hindamine |
| 3. tegeleb jõukohase ja sobiva liikumistegevusega | valib juhendamisel endale sobiva liikumistegevuse ning kohandab vajadusel tegevuse intensiivsust või kestust; osaleb regulaarselt liikumistegevustes, täites ülesandeid vastavalt oma võimetele ja juhistele | Mitteeristav hindamine |
| 4. hindab juhendamisel oma toitumisharjumusi, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest | kirjeldab juhendamisel oma igapäevaseid toitumisharjumusi; võrdleb enda toitumisharjumusi tervisliku toitumise põhimõtetega | Mitteeristav hindamine |
| 5. selgitab, kuidas toidupakendil olevat infot kasutada teadlikumate ja tervislike valikute tegemisel | leiab toidupakendilt vajaliku info ja toob välja, kuidas saadud teavet kasutada tervislike valikute tegemisel; koostab juhendamisel lihtsa menüü või ostunimekirja, arvestades toidupakendi infot ning põhjendades valikuid tervislikkuse ja kestlikkuse | Mitteeristav hindamine |

| | | |
|--|---|------------------------|
| | seisukohast | |
| 6. planeerib ja valmistab oma võimete kohaselt tervislikku toitu | planeerib juhendamisel tervisliku toidukorra, valides sobivad toiduained ja töövahendid; valmistab juhendamisel tervisliku toidu, järgides tööohutuse ja hügieeni põhimõtteid | Mitteeristav hindamine |

Mooduli jagunemine

| | | |
|---|-------------------------|---------------------------|
| Liikumine ja toitumine Auditoorne õpe 108 Iseseisev õpe 48 | 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 |
| 6 | Igapäevaelu oskuste arendamine | 7 | Kristina Vatter, |
| Nõuded mooduli alustamiseks | - | | |
| Mooduli eesmärk | õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused igapäevaelu iseseisvaks korraldamiseks ja teadlike valikute tegemiseks vastavalt oma õigustele ja võimalustele, osates sealjuures märgata ja ennetada riskikäitumist ning ebatavalisi lähisuhteid. | | |
| Auditoorne õpe | | Iseseisev õpe | |
| 126 tundi | | 56 tundi | |

| Õpiväljundid | Hindamiskriteeriumid | Hindamine |
|--|---|------------------------|
| 1. planeerib juhendamisel isiklikku eelarvet ning jälgib oma sissetulekuid ja väljaminekuid | jälgib juhendamisel oma raha kasutamist, eristades sissetulekuid ja väljaminekuid; koostab näite abil isikliku eelarve, tuues välja, kas raha jääb üle või puudu | Mitteeristav hindamine |
| 2. kasutab juhendamisel igapäevaelus vajalikke e-teenuseid (nt digiregistratuur, pangateenused, digitaalsed õppematerjalid) suhtlemisel kooli ja ametiasutustega | kasutab juhendamisel igapäevaseid e-teenuseid, järgides põhilisi digiohutuse reegleid; koostab juhendamisel ametliku e-kirja ning teab, kuidas kaitsta oma isikuandmeid ja vältida levinumaid internetipettusi | Mitteeristav hindamine |
| 3. orienteerub juhendamisel tervishoiu- ja tugiteenuste süsteemis vajaliku teenuse leidmiseks ning teab, millal ja kuhu pöörduda | nimetab peamised tervishoiu- ja tugiteenused; selgitab näidete abil, millal on vajalik abi otsida, kirjeldades, kuidas vastava teenuse poole pöörduda | Mitteeristav hindamine |
| 4. korraldab juhendamisel oma igapäevaseid tegevusi, arvestades eesmärgi ning hoides tasakaalu õppimise ja puhkuse vahel | kirjeldab, kuidas tema igapäevased valikud mõjutavad eesmärkide saavutamist; koostab juhendamisel päevaplaani, planeerides õppimise, puhkuse ja igapäevased tegevused, arvestades tasakaalu nende vahel | Mitteeristav hindamine |
| 5. oskab teha vastutustundlikke valikuid tarbimises ja igapäevaelus, samuti erinevate digivahendite ja -keskkondade kasutamisel | teeb juhendamisel igapäevaelus vastutustundlikke tarbimisvalikuid ning selgitab, kuidas need mõjutavad teda ja keskkonda; kasutab vastutustundlikult digivahendeid ja -keskkondi, järgides põhilisi digiohutuse reegleid | Mitteeristav hindamine |
| 6. tunneb ära riskikäitumise ja ebatavalise suhte märgid ning teab, kuhu pöörduda vajadusel nõu ja abi saamiseks | tunneb juhendamisel ära riskikäitumise ja oskab seda seostada oma tervise ja suhetega; nimetab ebatavalise suhte tunnused ja ohumärgid | Mitteeristav hindamine |

ning teab kuhu pöörduda abi ja nõu saamiseks

Mooduli jagunemine

| | | |
|---|-------------------------|---------------------------|
| Igapäevaelu oskuste arendamine Auditoorne õpe 126 Iseseisev õpe 56 | 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 |
| 7 | 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 igapäeva elu 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 |
| 8 | 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 eesmärke; | 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>digiriitul.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 |
| 9 | 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 toimetulekuvise | 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 toimetulekuviiis 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 tervisemuuseum.ee/muuseumi-e-oppematerjalid/ e-koolikott, õppematerjalid õpetaja koostatud liikumisharjutused ja ülesanded |

| | | | |
|------------------------------------|---|----------------------------|-----------------|
| Mooduli nr | Mooduli nimetus | Mooduli maht (EKAP) | Õpetajad |
| 10 | 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 saavutamisse.</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> |