

Lisa 10: Valikainete ainekavad

1. Üldsätted

Valikaine on õppeaine, mille õpilane valib vastavalt oma huvidele, võimetele ja andele. Valikõppeaine õpetamine toimub 7. klassis vaba tunniressursi arvelt ning eesti keelest erineva kodukeelega õpilastele pakutava aine „keel ja kultuur“ õpetamine kooliastmete üleselt vastavalt laekunud sooviavaldustele nädala tunnikoormuse väliselt.

Valikaine „keel ja kultuur“ läbimine on vabatahtlik ning võimalik läbida vaid seadusliku eestkostja esitatud avalduse alusel. Grupp avatakse, kui laekunud avaldusi on vähemalt 10 ning grupp võidakse moodustada klassiastmete üleselt.

7. klassi valikõppeaine läbimine on kohustuslik, kuid seda on võimalik asendada huvihariduses või mõnes teises õppeasutuses omandatuga. Täpsem ülevaade tingimustest on Viimsi Kooli Õppekavas punkt 3.6. Kooli poolt pakutavate valikõppeainete valik võib aastate lõikes erineda. Valikõppeainete valik selgub hiljemalt õppeaasta alguseks ning õpilased teevad valiku hiljemalt septembri 3. nädalaks Stuudiumis. Valikõppeaine rühm avatakse, kui soovijaid on vähemalt 15. Rühma maksimaalse suuruse määrab valikõppeaine õpetaja. Rühma täitumisel antud valikõppeaine registreerumine sulgub. Valikõppeainete hindamine toimub mitmeeristavalt ning hindamiskriteeriumid esitatakse Stuudiumi õppeaine infos hiljemalt kursuse esimeseks tunniks.

2. Valikaine „keel ja kultuur“

Õpilase emakeeleõpetuse eesmärk on õpilases tekitada huvi vene keele arendamise vastu, toetada mitmekeelsuse arengut ja hoida sidet oma emakeelse kultuuripärandiga. Oma emakeele ja kultuuri õppimine aitab õpilasel luua seosed eesti keele kui teise keele ja kirjanduse õppimisega ning mõista keele ja kultuurilise tausta tähtsust üksikisikule, kogukonnale ja ühiskonnale. Emakeele ja kultuuri õppimine aitab õpilasel tähtsustada nii oma emakeelt kui ka väärtustada teisi keeli ja kultuure. On oluline, et võõrsil või kodukeelest erinevas keelekeskkonnas elav laps ei unustaks oma emakeelt ja et see areneks eakohaselt. Emakeel aitab arendada lapse mõtlemist, eneseväljenduse oskust ning mõjutab lapse kui isiksuse kujunemist. Emakeelt hästi valdav laps saab koolis paremini hakkama ka siis, kui kooli õppekeel ei ole tema emakeel. Keelt on võimalik õppida igas eluetapis, kuid ainult lapseas on seda võimalik omandada emakeelena.

Eri kultuure vaadeldes tuleb lisaks traditsioonidele käsitleda ka kaasaegset kultuurimaastikku, kaaskultuure, kultuurimaastiku muutumise põhjuseid, siduda ühiskondlike protsessidega, analüüsida erinevate kultuuride üksteise mõjutamist, seostada omavahel erinevaid kultuurielemente ning mh seostada neid ka tänapäeva Eesti ühiskonnaga.

Õpe on suunatud teadmiste omandamisele rahvuskultuurist ning emakeeles peamiselt suulise, kuid võimaluse korral ka kirjaliku suhtlemisoskuse arendamisele. Olulist rolli mängivad õpilase enda kaasatus, võimalikult lai autentsete tekstide kasutamine, näiteks multimeedia, erinevad mängud jmt.

“VENE KEEL JA KULTUUR”	
Valikaine lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud: Valikaine õpetamisel keskendutakse emakeeleõpetuses peamiselt suulisele keelekasutusele, õpilane õpib kuulama, küsima, vastama, jutustama. Arendatakse sõnavara, õpilane omandab peamised lugemis- ja kirjutamisoskused, tutvub lastekirjanduse ning eakohaste kultuuritraditsioonidega. Eesmärk on õppida kasutama keelt erinevates suhtlusolukordades, olla teadlik emakeele tähtsusest ja luua side oma emakeelega.	
Õpitulemused	Õppesisu
Esimese ja teise kooliastme lõpuks: <u>Suuline ja kirjalik suhtlus, õpilane:</u> • osaleb aktiivselt ja mõtestatult õppeprotsessis; • kuulab eesmärgistatult, väljendab oma mõtteid erinevates suhtlusolukordades; • kuulab kaaslaste seisukohti, arvestab nendega, avaldab ise arvamust; • annab tagasisidet, analüüsib ise saadud tagasisidet. <u>Teksti vastuvõtt, õpilane:</u>	Esimeses ja teises kooliastmes õpilane õpib kuulama, küsima, vastama, jutustama. Arendatakse sõnavara, õpilane omandab peamised lugemis- ja kirjutamisoskused, tutvub lastekirjanduse ning eakohaste kultuuritraditsioonidega. Esimesel etapil tutvustatakse õpilasi suulise rahvaloominguteostega, rahvapärimestega. Õppimise ülesandeks pole mitte ainult parimate rahvakunstiteostega tutvumine, vaid ka verbaalse loovuse, laste kujutlusvõime, kõne, mõtlemise arendamine, sõnavara suurendamine, ideede laiendamine meid ümbritseva maailma, inimeste, loomade, taimede kohta. Eesmärk on õppida kasutama keelt erinevates suhtlusolukordades, olla teadlik emakeele tähtsusest ja luua side oma emakeelega. Lisaks alustatakse esimeses kooliastmes emakeeles kirjutamise õppimist. Õpilane õpib lugema erinevaid tekste, analüüsima saadud teavet, seda struktureerima ja edastama nii suuliselt kui ka kirjalikult. Õpilane arendab oma keeleoskust keelekeskkonnas suheldes. Õpilane õpib keeli võrdlema ja kasutama keeleoskust teadlikult erinevates õpikeskkondades. Eesmärk on süvendada sidet oma emakeele ja päritolukultuuriga. Õppesisu valitakse selliselt, et õpilased saaksid oma emakeele, kirjanduse ja muu kultuuriga seotud teadmisi mitmekülgsest avardada. Sisu toetab õpieesmärkide saavutamist, õppes kasutatakse nii õpilase enda kogemusi kui ka kohalikke võimalusi. Kirjakeele mõiste. Keelenormi mõiste ja variatiivsus.

• loeb kokkulepitud tekste ning leiab ise teemakohaseid teoseid ja tekstikatkeid; • kasutab lugemiskogemust teabe hankimiseks; • analüüsib individuaalsete võimete piires eri liiki suulisi ja kirjalikke tekste, esitab küsimusi ja teeb järeldusi. <u>Tekstiloomes, õpilane:</u> • kasutab nii suulises kui ka kirjalikus tekstiloomes eesmärgile vastavat sõnavara ja väljendeid; • loob juhendamisel eri liiki tekste. <u>Kirjanduse ja kultuuri mõistmine, õpilane:</u> • õpilane oskab kirjeldada keelelise ja kultuurilise identiteedi ning emakeele tähendust; • kasutab emakeele õppimiseks teadlikult koolivälise emakeelse keskkonna võimalusi; • loeb eakohast kirjandust emakeeles.	Kõnekultuur. Vene keele trüki ja veebi sõnastikud. Leksikoloogia ja fraseoloogia. Sünonüümid. Antonüümid. Homonüümid. Mitmetähenduslikud sõnad. Fraseoloogismid. Morfoloogia ja sõnamoodustus. Nimisõna: käänduvad nimisõnad. Omadussõna iseloomustus. Omadussõnade täis- ja lühivormid. Isikuliste asesõnade käänamine. Tegusõnade pööramine. Süntaks. Sõnaühendi struktuur. Lause. Lause pealiikmed ja kõrvalliikmed. Liht- ja laiendatud laused. Samaliigilised lauseliikmed. Liht- ja liitlause. Ortograafia ja interpunktsioon. Sõna juurmorfeemi õigekiri. Sõnalõppude õigekiri eri sõnaliikidesse kuuluvates sõnades. Samaliigiliste sõnade ja üte eraldamine kirjavahemärkidega. Tekst. Tekstiliigid: instruksioon, käsikirjas kirjutatud teade, SMS-teade, e-kiri, jutustus, luuletus. Kommunikatsioon internetis. Tarbe- ja õppetekstide mõtestatud lugemine.
---	--

<u>Keelehoole, õpilane:</u> • mõistab emakeele struktuuri; • järgib õpitud keelereegleid; • kasutab keeleinfo leidmiseks erinevaid keskkondi.	Teksti teema ja peamõtte. Dialoog. Monoloog. Sõnavara kasutamine erinevates tekstides. Teksti koostamine ja kirjutamine. Lihtsama teksti toimetamine. Omaloomingulise töö kirjutamine (jutt pildi, pildiseeria, küsimuste, skeemi, kaardi või kava põhjal, fantaasiajutt). Lugemiskogemus. Eesmärgistatud lugemine, kuulamine, kokkuvõtte tegemine. Raamatust kokkuvõtte ning raamatu kohta lugemissoovituse väljendamine. Sõnavara ja suulise kõne arendamine. Ilukirjanduse teoste leksika aktiveerimine, sõnavara laiendamine. Oma arvamuse väljendamine.
Vene keel ja kultuur kolmanda kooliastme lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud: Suuline ja kirjalik suhtlus, õpilane: • osaleb aktiivselt ja mõtestatult õppeprotsessis; • tegutseb eesmärgipäraselt erinevates suhtlusolukordades, analüüsib oma käitumist ja tegutseb vastavalt olukorrale;	Kolmandas kooliastmes on emakeeleõppe peamiseks ülesandeks teadmiste süvendamine õpilase keeleoskusest lähtudes. Õpitakse tõlgendama, analüüsima ning looma erinevaid suulisi ja kirjalikke tekste. Õpilase suhe oma keele eripära, kultuuritraditsioonide ning keelekogukonnaga muutub mitmekülgsemaks. Õpilane kasutab oma süvenenud keeleoskust erinevates õpikeskkondades, toetades emakeeles õppides õppeainete kooli õppekeeles omandamist. Õpilane väärtustab oma emakeelt ja kasutab seda teadlikult ja loovalt erinevates suhtlusolukordades. Õpilane süvendab oma õpimotivatsiooni koostöös kooli ja kogukonnaga ning leiab võimalusi oma keeleoskuse arendamiseks ka väljaspool kooli. Kirjakeele mõiste. Keelenormi mõiste ja variatiivsus. Kõnekultuur.

• arutleb eakohastel teemadel, avaldab viisakalt ja põhjendatult arvamust, teeb järeldusi ja annab hinnanguid; • annab mõtestatud tagasisidet, analüüsib ise saadud tagasisidet ja vajadusel korrigeerib enda seisukohti. Teksti vastuvõtt, õpilane • loeb ja kuulab sihipäraselt emakeeles nii oma huvivaldkondade kui ka õppimist toetavaid tekste; • kasutab omandatud keele- ja tekstimõisteid oma emakeeles ning teistes keeltes tekstide mõistmiseks, võrdlemiseks ja analüüsiks; • analüüsib eri liiki suulisi ja kirjalikke tekste, esitab küsimusi, analüüsib seoseid ja teeb järeldusi. Tekstiloomes, õpilane • kasutab nii suulises kui ka kirjalikus tekstiloomes eesmärgile vastavat sõnavara ja loominguulisi väljendeid;	Vene keele trüki ja veebi sõnastikud. Leksikoloogia ja fraseoloogia. Sünonüümid. Antonüümid. Homonüümid. Mitmetähenduslikud sõnad. Fraseoloogismid. Morfoloogia ja sõnamoodustus. Nimisõna: käänduvad nimisõnad. Omadussõna iseloomustus. Omadussõnade täis- ja lühivormid. Isikuliste asesõnade käänamine. Tegusõnade pööramine. Süntaks. Sõnaühendi struktuur. Lause. Lause pealiikmed ja kõrvalliikmed. Liht- ja laiendatud laused. Samaliigilised lauseliikmed. Liht- ja liitlause. Ortograafia ja interpunktsioon. Sõna juurmorfeemi õigekiri. Sõnalõppude õigekiri eri sõnaliikidesse kuuluvates sõnades. Samaliigiliste sõnade ja üte eraldamine kirjavahemärkidega. Tekst. Tekstiliigid: instruktsioon, käsikirjas kirjutatud teade, SMS-teade, e-kiri, jutustus, luuletus. Kommunikatsioon internetis. Tarbe- ja õppetextide mõtestatud lugemine. Teksti teema ja peamõtte.
--	---

• loob arusaadava ja ladusa väljendusega eri liiki tekste. Kirjanduse ja kultuuri mõistmine, õpilane • kirjeldab keelelise ja kultuurilise identiteedi ning emakeele tähtsust ja positsiooni teiste teda ümbritsevate keelte hulgas; • kasutab emakeelt teadlikult koolivälises emakeelses keskkonnas, sh emakeelset meediat; • valib ja loeb eakohast ilu- ja tarbekirjandust emakeeles. Keelehoole, õpilane • järgib emakeele õigekirja aluseid, tajub kõne- ja kirjakeele erisusi; • rakendab omandatud keeleteadmisi tekstiloomes ja -analüüsis; • kasutab teadlikult mitmesuguseid keeleallikaid.	Dialoog. Monoloog. Sõnavara kasutamine erinevates tekstides. Teksti koostamine ja kirjutamine. Lihtsama teksti toimetamine. Omaloomingulise töö kirjutamine (jutt pildi, pildiseeria, küsimuste, skeemi, kaardi või kava põhjal, fantaasiajutt). Lugemiskogemus. Eesmärgistatud lugemine, kuulamine, kokkuvõtte tegemine. Raamatust kokkuvõtte ning raamatu kohta lugemissoovituse väljendamine. Sõnavara ja suulise kõne arendamine. Ilukirjanduse teoste leksika aktiveerimine, sõnavara laiendamine. Oma arvamuse väljendamine.
--	--

3. 2026/27 õppeaasta 7. klassi valikained ja ainekavad

2026/27 õppeaastal on valikaineteks:

- [Rootsi keel ja kultuur](#)
- [Väitluskursus](#)
- [Eesti XX sajandi tornituultes](#)
- [Terviseedendus](#)
- [Psühholoogiliste oskuste arendamine läbi soorituse](#)
- [Tööõiguse alused](#)
- [Ürituste korraldamine ja projektijuhtimine](#)
- [Ajaplaneerimine ja enesejuhtimine](#)
- [3D disain ja modelleerimine](#)
- [Karjääriplaneerimine](#)

Hiljemalt jooksva õppeaasta 15. septembriks esitab III kooliastme õpilase lapsevanem õppekorraldusjuhile kirjaliku taotluse kooli õppekava välise õppimise või tegevuse arvestamiseks valikõppeainena. Taotluses peab olema välja toodud huvikooli kursuse sisu, maht ja toimumise aeg. Taotluse rahuldamisest või mitterahuldamisest informeeritakse esitajat kirjalikult.

Jooksva õppeaasta viimaseks nädalaks peab esitama lapsevanem õppekorraldusjuhile huvikooli poolt väljastatud kirjaliku tõendi huvikooli töös osalemise kohta taotluses märgitud perioodil kehtestatud mahu ulatuses või üldhariduskooli/ülikooli kursuse läbimist tõendava dokumendi.

Koolil on õigus küsida õpilaselt täiendavaid tõendusmaterjale õppekava välises õppimises või tegevuses osalemise kohta.

Kooli õppekava välise õppimise või tegevuse tulemused kantakse täidetud tingimuste ja esitatud tõendi alusel Stuudiumi hinnanguga „arvestatud“.

3.1. Rootsi keel ja kultuur

Rootsi keele algkursus, kus keskendutakse eelkõige esmaseks suhtluseks vajalike keelendite õppimisele, aga ka Rootsi kui ühiskonna tundmaõppimisele. Kursuse keeletase jääb A1.1 – A1.2 tasemele, keeleõpet muudetakse vaheldusrikkamaks mänguliste ja loominguliste tegevustega. Kursus loob eeldused rootsi keele edasiõppimiseks. Kursus avardab õpilaste silmaringi ja arendab üldist keeletunnetust.

Rootsi keel ja kultuur	
Valikaine lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud: Õpilane: 1. omab ülevaadet rootsi keele ja ühiskonna eripäradest; 2. saab hakkama igapäevaelu lihtsates suhtlusolukordades; 3. on õppinud väärtustama kultuuride eripalgelisust; 4. oskab luua seoseid Eesti ja Rootsi ühise mineviku ja kaasaegse tuleviku vahel; 5. on leidnud inspiratsiooni ja motivatsiooni rootsi keele õpingute jätkamiseks.	
Õpitulemused	Õppesisu
Õpilane: 1. oskab tervitada, hüvasti jätta ja tänada; 2. oskab ennast tutvustada, rääkida oma perest ja hobidest; 3. oskab rääkida oma eelistustest ja vajadustest; 4. tunneb numbreid ja oskab neid kasutada erinevates olukordades – vanus, kellaajad, hinnad; 5. oskab rääkida, mida ta igapäevaselt teeb; 6. tuleb toime kaubanduses ja toitlustusasutuses; 7. oskab kirjeldada oma välimust; 8. oskab vastata endaga seotud küsimustele; 9. oskab küsida teed;	• Enda tutvustamine dialoogide abil. • Oma eelistustest rääkimine läbi mänguliste tegevuste. • Enda igapäevaelu toimingute ja elukeskkonna kirjeldamine läbi loominguliste tegevuste (joonistamine, esitlused). • Suhtlussituatsioonide läbimängimine (kaubandus, toitlustusasutused). • Rootsi tähtsamate tähtpäevade tähistamine. • Rootsi tähtsate kultuuri- jm. tegelaste tundmaõppimine (esitlus, filmid, raamatud). • Rootsi laulude ühine laulmine. • Rootsi toitade retseptide tundmaõppimine ja võimalusel valmistamine.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">10. oskab kirjeldada oma elutingimusi;11. tutvub rootsi keele foneetikaga;12. tunneb Rootsi tähtsamaid rahvakalendripäevi;13. oskab rootslasele rääkida Eestist;14. oskab laulda laule, mida kõik rootslased peast teavad. | |
|--|--|

3.2. Väitluskursus

Suulise tekstilooma kursus keskendub suulise eneseväljenduse, eesmärgistatud kuulamise ja argumenteeritud esinemise ning tagasiside arendamisele.

Väitluskursus	
Valikaine lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud: Õpilane: 1. väljendab end suulises keelekasutuses selgelt ja sobival; 2. oskab kaitsta oma seisukohti; 3. tunneb ära manipuleerimise; 4. rakendab loovat ja kriitilist mõtlemist.	
Õpitulemused	Õppesisu
Õpilane: 1. tunneb tüüpilisi suhtlusolukordi, kõne liike, avalikule esinemisele esitatavaid nõudmisi; 2. oskab oma seisukohti põhjendada; 3. tunneb ära manipuleerimise ja oskab kaitsta oma seisukohti; 4. moodustab ja esitab teemakohaseid küsimusi; 5. oskab koostada ja esitada kõne; 6. teeb ettekande näitvahenditega; 7. jälgib tolerantset ja kriitiliselt situatsiooni ning annab tagasisidet.	Kõne kui suhtlusolukord. Kõne veenvuse tegurid. Argumenteerimine ja emotsionaalsus. Demagoogiavõtted. Kõne koostamine ja esitamine. Kõne kui suulise dialoogi ja monoloogi liigid (ettekanne, sõnavõtt, koosolek, läbirääkimised, väitlus, repliik vm). Kõne eesmärgid. Kõne osad. Kehakeel. Väitlemine. Väitlemise olemus. Jaatav ja eitav kaasus. Kaasuse ülesehitus: teema, tuumsõnad, definitsioon, kriteerium, argumentatsiooni struktuur, tõestusmaterjal. Ümberlükkamine, taastugevdamine. Ristküsitlus. Kohtunikutöö ja tagasiside andmine. Praktilised tööd. Heli- ja videosalvestused ning nende analüüsimine

3.3. Eesti XX sajandi tormituultes

Eesmärk anda lastele elementaarseid teadmisi XX sajandil Eestiga toimunud, kaugale oli jõutud ühiskonna arenguga XX saj. alguseks, rahvusriikluse tekkest. Eesti Vabadussõjast, Eesti Vabariigist 1920-1940, Eesti II Maailmasõjaeelses valdavalt autoritaarses Euroopas. Eesti omariikluse häving MRP tulemusena, II maailmasõda ja eri pooltel sõdima sunnitud eestlased. Okupatsioonid võrdluses ja vastupanu okupantidele. Eestlased paguluses ja Nõukogude okupatsiooni tingimustes. Eesti kultuuri,- ja spordielu ning selle saavutused. Laulev revolutsioon ja Eesti taasiseseisvumine. Kursuse lõppedes toimub vestlus õpilasega õpitu teemadel.

Eesti XX sajandi tormituultes	
Valikaine lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud: Õpilane: 1. Teab XX sajandi tähtsamaid murrangulisi Eestis toimunud sündmusi peast nimetada kronoloogilises järjekorras.... 2. Oskab tuua välja Eesti saavutusi erinevates valdkondades kõigist XX sajandi kümnenditest 3. Oskab nimetada väljapaistvaid Eesti kultuuritegelasi, sportlasi, poliitikuid, sõjaväelasi, jne. ja teab millist rolli mängisid nad omas ajas.... 4. Orienteerub erinevates käsitlustes Eesti ajalooloole ja oskab neisse kriitiliselt suhtuda. 5. Mõistab vajadust kriitiliselt suhtuda AI abil loodud ajaloo materjalidesse ja suudab eristada lausvalet tõest. jne 6. Oskab mõtestada, lahti seletada jätkuvalt emotsioone üles kütvate tähtpäevade (6. märts, 9. märts, 25 märts, 9.mai, 14. juuni, 22.juuni, 22.september jne.) erinevat tähendust Eestis elavate erinevate rahvusgruppide seas ja Eesti vaenuliku propaganda rolli selles.	
Õpitulemused	Õppesisu
Õpilane: 1. Orienteerub Eesti ajaloo murrangulistest sündmustes XX sajandil maailmas toimunud arengute kontekstis. 2. Teab Eesti saavutusi XX sajandil, osates seda siduda hetke oludega Eestis. 3. Teab väljapaistvaid eestlasi, kes mängisid olulist rolli Eesti ühiskonna arengus ja olid oma valdkonna tipptegijad.	Viia õpilasteni Eesti XX sajandi ajalugu, kasutades erinevaid allikaid: rohkeid foto, audio-video ning ajastu originaalmaterjale kriitiliselt. Õpilastega väitluste, kirjalike tööde, esitluste vormis XX sajandi Eesti ajaloo käsitlemine, et jõuda selles orienteerumise ja mõistmiseni selle eri tahkudes.

4. Orienteerub aastaarvudes, tähtsamates kogu rahva seas vastukaja leidnud sündmustes, mis kõiki puudutasid, Eesti ajaloo erinevates perioodides XX sajandil. 5. Suudab üldistavalt lahti seletada põhjused, miks kütavad paljud XX saj. tähtsündmused endiselt kirgi ka tänapäeva Eesti ühiskonnas	Oluline õppimise juures on arusaam ajaloolisest järjepidevusest ja sellest et käimasoleva XXI sajandi alguses toimunud Eesti kiire arengu baas on loodud valdavalt eelmisel sajandil. Nii nagu see on ka meie koduvallas Viimsis.
---	--

3.4. Terviseedendus

Valikaines „Terviseedendus“ käsitletakse, kuidas igapäevased valikud ja harjumused mõjutavad inimese tervist ja heaolu. Kursuse jooksul tutvutakse terviseedenduse põhimõtetega ning uuritakse võimalusi oma tervise ja heaolu toetamiseks.

Käsitletakse tasakaalustatud toitumise, kehalise aktiivsuse, une, ekraaniaja, emotsioonide, sotsiaalsete suhete ning keskkonna mõju tervisele. Õpilane õpib märkama enda harjumusi, analüüsima oma valikuid ning leidma praktilisi viise, kuidas teha väikeseid muutusi tervislikuma ja tasakaalustatuma eluviisi kujundamiseks.

Terviseedendus	
Valikaine lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud: Õpilane: 1. teab tervist ja heaolu toetava eluviisi põhimõtteid; 2. mõistab igapäevaste tervisekäitumisega seotud valikute mõju enda tervisele ja heaolule; 3. oskab teha teadlikumaid ja tasakaalustatumaid valikuid toitumises; 4. on teadlik piisava kehalise aktiivsuse ja uneaja ning eakohase ekraaniaja kasutamise soovist; 5. oskab seada realistlikke eesmärke oma tervisekäitumise arendamiseks ning kavandab jõukohaseid muudatusi eesmärkide saavutamiseks; 6. oskab leida usaldusväärseid teabeallikaid tervisealase info tutvumiseks; 7. mõistab isikliku vastutuse rolli tervise ja heaolu hoidmisel ja arendamisel.	
Õpitulemused	Õppesisu
Õpilane: 1. selgitab tervist ja heaolu toetavate harjumuste (toitumine, kehaline aktiivsus, uni, ekraaniaeg, emotsioonid, sotsiaalsed suhted ja riskikäitumine) mõju tervisele ja heaolule;	Tervise mõiste ja terviseedenduse põhimõtted • Terviseedenduse tähendus, võimalused tervise ja heaolu hoidmiseks. • Tervisekäitumist mõjutavad tegurid ja terviseteadlike valikute tegemine. • Harjumuste kujunemine, eneseanalüüs ja tervist toetavate eesmärkide seadmine ja jõukohaste muudatuste tegemine. Toitumine • Tasakaalustatud ja mitmekesine toitumine ning selle mõju tervisele. • Toidugrupid, toidainete roll organismis. • Toiduvalikuid mõjutavad tegurid (pere, kultuur, reklaam, sotsiaalmeedia, keskkond).

2. märkab oma igapäevaseid tervisekäitumisega seotud valikuid ning arutleb nende mõju üle enda heaolule; 3. teeb teadlikumaid valikuid tasakaalustatud toitumise, piisava kehalise aktiivsuse ja une ning sobiva ekraaniaja toetamiseks; 4. mõistab emotsionaalse heaolu, sotsiaalsete suhete ja tervist toetava käitumise kujundamise vahelisi seoseid; 5. oskab kasutada tervisealase teabe leidmisel ja kasutamisel usaldusväärseid allikaid; 6. kavandab oma tervise toetamiseks jõukohaseid muutusi ja teeb teadlikke tervist toetavaid valikuid; 7. mõistab harjumuste, keskkonna ja (sotsiaal)meedia mõju tervisekäitumisele; 8. teab võimalusi tervist toetavate harjumuste kujundamiseks ning mõistab oma rolli tervise ja heaolu hoidmisel.	• Toidumärgistuse lugemine ja terviseteadlike valikute tegemine. Kehaline aktiivsus • Kehalise aktiivsuse mõju kehalisele, vaimsele ja sotsiaalsele heaolule. • Igapäevane kehaline aktiivsus ja liikumissoovitused. • Istuva eluviisi mõju tervisele ning võimalused kehalise aktiivsuse suurendamiseks. Uni ja puhkus • Uneaja tähtsus tervisele ja õppimisele. • Tervislikud uneharjumused ja unerütm. • Ekraaniaja mõju unele ja heaolule. Emotsioonid, tervisealane enesehoid ja enesejuhtimine • Emotsioonide äratundmine, väljendamine ja reguleerimine. • Enesehinnang, tervisealane enesejuhtimine ja enda vajaduste märkamine. • Tasakaal kohustuste, puhkuse ja vaba aja vahel. Suhted ja sotsiaalne heaolu • Tervislikud ja toetavad suhted. • Suhtlemisoskus, aktiivne kuulamine ja koostöö. • Konfliktide lahendamine ning turvaline käitumine nii vahetus kui ka digikeskkonnas. • Oma piiride märkamine ja teiste piiridega arvestamine. Riskikäitumine • Riskikäitumise olemus ja seda mõjutavad tegurid. • Riskikäitumise mõju vaimsele, kehalisele ja sotsiaalsele heaolule. • Digisõltuvus. • Turvaliste ja vastutustundlike valikute tegemine. Tervis ja keskkond • Elu- ja õpikeskkonna mõju tervisele. • Keskkonnahoid ja säästlikud valikud tervise toetajana. • Isiklik vastutus tervisliku ja turvalise keskkonna kujundamisel
--	--

3.5. Psühholoogiliste oskuste arendamine läbi soorituse

Kursus keskendub vaimsete oskuste arendamisele, mis toetavad sportlikku sooritust. Õpilased õpivad erinevaid psühholoogilisi tehnikaid ja oskusi, mis aitavad sooritusel paremini toime tulla ja areneda.

Psühholoogiliste oskuste arendamine läbi soorituse	
Valikaine lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud: Õpilane: 1. Arusaamine psühholoogiliste oskuste rollist spordis 2. Teab olulisemaid psühholoogilisi oskusi, mis toetavad sooritust 3. Saab aru treeningu ja soorituse vahelisest seosest vaimse ettevalmistuse vaates 4. Rakendab erinevaid tehnikaid treeningutel/võistlustel 5. Oskab püstitada isiklikke eesmärke ja analüüsida oma arengut 6. Oskab jälgida ja suunata oma mõtteid, tundeid ja käitumist 7. Oskab raskuste ja ebaõnnestumistega toime tulla ja nendest õppida 8. Positiivne suhtumine vaimse treeningu olulisusse 9. Avatus eneseanalüüsiks ja enesearenguks	
Õpitulemused	Õppesisu
Õpilane: 1. Õpilane oskab selgitada olulisemaid psühholoogilisi tehnikaid-oskusi, mis toetavad sooritust 2. Jälgib ja analüüsib oma arengut treeningpäeviku abil 3. Kasutab treeningul/võistlustel õpitud tehnikaid ja jagab kohemusi nende kasutamisel 4. Osaleb aktiivselt gruppitöös ja vestlustes	• Psühholoogiliste oskuste tähtsus spordis: mis, miks ja kuidas? • Motivatsioon ja eesmärgistamine: eesmärgid ja tegevuskavad, baasvajadused • Keskendumine ja tähelepanu: fookuse säilitamine, segajad, rutiinid ja tegevuseesmärgid • Emotsioonide juhtimine: lõõgastumise tehnikad, visualiseerimine, kujutlustehnika • Enesekindlus: eesmärkide seadmine, ettevalmistus, tagasiside

3.6. Tööõiguse alused

Tööõiguse aluste valikaine annab põhikooli 7. klassi õpilasele esmased teadmised töötamisest, töötaja õigustest ja töölepingu sõlmimisest ja lõpetamisest. Valikaine aitab õpilasel valmistuda esimeseks töökogemuseks ja mõista, millele tuleb töökoha otsimisel, tööle asumisel ning töötamise ajal tähelepanu pöörata.

Esimese töökoha leidmisel võib aga olla keeruline aru saada, milles tuleb tööandjaga kokku leppida, milline leping sõlmida, kui kaua võib alaealine töötada ning kelle poole pöörduda probleemide korral. Õpilane õpib märkama töösuhetes tekkida võivaid probleeme, otsima usaldusväärset teavet ning teadma, kelle poole abi saamiseks pöörduda.

Tööõiguse aluste valikaine eesmärk on arendada õpilase teadlikkust töömaailmast. Valikaine jooksul õpilane õpib mõistma töölepingu tähendust, töötaja ja tööandja õigusi ja kohustusi, oskab analüüsida töölepingu tingimusi, töötasu kokkuleppimise põhimõtteid ning töö- ja puhkeaja tähtsust. Õpilane õpib analüüsida töölepingut, tunneb alaealiste töötamist reguleerivaid nõudeid.

Tundides analüüsitakse töökuulutusi ja töölepinguid, mängitakse läbi töövestlusi, lahendatakse juhtumeid ning arutatakse töötamisel tekkida võivaid probleeme. Õpilased õpivad eristama sobivaid ja ebasobivaid töötingimusi, küsima tööandjalt vajalikke küsimusi ning lahendada lihtsamaid tööõiguslikke olukordi.

Valikaine käigus koostatakse praktilise tööna „Minu esimese töökoha meelepea“, milles õpilane kirjeldab, mida tuleb teha enne tööle asumist, milles tööandjaga kokku leppida, millised on alaealise töötamise erisused ning kelle poole võib küsimuste või probleemidega pöörduda.

Tööõiguse aluste valikaine kaudu saad teadmised ja oskused, mis aitavad õpilasel tulevikus tööturule siseneda teadliku, vastutustundliku ja enesekindla noorena.

Tööõiguse alused	
Õpitulemused	Õppesisu
Õpilane: 1. mõistab töötamise tähtsust inimese elus ja ühiskonnas ning tunneb töötaja ja tööandja rolle; 2. oskab analüüsida töölepingut; 3. oskab eristada töölepingut teistest töö tegemiseks sõlmitavatest kokkulepetest;	Tööõiguse alused • Tööõiguse olemus • Lepingueelsed läbirääkimised • proovipäev • Töötaja ja tööandja mõiste õigused ja kohustused • Töösuhete osapooled

- teab, et töö tegemise tingimused tuleb enne tööle asumist läbi rääkida; - oskab analüüsida töölepingu tingimusi ning mõistab, miks tuleb kokkulepped enne tööle asumist läbi lugeda ja kirjalikult vormistada; - teab, et alaealise töötamisele kehtivad tema vanusest ja õppimiskohustusest tulenevad erireeglid; - mõistab töötasu, bruto- ja netotasu tähendust ning oskab teha lihtsamaid töötasu ja tööaja arvutusi; - teab, et proovipäev ei tähenda automaatselt tasuta töötamist ja tasuta tööd pole olemas; - oskab lahendada lihtsamaid töösuhtega seotud olukordi; - teab kuidas seaduslikult töölepingu üles öelda ja millised on töölepingu lõpetamised. - tunneb ära töökiusamise, ahistamise ja diskrimineerimise võimalikud tunnused; - julgeb esitada küsimusi, väljendada oma arvamust ning seista turvalisel ja lugupidaval viisil enda õiguste eest.	- Lepingu eristamine Tööleping - Töölepingu sõlmimine ja töötamise registri tähendus - Töölepingu kohustuslikud töötingimused - Katseaeg - Tähtajaline ja tähtajatu tööleping. Tööaeg ja puhkeaeg - Töö- ja puhkeaja arvestus - Ületunnitöö - Puhkuse liigid Töötasu - Töötasu kujunemine - Töötasu ja töötasu - ümbrikupalk - palgapäev Alaealiste töötamine - Alaealise töölevõtmine - Vanusest tulenevad piirangud - Lubatud tööd - Töö- ja puhkeaja piirangud - Vanema nõusolek Töösuhte muutmine ja lõppemine - Töölepingu lõpetamine poolte kokkuleppel
--	---

	• Töölepingu ühepoolne lõpetamine • Leppetrahvid ja lõpparve Töösuhete probleemid • Töövaidlused • Tööinspektsiooni roll • Töökiusamine, diskrimineerimine Praktiline töö: • töölepingu näidise analüüsimine ja näidistöövestlus. • Tööinspektsiooni veebilehe kasutamine vajaliku info leidmise Valikaine õpetamisel kasutatakse: • eluliste juhtumite ja probleemülesannete lahendamist; • arutelusid ja väitlusi; • individuaalset tööd, paaristööd ja rühmatööd; • rollimänge ja näidistöövestlusi; • töökuulutuste, töölepingute, tööajakavade ja palgateatiste analüüsimist; • töötasu ja tööaja arvutamise ülesandeid; • õppekäike ja külalisesinejaid (võimalusel); Võimaluse korral kaasatakse Tööinspektsiooni esindajaid, Tööinspektsiooni külastus.
--	--

3.7. Ürituste korraldamine ja projektijuhtimine

Kas oled kunagi mõelnud, kuidas sünnib festival, kontsert, laat, spordivõistlus või kooliüritus? Sellel kursusel saad teada, kuidas ühest ideest saab päris sündmus. Õpid meeskonnatööd, projektijuhtimist, turundust, eelarve koostamist, sponsorite leidmist ning reklaami tegemist. Kursus on praktiline ning lõpeb oma ürituse projekti loomise ja esitlemisega. Õppetöö põhineb õpetaja pikaajalisel kogemusel suurürituste korraldamisel.

Ürituste korraldamine ja projektijuhtimine	
Valikaine lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud: Õpilane: 1. mõistab, kuidas üritusi kavandatakse ja korraldatakse; 2. oskab töötada meeskonnas ning jagada rolle; 3. teab turunduse ja reklaami põhimõtteid; 4. koostab lihtsa eelarve ja tegevusplaani; 5. mõistab sponsorite ning koostööpartnerite rolli; 6. tunneb heli-, valgus- ning tehnilise korralduse põhialuseid; 7. oskab oma ideid veenvalt esitleda.	
Õpitulemused	Õppesisu
Õpilane: 1. kirjeldab ürituse liike 2. mõistab turunduse tähtsust 3. tunneb sponsori põhimõtteid 4. tunneb õiguslike aluseid 5. loob ürituse idee 6. planeerib meeskonnatööd 7. eristab ärimudeleid 8. koostab eelarve	• Kuidas sünnib suurüritus? • Kuidas panna inimesed sinu üritusest rääkima? • Kust tuleb raha? Sponsorid ja partnerid • Mis võib valesi minna? Õigus ja vastutus • Leiame oma suure idee • Kes mida teeb? • Tasuline või tasuta üritus? • Kas üritusega saab raha teenida? • Piletid, toitlustus ja meened

9. tunneb lisatulu võimalusi 10. tunneb tehnilist poolt 11. loob reklaammaterjali 12. esitleb projekti	• Lava, heli ja valgus • Sotsiaalmeedia, foto ja video • Lõpuprojekt ja esitlus
---	---

3.8. Ajaplaneerimine ja enesejuhtimine

Ajaplaneerimise ja enesejuhtimise kursus keskendub õpilase igapäevaste tegevuste teadlikule korraldamisele, õppimise planeerimisele, eesmärkide seadmisele, harjumuste kujundamisele ning aja, tähelepanu ja energia mõistlikule kasutamisele. Kursuse eesmärk on aidata õpilasel paremini mõista oma ajakasutust, kujundada toimivaid õppimis- ja planeerimisharjumusi ning tulla iseseisvamalt toime kooli ja muu igapäevaeluga.

Ajaplaneerimine ja enesejuhtimine	
Valikaine lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud: Õpilane: 1. mõistab, et aeg on piiratud ressurss ning oskab märgata, kuidas ta oma aega kasutab; 2. oskab planeerida oma kooli- ja vaba aja tegevusi; 3. oskab jagada suurema ülesande väiksemateks tegevusteks; 4. oskab seada tegevusi tähtsuse järjekorda; 5. kasutab vähemalt mõnda endale sobivat ajaplaneerimise meetodit; 6. tunneb ära tegevused ja olukorrad, mis tema aega ja tähelepanu hajutavad; 7. oskab oma õppimist paremini korraldada; 8. mõistab harjumuste mõju igapäevasele käitumisele; 9. hindab oma tegevusi ja plaane ning oskab neid vajaduse korral muuta; 10. võtab rohkem vastutust oma ülesannete ja kokkulepete täitmise eest.	
Õpitulemused	Õppesisu
Õpilane: 1. kaardistab oma ühe päeva või nädala ajakasutuse; 2. märkab, millised tegevused võtavad kõige rohkem aega;	Minu aeg. Mida tähendab aeg? Miks ei saa aega juurde osta? Kuhu minu aeg tegelikult kulub? Minu päeva ja nädala tegevused. Ajakasutuse märkamine ja analüüsimine. Aja planeerimise tähendus. Kuhu aeg kaob? Ajavargad. Telefon ja sotsiaalmeedia. Videod, mängud ja sõnumid. Teavitused. „Ma teen korra“ tegevused. Sõprade ja teiste inimeste mõju ajakasutusele. Segajad ja nende vähendamine.

3. eristab vajalikku, olulist ja vähemolulist tegevust; 4. nimetab oma peamised „ajavargad“ ja segajad; 5. seab endale ühe konkreetse eesmärgi ning koostab selle saavutamiseks tegevuskava; 6. jagab suurema kooliülesande väiksemateks sammudeks; 7. koostab realistliku päeva- ja nädalaplaani; 8. oskab planeerida õppimise, puhkuse, huvitegevuse ja vaba aja vaheldumist; 9. proovib erinevaid ajaplaneerimise tehnikaid ja analüüsib, milline neist talle sobib; 10. tunneb ära edasilükkamise ehk venitamise olukorrad ja oskab kasutada vähemalt ühte võtet selle vähendamiseks; 11. analüüsib oma telefoni ja teiste digivahendite kasutamist; 12. selgitab une, puhkuse ja liikumise tähtsust õppimise ja enesetunde seisukohalt; 13. analüüsib oma harjumusi ning koostab plaani ühe uue kasuliku harjumuse kujundamiseks;	Minu eesmärgid. Mida ma tahan saavutada? Soov ja eesmärk. Lühiajalised ja pikemaajalised eesmärgid. Hea eesmärgi tunnused. Eesmärgi muutmine väikesteks sammudeks. Näited koolist, huvitegevusest ja isiklikust elust. Prioriteedid. Mis on minu jaoks kõige tähtsam? Kiire ja oluline tegevus. Kohustused ja vaba aeg. Tegevuste tähtsuse järjekorda seadmine. „Mis tuleb teha täna?“ ja „Mis võib oodata?“. Päeva ja nädala planeerimine. Päevaplaan. Nädalaplaan. Koolitööde ja tähtaegade ülesmärkimine. Õppimise ja vaba aja planeerimine. Realistiiku ajakava koostamine. Varuaeg ootamatuteks tegevusteks. Plaani muutmine, kui kõik ei lähe kavandatud viisil. Kuidas õppida ja ülesandeid teha? Suure ülesande väiksemateks osadeks jagamine. Alustamise raskus. „Teen ainult 5 minutit“ tehnika. Õppimispausid. Ühe tegevuse korraga tegemine. Õppimiseks sobiva koha ja aja valimine. Ajaplaneerimise tehnikad. To-do-list. Päeva kolm kõige olulisemat ülesannet. Ajablokid. Pomodoro tehnika eakohases vormis. Ülesannete jagamine väiksemateks osadeks. Erinevate meetodite proovimine ja enda jaoks sobiva viisi leidmine. Edasilükkamine ehk venitamine. Miks me lükkame asju edasi? „Ma teen hiljem.“ Igav ülesanne, liiga suur ülesanne või hirm eksida. Kuidas alustada? Väikese sammu tegemine. Tähtaja planeerimine. Enda motiveerimine ja tehtud töö märkamine. Harjumused. Mis on harjumus? Kuidas harjumused tekivad? Millised harjumused aitavad mul paremini hakkama saada? Millised harjumused segavad? Ühe harjumuse muutmise katse. Harjumuste jälgimine. Telefon, internet ja tähelepanu. Miks on telefonist raske eemale hoida? Teavituste mõju. Tähelepanu katkestamine. Ekraaniaja märkamine. Telefoni kasutamise kokkulepped iseendaga. Keskendumist toetav keskkond. Puhkus ja energia. Miks ei saa kogu aeg tegutseda? Uni ja õppimine. Puhkepausid. Liikumine. Vaba aeg ja hovid. Koolikohustuste ning puhkuse tasakaal. Oma enesetunde märkamine.
--	--

14. võrdleb planeeritud ja tegelikult tehtud tegevusi;	Kui plaan ei lähe plaanipäraselt. Ebaõnnestunud plaan ei tähenda ebaõnnestunud inimest. Mis läks valesti? Mida saab järgmine kord teisiti teha? Plaani kohandamine. Paindlikkus ja vastutuse võtmine. Minu toimiv süsteem. Milline planeerimisviis sobib mulle? Milliseid vahendeid kasutan? Millal planeerin? Kuidas jälgin tähtaegu? Kuidas jätan aega puhkuseks? Isikliku ajaplaneerimise süsteemi loomine. Praktilised tööd Ajakasutuse jälgimine ja ajapäeviku täitmine. Oma tüüpilise koolipäeva analüüsimine. „Minu ajavargad“ kaardistamine. Telefoni- ja ekraaniaja analüüs. Isikliku eesmärgi seadmine. Eesmärgi jagamine väikesteks sammudeks. Prioriteetide seadmise harjutused. Päevaplaani ja nädalaplaani koostamine. Erinevate ajaplaneerimise tehnikate katsetamine. Ühe kooliülesande planeerimine algusest lõpuni. „Alustan 5 minutiga“ katse. Ühe uue harjumuse kujundamise katse. Õppimiseks sobiva keskkonna kujundamine. Planeeritud ja tegeliku ajakasutuse võrdlemine. Nädala lõpu eneseanalüüs. Isikliku „Minu ajaplaneerimise tööriistakasti“ koostamine.
---	---

3.9. 3D disain ja modelleerimine

Kursus annab võimaluse täiendada oma teadmisi ja oskusi joonestamises ja 3D modelleerimises.

3D disain ja modelleerimine	
Valikaine lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud: 1. õpetada kasutama 3D modelleerimise tarkvara; 2. luua seoseid 3D vajalikkusest igapäevaelus 3. arendada ruumilist mõtlemist ja töötamist 3D objektidega; 4. õpetada lugema tehnilisi jooniseid;	
Õpitulemused	Õppesisu
Õpilane: 1. kasutab 3D modelleerimise tarkvara; 2. oskab luua lihtsamaid 3D mudeleid; 3. rakendab ruumilist mõtlemist; 4. oskab lugeda tehnilisi jooniseid; 5. loob 3D mudeli järgi 2D jooniseid; 6. loob 2D joonisest 3D mudeli; 7. õpilane näeb oma mõttetöö ja praktilise tegevuse tulemusena võimalust igapäevaelu 8. mitmekesistada ning tehnoloogiliselt probleeme lahendada; 9. õpilane analüüsib ja valib tehnilisi lahendusi ning on suuteline oma arvamust 10. avaldama ja põhjendama;	• TinkerCad, Blender ja Fusion 3D modelleerimise tarkvara õppimine ja praktiseerimine. Näidist ülesannete läbimine ja programmi käsitluse lihvimine. • Tehniliste jooniste lugemine, arusaamine ja digitaalselt joonestamine • Lihtsamate 3D mudelite loomine esialgu näidisjuhendite abil ja seejärel iseseisvalt oma lähtudes oma loomingule, teadmistele ja oskustele • 3D mudeli loomine 2D joonise põhjal, kasutades kokkulepitud võtteid ja reegleid. Tehnilise 2D joonise loomine 3D mudeli alusel, järgides tehnilise joonise loomise reegleid. • Õpilased lahendavad igapäevaelus ette tuleva probleemi, kasutades eelnevalt omandatud teadmisi ja oskusi

3.10 Karjääriplaneerimine

Karjääriplaneerimine	
Valikaine lõpuks taotletavad teadmised, oskused ja hoiakud: Õpilane: 1. Õpilane oskab nimetada enda isikuomadusi ja tugevusi 2. Oskab seostada õppeained erinevate õppimissuundade ja erialadega 3. Õpilane saab selgeks kooli/tööle kandideerimise protsessi ning dokumentide liigid 4. Harjutame kandideerimisdokumentide koostamist 5. Töö- ja õppimisalase info otsimine ning info kriitiline hindamine	
Õpitulemused	Õppesisu
Õpilane: 1. Suudab oma teadmiste piires hinnata enda jaoks sobivaid õppesuundi ja tuleviku tööd 2. Oskab otsida vajaliku infot õppimise ning töötamise tarbeks 3. Oskab luua seosed õppeainete ja ametite osas 4. Oskab luua dokumente kooli ja/või malevasse kandideerimiseks	Õppeaasta jooksul otsime vastust küsimustele, mis on karjäär ja karjääriplaneerimine? Kuidas on koolis õpitu ja töömaailm omavahel seotud? Motivatsioon ja eesmärgistamine, kuidas seada eesmäärke ja koostada tegevuskavasid? Eesmärkide seadmine ja ettevalmistus, sh infootsing.