

<b>TFK ainekava põhikoolile</b>	Ainevaldkond: <b>Tehnoloogia</b>	Õppeaine: <b>Käsitöö ja kodundus</b>
Kooliaste: <b>II kooliaste</b>	Klass: <b>6.klass</b>	Tundide arv: <b>70 tundi (2 tundi nädalas)</b>
<b>Õppeaine kirjeldus:</b>		
<p><b>Käsitöö ja kodundus</b> on mitmekülgne õppeaine, kus arendatakse õpilase käelisi oskusi, leidlikku ja loovat mõtlemist, iseseisvust, koostööoskusi, analüüsivõimet ning probleemide lahendamise oskust.</p> <p><b>Käsitöötundides</b> õpitakse tundma erinevaid praktilisi töövõtteid ja tekstiilmaterjale, mida kombineerides saab õpilane võimaluse väljendada oma loovaid ideid praktikas. Keskendutakse tootearendusel põhinevale “ideest teostuseni” tööprotsessile alustades teabe kogumisest, idee leidmisest, eseme ning töö ajalisest ja tehnilisest kavandamisest ja disainist kuni toote valmimise ning esitlemiseni. Ühiste arutelude käigus õpitakse analüüsima disainiprotsessi, iseenda ja kaaslaste tööd tagasisidestama ning märkama erinevaid lahendusvõimalusi.</p> <p>Tööprotsessis on olulisel kohal individuaalsete eesmärkide seadmine, oma aja- ja eelarve planeerimine, koostööoskuste arendamine, eneseanalüüs ning materjalide teadlik ja keskkonnasäästlik tarbimine. Tööd tehakse nii käsitsi kui elektriliste masinate ning digivahenditega. Tänapäevaste materjalide ja tehnikate kasutamise kõrval väärtustatakse rahvuslike kultuuritraditsioonide hoidmist ja kasutamist tänapäevases võtmes.</p> <p>II kooliastmes keskendutakse käsitöös põhiliste töövõtete, materjalide, mõistete ja tehnikate tundmaõppimisele ning omandatakse juhendi järgi töötamise oskused. Töövõtete õppimisel on esmatähtis käeliste oskuste ja koordineerimise arendamine, mis omakorda arendab aju. Õpilased valmistavad praktilisi töid, mis võimaldavad erinevaid õpitud tehnikaid ja töövõtteid loovalt ning mitmekülgset rakendada seeläbi seostades erinevates õppeainetes õpitut käsitööga.</p> <p><b>Kodunduse</b> tundides on peamine igapäevaelus hakkamasaamiseks vajalike eluliste teadmiste, oskuste ja hoiakute kujundamine. Õppesisu hõlmab toidu valmistamist, toiduohutust ja -hügieeni, etiketti, teadlikku ja keskkonnasõbralikku tarbimist, tervislikku eluviisi, koostööd, ettevõtlust kui kohalikku ja rahvusvahelist toidukultuuri ning traditsioone. Tähelepanu keskmes on inimese tervis ja heaolu ning tarbimise globaalne mõju. Õpilastes kujuneb mõistmine seostest elukeskkonna jätkusuutlikkuse ja enda rolli vahel selle tagamisel. Praktiliste tegevuste kaudu arendatakse koostööoskusi ja kriitlist mõtlemist ning õpilased saavad võimaluse avastada enda potentsiaali erinevates olukordades ja rollides.</p> <p>II kooliastmes keskendutakse ainealaste mõistete ja õppekõrgis töötamise ohutus- ja hügieeninõuete tundmaõppimisele ning peamiste töövõtete ja tehnoloogiate omandamisele, mis on praktiliste ülesannete lahendamise eelduseks. Ühise tööprotsessi-, eelarve- ja ajaplaneerimise kaudu arendatakse õpilaste koostööoskusi. Tähelepanu pööratakse keskkonnasõbralikule tarbimisele õppides mõistma erinevate otsuste mõju nii iseendale kui keskkonnale. Õpiviiside valikul lähtutakse õpilaste eakohasusest ja huvidest.</p>		
<b>Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:</b>		
<b>Õpilane</b>		

- 1) tunneb, valib ja kasutab mitmesuguseid õpitud materjale ning töövahendeid;
- 2) kasutab materjale ja töövahendeid säästlikult ning järgib oma tegevuses jätkusuutlikkuse põhimõtteid;
- 3) tunneb ohutusnõudeid ja järgib ohutu töötamise reegleid;
- 4) mõistab töö terviklikkust ideest teostuseni, kavandades ning tehes oma tööd omandatud teadmiste ja oskuste baasil;
- 5) järgib suulisi ja kirjalikke juhiseid ning mõistab koostöö olulisust;
- 6) tunneb ära ning rakendab teistes ainetes õpitud teadmisi ja oskusi praktikas;
- 7) tunneb ja väärtustab kodukoha ning Eesti kultuuri- ja toidutraditsioone;
- 8) selgitab tervisliku toitumise põhitõdesid ja rakendab neid;
- 9) vastutab enda töö ja selle tegemise eest;
- 10) kirjeldab ja hindab oma tööd, tööprotsessi ja lõpptulemust;
- 11) teab ja järgib hügieeni, korra ja puhtuse nõudeid.
- 12) tunneb rahulolu praktilisest eneseteostusest.

### Kooliastme õpitulemused:

#### Õpilane

- 1) tunneb erinevaid tööks sobilikke materjale, sh toiduaineid ja nende omadusi;
- 2) valib ja kasutab eesmärgipäraselt töövahendeid, töötlusviise ning materjale;
- 3) leiab vajalikku infot teabeallikatest ja pakenditelt ning väärtustab intellektuaalset omandit, lähtudes autoriõigusest;
- 4) kasutab ohutult õigeid töövõtteid ning tehnikaid materjalide, sh toiduainete töötlemisel;
- 5) planeerib õpetaja juhendamisel oma ja/või rühma terviklikku tööprotsessi;
- 6) kavandab omandatud töövõtete baasil jõukohaseid esemeid üksi ja/või rühmas, oskab kasutada videojuhendit;
- 7) töötab sihikindlalt ja viib kavandatu lõpule;
- 8) kasutab materjale ja toiduaineid säästlikult ning leiab võimalusi materjalide taaskasutuseks;
- 9) rakendab teistes ainetes õpitut ja loob seoseid erinevate eluvaldkondadega;
- 10) teab ja kasutab kavandades rahvuslikke kujunduselemente ning tunneb Eesti rahvuslikku käsitööd ja rahvustoite;
- 11) rakendab tervisliku toitumise põhitõdesid toidu valmistamisel;
- 12) mõistab rühmas töötamise või töö jaotamise olulisust ühise eesmärgi saavutamisel;
- 13) esitleb oma ja/või rühma töö lõpptulemust, analüüsib ja põhjendab tööprotsessi valikuid kas suuliselt või kirjalikult, kasutades sealhulgas digivahendeid;
- 14) järgib töötades hügieeni-, korra- ja puhtusenõudeid, korrastab oma töökoha ning töövahendid;
- 15) teab materjalide ja toiduainete säilitamise nõudeid.

### TEEMA 1: MOEPROJEKT

#### Õpitulemused:

- 1) tunneb erinevaid tööks sobilikke materjale ja nende omadusi;

#### Õppesisu:

- Ametid moedisaini valdkonnas (disainer, õmbleja, stilist jne);

**2)** valib ja kasutab eesmärgipäraselt töövahendeid, töötlusviise ning materjale;

**3)** leiab vajalikku infot teabeallikatest ja pakenditelt ning väärtustab intellektuaalset omandit, lähtudes autoriõigusest;

**4)** kasutab ohutult õigeid töövõtteid ning tehnikaid materjalide töötlemisel;

**5)** planeerib õpetaja juhendamisel oma ja/või rühma terviklikku tööprotsessi;

**6)** kavandab omandatud töövõtete baasil jõukohaseid esemeid üksi ja/või rühmas, oskab kasutada videojuhendit;

**7)** töötab sihikindlalt ja viib kavandatu lõpule;

**8)** kasutab materjale säästlikult ning leiab võimalusi materjalide taaskasutuseks;

**9)** rakendab teistes ainetes õpitut ja loob seoseid erinevate eluvaldkondadega;

**12)** mõistab rühmas töötamise või töö jaotamise olulisust ühise eesmärgi saavutamisel;

**13)** esitleb oma ja/või rühma töö lõpptulemust, analüüsib ja põhjendab tööprotsessi valikuid kas suuliselt või kirjalikult, kasutades sealhulgas digivahendeid;

**14)** järgib töötades hügieeni-, korra- ja puhtusenõudeid, korrastab oma töökoha ning töövahendid;

**15)** teab materjalide säilitamise nõudeid.

- Inspiratsiooni otsimine erinevatest digitaalsetest allikatest autoriõigusi austades;
- *Moodboard*'i koostamine koos kollektiooni värvikaardiga digitaalseid vahendeid kasutades;
- Moejoonised ja kavandid, oma mini-kollektiooni disainimine;
- Materjalide taaskasutusvõimalused moedisainis, tuntud keskkonnasõbralikud moebrandid;
- Oma töö kavandamine (teostatava eseme kavandi joonistamine, materjalide ja tehnikate planeerimine);
- Sobiva juhendi otsimine digitaalsetest allikatest oma töö teostamiseks;
- Materjalide valik ja omavaheline kombineerimine;
- Ühe eseme või esemete komplekti teostamine taaskasutuslikke materjale kasutades, väärtustav uuskasutus;
- Erinevate õpitud tehnikate kombineerimine omanäolise tulemuse saavutamiseks;
- Modelleerimine mannekeeni seljas;
- Õmblusmasina kasutamise kordamine (masina osad ja funktsioonid, ohutus);
- Õmblusmasina reguleerimine, lisaseadmete kasutamine;
- Õmblusmasina hooldamine;
- Töö viimistlemine;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Moekollektsiooni stilistika ja esitlemine (moeshow, moefotode seeria vms);</li> <li>● Rõivaste hooldamine (pesemine, triikimine, hooldusmärgid);</li> <li>● Tulemuse esitlemine, eneseanalüüs ning kaaslaste tagasisidestamine.</li> </ul>
<b>Põhimõisted:</b>	
<p>Moedisain, disainer, stilistika, stiil, stilist, <i>moodboard</i>, moejoonis, kavand, tehniline joonis, moeshow, moefoto, modell, inspiratsioon, plagiaat, autoriõigused</p>	
<b>Õpistrateegiad:</b>	
<p>Seoste loomine          Kaaslaste juhendamine          Koostöö          Tööplaani koostamine</p>	
<b>Seos lõiminguplaanidega:</b>	<b>Praktilised tööd:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Moekollektsiooni kavandamine (inspiratsioon, <i>moodboard</i>) ja disainimine (moejoonised, teostatava töö kavand tehniliste andmetega).</li> <li>● Taaskasutuslikest materjalidest (teise ringi riided, tööstuslikud tootmisjäägid, materjalide näidistükid jms) uue omanäolise toote valmistamine.</li> <li>● Tulemuse esitlemine (moefoto, moeshow vm).</li> </ul> <p><u>Valikuvõimalused:</u> teostatava toote või toodete valik, disain, materjal ja dekoreerimine. Tulemuse</p>

	esitusviis (moeshow, moefoto).
<b>TEEMA 2: VALIKPROJEKT 1 - "MINU KÖÖK ON PARIM"</b>	
<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
<p>1) tunneb erinevaid tööks sobilikke toiduaineid ja nende omadusi;</p> <p>2) valib ja kasutab eesmärgipäraselt töövahendeid, töötlusviise ning materjale;</p> <p>3) leiab vajalikku infot teabeallikatest ja pakenditelt ning väärtustab intellektuaalset omandit, lähtudes autoriõigusest;</p> <p>4) kasutab ohutult õigeid töövõtteid ning tehnikaid toiduainete töötlemisel;</p> <p>5) planeerib õpetaja juhendamisel oma ja/või rühma terviklikku tööprotsessi;</p> <p>7) töötab sihikindlalt ja viib kavandatu lõpule;</p> <p>8) kasutab materjale ja toiduaineid säästlikult ning leiab võimalusi materjalide taaskasutuseks;</p> <p>9) rakendab teistes ainetes õpitut ja loob seoseid erinevate eluvaldkondadega;</p> <p>12) mõistab rühmas töötamise või töö jaotamise olulisust ühise eesmärgi saavutamisel;</p> <p>13) esitleb oma ja/või rühma töö lõpptulemust, analüüsib ja põhjendab tööprotsessi valikuid;</p> <p>14) järgib töötades hügieeni-, korra- ja puhtusenõudeid, korrastab oma töökoha ning töövahendid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Toitlustamisega seotud ametid, restoranis töötavad inimesed (peakokk, abikokk, ettekandja, koristaja, raamatupidaja jne);</li> <li>● Erinevad restoranid (teema, hinnaklass, kujundus jm);</li> <li>● Mitmekäigulised menüüd;</li> <li>● Menüü koostamise põhimõtted;</li> <li>● Laua katmine mitmekäigulise menüü puhul;</li> <li>● Toidu kunstipärane serveerimine;</li> <li>● Klienditeenindus restoranis;</li> <li>● Etikett restoranis;</li> <li>● Hügieeninõuded restoraniköörides;</li> <li>● Toidu ohutus sh toidu saastumine toiduvalmistamise käigus;</li> <li>● Restorani kontseptsiooni loomine, logo kujundamine ja menüü koostamine;</li> <li>● Lauakaunistuste loomine;</li> <li>● Salvrätikute voltimise võimalused;</li> <li>● Retseptide valimine ja kohandamine vastavalt menüüle;</li> <li>● Rühmatööna tööplaani koostamine;</li> <li>● Toiduainete maksumuse arvestamine;</li> <li>● Rollide jagamine oma rühmas;</li> <li>● Mitmekäigulise menüü valmistamine ja serveerimine rühmatööna;</li> <li>● Töö tutvustamine;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omavahelise koostöö analüüs, parandusettepanekute tegemine.</li> </ul>
<b>Põhimõisted:</b>	
<p>Restoran, peakokk, abikokk, ettekandja, kelner, koristaja, raamatupidaja, juhataja, sisekujundaja, disainer, eelarve, etikett, serveerimine, mitmekäiguline menüü, tööplaani, logo, klient</p>	
<b>Õpistrateegiad:</b>	
<p>Seoste loomine varem õpitu, päriselu ja oma kogemustega</p> <p>Meenutamine</p> <p>Töö planeerimine, rollide jagamine</p> <p>Koostöö</p>	
<b>Seos lõiminguplaanidega:</b>	<b>Praktilised tööd:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Restorani loomine rühmatööna (menüü, nimi, kujundus, teema jne).</li> <li>• Mitmekäigulise menüü valmistamine ja serveerimine rühmatööna.</li> </ul> <p><u>Valikuvõimalused:</u> restorani teema, kujundus, toidud, ülesannete ja rollide jagamine.</p>
<b>TEEMA 3: VALIKPROJEKT 2 - "KESKKONNASÕBRALIK ELUVIIS"</b>	
<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) tunneb erinevaid tööks sobilikke materjale, sh toiduaineid ja nende omadusi;</li> <li>2) valib ja kasutab eesmärgipäraselt töövahendeid, töötlusviise ning materjale;</li> <li>3) leiab vajalikku infot teabeallikatest ja pakenditelt ning väärtustab intellektuaalset omandit, lähtudes autoriõigusest;</li> <li>4) kasutab ohutult õigeid töövõtteid ning tehnikaid materjalide, sh toiduainete töötlemisel;</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarbimise suunad ja mõju inimesele ning loodusele;</li> <li>• Keskkonnasõbralikud harjumused igapäevaelus (toitumine, tarbimine, liiklemine jm), säästlik tarbimine;</li> <li>• Korduvkasutatavate vs ühekordsete toodete keskkonnamõju (veepudel, poekott, joogikõrs jms);</li> </ul>

<p>5) planeerib õpetaja juhendamisel oma ja/või rühma terviklikku tööprotsessi;</p> <p>6) kavandab omandatud töövõtete baasil jõukohaseid esemeid üksi ja/või rühmas, oskab kasutada videojuhendit;</p> <p>7) töötab sihikindlalt ja viib kavandatu lõpule;</p> <p>8) kasutab materjale ja toiduaineid säästlikult ning leiab võimalusi materjalide taaskasutuseks;</p> <p>9) rakendab teistes ainetes õpitut ja loob seoseid erinevate eluvaldkondadega;</p> <p>11) rakendab tervisliku toitumise põhitõdesid toidu valmistamisel;</p> <p>13) esitleb oma ja/või rühma töö lõpptulemust, analüüsib ja põhjendab tööprotsessi valikuid;</p> <p>14) järgib töötades hügieeni-, korra- ja puhtusenõudeid, korrastab oma töökoha ning töövahendid;</p> <p>15) teab materjalide ja toiduainete säilitamise nõudeid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Keskkonnasõbralik kodu;</li> <li>● Info pakenditel (keskkonna-, kvaliteedi- ja mahemärgid);</li> <li>● Mahetootmise põhimõtted;</li> <li>● Õiglane kaubandus;</li> <li>● Ringmajandus ja <i>zero waste</i> eluviis;</li> <li>● Rohepesu;</li> <li>● Mõisted taaskasutus, korduskasutus, uuskasutus, ringlussevõtt.</li> <li>● Parandamine - vajalikkus ja lihtsad töövõtted;</li> <li>● Keskkonnasõbralikud põhimõtted toitumisel;</li> <li>● Seosed tervisliku ja keskkonnasõbraliku eluviisi vahel (toitumine, tarbimine);</li> <li>● Toiduainete säilitamine, terminid “parim enne” ja “kõlblik kuni”;</li> <li>● Mahepõllumajandus ja koduaiandus, söögitaime kasvatamine;</li> <li>● Õpitu kokkuvõtte ja mõju analüüs enda harjumustele.</li> </ul>
<p><b>Põhimõisted:</b></p>	
<p>Taaskasutus, uuskasutus, korduskasutus, ringlussevõtt, ümbertöötlemine, toote ja materjali eluiga, ringmajandus, mahepõllumajandus, mahetoode, kvaliteedimärk, mahemärk, keskkonnamärk, pakendimärgis, parim enne, kõlblik kuni, õiglase kaubandus, taimetoitus, veganlus, Taimne Teisipäev</p>	
<p><b>Õpistrateegiad:</b></p>	
<p>Seoste loomine varem õpitu, päriselu ja oma kogemustega</p> <p>Meenutamine</p> <p>Järelduste tegemine, põhjus-tagajärg seoste leidmine</p> <p>Tagajärgede analüüs</p>	

<b>Seos lõiminguplaanidega:</b>	<b>Praktilised tööd:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Keskkonnasõbralikke harjumusi toetava igapäevase toote disainimine ja valmistamine (puuviljakott, poekott vms);</li> <li>● Keskkonnasõbralikud innovaatilised leiutised (probleemide märkamine, kavandamine, rühmatöö);</li> <li>● Keskkonnasõbralike põhimõtete arvestamine toitumisel;</li> <li>● Söögitaimede kasvatamine;</li> <li>● Parandustööd (nt soki parandamine, nõöbi õmblemine).</li> </ul> <p>Võimalusel õppekäik (toidupood, Paranduskelder, Toidupank vms).</p> <p><u>Valikuvõimalused:</u> valmistatava eseme ja/või toidu valik.</p>
<b>TEEMA 4: TERVISLIK TOITUMINE</b>	
<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) tunneb erinevaid tööks sobilikke toiduaineid ja nende omadusi;</li> <li>2) valib ja kasutab eesmärgipäraselt töövahendeid, töötlusviise ning materjale;</li> <li>3) leiab vajalikku infot teabeallikatest ja pakenditelt;</li> <li>4) kasutab ohutult õigeid töövõtteid ning tehnikaid toiduainete töötlemisel;</li> <li>5) planeerib õpetaja juhendamisel oma ja/või rühma terviklikku tööprotsessi;</li> <li>7) töötab sihikindlalt ja viib kavandatu lõpule;</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hügieeni olulisus tervisliku toidu valmistamisel, õppeköögi korrashoid, puhastustööd, erinevad puhastusained ja -vahendid;</li> <li>● Tervisliku toitumise alused (taldrikureegel, toidupüramiid);</li> <li>● Mõistete toit, toiduaine ja toitaine erinevus;</li> <li>● Taimsed ja loomsed toiduained, töödeldud ja töötlemata toiduained;</li> <li>● Toiduainete rühmad;</li> </ul>



<p>8) kasutab toiduaineid säästlikult;</p> <p>9) rakendab teistes ainetes õpitut ja loob seoseid erinevate eluvaldkondadega;</p> <p>11) rakendab tervisliku toitumise põhitõdesid toidu valmistamisel;</p> <p>12) mõistab rühmas töötamise või töö jaotamise olulisust ühise eesmärgi saavutamisel;</p> <p>13) esitleb oma ja/või rühma töö lõpptulemust, analüüsib ja põhjendab tööprotsessi valikuid;</p> <p>14) järgib töötades hügieeni-, korra- ja puhtusenõudeid, korrastab oma töökoha ning töövahendid;</p> <p>15) teab toiduainete säilitamise nõudeid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makro- ja mikrotoitained ning nende põhiline funktsioon inimorganismis;</li> <li>• Mõisted toiduenergia ja toiteväärtus, erinevate toiduainete andmete võrdlemine;</li> <li>• Pakenditel olev info (kaal, säilivusaeg, päritolumaa, koostis, toitainete sisaldus);</li> <li>• Säilivusaja märgistused (“parim enne”, “kõlblik kuni”);</li> <li>• Tervisliku toitumise põhimõtete rakendamine praktikas, toidu valmistamine koostöös rühmakaaslastega;</li> <li>• Lõunasöögi retsepti koostamine rühmatööna;</li> <li>• Juhiste otsimine digiallikatest ja nende kasutamine tööprotsessis;</li> <li>• Tulemuse ja rühmasisese koostöö analüüsimine.</li> </ul>
<p><b>Põhimõisted:</b></p>	
<p>Taldrikureegel, toidupüramiid, toiduenergia, toiteväärtus, kilokalor, toit, toiduaine, toitaine, loomsed ja taimsed toiduained, töödeldud ja töötlemata toiduained, makro- ja mikrotoitained, valgud, rasvad, süsivesikud, vitamiinid, mineraalained, pakendiinfo, parim enne, kõlblik kuni</p>	
<p><b>Õpistrateegiad:</b></p>	
<p>Seoste loomine varem õpitu, päriselu ja oma kogemustega</p> <p>Meenutamine</p> <p>Järelduste tegemine, põhjus-tagajärg seoste leidmine</p> <p>Töö planeerimine, ülesannete jagamine</p> <p>Koostöö</p>	
<p><b>Seos lõiminguplaanidega:</b></p>	<p><b>Praktilised tööd:</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õppekõõgi korrastamine..</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervisliku lõunasöögi koostamine ja retseptide järgi valmistamine rühmatööna.</li> <li>• Toiduainete pakendiinfoga tutvumine.</li> </ul> <p><u>Valikuvõimalused:</u> retseptide valik.</p>
<b>TEEMA 5: TOIDUAINED</b>	
<b>Õpitulemused:</b>	<b>Õppesisu:</b>
<p>1) tunneb erinevaid tööks sobilikke materjale, sh toiduaineid ja nende omadusi;</p> <p>3) leiab vajalikku infot teabeallikatest ja pakenditelt;</p> <p>4) kasutab ohutult õigeid töövõtteid ning tehnikaid materjalide, sh toiduainete töötlemisel;</p> <p>5) planeerib õpetaja juhendamisel oma ja/või rühma terviklikku tööprotsessi;</p> <p>8) kasutab materjale ja toiduaineid säästlikult;</p> <p>9) rakendab teistes ainetes õpitut ja loob seoseid erinevate eluvaldkondadega;</p> <p>10) tunneb Eesti rahvustoite;</p> <p>11) rakendab tervisliku toitumise põhitõdesid toidu valmistamisel;</p> <p>12) mõistab rühmas töötamise või töö jaotamise olulisust ühise eesmärgi saavutamisel;</p> <p>13) esitleb oma ja/või rühma töö lõpptulemust, analüüsib ja põhjendab tööprotsessi valikuid;</p> <p>14) järgib töötades hügieeni-, korra- ja puhtusenõudeid, korrastab oma töökoha ning töövahendid;</p> <p>15) teab toiduainete säilitamise nõudeid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toiduainete rühmad toidupüramiidis;</li> <li>• Toidu saamine toorainest tooteni, olulised mõisted;</li> <li>• Toiduainete kasvatamine;</li> <li>• Toidugruppide kasulikkus;</li> <li>• Toiduainete kasutusviisid toidu valmistamisel;</li> <li>• Teraviljatooted;</li> <li>• Aedviljad, nende jagunemine;</li> <li>• Piim ja piimasaadused;</li> <li>• Liha, kala ja muna;</li> <li>• Toidurasvad;</li> <li>• Maiustused ja snäkid - tervislikud ja ebatervislikud valikud;</li> <li>• Eestis kasvatatavad toiduained;</li> <li>• Eesti toidukultuur, traditsioonid ja rahvustoidud.</li> </ul>
<b>Põhimõisted:</b>	

Toiduainete rühmad, toidupüramiid, teraviljad, teris, klii, kruup, tang, helves, täisterajahu, peenjahu, nisu, rukis, oder, kaer, tatar, riis, hirss, mais, aedviljad, köögiviljad, puuviljad ja marjad, täismahl, nektar, mahlajook, konserveerimine, piimatooted, toorpiim, pastöriseerimine, piimarasv, rõõsk koor, lõss, rõõsapiimatooted, hapendatud piimatooted, taimsed rasvad, loomsed rasvad, vedelad ja tahked rasvained külmpressitud ja rafineeritud õlid, varjatud rasvad

### Õpistrateegiad:

Seoste loomine varem õpitu, päriselu ja oma kogemustega

Meenutamine

Järelduste tegemine, põhjus-tagajärg seoste leidmine

Töö planeerimine, ülesannete jagamine

Koostöö

### Seos lõiminguplaanidega:

#### Ökosüsteemid

### Praktilised tööd:

- Toiduainegruppide kohta info otsimine ja selle esitlemine (mõistekaart, märksõnad, esitlus, plakat vm);
- Eesti rahvusköögi toidu valmistamine rühmatööna.

Valikuvõimalused: info esitlemise viis, retsepti valik.

## TEEMA 6: KÄSITÖÖTEHNIKAD 1 - KUDUMINE

### Õpitulemused:

- 1) tunneb erinevaid tööks sobilikke materjale ja nende omadusi;
- 2) valib ja kasutab eesmärgipäraselt töövahendeid, töötlusviise ning materjale;
- 3) leiab vajalikku infot teabeallikatest ja pakenditelt ning väärtustab intellektuaalset omandit, lähtudes autoriõigusest;

### Õppesisu:

- Kudumise töövõtete kordamine;
- Kudumise tehnika kasutusvõimalised;
- Sobiva töövahendi ja materjali valik;
- Materjaliõpetuse kordamine (looduslikud kiud);
- Keemilised kiud, tehiskiud, sünteetilised kiud (viskoos, polüester, akrüül);

<p>5) planeerib õpetaja juhendamisel oma ja/või rühma terviklikku tööprotsessi;</p> <p>6) kavandab omandatud töövõtete baasil jõukohaseid esemeid üksi ja/või rühmas, oskab kasutada videojuhendit;</p> <p>7) töötab sihikindlalt ja viib kavandatu lõpule;</p> <p>10) teab ja kasutab kavandades rahvuslikke kujunduselemente ning tunneb Eesti rahvuslikku käsitööd;</p> <p>12) mõistab rühmas töötamise või töö jaotamise olulisust ühise eesmärgi saavutamisel;</p> <p>13) esitleb oma ja/või rühma töö lõpptulemust, analüüsib ja põhjendab tööprotsessi valikuid kas suuliselt või kirjalikult, kasutades sealhulgas digivahendeid;</p> <p>14) järgib töötades hügieeni-, korra- ja puhtusenõudeid, korrastab oma töökoha ning töövahendid;</p> <p>15) teab materjalide säilitamise nõudeid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pahempidise silmuse kudumine;</li> <li>● Erinevad koepinnad;</li> <li>● Kudumine Eesti rahvuslikus käsitöös;</li> <li>● Ringselt kudumine;</li> <li>● Kirjamine;</li> <li>● Töö kavandamine, suuruse planeerimine tööproovi põhjal, ajaplaani koostamine;</li> <li>● Lihtsa kootud eseme valmistamine õpitud töövõteteid kasutades;</li> <li>● Töö viimistlemine ja kudumite hooldamine, villaste esemete säilitamine;</li> <li>● Tulemuse esitlemine ja eneseanalüüs.</li> </ul>
<p><b>Põhimõisted:</b></p>	
<p>Parempidine silmus, pahempidine silmus, ääresilmus, silmuste loomine, koekiri, koeproov, kirjamine, kirimuster, keemilised kiud, tehiskiud, sünteetilised kiud, viskoos, polüester, akrüül</p>	
<p><b>Õpistrateegiad:</b></p>	
<p>Tööplaani koostamine Eesmärkide seadmine Tööjuhendi kasutamine</p>	
<p><b>Seos lõiminguplaanidega:</b></p>	<p><b>Praktilised tööd:</b></p>

	<p>Jõukohase kootud eseme valmistamine individuaalse või ühistööna (sall, kott, randmesoojendajad, säärised, mänguasi, padi jm).</p> <p><u>Valikuvõimalused</u>: teostatav ese, tehnika ja materjal, ühine või individuaalne töö.</p>
<p><b>TEEMA 7: ÕPPERÜHMADE VAHETUS</b></p>	
<p><b>Õpitulemused:</b></p>	<p><b>Õppesisu:</b></p>
<p>1) tunneb erinevaid tööks sobilikke toiduaineid ja nende omadusi;</p> <p>2) valib ja kasutab eesmärgipäraselt töövahendeid, töötlusviise ning materjale;</p> <p>3) leiab vajalikku infot teabeallikatest ja pakenditelt;</p> <p>4) kasutab ohutult õigeid töövõtteid ning tehnikaid toiduainete töötlemisel;</p> <p>5) planeerib õpetaja juhendamisel oma ja/või rühma terviklikku tööprotsessi;</p> <p>7) töötab sihikindlalt ja viib kavandatu lõpule;</p> <p>8) kasutab toiduaineid säästlikult;</p> <p>9) rakendab teistes ainetes õpitut ja loob seoseid erinevate eluvaldkondadega;</p> <p>10) tunneb Eesti rahvustoite;</p> <p>11) rakendab tervisliku toitumise põhitõdesid toidu valmistamisel;</p> <p>12) mõistab rühmas töötamise või töö jaotamise olulisust ühise eesmärgi saavutamisel;</p> <p>13) esitleb oma ja/või rühma töö lõpptulemust, analüüsib ja põhjendab tööprotsessi valikuid;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tervisliku toitumise alused (taldrikureegel, toidupüramiid);</li> <li>● Mõistete toit, toiduaine ja toitaine erinevus;</li> <li>● Taimsed ja loomsed toiduained, töödeldud ja töötlemata toiduained;</li> <li>● Toiduainete rühmad toidupüramiidis;</li> <li>● Toiduainete kasvatamine, tootmine, tooteliigid, olulised mõisted;</li> <li>● Toiduainegruppide kasulikkus;</li> <li>● Toiduainete kasutusviisid toidu valmistamisel;</li> <li>● Eestis kasvatatavad toiduained;</li> <li>● Eesti toidukultuur ja rahvustoidud;</li> <li>● Makro- ja mikrotoitained ning nende põhiline funktsioon inimorganismis;</li> <li>● Mõisted toiduenergia ja toiteväärtus, erinevate toiduainete andmete võrdlemine;</li> <li>● Pakenditel olev info (kaal, säilivusaeg, päritolumaa, koostis, toitainete sisaldus);</li> <li>● Säilivusaja märgistused (“parim enne”, “kõlblik kuni”);</li> </ul>

<p>14) järgib töötades hügieeni-, korra- ja puhtusenõudeid, korrastab oma töökoha ning töövahendid;</p> <p>15) teab toiduainete säilitamise nõudeid.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervisliku toitumise põhimõtete rakendamine praktikas, toidu valmistamine koostöös rühmakaaslastega;</li> <li>• Lõunasöögi retsepti koostamine rühmatööna;</li> <li>• Juhiste otsimine digiallikatest ja nende kasutamine tööprotsessis;</li> <li>• Tulemuse ja rühmasisese koostöö analüüsimine.</li> </ul>
<p><b>Põhimõisted:</b></p>	
<p>Taldrikureegel, toidupüramiid, toit, toiduaine, toitaine, loomsed ja taimsed toiduained, töödeldud ja töötlemata toiduained, makro- ja mikrotoitained, valgud, rasvad, süsivesikud, vitamiinid, mineraalained, pakendiinfo, parim enne, kõlblik kuni</p>	
<p><b>Õpistrateegiad:</b></p>	
<p>Seoste loomine varem õpitu, päriselu ja oma kogemustega</p> <p>Meenutamine</p> <p>Järelduste tegemine, põhjus-tagajärg seoste leidmine</p> <p>Töö planeerimine, ülesannete jagamine</p> <p>Koostöö</p>	
<p><b>Seos lõiminguplaanidega:</b></p>	<p><b>Praktilised tööd:</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tervisliku lõunasöögi koostamine ja retseptide järgi valmistamine rühmatööna.</li> <li>• Toiduainete pakendiinfoga tutvumine.</li> <li>• Toiduainegruppidega tutvumine.</li> <li>• Eesti rahvusköögi toidu valmistamine rühmatööna.</li> </ul> <p><u>Valikuvõimalused:</u> retseptide valik.</p>