

Lisaõpe põhikooli lõpetanutele LÕK

1. Üldalused	2
1.1. Lisaõppe üldised eesmärgid ja põhimõtted	2
1.2. Ainetundide jaotus	2
1.3. Lisaõppe rakendamine	3
1.4. Hindamine	3
2. Lihtsustatud õppekava ainekavad	5
2.1. Õppeaine: Igapäevaelu matemaatika	5
2.2. Õppeaine: Igapäevatoimingud ja kodundus	6
2.3. Õppeaine: Funktsionaalne eesti keel	8
2.4. Õppeaine: Sotsiaalsed oskused ja enesejuhtimine	9
2.5. Õppeaine: Praktiline töö	11
2.6. Õppeaine: Digiõpe	12
2.7. Õppeaine: Liikumine ja tervis	14

1. Üldalused

Kajamaa Kooli eripära arvestades on lisaõppe eesmärk pakkuda õpilastele sujuvat üleminekut põhikoolist järgmisesse õppeasutusse. Lisa- aasta keskendub sotsiaalsele küpsusele, praktilistele oskustele ja enesejuhtimisele.

Lisaõppe aluseks on põhikooli ja gümnaasiumiseadus § 50. Igale õpilasele koostatakse üleminekuplaan, kus määratakse tema konkreetne õppe sisu ja päevakava. Üleminekuplaani koostamisel arvestatakse õpilase teadmisi ja oskusi, õpilase ning seadusliku esindaja soove ja vajadusi ning kooli võimalusi. Lisaõppe lõpetamisel ei tehta uusi eksameid ega anta välja uut põhikooli lõputunnistust. Õpilane osaleb õppes oma senise lõputunnistuse alusel ning liigub pärast lisaõppe läbimist edasi tasemeõppesse (nt kutsekooli) või muusse ettevalmistavasse õppesse.

1.1. Lisaõppe üldised eesmärgid ja põhimõtted

Lisaõppe eesmärk on toetada LÕK õpilast, kes on põhikooli lõpetanud, kuid vajab täiendavat ettevalmistust järgmiseks eluetapiks.

- **Toimetuleku tugevdamine:** Iseseisvuse suurendamine igapäevaelus.
- **Kutsesuunitlus:** Praktiline tutvumine erinevate erialadega ja oma võimete analüüs.
- **Sotsiaalsed oskused:** Koostöö, konfliktide lahendamine ja eneseväljendus.
- **Lõimitud õpe:** Teoreetilised teadmised on tihedalt seotud praktilise tegevusega (nt matemaatika eelarve koostamisel, poes käies või süüa valmistades).

1.2. Ainetundide jaotus.

Lihtsustatud õpe – toimetulekufookus. Lihtsustatud õppel olevate õpilaste puhul on rõhk **funktsionaalsel kirjaoskusel** ja **praktilisel tööõpetusel**.

Tunnijaotusplaan

Maht: 32 tundi nädalas

Õppeaine / Valdkond	Tunde nädalas	Sisu rõhuasetus
Funktsionaalne eesti keel	4	Tarbetekstide lugemine, avalduste täitmine, suhtlemine ametiasutustes.
Igapäevaelu matemaatika	3	Rahaarvutus, aja planeerimine, mõõtmine toiduvalmistamisel.
Igapäevatoimingud ja kodundus	8	Toiduvalmistamine, koristamine, eelarve planeerimine, hügieen.

Praktiline tööõpetus	8	Puidutöö, käsitöö, aiatööd, praktiline kunst või koostööprojektid kutseõppekeskustega. Kutseõppeasutuste külastused.
Sotsiaalne suhtlus ja enesejuhtimine	3	Emotsioonidega toimetulek, viisakas käitumine, meeskonnatöö.
Digiõpe	2	Turvaline internetikasutus, e-kirjad, ID-kaardi kasutamine.
Liikumine ja tervis	2	Füüsiline aktiivsus, tervislikud eluviisid.
Valikaine	2	
KOKKU	32	

1.3. Lisaõppe rakendamine

Kajamaa Kooli lisaõppe rakendamisel on soovitatav järgida järgmisi põhimõtteid:

- **Individuaalne õppekava (IÕK):** Iga õpilase puhul koostatakse lisaõppe alguses individuaalsed eesmärgid (nt "Suudan iseseisvalt valmistada kolm põhirooga" või "Saan aru töölepingu punktidest").
- **Kujundav hindamine:** Hinnete asemel kasutatakse kirjeldavat tagasisidet ja eneseanalüüsi. Oluline on protsess, mitte ainult lõpptulemus (vt. 1.4. Hindamine).
- **Koostööpartnerid:** Lisaõppe raames on kriitiline teha koostööd lähimate kutseõppekeskustega (nt Tallinna Kopli Ametikool või Astangu), et õpilased saaksid proovida reaalseid erialasid. Samuti kohalike ettevõtetega, töövarjutamine, praktika (Saku Õlletehas, Nurmiko AS, AS Saku Maja, jt- <https://sakuvald.ee/vald-uudised-ja-kontakt/ettevotlus/ettevotted-saku-vallas/>)

Lisaõppe ainekavad peavad olema paindlikud, et arvestada õpilaste individuaalset võimekust. Erinevalt tavapärasest põhikoolist on siin fookus **praktilisel väljundil** – ehk kuidas õpilane nendega teadmistega päriselus hakkama saab.

1.4. Hindamine

Lisaõppes on hindamise eesmärk eelkõige õppija toetamine, motiveerimine ja tema isikliku arengu esiletoomine. Kuna lisaõpe on suunatud iseseisva elu ja töösuste saavutamisele, erineb siinne hindamissüsteem tavapärasest koolihindamisest.

Hindamise põhiprintsiibid lisaõppes

- Kujundav ja kirjeldav hindamine: Hinnete (1–5) asemel või kõrval kasutatakse valdavalt sõnalist (kirjeldavat) tagasisidet. See toob välja, mida õppija juba oskab, milles ta on arenenud ja millist tuge ta veel vajab.
- Individuaalsus: Õppijat hinnatakse lähtudes tema individuaalsest õppekavast (IÕK) ja talle seatud isiklikest eesmärkidest.

- Enesehindamine: Suurt rõhku pannakse õppija oskusele oma tegevust ise analüüsida (nt „Mis mul täna hästi õnnestus?“, „Kus ma vajasin abi?“).

Hindamiskriteeriumid ainevaldkondade lõikes (tabelina)

Kõikides lisaõppe ainetes saab õppija arengut jagada kolmele põhilisele tasemele:

Hindamistaseme nimetus	Kriteerium
"Saavutatud"	Õppija teab töökäiku, valib õiged vahendid ja teeb tegevuse algusest lõpuni ilma kõrvalise abita .
"Toetusega saavutatud"	Õppija vajab tegevuse alustamiseks, meelde tuletamiseks või järgmise sammu astumiseks õpetaja suulist või visuaalset vihjet (piltjuhendit) .
"Vajab harjutamist"	Õppija sooritab tegevust koos õpetajaga või täidab ainult ühte väikest osa ülesandest.

Kuidas hindamist lisaõppes läbi viiakse?

1. **Õpimapp ehk portfoolio:** Õppija kogub oma parimad tööd, fotod valminud toitudest, digijoonistustest või matkadest ühte kausta. Veerandi või poolaasta lõpus vaadatakse mapp koos läbi ja tehakse kokkuvõte.
2. **Praktilised situatsioonid:** Teadmisi ei kontrollita kontrolltöödega, vaid elulistes olukordades (nt kas õpilane oskab poeskäigul eelarvesse mahtuda või liikluses õigesti käituda).
3. **Pidev suuline tagasiside:** Iga tunni või tegevuse lõpus toimub lühike vestlusring, kus tunnustatakse pingutust ja edasimineku.

2. Lihtsustatud õppekava ainekavad

Fookus: Toimetulek ja praktiline iseseisvus.

2.1. Õppeaine: Igapäevaelu matemaatika

2.1.1. Õppeaine kirjeldus ning taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Aine õpetamise eesmärk on toetada õppija praktilist iseseisvust ning igapäevaeluks vajalike arvutuste tegemist iseseisvalt või minimaalse abiga. Aines kujundatakse oskus mõista raha väärtust, koostada isiklikku või kodust eelarvet, planeerida tulusid ja kulusid ning sooritada igapäevaseid oste koos ostukorvi maksumuse arvutamise, tagasiraha kontrollimise ja hindade võrdlemisega. Õpetatakse planeerima oma päevarütmi, lugema digi- ja seierkella ning kasutama kalendrit ja sõiduplaane, et jõuda õigeaegselt sihtkohta. Arendatakse oskust mõõta pikkust, kaalu ja mahtu elulistes olukordades (kokandus, remont, ostutegevus) ning kasutada kalkulaatorit, nutirakendusi ja internetikeskkondi arvutuste lihtsustamiseks. Õppijat suunatakse märkama matemaatikat enda ümber ning lahendama igapäevaelu praktilisi ülesandeid (nt „Kas mulle jätkub sellest pakist viieks päevaks?“ või „Mitu tooli on vaja kaheksa külalise jaoks?“).

2.1.2. Õpitulemused ja õppesisu

Õpitulemused	Õppesisu ja tegevused
Õpilane kasutab sularaha ja pangakaarti, arvutab ligikaudset ostusummat ja kontrollib tagasisaadavat raha.	Rahaühikud (mündid ja kupüürid), hindade võrdlemine, ostu maksumuse arvutamine, tagasisaadav raha, soodustused.
Õpilane vaatab kella, planeerib oma päeva, leiab kalendrist vajalikke kuupäevi ja loeb lihtsat sõiduplaani.	Kella tundmine (seieritega ja digitaalne), kalender (päevad, kuud, aastad), ajakulu hindamine, bussi-/rongiplaanid.
Õpilane valib õige mõõtevahendi ja teostab lihtsamaid mõõtmisi köögis, poes või remonditöodel.	Pikkus (cm, m), mass (g, kg) ja maht (ml, l). Mõõtevahendite (joonlaud, mõõdulint, köögikaal, mõõtekann) kasutamine.
Õpilane eristab tulusid kuludest, hoiab kinni oma eelarvest ja mõistab, et teenustel on hind.	Tulud ja kulud, säästmine, taskuraha planeerimine, lihtsad

	kommunaalmaksud (vesi, elekter - põhimõtteline arusaam).
• Õpilane jagab või korrutab toiduaineid lihtsamate suhtarvude alusel (nt võtta pool või kahekordne kogus).	Koguste suurendamine ja vähendamine (pool, veerand, topelt), portsjonite arvutamine.
• Õpilane orienteerub tuttavas ruumis ja keskkonnas, kasutab ja mõistab asukohasõnu ning lihtsaid kaarte.	Asukoha kirjeldamine (peal, all, ees, taga, vasakul, paremal), lihtsa kaardi või plaani lugemine (nt kaubanduskeskus, kool).

2.2. Õppeaine: Igapäevatoimingud ja kodundus

2.2.1. Õppeaine kirjeldus ning taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Igapäevatoimingute ja kodunduse õppeaine eesmärk on toetada õppija iseseisvat elukorraldust ning majapidamise juhtimise oskust. Aines kujundatakse vilumused valmistada iseseisvalt sooja toitu, hoida oma elukeskkonda ja ühiskasutatavaid ruume puhtana ning sorteerida prügi. Õpetatakse jälgima isiklikku hügieeni, valima ilmastikule vastavat riietust, hooldama rõivaid (pesemine, kuivatamine, voltimine, lihtsamad parandused) ning kasutama ohutult kodumasinaid ja köögiriistu. Samuti arendatakse oskust koostada ostunimekirja, püsida eelarves, sooritada iseseisvalt oste ning leida abi koduste rikete või probleemide korral.

2.2.2. Õpitulemused ja õppesisu

Õpitulemused	Õppesisu ja tegevused
1. Isiklik puhtus ja enesehooldus • Mõistab igapäevase hügieeni vajalikkust. • Valib ilmastikule ja tegevusele vastavad puhtad riided. • Kasutab iseseisvalt isikliku hügieeni tarbeid.	Õige kätepesu, hammaste pesu, juuste kammimine ja küünte hooldus. Tegevus: Riiete sorteerimine (puhtad vs. mustad), ilmateate jälgimine ja riietuse valik vastavalt sellele. Deodorandi ja kreemide õige kasutamine.

2. Toiduvalmistamine ja köögihügieen • Kasutab ohutult põhilisi köögiiristu ja kodumasinaid. • Suudab lihtsa retsepti või piltjuhendi järgi valmistada kerge eine. • Mõistab toiduainete säilitamise algtõdesid.	Noa ohutu käsitlemine (lõikamine, viilutamine), pliidi ja vee keetja kasutamine. Tegevus: Võileibade, salatite, pudru või munaroa valmistamine. Toiduainete paigutamine külmkappi. Laua katmine ja serveerimine.
3. Kodu korrashoid ja koristamine • Tunneb ära koristusvahendid ja teab nende otstarvet. • Hoiab oma isiklikku ruumi ja ühiskasutatavaid ruume puhtana. • Suudab sorteerida prügi vastavalt juhistele.	Tolmu pühkimine, pörandi pühkimine ja pesemine, nõude pesemine (käsitsi ja masinaga). Tegevus: Praktiline klassiruumi või õppeköögi koristamine. Voodi tegemine, riiete kokkupanemine ja kappi paigutamine. Prügi viimine kontaineritesse.
4. Rõivahooldus ja tekstiilid • Märkab riietel plekke või parandamist vajavaid kohti. • Suudab iseseisvalt kasutada pesumasinat. • Mõistab, kuidas käituda märgade riietega.	Pesu silditähiste tundmine (põhitasemel), pesupulbri doseerimine, riiete kuivama riputamine. Tegevus: Pesumasina käivitamine, kuivanud pesu triikimine (juhendamisel) või kokku voltimine. Lihtsa nööbi etteõmblemise harjutamine.
5. Tarbijakäitumine ja asjaajamine • Koostab ostunimekirja ja püsida eelarves. • Suudab sooritada iseseisvalt lihtsaid oste kaupluses või iseteeninduskassas.	Raha väärtuse mõistmine, pangakaardi turvaline kasutamine, kviitungi kontrollimine. Tegevus: Ostunimekirja koostamine etteantud retsepti alusel, poekülastus, hindade võrdlemine. Rollimängud:

• Leiab abi koduse rikke või probleemi korral.	teenuste tellimine või abi kutsumine (nt lukuabi, elektrikute kutsumine).
--	---

2.3. Õppeaine: Funktsionaalne eesti keel

2.3.1. Õppeaine kirjeldus ning taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Funktsionaalse eesti keele õppeaine eesmärk on toetada õppija iseseisvat toimetulekut, sotsiaalset integreeritust ning praktilist kirjaoskust igapäevaelus ja töökeskkonnas, suunates keeleteadmised otse elulistesse tegevustesse. Aines kujundatakse oskus mõista ametlikke tekste, täita digitaalseid ning paberblankette (avaldused, lepingud, taotlused) ja kasutada e-teenuseid ning digiallkirjastamist. Õpetatakse koostama korrektseid kirjalikke teateid ja e-kirju ning väljendama ennast suuliselt selgelt ja viisakalt igapäevastes teenindussituatsioonides, arsti juures, ametiasutustes ning telefonivestlustest. Samuti arendatakse oskust hankida teavet tarbetekstidest (tootekirjeldused, kasutusjuhendid, töökuulutused) ning orienteeruma avalikus teabes, kaartidel, sõiduplaanides ja meedias.

2.3.2. Õpitulemused ja õppesisu

Õpitulemused	Õppesisu ja tegevused
• Mõistab ametlikke tekste ja suudab täita igapäevaseid digitaalseid ning paberivorme.	Ametlik asjaajamine ja blanketid. • Avaldused, lepingud, taotlused. • Digiallkirjastamine ja e-teenused (nt e-riik, pank).
• Koostab korrektseid ja viisakaid kirjalikke teateid ning e-kirju vastavalt olukorrale.	Kirjalik suhtlus töö ja igapäevaelus. • E-kirja struktuur ja etikett. • Sõnumid, teated, vabanduskirjad. • Viisakusväljendid kirjas.
• Suudab hankida ja analüüsida tarbijaotsusteks vajalikku teavet tekstidest.	Tarbetekstid ja infotarbimine. • Tootekirjeldused, kasutusjuhendid, sildid. • Reklaamid, kampaaniad, arvustused. • Töökuulutused.

• Väljendab ennast suuliselt selgelt ja viisakalt igapäevastes teenindussituatsioonides.	Suuline funktsionaalne suhtlus. • Dialoogid poes, arsti juures, ametiasutuses. • Enda ja oma probleemide selgitamine. • Telefonivestlused.
• Loeb ja mõistab avalikku teavet ning suudab selle põhjal ruumis ja ajas orienteeruda.	Teabe- ja meediakirjaoskus. • Sõiduplaanid, kaardid, viidad, teadetetahvlid. • Uudised, teadaanded, hoiatused.

2.4. Õppeaine: Sotsiaalsed oskused ja enesejuhtimine

2.4.1. Õppeaine kirjeldus ning taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Sotsiaalsete oskuste ja enesejuhtimise õppeaine eesmärk on toetada õppija eneseteadvuse kujunemist, emotsionaalset tasakaalu ning sotsiaalset küpsust, et tagada parem toimetulek igapäevaelus, koolis ja tulevases töökeskkonnas. Aines õpitakse tundma oma tugevusi, nõrkusi ning isiklike väärtushinnanguid ja mõistma enesehinnangu mõju oma otsustele. Kujundatakse oskust tunda ära ja juhtida oma emotsioone, tulla toime stressi, ärevuse ja vihaga ning rakendada praktikas eneserahustamise võtteid. Õpetatakse seadma selgeid lühi- ja pikaajalisi eesmärgi, koostama päeva- ning nädalakavasid ja planeerima tulemuslikult aega kohustuste ja puhkuse vahel. Samuti arendatakse aktiivse kuulamise ja teisi austava eneseväljenduse oskust, viisakat ning kehtestavat käitumist, isiklike piiride kaitsmist ja põhjendatud „ei“-ütlemist. Lisaks õpitakse tegema meeskonnatööd, täitma grupis eri rolle ning leidma konfliktsetes olukordades konstruktiivseid ja rahumeelseid lahendusi.

2.4.2. Õpitulemused ja õppesisu

Õpitulemused	Õppesisu ja tegevused
• Nimetab oma tugevusi, nõrkusi ning isiklike väärtushinnanguid. • Mõistab enesehinnangu mõju oma otsustele ja igapäevasele toimetulekule.	Enesetunnetus ja enesehinnang. • Isikuomadused, tugevused ja arenguvajadused. • Enesehinnangu mõju käitumisele. • Isiklikud väärtused ja mina-pilt.

• Nimetab erinevaid emotsioone ning teab nende tekkepõhjuseid. • Kasutab praktikas vähemalt kahte stressi- või emotsioonide juhtimise tehnikat.	Emotsioonide juhtimine ja eneseregulatsioon. • Emotsioonide tundmine ja nende teadvustamine. • Stressi, ärevuse ja vihaga toimetulek. • Eneserahustamise tehnikad ja impulsiivsuse kontroll.
• Seab endale selged ja saavutatavad isiklikud või õpialased eesmärgid. • Järgib ajakava, jagades aega tulemuslikult kohustuste ja puhkuse vahel.	Eesmärkide seadmine ja aja planeerimine. • Lühi- ja pikaajaliste eesmärkide püstitamine. • Päeva- ja nädalakava koostamine. • Prioriteetide seadmine ja kohustuste täitmine.
• Rakendab aktiivset kuulamist, võimaldades vestluspartneril oma mõtted lõpuni väljendada. • Väljendab oma seisukohti selgelt ja teisi austavalt.	Suhtlemisoskused ja aktiivne kuulamine. • Verbaalne ja mitteverbaalne suhtlus. • Aktiivse kuulamise tehnikad ja küsimuste esitamine. • Enda arvamuse viisakas ja selge väljendamine.
• Kasutab igapäevaelus kehtestavat käitumist passiivse või agressiivse asemel. • Suudab viisakalt kehtestada oma piire ja öelda põhjendatult "ei".	Kehtestav käitumine ja piiride seadmine. • Passiivne, agressiivne ja kehtestav käitumine. • "Ei"-ütlemise oskus ja oma piiride kaitse. • Manipulatsiooni märkamine ja sellele reageerimine.

• Teeb koostööd grupi liikmetega ühise eesmärgi nimel. • Leiab konfliktsetes olukordades konstruktiivseid ja pooli rahuldavaid lahendusi.	Konfliktide lahendamine ja koostöö. • Konfliktide tekkepõhjused ja erinevad lahendusstiilid. • Kompromissi leidmine ja läbirääkimisoskused. • Meeskonnatöö põhimõtted ja rollid grupis.
--	--

2.5. Õppeaine: Praktiline töö

2.5.1. Õppeaine kirjeldus ning taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Praktilise töö õppeaine eesmärk on toetada õppija ohutu ja teadliku töökultuuri kujunemist, praktiliste käeliste oskuste ning püsivate tööharjumuste ja kohusetunde arendamist iseseisvaks toimetulekuks kodus ja tulevasel töökohal. Aines kujundatakse oskus järgida rangelt tööohutusnõudeid, kasutada isikukaitsevahendeid, tunda ära peamisi ohumärke töökeskkonnas ning valmistada ette ja hoida puhtana oma töökohta. Õpetatakse valima ning turvaliselt käsitsemata peamisi käsitööriistu (nt haamer, saag, kruvikeeraja, tangid, mõõdulint), mõõtma ja märgistama materjale täpselt ning teostama lihtsamaid meisterdamis- ja parandustöid. Samuti arendatakse oskust teostada kvaliteetselt igapäevaseid puhastus- ja koristustöid, valida ning doseerida puhastusvahendeid ja sorteerida jäätmeid vastavalt nõuetele. Õppijat suunatakse skeemi või juhendi järgi kokku panema lihtsamat mööblit, teostama kodumasinat ja ruumide pisiparandusi ning hooldustöid ja märkama rikkeid, mis vajavad spetsialisti kutsumist. Lisaks harjutatakse tööprotsessi samm-sammulist planeerimist töökäsu alusel, meeskonnatööd ja ülesannete jagamist ning oma töö lõpptulemuse kriitilist enesehindamist.

2.5.2. Õpitulemused ja õppesisu

Õpitulemused	Õppesisu ja tegevused
• Järgib rangelt etteantud tööohutusnõudeid ja hoiab oma töökohta puhtana. • Valib ja kasutab õigesti konkreetse töö jaoks vajalikke isikukaitsevahendeid. • Tunneb ära peamised ohumärgid töökeskkonnas.	Tööohutus ja töökeskkond. • Töökoja või õppeklassi kodukord ja ohutusnõuded. • Isikukaitsevahendite (põll, prillid, kindad jne) õige kasutamine. • Ohumärgid ja esmaabivahendite asukoht. • Töökohta ettevalmistamine ja koristamine.

• Valib töökäsu alusel õige tööriista ja kasutab seda sihipäraselt ning ohutult. • Teeb iseseisvalt lihtsamaid parandus- või meisterdamistöid (nt kruvi keeramine, saagimine). • Mõõdab ja märgib materjalile vajalikud mõõdud täpselt.	Käsitööriistad ja nende käsitlemine. • Peamised käsitööriistad (haamer, saag, kruvikeeraja, tangid, mõõdulint, lood jms). • Tööriistade otstarve, õiged töövõtted ja hooldus. • Lihtsate materjalide (puit, metall, plast, tekstiil) tundmine.
• Valib ja doseerib õigesti pindadele sobivad puhastusvahendid. • Teostab kvaliteetselt igapäevaseid koristustöid (tolmu pühkimine, põranda pesu). • Sorteerib prügi vastavalt kehtivatele nõuetele.	Puhastus- ja kodukoristustööd. • Koristustarvikud (mopp, tolmuimeja, lapid) ja nende hooldus. • Puhastusvahendid, nende doseerimine ja ohutuskaardid. • Erinevate pindade (põrandad, aknad, mööbel) puhastustehnikad. • Jäätmete sorteerimine.
• Paneb juhendi või skeemi abil kokku lihtsama eseme või mööblieseme. • Teostab ohutult igapäevaseid pisiparandusi kodus või töökohal. • Märkab riket ja teab, millal kutsuda spetsialist.	Lihtsad hooldus- ja remonditööd. • Mööbli kokkupanek juhendi (skeemi) järgi. • Kodumasinade lihtne hooldus (nt filtri puhastamine). • Pisiparandused (nt lahtise kruvi pingutamine, ukse õlitamine, lambipirni vahetus).
• Planeerib ja teostab oma tööd samm-sammult vastavalt antud juhistele. • Teeb koostööd kaaslastega, täites meeskonnas oma rolli ja aidates teisi. • Hindab kriitiliselt oma töö lõpptulemust (enesehindamine).	Digisisu loomine. • Oskab teha seadmega pilti või lühikest videot. • Suudab teha lihtsaid muudatusi (nt joonistusprogrammis värvida või kujundeid lisada).

2.6. Õppeaine: Digiõpe

2.6.1. Õppeaine kirjeldus ning taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Digiõppe õppeaine eesmärk on õpetada õppijat kasutama põhilisi digiseadmeid (arvuti, tahvelarvuti, nutitelefon) igapäevaste lihtsamate toimingute tegemiseks, õppimiseks ja infovahetuseks võimalikult iseseisvalt. Aines kujundatakse oskused hallata seadmeid (sisse- ja väljalülitamine, navigeerimine, teksti trükkimine) ning otsida teavet ja kasutada turvalisi veebikeskkondi ning e-päevikut Stuudium. Õpetatakse digitaalse suhtluse head tava (netiketti) viisakaks suhtlemiseks kaaslase ja õpetajatega, sealhulgas Stuudiumi sõnumite ning e-kirjade lugemist ja neile vastamist. Samuti kujundatakse ohutu internetikäitumise ja digihügieeni harjumusi, näiteks paroolide ja isikuandmete kaitsmist, võõraste linkide vältimist ning ekraaniaja jälgimist ja puhkepauside tegemist. Lisaks toetatakse õppija loovust ja peenmotoorikat lihtsate digitaalsete tegevuste kaudu, nagu pildistamine, lühivideote tegemine ning digitaalne joonistamine ja piltide salvestamine.

2.6.2. Õpitulemused ja õppesisu

Õpitulemused	Õppesisu ja tegevused
Digiseadme kasutamine ja haldamine. - Kasutab seadet (arvuti, tahvel, telefon) sisse ja välja lülitada. - Tunneb ära põhilised ikoonid (äpid) ja oskab neid avada. - Kasutab puuteekraani või hiirt/klaviatuuri navigeerimiseks.	Seadme nupud, aku laadimine ja hoidmine. Tegevus: Praktilised harjutused hiirega klikkimiseks, lohistamiseks või ekraani puudutamiseks. Lihtsate tekstide trükkimine (oma nimi, kuupäev) tekstitöötlusprogrammis.
Info otsimine ja meedia tarbimine. - Avab õpetaja abiga veebibrauseri. - Suudab leida tuttavaid veebilehti (nt Koolielu, Stuudium, laste portaaliid). - Käivitab ja peatab õppevideot või helifaili.	Otsingumootori (nt Google) lihtne kasutamine ühe-kahe märksõnaga. Tegevus: Juhendatud infootsing (nt "Leia pilt oravast"). Hariduslike mängude mängimine kokkulepitud veebilehtedel.
Suhtlemine digikeskkonnas. Mõistab, et digisõnumid peavad olema sõbralikud ja viisakad.	Digitaalse suhtluse reeglid (pöördumine, tervitus, viisakusväljendid).

• Loeb ja vastab õpetaja/lapsevanema toel sõnumile (nt Stuudiumis või e-kirjas).	Tegevus: Klassisisese sõnumi või e-kirja koostamine ja saatmine kaaslasele või õpetajale.
Digiturvalisus ja hügieen. • Mõistab, et oma parooli ei tohi teistele jagada. • Mõistab, et võõraste linkide peale ei tohi klikkida. • Märkab ekraaniaega ja teeb puhkepause.	Isikuandmete kaitse algtööd (nimi, aadress, paroolid). Tegevus: Rollimängud ja arutelud ("Mida teha, kui keegi küsib internetis mu parooli?"). Silmade ja keha puhke harjutuste õppimine.
Tööprotsessi planeerimine ja meeskonnatöö. • Töökäsu või tehnoloogilise kaardi lugemine ja mõistmine. • Materjalide ja aja planeerimine. • Rollid ühises tööprotsessis ja ülesannete jagamine.	Lihtsad digitaalsed joonistustööriisad (nt MS Paint või veebipõhised keskkonnad). Tegevus: Digitaalse joonistuse või õpitud teema kohta pildi tegemine ja selle salvestamine õpetaja määratud kausta.

2.7. Õppeaine: Liikumine ja tervis

2.7.1. Õppeaine kirjeldus ning taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud

Liikumise ja tervise õppeaine eesmärk on kujundada õppijas harjumus liikuda regulaarselt ja teadlikult, et toetada oma füüsilist ning vaimset tervist ka pärast kooli lõpetamist. Aines kujundatakse igapäevaseid liikumisharjumusi ja füüsilist aktiivsust, suunates õppijat valima endale sobivaid liikumisviise, läbima terviseradu ning kasutama liikumist stressi maandamiseks ja meeleolu parandamiseks. Õpetatakse tegema tervislikke toiduvalikuid (taldrikureegli järgimine, piisav vee joomine, suhkru ja rämpstoidu liigtarbimise vältimine) ning hoidma õiget kehahoidu, sooritama venitusharjutusi ja osalema rühmatreeningutes. Samuti kinnistatakse isikliku hügieeni harjumusi pärast kehalist koormust (pesemine, riiete vahetamine) ning teadvustatakse unerežiimi ja puhkuse tähtsust organismile. Lisaks õpetatakse turvaliselt liiklema kergliiklusteedel ja avalikus ruumis, riietuma vastavalt ilmastikule, kasutama kohalikke spordibaase ning andma vajadusel esmaabi kergemate vigastuste korral. Rühma- ja liikumismängude kaudu toetatakse meeskonnatööd, reeglitest kinnipidamist ja kaaslastega arvestamist.

2.7.2. Õpitulemused ja õppesisu

Õpitulemused	Õppesisu ja tegevused
1. Igapäevane aktiivsus ja liikumisharjumused. - Mõistab regulaarse liikumise kasu tervisele. - Õpilane valib endale sobiva ja meeldiva liikumisviisi. - Suudab iseseisvalt läbida igapäevaseid kõndimis- või terviseradasid.	Liikumise mõju kehale ja meeleolule (miks on vaja liikuda?). Tegevus: Igapäevased jalutuskäigud, sammude lugemine nutiseadmega, matkamine looduses ja kohalikel terviseradadel.
2. Tervislik toitumine ja kehakaal. - Tunneb ära tervisliku toidu ja oskab koostada lihtsat tasakaalustatud taldrikureeglit. - Mõistab vee joomise vajadust. - Mõistab suhkru ja rämpstoidu liigtarbimise ohte.	Toidu püramiid ja taldrikureegel. Vee tähtsus organismile. Tegevus: Tervislike vahepalade (nt puuviljasalat, smuuti) ise valmistamine. Toiduetikettidelt suhkrusisalduse uurimine.
3. Kehahoid, venitused ja rühmatreeningud. - Õpilane sooritab lihtsaid üldfüüsilisi ja venitusharjutusi. - Suudab teha koostööd paarilises või meeskonnas liikumismängude ajal.	Õige kehahoiu hoidmine istudes ja seistes. Venitusharjutused pärast koormust. Tegevus: Lihtsad rühmatreeningud (jooga, võimlemine), madala intensiivsusega teate- ja pallimängud.
4. Isiklik hügieen ja une aeg. - Õpilane hoolitseb iseseisvalt puhtuse eest pärast füüsilist pingutust. - Mõistab piisava une ja puhkuse tähtsust taastumisel.	Kehahügieen (pesemine, puhaste riiete vahetamine, deodorandi kasutamine). Une režiim. Tegevus: Päevarütmi ja unepäeviku pidamine. Praktiline hügieenireeglite täitmine pärast liikumistegevusi.

5. Liikumine avalikus ruumis ja ohutus. • Liikleb liikluses ja kergliiklusteedel ohutult. • Teab, kuidas käituda kergemate vigastuste või väsimuse korral.	Liiklusreeglid jalakäijale ja jalgratturile. Ilmastikule vastav riietumine. Tegevus: Praktiline õppekäik linnaruumis, ühistranspordi kasutamine spordibaasi jõudmiseks. Esmaabi algtõed (plaastri panemine, külmakott).
---	--