

# Kodundus

## 7. klassi valikaine

Kodundus on õppeaine, kus tähelepanu keskmes on inimese üldine heaolu ja igapäevaelus hakkama saamine ning selleks kujundatavad teadmised, oskused ja hoiakud. Õppes väärtustatakse nii eesti toidukultuuri ja -traditsioone kui ka kujundatakse avatud meelt teiste rahvaste toidukultuuri ja tavade suhtes. Õpitakse analüüsima enda käitumist ja mõtestama tehtud otsuste mõju ning ollakse valmis astuma samme enda heaolu ja jätkusuutliku majandamise suunas. Õpiviisid võimaldavad arendada süsteemset mõtlemist ja planeerimisoskust. Praktiline tegevus ning selle analüüs arendavad õpilastes suutlikkust mõista ja hinnata ennast, oma nõrku ja tugevaid külgi ning aitavad neil teha otsuseid enda arengu ja tulevase tööelu kohta. Kodundusõppes omandatud teadmised tervislikust toitumisest ja toitumishäiretest õpetavad väärtustama tervislikku eluviisi ning loovad eeldused seda järgida.

Kodundus 7.klassi valikaine, 35 tundi					
Teema ja õppesisu	Õpitulemused	Üldpädevuste ja läbivate teemade käsitlemine	Lõiming ja piirkondliku ning kooli eripära arvestamine	IKT, praktilised tööd, õppekäigud, õpiprojektid jm	Hindamine
<b>Toiduharidus-</b> Heaolu ja tervis toidust <ul style="list-style-type: none"><li>• Toidugrupid</li><li>• Toiduvalikud - toidupüramiid, taldrikureegel</li><li>• Toiduenergia ja toitained</li><li>• Toidu valmistamine,</li></ul>	1. Teab tervisliku toitumise põhimõtteid 2. Oskab nimetada erinevaid toitaineid ja millises toiduaines neid rohkem leidub 3. Tunneb erinevaid tööks sobilikke	<b>sotsiaalne- ja kodanikupädevus</b> - teistega koostöö tegemine, erinevuste märkamine ja aktsepteerimine; <b>enesemääratluspädevus</b> - erinevates olukordades käitumise ja suhtlemise	<b>-Matemaatika -</b> mõõtühikute kasutamine nt toiduainete mass g/kg, maht dl/ml/l. Toidu maksumuse arvutamine.  <b>Eesti keel -</b> teemakohase sõnavara	Praktilised tööd - erinevate roogade valmistamine etteantud retseptide põhjal  Hindade vaatlemine ja	Tervisliku toitumise alustalade tundmine  Praktilised tööd - õpilase osalemine toiduvalmistamise protsessis koos oma rühmaga

<p>kirjeldamine ja maitsmine</p> <p>Toidu ohutu valmistamine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohutus köögis, isiklik hügieen</li> <li>• Retsepti lugemine: lühendid ja mõõtühikud retseptis</li> <li>• Toiduainete mõõtmine ja kaalumine</li> <li>• Toiduainete säilitamine, mõisted kõlblik kuni, parim enne</li> <li>• Toiduohutus sh toidu saastumine toiduvalmistamise käigus</li> <li>• Köögi töövahendite ohutu käsitlemine</li> <li>• Roogade valmistamine erinevatel kuumtöötlus meetoditel</li> </ul> <p><b>Tarbijaharidus ja keskkond</b> - Puhastus- ja korrastustööde käigus kasutatavad meetodid, vahendid ning tööviisid</p> <p>Jäätmed</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prügi sorteerimine</li> <li>• Jäätmete vähendamise ja taaskasutus</li> </ul>	<p>toiduaineid</p> <p>4. Valib ja kasutab eesmärgipäraselt töövahendeid</p> <p>5. Leiab vajalikku infot teabeallikatest ja pakenditelt</p> <p>6. Kasutab ohutult õigeid töövõtteid toiduainete töötlemisel</p> <p>7. Planeerib õpetaja juhendamisel rühma terviklikku tööprotsessi</p> <p>8. Kasutab toiduaineid säästlikult</p> <p>9. Rakendab tervisliku toitumise põhitõdesid toidu valmistamisel;</p> <p>10. Mõistab rühmas töötamise või töö jaotamise olulisust ühise eesmärgi saavutamisel;</p> <p>11. Järgib töötades hügieeni-, korra- ja puhtuse nõuded, korrastab oma töökoha ning töövahendid;</p> <p>12. Teab toidu ja toiduainete säilitamise nõudeid, sh mõisted parim enne ja kõlblik kuni</p>	<p>analüüsimine; ohutu käitumine;</p> <p><b>õpipädevus</b></p> <p>teabe hankimine, omandatud teadmiste seostamine varem õpituga, teadmiste ja oskuste analüüs; suhtluspädevus - oma seisukohtade esitamine ja põhjendamine kuulajatele, grupis suhtlemine;</p> <p><b>ettevõtlikkuspädevus</b></p> <p>- probleemide märkamine ja lahendamine, eesmärkide seadmine ja ideede elluviimine; digipädevus</p> <p>- info otsimine ja asjakohasuse hindamine</p>	<p>oman- damine, erinevates keskkondadest ja allikatest teksti mõistmine, teksti sisu arusaam ja analüüs. Loetu põhjal kokkuvõtte tegemine nii kirjalikult kui suuliselt</p> <p><b>Informaatika</b> - info otsimine</p> <p><b>Liikumisõpetus</b> - õiged kehahoiakud</p> <p><b>Loodusõpetus</b> - kodukoha looduskeskkonna muutumise inimtegevuse tulemusena. Jäätmekäitlus. Säästev tarbimine.</p> <p><b>Inimeseõpetus</b> - meeskonnatöö. Tööjaotus. Sallivus. Üksteise eest hoolitsemine ja teiste abistamine.</p>	<p>nendest lähtuvalt otsuste tegemine</p> <p><b>Praktiline töö</b> -</p>	<p>Tööprotsessi planeerimine</p> <p>Ohutute tövõtete ja tehnikate kasutamine</p>
---	--	--	---	--	--

<p><b>Käitumiskultuur - Etikett</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käitumine ja riietus kodus peolauas, kohvikus ning restoranis, vastuvõttudel</li> <li>• Laua katmine ja toidu serveerimine erinevatel sündmustel</li> </ul> <p>Eesti ja maailma toidukultuur ja kombed</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toidu olulisus erinevates kultuurides</li> <li>• Toiduga seotud kombed ja tavad</li> <li>• Eesti toidukultuuri uurimine ja kohaliku tooraine kasutamine mitmekesiste toitade valmistamisel.</li> <li>• Erinevate rahvusköökide uurimine ja vastavate toitade valmistamine praktikas.</li> </ul>	<p>13. Oskab kasutada erinevaid puhastusvahendeid</p> <p>14. Oskab sorteerida jäätmeid ja teab selle vajalikkust</p> <p>15. Teab erinevaid peolaua liike.</p> <p>16. Oskab valida erinevate sündmuste puhuks erinevaid laudlinu.</p> <p>17. Oskab voltida salvrätikuid.</p>			<p>koristustööd köögis, jäätmete sorteerimine</p>	<p>Laua katmine praktilistes tundides</p> <p>Eesti rahvuslike toitade valmistamine</p>
--	---	--	--	---	--

	<p>18. Teab Eesti rahvustoite ja oskab ka valmistada neid.</p> <p>19. Teab erinevaid rahvuskööke ja oskab kirjeldada roa koostist.</p>				
--	--	--	--	--	--