

TFK ainekava põhikoolile	Ainevaldkond: Tehnoloogia	Õppeaine: Käsitöö ja kodundus
Kooliaste: III kooliaste	Klass: 8.klass	Tundide arv: 70 tundi (2 tundi nädalas)
Õppeaine kirjeldus:		
<p>Käsitöö ja kodundus on mitmekülgne õppeaine, kus arendatakse õpilase käelisi oskusi, leidlikku ja loovat mõtlemist, iseseisvust, koostööoskusi, analüüsivõimet ning probleemide lahendamise oskust.</p> <p>Käsitöötundides 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 ajalises 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 koordinaatsiooni arendamine, mis omakorda arendab aju. Õpilased valmistavad praktilisi töid, mis võimaldavad erinevaid õpitud tehnikaid ja töövõtteid loovalt ning mitmekülgelt rakendada seeläbi seostades erinevates õppeainetes õpitut käsitööga.</p> <p>Kodunduse 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>		
Kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud:		

Õpilane

- 1) valib oma ideede teostamiseks sobivaid materjale, töövahendeid, seadmeid, masinaid ja töötlemisviise turvaliselt ning otstarbekalt, teadvustades nende mõju majandus-, sotsiaal- ja looduskeskkonnale;
- 2) kasutab erinevaid teabeallikaid loova mõttetöö ja praktilise tegevuse ühendamiseks;
- 3) kavandab, planeerib, teostab ja mõtestab töö protsessi põhimõttel ideest teostuseni, arvestades eesmärgistatud tulemust ning esteetilisust;
- 4) valib ja kasutab teistes õppeainetes õpitud teadmisi ning seostab neid igapäevaeluga;
- 5) on ettevõtlik ning lahendab loovalt esile kerkinud probleeme nii iseseisvalt kui ka rühmas;
- 6) väärtustab Eesti ja teiste rahvaste kombeid ning esemelise ja toidukultuuriga seotud traditsioone;
- 7) teeb vahet toitumise eripäral (kultuuriline, tervisest lähtuv jm) ning oskab neid teadmisi rakendada toitu valides ja valmistades;
- 8) esitleb ning põhjendab tehtud valikuid ja tööprotsessi nii suuliselt kui ka kirjalikult;
- 9) analüüsib ning hindab nii enda kui ka teiste tööd ja selle lõpptulemust;
- 10) teadvustab praktiliste eluoskuste valdamise vajalikkust;
- 11) väärtustab loovat isetegemist ning sellega seonduvat vaimset heaolu ja tervislikku eluviisi;
- 12) hindab enda huve ja sobivust erinevateks ametiteks või hobidega tegelemiseks.

Kooliastme õpitulemused:

Õpilane

- 1) kasutab tööd kavandades ainealast kirjandust ja teabeallikaid kooskõlas autoriõigusega;
- 2) hindab infoallikates, sh pakenditel, sisalduvat teavet kriitiliselt ja analüüsib selle põhjal oma tarbimisharjumusi ning teadlikke tarbimisvalikuid;
- 3) valib ja kombineerib materjale, sh toiduaineid, eri töötlusviiside jaoks;
- 4) kasutab sobilikke materjale, töövahendeid, -pinke, masinaid ning viimistlus- ja/või kaunistusvõtteid eesmärgipäraselt;
- 5) oskab koostada eelarvet toote valmistamiseks;
- 6) järgib tervisekaitse- ja tööohutusnõudeid;
- 7) planeerib iseseisvalt või rühmas tervikliku tööprotsessi ning funktsionaalse ja esteetilise tulemuse;
- 8) teab jäätmete käitlemise ning keskkonnahoiu põhilisi nõudeid ja ressursside säästliku kasutamise mõju tervisele ning sotsiaal-, majandus- ja looduskeskkonnale;
- 9) leiab ülesannete täitmiseks loovaid lahendusi üksi ja/või rühmas, kasutab teadlikult teistes ainetes õpitut;
- 10) tunneb peamisi Eesti kultuuri-, käsitöö- ja toitumistavasid;
- 11) võrdleb eri rahvaste kultuuritavasid ja rahvustoite;
- 12) teab toitumistavasid mõjutavaid tegureid ja toitumise eripärasid ning rakendab neid toitu valmistades;
- 13) esitleb, analüüsib ja põhjendab tööprotsessis tehtud valikuid ning lõpptulemust kas suuliselt või kirjalikult, kasutades sealhulgas digivahendeid;
- 14) annab enda ja teiste tehtule konstruktiivset tagasisidet;
- 15) leiab õpitus seoseid igapäevaelu ja erinevate ametite ning hobidega.

TEEMA 1: RÕIVASTE ÕMBLEMINE

Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab tööd kavandades ainealast kirjandust ja teabeallikaid kooskõlas autoriõigusega;</p> <p>2) hindab infoallikates sisalduvat teavet kriitiliselt;</p> <p>3) valib ja kombineerib materjale eri töötlusviiside jaoks;</p> <p>4) kasutab sobilikke materjale, töövahendeid, masinaid ning viimistlus- ja/või kaunistusvõtteid eesmärgipäraselt;</p> <p>5) oskab koostada eelarvet toote valmistamiseks;</p> <p>6) järgib tööohutusnõudeid;</p> <p>7) planeerib iseseisvalt tervikliku tööprotsessi ning funktsionaalse ja esteetilise tulemuse;</p> <p>9) leiab ülesannete täitmiseks loovaid lahendusi, kasutab teadlikult teistes ainetes õpitut;</p> <p>13) esitleb, analüüsib ja põhjendab tööprotsessis tehtud valikuid ning lõpptulemust kas suuliselt või kirjalikult, kasutades sealhulgas digivahendeid;</p> <p>14) annab enda ja teiste tehtule konstruktiivset tagasisidet;</p> <p>15) leiab õpitus seoseid igapäevaelu ja erinevate ametite ning hobidega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Idee otsimine rõivaeseme teostamiseks, töö kavandamine; ● Moejoonis ja tehniline joonis; ● Mõõtude võtmine, suurusnumbri määramine; ● Erinevad allikad lõigete saamiseks; ● Lõikelehe kasutamine; ● Lõike kopeerimine suurusnumbri järgi või lihtsa lõike konstrueerimine juhendi järgi; ● Juhendi valimine ja kasutamine; ● Kanga valik vastavalt ideele; ● Materjalikulu arvestamine; ● Lõike paigutamine kangale, detailide väljalõikamine; ● Enda rõivaeseme materjali põhjal hooldusjuhise koostamine; ● Tulemuse esitlemine, valikute põhjendamine, analüüs, hinnang enda arengule; ● Kaaslaste tagasisidestamine.
Põhimõisted:	
<p>Moejoonis, tehniline joonis, suurusnumber, mõõtude võtmine figuurilt, rinnaüumbermõõt, vööüumbermõõt, puusaüumbermõõt, õmblusvaru, lõikeleht, lõimelõnga suund, detaili keskjoon, lõike kokkupanejuoon, modelleerimine, konstrueerimine, äärestamine, overlok- ehk äärestusmasin, palistus, kant, sissevõte, vooder</p>	
Õpistrateegiad:	
<p>Seoste loomine varem õpitu, päriselu ja oma kogemustega</p>	

<p>Varasemalt õpitu meenutamine</p> <p>Tööjuhendi kasutamine ja selle järgi töötamine</p> <p>Oma tööprotsessi ja aja planeerimine</p> <p>Järelduste tegemine</p>	
Seos lõiminguplaanidega:	Praktilised tööd:
	<ul style="list-style-type: none"> ● Toote ja tööprotsessi kavandamine (moejoonis, tehniline joonis, ajakava). ● Jõukohase rõivaeseme õmblemine lõike valimisest valmis tooteni. ● Tulemuse esitlemine. <p><u>Valikuvõimalused:</u> teostatava toote valik ja materjal.</p>
TEEMA 2: MOE MÕJUD	
Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab tööd kavandades ainealast kirjandust ja teabeallikaid kooskõlas autoriõigusega;</p> <p>2) hindab infoallikates, sh pakenditel, sisalduvat teavet kriitiliselt ja analüüsib selle põhjal oma tarbimisharjumusi ning teadlikke tarbimisvalikuid;</p> <p>3) valib ja kombineerib materjale eri töötlusviiside jaoks;</p> <p>4) kasutab sobilikke materjale, töövahendeid, masinaid ning viimistlus- ja/või kaunistusvõtteid eesmärgipäraselt;</p> <p>7) planeerib iseseisvalt või rühmas tervikliku tööprotsessi ning funktsionaalse ja esteetilise tulemuse;</p> <p>8) teab jäätmete käitlemise ning keskkonnanahoiu põhilisi nõudeid ja ressursside säästliku kasutamise mõju tervisele ning sotsiaal-, majandus- ja looduskeskkonnale;</p> <p>9) leiab ülesannete täitmiseks loovaid lahendusi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tööstusliku tootmise ja traditsiooniliste käsitöövõtete erinevus; ● Tööstusrevolutsiooni mõjud moele ja rõivastusele; ● Kiirmood ja selle mõju keskkonnale; ● Kiirmoebrändide tootmistsükkel; ● Rohepesu ja tarbija mõjutamine; ● Riiete elutsükkel; ● Tootmisjäägid ja nende tekkimine; ● Aeglane mood, jäätmevaba ehk <i>zero waste</i> disain; ● Jäätmete vähendamine ja taaskasutamine rõivatööstuses; ● Tootmisjääkidele kasutusvõimaluste leidmine;

<p>üksi ja/või rühmas, kasutab teadlikult teistes ainetes õpitud;</p> <p>13) esitleb, analüüsib ja põhjendab tööprotsessis tehtud valikuid ning lõpptulemust kas suuliselt või kirjalikult, kasutades sealhulgas digivahendeid;</p> <p>14) annab enda ja teiste tehtule konstruktiivset tagasisidet;</p> <p>15) leiab õpitus seoseid igapäevaelu ja erinevate ametite ning hobidega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tehislike ja sünteetiliste tekstiilmaterjalide liigid, saamine ja omadused; • Tänapäevased ja tuleviku “targad tekstiilid” (foto- ja termokroomsed värvid, vegan nahk jms) ja nende kasutamine; • Moe turundamine; • Stilistika ja sõnumiga moefoto; • Sobivate lisandite ja pildistamise keskkonna valiku tähtsus tervikliku stiili kujundamisel; • Moevaldkonna elukutsed; • Töö esitlemine, sõnumi selgitamine.
<p>Põhimõisted:</p>	
<p>Tööstusrevolutsioon, tööstuslik tootmine, käsitöö, kiirmood, aeglane mood, <i>zero waste</i> disain, tootmisliin, juurdelõikus, tehiskiud, sünteetilised kiud, tark tekstiil, moefoto, stilistika</p>	
<p>Õpistrateegiad:</p>	
<p>Seoste loomine varem õpitu, päriselu ja oma kogemustega Varasemalt õpitu meenutamine Järelduste tegemine, põhjus-tagajärg seoste märkamine</p>	
<p>Seos lõiminguplaanidega:</p>	<p>Praktilised tööd:</p>
<p>Tööstusrevolutsioon</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tootmisjäakidest uue toote kontseptsiooni loomine rühmatööna. • Kiudude määramine ja kangaomaduste võrdlemine ning kirjeldamine. • Sõnumiga moeseeria stiliseerimine ja pildistamine, vajadusel pilditöötlus. • Tulemuse esitlemine digitaalsel kujul. <p><u>Valikuvõimalused:</u> toote valik ja disain, moeseeria</p>

	teema ja sõnum.
TEEMA 3: VALIKPROJEKT 1 - TOOTEDISAIN	
Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab tööd kavandades ainealast kirjandust ja teabeallikaid kooskõlas autoriõigusega;</p> <p>2) hindab infoallikates, sh pakenditel, sisalduvat teavet kriitiliselt ja analüüsib selle põhjal oma tarbimisharjumusi ning teadlikke tarbimisvalikuid;</p> <p>3) valib ja kombineerib materjale eri töötlusviiside jaoks;</p> <p>4) kasutab sobilikke materjale, töövahendeid, masinaid ning viimistlus- ja/või kaunistusvõtteid eesmärgipäraselt;</p> <p>5) oskab koostada eelarvet toote valmistamiseks;</p> <p>6) järgib tervisekaitse- ja tööohutusnõudeid;</p> <p>7) planeerib iseseisvalt või rühmas tervikliku tööprotsessi ning funktsionaalse ja esteetilise tulemuse;</p> <p>9) leiab ülesannete täitmiseks loovaid lahendusi üksi ja/või rühmas, kasutab teadlikult teistes ainetes õpitut;</p> <p>13) esitleb, analüüsib ja põhjendab tööprotsessis tehtud valikuid ning lõpptulemust kas suuliselt või kirjalikult, kasutades sealhulgas digivahendeid;</p> <p>14) annab enda ja teiste tehtule konstruktiivset tagasisidet;</p> <p>15) leiab õpitus seoseid igapäeva elu ja erinevate ametite ning hobidega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ideest teostuseni disainiprotsess; ● Disain erinevates eluvaldkondades, disaini mõju tarbimisotsustele, keskkonnale ja käitumisele; ● Erinevad disaini valdkonnad; ● Kohalik disainimaastik; ● Lähteülesande ehk probleemi leidmine ja sõnastamine; ● Eesmärgi sõnastamine; ● Kliendi profiili loomine, kliendi vajadustest lähtumine disainis; ● Konkurentide tuvastamine, konkurentsieelise sõnastamine; ● Toote hinna kujunemine, omahind, müügihind, tootmiskulu, tööjõukulu; ● Tööplaani ja eelarve koostamine; ● Prototüüp, selle testimine ja tootearendus; ● Sobivate juhiste leidmine ja kasutamine toote prototüübi valmistamiseks; ● Autoriõiguste arvestamine, plagiaat; ● Turundamine ja reklaam; ● Pakend ja tooteinfo pakendil; ● Koostöö ja erinevate ideede arvestamine ning kombineerimine ühiseks lõpptulemuseks;

	<ul style="list-style-type: none"> • Toote prototüübi esitlemine, valikute põhjendamine, edasiarendusvõimaluste nimetamine; • Toote sihtgrupi, hinnastamise, turundamise ja konkurentide kirjeldamine.
Põhimõisted:	
<p>Toode, teenus, disain, disainer, tootedisain, tootearendus, prototüüp, eelarve, omahind, müügihind, kasum, tootmiskulu, tööjõukulu, kahjum, klient, sihtgrupp, konkurent, konkurentsieelis, autoriõigus, plagiaat</p>	
Õpistrateegiad:	
<p>Seoste loomine varem õpitu, päriselu ja oma kogemustega Varasemalt õpitu meenutamine Tööjuhendi kasutamine ja selle järgi töötamine Oma tööprotsessi ja aja planeerimine Koostöö Tulemuse edasiarendamine Järelduste tegemine, põhjus-tagajärg seoste märkamine</p>	
Seos lõiminguplaanidega:	Praktilised tööd:
	<ul style="list-style-type: none"> • Ühe toote prototüübi väljaarendamine kõiki disainiprotsessi etappe arvestades. • Toote esitlemine (probleem, eesmärk, toode, klient, hind, kasum, konkurendid, konkurentsieelis, pakend, turundus). <p>Võimalusel õppekäik (kohaliku disaini pood).</p> <p><u>Valikuvõimalused:</u> toote valik, disain, tehnika, esitluse viis (esitlus, video, plakat jne).</p>
TEEMA 4: VALIKPROJEKT 2 - RAHVUSKÖÖGID	
Õpitulemused:	Õppesisu:

<p>1) kasutab tööd kavandades ainealast kirjandust ja teabeallikaid kooskõlas autoriõigusega;</p> <p>2) hindab infoallikates sisalduvat teavet kriitiliselt;</p> <p>3) valib ja kombineerib toiduaineid eri töötlusviiside jaoks;</p> <p>4) kasutab sobilikke toiduaineid, töövahendeid, masinaid ning töövõtteid eesmärgipäraselt;</p> <p>6) järgib tervisekaitse- ja tööohutusnõudeid;</p> <p>7) planeerib rühmas tervikliku tööprotsessi;</p> <p>9) kasutab teadlikult teistes ainetes õpitud;</p> <p>10) tunneb peamisi Eesti kultuuri- ja toitumistavasid;</p> <p>11) võrdleb eri rahvaste kultuuritavasid ja rahvustoite;</p> <p>12) teab toitumistavasid mõjutavaid tegureid ja toitumise eripärasid ning rakendab neid toitu valmistades;</p> <p>13) esitleb, analüüsib ja põhjendab tööprotsessis tehtud valikuid;</p> <p>14) annab enda ja teiste tehtule konstruktiivset tagasisidet;</p> <p>15) leiab õpitud seoseid igapäevaeluga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Toidukultuuri kujunemist mõjutavad tegurid; ● Toidu olulisus erinevates kultuurides; ● Toiduga seotud kombed ja tavad; ● Eesti toidukultuur ja rahvustoidud; ● Erinevate rahvusköökide võrdlemine Eesti köögiga; ● Erinevate rahvusköökide uurimine; ● Uurimustulemuste vormistamine plakatiteks; ● Sobivate retseptide otsimine; ● Rahvusroogade valmistamine praktikas; ● Toitude degusteerimine ja võrdlemine; ● Rahvusköökide näituse kujundamine; ● Tulemuste esitlemine kaaslastele.
Põhimõisted:	
Rahvusköök, toidukultuur, traditsioon, tava, komme	
Õpistrateegiad:	
Seoste loomine varem õpitu, päriselu ja oma kogemustega Varasemalt õpitu meenutamine	

<p>Tööjuhendi kasutamine ja selle järgi töötamine</p> <p>Mõistekaardi koostamine, märksõnade kasutamine</p> <p>Oma sõnadega kokkuvõtte tegemine, kaaslaste õpetamine</p> <p>Koostöö</p>	
Seos lõiminguplaanidega :	Praktilised tööd:
<p>Rahvusköögid</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Valitud rahvusköögi kohta info otsimine ning selle vormistamine plakatiks. ● Valitud rahvusköögi toitude valmistamine (soolane roog, magustoit). ● Rahvusköövide stendi kokkupanek. <p><u>Valikuvõimalused:</u> rahvusköögi ja retseptide valik, plakati kujundus.</p>
TEEMA 5: TARBIJAKASVATUS	
Õpitulemused:	Õppesisu:
<p>1) kasutab tööd kavandades ainealast kirjandust ja teabeallikaid kooskõlas autoriõigusega;</p> <p>2) hindab infoallikates, sh pakenditel, sisalduvat teavet kriitiliselt ja analüüsib selle põhjal oma tarbimisharjumusi ning teadlikke tarbimisvalikuid;</p> <p>5) oskab koostada eelarvet toote valmistamiseks;</p> <p>7) planeerib iseseisvalt või rühmas tervikliku tööprotsessi;</p> <p>8) teab jäätmete käitlemise ning keskkonnanahoiu põhilisi nõudeid ja ressursside säästliku kasutamise mõju tervisele ning sotsiaal-, majandus- ja looduskeskkonnale;</p> <p>9) leiab ülesannete täitmiseks loovaid lahendusi üksi ja/või rühmas, kasutab teadlikult teistes ainetes õpitud;</p> <p>13) esitleb, analüüsib ja põhjendab tööprotsessis tehtud valikuid;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Tarbija rolli mõistmine ning teadlikud valikud tarbijana; ● Tarbimise säästlikumaks muutmise võimalused; ● Jäätmete vähendamine ja taaskasutus; ● Rõivaste, toidu ja teenuste tarbimine majanduslikust, sotsiaalsest ja keskkonnasäästlikust perspektiivist; ● Tarbija õigused ja kohustused; ● Tarbijakaitse; ● Internetiostud; ● Maksete tasumise viisid (sh laenud, deebet- ja krediitkaardid jne); ● Tootemärgid (kvaliteet, päritolu, mahepõllundus, jäätmekäitlus);

<p>14) annab enda ja teiste tehtule konstruktiivset tagasisidet;</p> <p>15) leiab õpitus seoseid igapäevaelu ja erinevate ametite ning hobidega.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tarbimise mõjutajad (reklaam, sotsiaalmeedia, sõbrad) ning nende analüüs; • Reklaamide analüüs; • Sissetulekud ja väljaminekud, säästmine; • Eelarve koostamine.
<p>Põhimõisted:</p>	
<p>Tarbimine, tarbijakaitse, tootemärgistused, reklaam, sissetulek, väljaminek, säästmine, eelarve</p>	
<p>Õpistrateegiad:</p>	
<p>Seoste loomine varem õpitu, päriselu ja oma kogemustega Varasemalt õpitu meenutamine Küsimuste esitamine Järelduste tegemine, põhjus-tagajärg seoste märkamine</p>	
<p>Seos lõiminguplaanidega:</p>	<p>Praktilised tööd:</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Erinevate näidete põhjal tarbijavalikute analüüsimine ja tarbija võimaluste selgitamine kaaslastele. • Info otsimine tarbija õiguste kohta. • Reklaami analüüs. • Eelarve koostamine (pere, individuaalne, üritus vm). <p><u>Valikuvõimalused:</u> reklaami valik, eelarve liigi valik.</p>
<p>TEEMA 6: TERVISLIK ELUVIIS</p>	
<p>Õpitulemused:</p>	<p>Õppesisu:</p>
<p>1) kasutab tööd kavandades ainealast kirjandust ja teabeallikaid kooskõlas autoriõigusega;</p> <p>2) hindab infoallikates, sh pakenditel, sisalduvat teavet kriitiliselt ja analüüsib selle põhjal oma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tervisliku ja tasakaalustatud toitumise olulisus;

<p>tarbimisharjumusi ning teadlikke tarbimisvalikuid;</p> <p>3) valib ja kombineerib toiduaineid eri töötlusviiside jaoks;</p> <p>4) kasutab sobilikke toiduaineid, töövahendeid ja masinaid eesmärgipäraselt;</p> <p>6) järgib tervisekaitse- ja tööohutusnõudeid;</p> <p>7) planeerib iseseisvalt või rühmas tervikliku tööprotsessi;</p> <p>9) kasutab teadlikult teistes ainetes õpitud;</p> <p>12) teab toitumistavasid mõjutavaid tegureid ja toitumise eripärasid ning rakendab neid toitu valmistades;</p> <p>13) esitleb, analüüsib ja põhjendab tööprotsessis tehtud valikuid ning lõpptulemust kas suuliselt või kirjalikult, kasutades sealhulgas digivahendeid;</p> <p>14) annab enda ja teiste tehtule konstruktiivset tagasisidet;</p> <p>15) leiab õpitud seoseid igapäevaeluga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Päevane energiavajadus ning seda mõjutavad faktorid; ● Toiduenergia ja toiteväärtus; ● Toitainete rollid organismis, nende päevane vajadus, saamine ning olulised mõisted; ● Lisaained toiduainetes; ● Toiduainete toitainelise koostise hindamine pakendiinfo põhjal; ● Toitumise kohta levivad müüdid ja väärarusaamad ning nende ümberlükkamine; ● Tasakaalustatud päevamenüü koostamine; ● Erinevate toitainete vajaduste arvestamine menüü koostamisel (süsivesikud, valgud, rasvad, vitamiinid, mineraalained ja vesi); ● Toiduvalikud eritoitumise korral; ● Toiduallergia ja toidutalumus; ● Toitumishäired; ● Tervisliku toitumise keskkonnad; ● Esitluse koostamine, kasutatud allikatele viitamine; ● Tulemuste esitlemine, kaasõppijate küsimustele vastamine; ● Retseptide koostamine ja toitude valmistamine.
<p>Põhimõisted:</p>	
<p>Toit, toiduaine, toitaine, energiavajadus, toiduenergia, toiteväärtus, kilokalor, makro- ja mikrotoitained, valgud, rasvad, süsivesikud, vitamiinid, mineraalained, vesi, kiudained, toitaineline koostis, toidu glükeemiline indeks, pakendiinfo, lisaained, toiduallergia, toidutalumus, toitumishäire, toitumist</p>	

<p>mõjutavad haigused, diabeet, laktoositalumatus, gluteenitalumatus, eritoitumine, taimetoitlus, veganlus, kehamassiindeks, normaalkaal, ülekaal, alakaal, anoreksia, buliimia, ortoreksia</p>	
<p>Õpistrateegiad:</p> <p>Seoste loomine varem õpitu, päriselu ja oma kogemustega</p> <p>Varasemalt õpitu meenutamine</p> <p>Küsimuste esitamine</p> <p>Järelduste tegemine, põhjus-tagajärg seoste märkamine</p> <p>Mõistekaardi koostamine, märksõnade kasutamine</p> <p>Oma sõnadega kokkuvõtte tegemine, kaaslaste õpetamine</p>	
<p>Seos lõiminguplaanidega:</p> <p>Tervislik eluviis</p>	<p>Praktilised tööd:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toitainete kohta info otsimine ja esitluse koostamine. • Tervisliku päevamenüü koostamine. • Tervislike retseptide koostamine ja toitude valmistamine praktikas. <p><u>Valikuvõimalused:</u> retseptide valik, toitude valik menüüs.</p>
<p>TEEMA 7: ÕPPERÜHMADE VAHETUS</p>	
<p>Õpitulemused:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) kasutab tööd kavandades ainealast kirjandust ja teabeallikaid kooskõlas autoriõigusega; 2) hindab infoallikates, sh pakenditel, sisalduvat teavet kriitiliselt ja analüüsib selle põhjal oma tarbimisharjumusi ning teadlikke tarbimisvalikuid; 3) valib ja kombineerib toiduaineid eri töötlusviiside jaoks; 4) kasutab sobilikke toiduaineid, töövahendeid ja masinaid eesmärgipäraselt; 6) järgib tervisekaitse- ja tööohutusnõudeid; 	<p>Õppesisu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tervisliku ja tasakaalustatud toitumise olulisus; • Päevane energiavajadus ning seda mõjutavad faktorid; • Toiduenergia ja toiteväärtus; • Toitainete rollid organismis, nende päevane vajadus, saamine ning olulised mõisted; • Lisaained toiduainetes;

<p>7) planeerib iseseisvalt või rühmas tervikliku tööprotsessi;</p> <p>9) kasutab teadlikult teistes ainetes õpitud;</p> <p>12) teab toitumistavasid mõjutavaid tegureid ja toitumise eripärasid ning rakendab neid toitu valmistades;</p> <p>13) esitleb, analüüsib ja põhjendab tööprotsessis tehtud valikuid ning lõpptulemust kas suuliselt või kirjalikult, kasutades sealhulgas digivahendeid;</p> <p>14) annab enda ja teiste tehtule konstruktiivset tagasisidet;</p> <p>15) leiab õpitud seoseid igapäevaeluga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Toiduainete toitainelise koostise hindamine pakendiinfo põhjal; ● Toitumise kohta levivad müüdid ja väärarusaamad ning nende ümberlükkamine; ● Tasakaalustatud päevamenüü koostamine; ● Erinevate toitainete vajaduste arvestamine menüü koostamisel (süsivesikud, valgud, rasvad, vitamiinid, mineraalained ja vesi); ● Toiduvalikud eritoitumise korral; ● Toiduallergia ja toidutalumus; ● Tervisliku toitumise keskkonnad; ● Esitluse koostamine, kasutatud allikatele viitamine; ● Tulemuste esitlemine, kaasõppijate küsimustele vastamine; ● Retseptide koostamine ja toitude valmistamine.
--	---

Põhimõisted:

Toit, toiduaine, toitaine, energiavajadus, toiduenergia, toiteväärtus, kilokalor, makro- ja mikrotoitained, valgud, rasvad, süsivesikud, vitamiinid, mineraalained, vesi, kiudained, toitaineline koostis, toidu glükeemiline indeks, pakendiinfo, lisaained, toiduallergia, toidutalumus, toitumishäire, toitumist mõjutavad haigused, diabeet, laktoositalumus, gluteenitalumus, eritoitumine, taimetoitlus, veganlus, kehamassiindeks, normaalkaal, ülekaal, alakaal

Õpistrateegiad:

Seoste loomine varem õpitu, päriselu ja oma kogemustega
 Varasemalt õpitu meenutamine
 Küsimuste esitamine
 Järelduste tegemine, põhjus-tagajärg seoste märkamine
 Mõistekaardi koostamine, märksõnade kasutamine

Oma sõnadega kokkuvõtte tegemine, kaaslaste õpetamine

Seos lõiminguplaanidega (pealkiri ja hüperlink)	Praktilised tööd:
Tervislik eluviis	<ul style="list-style-type: none">• Toitainete kohta info otsimine ja esitluse koostamine.• Tervisliku päevamenüü koostamine.• Tervislike retseptide koostamine ja toitude valmistamine praktikas. <p><u>Valikuvõimalused</u>: retseptide valik, toitude valik menüüs.</p>