

Ettevalmistav õpe käivitub 2026 aasta sügisest õppimiskohustuse reformi ühe meetmena. Käesolev raamõppekava on abiks koolidele ettevalmistava õppe kavandamisel ja läbiviimisel vastavalt haridus- ja teadusministri 22.01.2026 määrusele nr 3 „Ettevalmistava õppe korraldus, õppekava nõuded ja rahastamise alused“.

Raamõppekava koostas töörühm koosseisus Liina-Liis Liiv-Toome, Liine Maasikas, Liisbet Tern, Ksenia George, Mirje Burmeister, Ada Lumiste. Töörühma tegevust koordineeris Aulika Riisenberg (HTM).

Õppekava nimetus		<b>Ettevalmistav õpe</b>				
		<b>Preparatory studies for further learning</b> (nimetus inglise keeles)				
Õppekavarühm		Isikuareng				
ESMAÕPPE ÕPPEKAVA				JÄTKUÕPPE ÕPPEKAVA		
<b>EKR 2</b>	<b>EKR 3</b>	<b>Kutsekeskharidus</b>	<b>EKR 4</b>	<b>EKR 5</b>	<b>EKR 4</b>	<b>EKR 5</b>
x						
<b>Õppekava maht (arvestuspunktides EKAP)</b>		60 EKAPit <ul style="list-style-type: none"> <li>• Õpe võib olla lühem, kui õppimiskohustuslik õpilane võetakse sama õppeaasta jooksul vastu keskharidus- või kutseõppesse.</li> <li>• Õpe võib olla pikem, kui õppimiskohustuslik õpilane ei leia ettevalmistava õppe järel sobivat võimalust õpingute jätkamiseks keskharidus- või kutseõppes.</li> </ul>				
<b>Õppekava koostamise alus</b>		Kutseõppeasutuse seadus, Vabariigi valitsuse 06.01.2011 määrus nr 1 “Põhikooli riiklik õppekava” ning haridus- ja teadusministri 22.01.2026.a määrus nr 3 „Ettevalmistava õppe korraldus, õppekava nõuded ja rahastamise alused“				
<b>Õppekava eesmärk, ülesanne ja õpiväljundid</b>		<p>Ettevalmistava õppe eesmärk on toetada õpilase arengut ning aidata tal omandada teadmised ja oskused, mis on vajalikud õpingute jätkamiseks kutseõppes või keskhariduse tasemel.</p> <p>Õpe toetab õpilast enese tundmaõppimisel, erinevate valikute mõistmisel ning õpingute ja tööeluga seotud otsuste tegemisel.</p> <p>Ettevalmistava õppe läbinud õpilane on saavutanud õpingute lõpuks järgmised õpiväljundid:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) teeb juhendamisel teadlikke valikuid õpingute jätkamiseks, arvestades enda huve, võimeid, võimalusi ja tööturu vajadusi;</li> <li>2) tegutseb eesmärkide saavutamiseks eesmärgipäraselt ja tulemuslikult ning küsib vajaduse korral nõu ja tuge lähedastelt inimestelt ja juhendajatelt;</li> <li>3) kasutab sobivaid õpiviise ja -strateegiaid, et täiendada oma teadmisi ja oskusi õpingute jätkamiseks vajalikes õppeainetes;</li> <li>4) kasutab eesti keelt harjumuspärastes õppe-, suhtlus- ja koostööolukordades, järgides käitumis- ja suhtlusnorme;</li> <li>5) kasutab erinevaid teabeallikaid ja digitehnoloogiat õppimiseks ja isikliku arengu eesmärgil, järgides turvalise ja vastutustundliku käitumise põhimõtteid;</li> <li>6) järgib õpiülesannete täitmisel ja koostööd tehes juhiseid, kokkuleppeid ja käitumisreegleid ning peab kinni kokkulepitud ajakavast.</li> </ol>				
<b>Õppe sihtrühm</b>		Ettevalmistav õpe on mõeldud õppimiskohustuse eas st alla 18 aastastele põhiharidusega noortele				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kes ei ole pärast põhihariduse omandamist leidnud sobivat võimalust õpingute jätkamiseks;</li> <li>• kelle eesti keele oskus ei võimalda jätkata õpinguid eesti keeles;</li> <li>• kes on varem osalenud ettevalmistavas õppes, kuid ei ole veel leidnud sobivat võimalust õpingute jätkamiseks.</li> </ul> <p>Vabade õppekohtade olemasolul ka kuni 26-aastastele põhiharidusega noortele, kellel puudub kesk- või kutseharidus.</p>
<b>Ettevalmistava õppe alustamise tingimused</b>	Omandatud põhiharidus või sellele vastav välisriigis omandatud haridus ja kuulumine õppe sihtrühma.
<b>Nõuded õpingute lõpetamiseks</b>	<p>Ettevalmistav õpe loetakse lõpetatuks pärast individuaalses õppekavas kirjeldatud õpiväljundite saavutamist ja õppimiskohustuslike õpilaste puhul pärast keskharidus- või kutseõppesse vastuvõtmist.</p> <p>Ettevalmistava õppe lõpetajale väljastatakse lõputunnistus, kui eeltoodud tingimused on täidetud.</p>
<b>Õppe struktuur</b>	<p>Õppe kogumaht on 60 EKAPit, mis jaotub kohustuslike ja valitavate õpingute vahel järgnevalt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 40 EKAPit kohustuslikud õpingud, millest 20 EKAPit on ühiseid kõikidele õpilastele ja 20 EKAPit õpingud, mis lähtuvad õpilase vajaduste profiilist;</li> <li>2) 20 EKAPit valitavad õpingud, mille koostamise aluseks on õpilase huvid, soovid ja vajadused.</li> </ol> <p>Õpilase vajaduste profiili aluseks on peamine õpingute jätkamist takistav asjaolu, mille selgitab välja kool. Õppkavas kirjeldatakse järgmisi vajaduste profiile:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Eesti keele oskuse arendamine</b></li> <li>2. <b>Ainealaste oskuste arendamine</b></li> <li>3. <b>Sotsiaal - emotsionaalsete oskuste arendamine</b></li> </ol> <p>Kohustuslike õpingute moodulid ja nende õppe maht on järgmised:</p> <p>1.1. Kõikidele õpilastele ühiste õpingute moodulid ja nende õppe maht on järgmised:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mina ja minu tulevik, 5 EKAPit;</li> <li>2) Õpioskuste arendamine, 5 EKAPit;</li> <li>3) Minu tervis ja heaolu, 5 EKAPit;</li> <li>4) Suhtlemise ja koostööoskuse arendamine 5 EKAPit.</li> </ol> <p>1.2. Vajaduste profiilist 1 lähtuvate õpingute moodulid õppe kogumahuga 20 EKAPit on järgmised:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Eesti keel teise keelena tasemel A1-A2</li> <li>2) Eesti keel teise keelena tasemel B1</li> <li>3) Suulise eneseväljenduse arendamine</li> <li>4) Ainealase eesti keele oskuse arendamine</li> </ol> <p>1.3. Vajaduste profiilist 2 lähtuvate õpingute moodulid õppe kogumahuga 20 EKAPit on järgmised:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Funktsionaalse kirjaoskuse arendamine</li> <li>2) Matemaatilise kirjaoskuse arendamine</li> <li>3) Pädevuste arendamine loodusainetes</li> </ol> <p>1.4. Vajaduste profiilist 3 lähtuvate õpingute moodulid õppe kogumahuga 20 EKAPit on järgmised:</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Enesejuhtimise oskuse arendamine</li> <li>2) Liikumine ja toitumine</li> <li>3) Igapäevaelu oskuste arendamine</li> </ol> <p>Kohustuslike moodulite kirjeldused on esitatud õppekava lisas 1.</p>
<b>Individuaalse õppekava koostamise ja rakendamise põhimõtted</b>	<p>Ettevalmistav õpe toimub kooli õppekava alusel koostatud õpilase individuaalse õppekava järgi.</p> <p>Individuaalne õppekava koostatakse rühmajuhendaja, õpetajate, tugispetsialistide, õpilase ja tema seadusliku esindaja koostöös kahe kuu jooksul pärast õpilase õppesse vastuvõtmist.</p> <p>Individuaalne õppekava sisaldab vähemalt järgmist:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. õpilase üldandmeid;</li> <li>2. õpilase vajadustest lähtuvaid õpieesmärke ja individuaalset arenguplaani nende saavutamiseks;</li> <li>3. eesti keele oskuse taset ja keeleoskuse arendamise vajadust;</li> <li>4. kavandatud mooduleid, nende mahtu, õpiväljundeid ning lävendi taseme hindamiskriteeriume;</li> <li>5. moodulite hindamise põhimõtteid ja korraldust;</li> <li>6. õppekorraldust ja ajakava;</li> <li>7. individuaalse õppekava kehtivuse perioodi ning selle läbivaatamise korda.</li> </ol> <p>Vajaduse korral kirjeldatakse individuaalses õppekavas ka õppekorralduslikke erisusi, sealhulgas õpilasele määratud tugiteenuseid ja -meetmeid ning muid kohandusi.</p> <p>Ettevalmistava õppe jooksul võib õpilase individuaalses õppekavas teha muudatusi ja täiendusi, arvestades õpieesmärke.</p>
<b>Õppekava kontaktisik</b>	
ees- ja perenimi:	
ametikoht	
telefon:	
e-post:	

## LISA 1. Õppekava kohustuslikud moodulid ning nende mahud koos õpiväljunditega

### Kohustuslikud õpingud (ühised ja vajaduste profiilist lähtuvad õpingud)

1. Ühised moodulid kõigile õpilasetele, 20 EKAPit

#### 1.1. Mina ja minu tulevik, 5 EKAPit

**Eesmärk:** õpetusega taotletakse, et õpilane teadvustab oma tugevusi, huvisid ja arenguvajadusi ning kujundab juhendamisel realistliku plaani õpingute jätkamiseks.

##### Mooduli lõpuks õpilane:

- 1) kaardistab juhendamisel oma teadmisi, oskusi, huvisid, võimeid, motiveeritust ja enesekindlust ning selle põhjal õpingute jätkamise vajadust
- 2) omab ülevaadet töömaailma ootustest, erinevatest ametitest
- 3) kogub infot erinevate õppimisvõimaluste kohta, kasutades ka digitaalseid teabeallikaid
- 4) seostab juhendamisel oma huvisid, võimeid ja isikuomadusi võimalike edasiõppimise valikutega
- 5) koostab juhendamisel realistliku plaani õpingute jätkamiseks, arvestades erinevaid võimalusi ja neid mõjutavaid tegureid;
- 6) teab, kust ja kuidas leida abi õppimise või igapäevaelu probleemidega toimetulekuks

#### 1.2. Õpioskuste arendamine, 5 EKAPit

**Eesmärk:** õpetusega taotletakse, et õpilane arendab enesejuhtimise ja õpioskusi ning mõistab, kuidas tema harjumused ja igapäevased valikud mõjutavad õppimist ja toimetulekut.

##### Mooduli lõpuks õpilane:

- 1) iseloomustab enda õpiharjumusi, õppimist toetavaid ja raskendavaid tegureid, sealhulgas emotsioonide, motivatsiooni, väsimuse ning digivahendite ja sotsiaalmeedia mõju enda õppimisele ja üldisele heaolule
- 2) koostab juhendamisel isikliku eesmärgipärase õppimis- ja igapäevategevuste ajakava, lähtudes enda eesmärkidest ja võimalustest ning kohandab plaani, kui see ei toimi
- 3) kasutab juhendamisel erinevaid õpiviise ja abivahendeid, sealhulgas digitehnoloogiat ja tehisintellekti, vastavalt oma võimetele
- 4) kujundab juhendamisel endale sobiva õpistrateegia, mis toetab õpingute jätkamist ja seatud eesmärkide saavutamist
- 5) hindab juhendamisel oma õppimise edenemist, märkab muutusi ja kavandab samme õppimisel tekkivate takistuste ületamiseks

#### 1.3. Minu tervis ja heaolu, 5 EKAPit

**Eesmärk:** õpetusega taotletakse, et õpilane mõistab oma eluviisi ja heaolu seoseid ning leiab juhendamisel endale sobiva ja jõukohase viisi oma tervise eest hoolitsemiseks.

##### Mooduli lõpuks õpilane:

- 1) selgitab une, toitumise, liikumise ja ekraaniaja mõju oma enesetundele, õppimisele ja igapäevasele toimetulekule
- 2) katsetab, kuidas meelepärase ja regulaarne füüsiline tegevus (liikumine) mõjutab tema enesetunnet ja heaolu
- 3) tunneb ära stressi, väsimuse ja erinevate emotsioonide märgid oma kehas ja käitumises ning kasutab juhendamisel sobivaid taastumis- ja toimetulekuvõtteid

	<p>4) mõistab juhendamisel, kuidas kiusamine ja tõrjutus mõjutavad inimsuhteid, isiklikku heaolu, õppimist ja toimetulekut</p> <p>5) käitub teisi arvestavalt ja toetavalt nii rühmas kui avalikus ruumis sh sotsiaalmeedias</p> <p>6) selgitab turvalise lähisuhte ja nõusoleku põhimõtteid ning teab, kust ja kuidas saada abi suhetega seotud murede või ebaturvaliste olukordade korral.</p> <p style="text-align: center;"><b>1.4.Suhtlemise ja koostöö alused, 5 EKAPit</b></p> <p><b>Eesmärk:</b> õpetusega taotletakse, et õpilane saab hakkama igapäevastes koostöistes situatsioonides ning suhtleb lugupidavalt ja olukorrale sobivalt.</p> <p><b>Mooduli lõpuks õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) väljendab oma arvamust, mõtteid ja vajadusi selgelt ja viisakalt nii suuliselt kui kirjalikult, arvestades olukorda ja suhtluspartnerit</li> <li>2) küsib vajadusel selgitusi ja abi ning kasutab saadud juhiseid oma tegevuse või käitumise korrigeerimiseks</li> <li>3) panustab paaris- ja rühmatöös ühiste eesmärkide saavutamisse, järgides kokkuleppeid nii vahetus suhtluses kui ka digikeskkonnas</li> <li>4) lahendab juhendamisel arusaamatusi ja pingeolukordi ning mõistab kuidas käitumine mõjutab teisi inimesi</li> <li>5) kasutab õppimiseks ja kogemuste vahetamiseks erinevaid suhtlusvahendeid ja ühistegevuste vorme</li> <li>6) mõistab kokkulepetest kinnipidamine on oluline kõigis igapäevaelu valdkondades</li> </ol>
<b>1.2. Vajaduste profiilile vastavad õpingud, vähemalt 20 EKAPit</b>	
<p>Vajaduste profiil 1. <b>Eesti keele oskuse arendamine</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Eesti keel teise keelena tasemel A1-A2</b></p> <p><b>Eesmärk:</b> õpetusega taotletakse, et õpilane omandab eesti keele esmased oskused algaja keelekasutaja tasemel</p> <p><b>Mooduli lõpuks õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) saab aru aeglaselt ja selgelt esitatud suulise teksti põhisisust tuttavatel igapäevastel teemadel (nt perekond, kool, vaba aeg)</li> <li>2) mõistab lihtsate kirjalike tekstide (nt kuulutused, teated, lühisõnumid) põhisisu ja leiab neist vajaliku info</li> <li>3) osaleb lihtsas ja lühikeses vestluses, küsib ja annab infot oma vajaduste, lähiümbruse ja igapäevaste tegevuste kohta</li> <li>4) kirjeldab lihtsate lausetega ennast, oma perekonda, kodukohta ja igapäevaelu</li> <li>5) koostab lihtsaid lühitekste (nt sõnum, lühikirjeldus, lihtne e-kiri) tuttavatel teemadel</li> <li>6) kasutab esmaseid viisakusväljendeid ning tutvub Eesti kultuuri (kunst, teater, muusika, kino) ning traditsioonidega (pühad ja tähtpäevad).</li> </ol> <hr/> <p style="text-align: center;"><b>Eesti keel teise keelena tasemel B1</b></p> <p><b>Eesmärk:</b> õpetusega taotletakse, et õpilane eesti keele oskus on individuaalsest lähtetasemest A2 arenenud vähemalt tasemele B1.</p> <p><b>Mooduli lõpuks õpilane:</b></p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) saab aru selge ja standardse suulise teksti põhisisust tuttavatel teemadel (nt õppimine, huvid, igapäevaelu)</li> <li>2) mõistab igapäevaelu ja ühiskonda käsitlevate tekstide põhisisu ning leiab neist olulise info</li> <li>3) väljendab igapäevastes suhtlusolukordades oma arvamust, kogemusi ja kavatsusi</li> <li>4) esitab lühikese ja arusaadava suulise kirjelduse või arvamuse tuttavatel teemal</li> <li>5) koostab isiklikke lihtsaid eri tüüpi kirjalikke tekste (nt e-kiri, kirjeldus, arvamus), sidudes laused loogiliseks tervikuks</li> <li>6) nimetab suuremaid eestikeelseid meediaväljaandeid ning kirjeldab Eestis ja oma kodukohas toimunud sündmusi</li> </ol>
	<p><b>Suulise eneseväljenduse arendamine</b></p> <p><b>Eesmärk:</b> õpetusega taotletakse, et õpilane arendab eesti keeles kõnelemise oskust igapäevastes suhtlusolukordades, osaledes enesekindluse saavutamiseks erinevates mängulistest ja praktilistes tegevustes.</p> <p><b>Mooduli lõpuks õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) algatab vestlusi erinevates igapäevastes ja mängulistest suhtlusolukordades, väljendab ja põhjendab oma arvamusi ning toob näiteid oma kogemustest</li> <li>2) jätkab ja arendab vestlust kaaslaste mõtete põhjal</li> <li>3) kõneleb ladusalt ja eesmärgipäraselt, kohandab oma keelekasutust vastavalt suhtlusolukorrale ja vestluspartnerile</li> <li>4) väljendab ennast selgelt ja arusaadavalt, täpsustab vajadusel infot</li> <li>5) arvestab suhtlemisel kultuuride erinevusi ja mitmekesisust ning kasutab sobivaid viisakus- ja suhtlusviise</li> <li>6) osaleb aktiivselt mängulistest ja praktilistes tegevustes, et arendada oma eneseväljendusoskust</li> </ol>
	<p><b>Ainealase eesti keele oskuse arendamine</b></p> <p><b>Eesmärk:</b> õpetusega taotletakse, et õpilane arendab matemaatika, loodusainete ja sotsiaalainete õppimiseks vajalikku ainealast põhioskumavara, et toetada õpingute jätkamist eestikeelses õppes.</p> <p><b>Mooduli lõpuks õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) nimetab ja tunneb ära matemaatika, loodusainete ja sotsiaalainete põhimõisteid ja sagedamini kasutatavat sõnavara</li> <li>2) selgitab lihtsate lausetega ainealaste mõistete tähendust, kasutades visuaalset tuge</li> <li>3) loeb ja mõistab lihtsamaid ainealaseid tekste, ülesandeid ja juhiseid ning toob välja nende põhiinfo</li> <li>4) kasutab ainealast sõnavara lihtsates suulistest ja kirjalikes õpiolukordades</li> </ol>
<p>Vajaduste profiil 2. <b>Ainealase kirjaoskuse arendamine</b></p>	<p><b>Funktsionaalse kirjaoskuse arendamine</b></p> <p><b>Eesmärk:</b> õpetusega taotletakse, et õpilane arendab lugemis- ja kirjutamisoskust ning keeleteadlikkust, mis loob eeldused õpingute jätkamiseks järgmisel haridustasemel.</p> <p><b>Mooduli lõpuks õpilane:</b></p>

- 1) kasutab õppekeelt korrektselt ja eesmärgipäraselt nii kõnes kui kirjas erinevates õpituatsioonides ja -keskkondades;
- 2) loeb eri tüüpi (kirjanduslikud, praktilised, teaduslikud) ja liiki tekste, ning hindab juhendamisel neis esitatud info usaldusväärsust;
- 3) kirjutab loogilise ülesehitusega ja sidusaid tekste (näiteks essee, arutlus, kokkuvõte), arvestades sihtrühma ja töö eesmärki;
- 4) hangib õigekirja, vormide ja tähenduse kohta teavet erinevatest keeleallikatest;
- 5) arutleb eakohastel teemadel, põhjendades oma arvamust, kuulates ja arvestades ka teiste mõtteid ja seisukohti;
- 6) kasutab funktsionaalse lugemise oskust tarbetekstidest vajaliku info leidmiseks.

### Matemaatilise kirjaoskuse arendamine

**Eesmärk:** õpetusega taotletakse, et õpilane arendab oma matemaatika alaseid baasoskusi läbi igapäevaeluga seonduvate ülesannete lahendamise.

#### Mooduli lõpuks õpilane:

- 1) sooritab tehteid arvude ja avaldistega ning kontrollib tulemuste õigsust
- 2) lahendab igapäevaeluga seonduvaid probleemülesandeid, kasutades koolimatemaatikast tuttavaid mudeleid ja meetodeid
- 3) lahendab lineaar- ja ruutvõrrandeid ning lihtsamaid võrrandisüsteeme
- 4) joonestab funktsioonide graafikuid (nt sirge, parabool) ning kasutab neid vajaliku info leidmiseks
- 5) arvutab tasandiliste ja ruumiliste kujundite joonelemente, pindala ja ruumala, kasutades sobivaid valemeid ja teoreeme
- 6) esitab andmeid tabelite ja diagrammidena ning teeb nende põhjal järeldusi
- 7) kasutab matemaatikat õppides otstarbekalt digitehnoloogiavahendeid

*Alternatiivsed sõnastused lähtudes PRÕKi matemaatika ainekavas toodud õppe eesmärkidest:*

- 1) kasutab matemaatilist keelt, sümboleid, meetodeid ja vahendeid matemaatikas, teistes õppeainetes ning igapäevaelus
- 2) oskab näha ja sõnastada matemaatiliselt lahenduvaid probleeme
- 3) koostab ja lahendab mitmetehtelisi probleemülesandeid, valides selleks sobivaid meetodid;
- 4) põhjendab oma lahenduskäike, arutledes loogiliselt ning kasutades erinevaid esitusviise (nt valeimid, tabelid, graafikud)
- 5) hindab valitud lahenduskäigu otstarbekust ja tulemuse õigsust
- 6) kasutab iseseisvalt matemaatikat õppides otstarbekaid digitehnoloogiavahendeid

### Pädevuste arendamine loodusainetes

**Eesmärk:** õpetusega taotletakse, et õpilane arendab loodusteaduslikke teadmisi, uurimis- ja probleemilahendusoskusi ning jätkusuutlikku arengut väärtustavaid hoiakuid, et märgata igapäevaelu probleeme ja teha teadlikke ning põhjendatud otsuseid.

#### Mooduli lõpuks õpilane:

- 1) kasutab bioloogia-, füüsika- ja keemiaalaseid mõisteid elus- ja eluta looduse nähtuste ning nende omavaheliste seoste kirjeldamisel

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2) kavandab ja viib juhendamisel läbi vaatlusi ja katseid bioloogiliste, füüsikaliste ja keemiliste nähtuste ja nende omavahelisi seoste uurimiseks</li> <li>3) esitab uurimistulemusi tabelite, graafikute või skeemidena ning teeb nende põhjal põhjendatud järeldusi ja otsuseid</li> <li>4) kasutab loodusteaduslikku info leidmiseks usaldusväärseid allikaid (sh tabelid, diagrammid, perioodilisustabel, teadusartiklid), eristades teaduslikke selgitusi mitteteaduslikest arvamustest</li> <li>5) käitub looduskeskkonnas ohutult ja vastutustundlikult, väärtustades elurikkust ja keskkonda</li> <li>6) teeb igapäevaelus teadlikke otsuseid kasutades põhikoolis omandatud loodusainete alaseid teadmisi</li> </ol>
<p>Vajaduste profiil 3.  <b>Sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arendamine</b></p>	<p><b>Enesejuhtimisoskuse arendamine</b></p> <p><b>Eesmärk:</b> õpetusega taotletakse, et õpilane teadvustab oma vajadusi, võimalusi ja piiranguid ning kasutab sobivaid viise igapäevaelu iseseisvaks korraldamiseks ja teadlike valikute tegemiseks.</p> <p><b>Mooduli lõpuks õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) mõistab kokkulepete ja reeglite olulisust ning oma õigusi ja kohustusi õppimisel ja igapäevaelus ning järgib neid</li> <li>2) analüüsib juhendamisel oma põhiliste vajaduste (nt uni, toit, turvalisus, suhted, ) ja planeerimata tegevuste mõju enda õppimisele ja igapäevasele toimetulekule</li> <li>3) tunneb ära oma toe- ja abivajaduse õppimise ja igapäevaeluga hakkama saamisel ning leiab sobivaid tugiteenuseid ja abivõimalusi</li> <li>4) märkab ja mõistab vaimse tervise olukorra mõju oma heaolule ning teab, kust vajaduse korral abi leida</li> <li>5) kasutab abivahendeid nagu meeldetuletused, nimekirjad, visuaalne tugi, kalendrid kokkulepitud tegevuste ja ülesannete täitmiseks</li> <li>6) hindab juhendamisel oma tegevuste võimalikke tagajärgi olukordades, kus tegevused ei kulge plaanipäraselt</li> </ol> <p><b>Liikumine ja toitumine</b></p> <p><b>Eesmärk:</b> õpetusega taotletakse, et õpilane kujundab juhendamisel tervislikke eluviise toetavad harjumused ning õpib tegema oma võimetele ja vajadustele vastavaid valikuid liikumises ja toitumises.</p> <p><b>Mooduli lõpuks õpilane:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) selgitab regulaarse liikumise ja tasakaalustatud toitumise mõju enda füüsilisele ja vaimsele tervisele</li> <li>2) katsetab erinevaid liikumisviise (tants, jõusaali treening vms) endale sobivaima leidmiseks, arvestades oma võimeid ja turvalisust</li> <li>3) tegeleb jõukohase ja sobiva liikumistegevusega</li> <li>4) hindab juhendamisel oma toitumisharjumusi, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest</li> <li>5) selgitab, kuidas toidupakendil olevat infot kasutada teadlikumate ja tervislike valikute tegemisel</li> <li>6) planeerib ja valmistab oma võimete kohaselt tervislikku toitu</li> </ol> <p><b>Igapäevaelu oskuste arendamine</b></p> <p><b>Eesmärk:</b> õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused igapäevaelu iseseisvaks korraldamiseks ja teadlike valikute tegemiseks</p>

vastavalt oma õigustele ja võimalustele, osates sealjuures märgata ja ennetada riskikäitumist ning ebaturvalisi lähisuhteid.

**Mooduli lõpuks õpilane:**

- 1) planeerib juhendamisel isiklikku eelarvet ning jälgib oma sissetulekuid ja väljaminekuid
- 2) kasutab juhendamisel igapäevaelus vajalikke e-teenuseid (nt digiregistratuur, pangateenused, digitaalsed õppematerjalid) suhtlemisel kooli ja ametiasutustega
- 3) orienteerub juhendamisel tervishoiu- ja tugiteenuste süsteemis vajaliku teenuse leidmiseks ning teab, millal ja kuhu pöörduda
- 4) korraldab juhendamisel oma igapäevaseid tegevusi, arvestades eesmärke ning hoides tasakaalu õppimise ja puhkuse vahel
- 5) oskab teha vastutustundlikke valikuid tarbimises ja igapäevaelus, samuti erinevate digivahendite ja –keskkondade kasutamisel
- 6) tunneb ära riskikäitumise ja ebaturvalise suhte märgid ning teab, kuhu pöörduda vajadusel nõu ja abi saamiseks

**Valitavad õpingud õppe mahuga kuni 20 EKAPit lähtuvad õpilase soovidest ja huvidest määratakse individuaalses õppekavas.**