

VALIKÕPPEAINED

SISUKORD

KODULUGU	2
ARVUTIÕPETUS.....	4
I KOOLIASTE.....	7
II JA III KOOLIASTE	8
KARJÄÄRIÕPETUS.....	10
III KOOLIASTE	10
KAITSE END JA AITA TESI.....	15

KODULUGU

ÜLDALUSED

Õpilane:

- 1) tunneb ja väärtustab kohalikke inimesi ja kultuuripärandit;
- 2) mõistab kodu ja kultuuri tähtsat rolli tema mõtte- ja käitumislaidi kujundajana;
- 3) tutvub Simuna kihelkonna ajaloo ja kultuuriga, inimeste eluolu ja kommetega

Õppeaine kirjeldus

Valikaine aitab õpilasel mõista, et omaenda kultuuriline identiteet toetab teda teistes kultuurides orienteerimisel.

Kodulugu on õppeaine, kus:

- 1) õpilasele tutvustatakse Simuna kihelkonda, ajalugu ja kultuuri, inimeste eluolu ja kombeid;
- 2) külakogukonna eluolu enne ja tänapäeval;
- 3) praktilisi tegevusi, töövõtteid, mängu, ajaviidet.

Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine

Koduloo ainekava maht on 35 tundi. Tunnid toimuvad 7.klassis 1 kord nädalas terve õppeaasta vältel. Kursust kavandades korraldatakse järgmisi õppetegevusi:

- 1) kasutatakse erinevaid õppemeetodeid – rollimängud, arutelud, väitlused, õpimapi ja lühiuurimistöo koostamine;
- 2) võimaldatakse õppida üksi ning üheskoos teistega - iseseisvad, paaris- ja rühmatööd;
- 3) praktilised tööd;
- 4) muuseumide ühiskülastused;
- 5) matkad ajalooliste- ja loodusobjektide juurde.

Hindamise alused

Hindamisel lähtutakse Simuna Kooli hindamisjuhendist. Hinnatakse õpilase teadmisi ja nende rakendamise oskust, üldpädevuste saavutatust suuliste vastuste (esituste), kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmiste ja oskuste vastavust ainekavas taotletavatele õpitulemustele. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega.

Õpilasele tutvustatakse kursuse alguses, mida, millal ja mille alusel hinnatakse.

Hinnatakse: õpilase osalust aruteludes, loovust praktilises tegevuses.

Kokkuvõttev hinne kujuneb tunnitööde, praktiliste ja uurimuslike tööde, iseseisvate tööde ja ettekannete hinnetest.

Õppeaine õpitulemused ja õppesisu

Õpitulemused:

Õpilane:

- 1) tunneb ja austab oma kultuuri;
- 2) omab ettekujutust ja teadmisi eluolust pronksiaegsest kultuurist kaasajani;
- 3) tunneb meie ajaloolis-kultuurilisi objekte ja paiku;
- 4) tunneb ära ja oskab väärtustada vanu esemeid;
- 5) mõistab inimese ja keskkonna seoseid, suhtub vastutustundlikult elukeskkonda ning elab ja tegutseb loodust ja keskkonda säästes;
- 6) mõistab teksti: eristab olulist ebaolulisest ja otsib välja vajalikku infot;
- 7) esitleb oma praktilisi töid nii kirjalikult kui ka suuliselt;
- 8) on kogenud koos töötamise eeliseid;
- 9) julgeb ühendust võtta inimestega, kel on anda talle väärtuslikku infot, mälestusi kodukohast;
- 10) austab eakaid ja elutarku inimesi, nende elukogemusi- ja tarkusi.

Õppesisu:

- Kodukandi ja perekonna väärtustamine
- Kodukoha ja inimeste tundmaõppimine ja väärtustamine
- Kodulooline matk ajalooliste- ja loodusobjektide juurde
- Mõis ja mõisakultuur
- Külad ja muistne eluolu
- Haridus, kultuur ja usuelu
- Rahvakalendri tähtpäevad
- Praktilised tööd

ARVUTIÕPETUS

Üldalused

Infotehnoloogia kasutamise oskus on üks põhilisi töö tõhustamise vahendeid, sellest on saanud kaasaegse infoühiskonna oluline kirjaoskus, mille riigi arengu ja kodanike sotsiaalse mobiilsuse tagamiseks peavad omandama kõik õpilased.

Infotehnoloogiapädevuste kujundamine üldhariduskoolis ning arvutiõpetuse õpetamine ei ole seotud ühegi konkreetse riist- ja tarkvaraplatvormi, valmistajafirma ega tarkvarapaketi. Kasutatakse kättesaadavat legaalset tarkvara.

Arvutiõpetuse õpetamise üldeesmärk on tagada põhikooli lõpetaja info- ja kommunikatsioonivahendite kasutamise oskused, lähtudes igapäevase arvuti- ning internetikasutaja vajadustest.

Arvutiõpetusega taotletakse, et õpilane valdab peamisi töövõtteid arvutil infot otsides, töödeldes ja analüüsides ning tekstidokumente koostades.

Õpilane teadvustab ja oskab vältida info- ja kommunikatsioonitehnoloogia kasutamisel tekkida võivaid ohte oma tervisele, turvalisusele ja isikuandmete kaitsele. Põhirõhk on praktilisel arvutikasutusel tekstiloomeks ja kujundamiseks ning interneti kasutamisel infoallikana.

Arvutiõpetuse õpetamise üldised põhimõtted

- Elulähedus: näited ja ülesanded võetakse õpilasele tuttavast igapäevaelust (kool, kodu, huvitegevus, meedia).
- Mängulisus: arendavate ja õpetavate arvutimängude kasutamine (klaviatuuri kasutamise, turvalise interneti kasutamise, liikluse, matemaatika jm õppimiseks).
- Aktiivõpe ja loomingulisus: eelistatakse õpilaste aktiivset osalemist nõudvaid ja nende loovust esile toovaid õppemeetodeid.
- Eelistatakse uuenduslikke tehnoloogiaid ning lahendusi.
- Kool tagab õpilastele turvalise veebipõhise töökeskkonna ning propageerib ohutuid käitumisviise võrgukeskkonnas.
- Lõimitus: õpiülesannetes (nt referaatides, esitlustes) kasutatakse teiste õppeainete teemasid.

Üldpädevuste kujundamine arvutiõpetuses

Väärtuspädevus - õpitakse ära tundma küberkiusamist, end kaitsma küberkiusamise eest. Oluline on kujundada negatiivne hoiak küberkiusamise suhtes.

Arvutiõpetuse tundides saab väärtustada õpilase enese loomingut digitaalsete vahendite abil.

Tutvutakse autorikaitseadusega virtuaalsetes kogukondades.

Teadvustatakse vajadust kriitilise suhtumise järele erinevate internetiallikate kasutamisel.

Sotsiaalne pädevus - õpilased arvestavad kooli arvutite kasutamise reeglitega, kasutavad aktiivselt kooli infosüsteemi (e-kool). Suhtlemisoskuse kujundamine erinevate virtuaalsete keskkondade kasutamisel.

Enesemääratluspädevus - tervete eluviiside järgimine arvutiõpetuse tundides s.t. õpilasi juhendatakse õiget arvutikasutamist jälgima (sh kehaasend ja valgustus, arvutimängu- või internetisõltuvuse vältimine). Pööratakse tähelepanu digitaalse identiteedi loomisele, mis eeldab tehnilisi pädevusi: nt informatiivsete kasutajaprofiilide loomine eri veebikeskkondades, turvaliste salasõnade valimine, isikuandmete kaitse, enda digitaalse jalajälje teadvustamine/jälgimine.

Õpipädevus - õpilased omandavad vajalikud teadmised arvuti kasutamiseks õppetöös.

Suhtluspädevus - õpilased õpivad kasutama informaatikaalast terminoloogiat. Arvutiõpetuse kirjalike tööde ja esitluste koostamisel juhendatakse õpilasi kasutama antud formaadi jaoks sobivat väljendusstiili (kasutama esitlustes kompaktsed tekstilõike, loetelusid ja skeeme).

Matemaatikapädevus - kujundatakse tabelarvutusteemade käsitlemisel, jooniste ja diagrammide koostamisel.

Ettevõtlikkuspädevus - õpilased oskavad ja tahavad arvutialaseid teadmisi kasutada ka väljaspool arvutiõpetuse tundi erinevate õppeülesannete täitmiseks või seoses klassi- ja kooliüritusega, samuti oma hobide ja huvidega.

Lõiming teiste valdkonnapädevuste ja ainevaldkondadega

Arvutiõpetus on lõimitud kõigi teiste õppeainetega, kuna IKT moodustab loomuliku osa tänapäevasest õpikeskkonnast. See lõiming toimub mõlemal suunal: ühelt poolt kasutatakse arvutiõpetuse õppeülesandeid koostades teiste õppeainete teemasid, et luua mõtestatud õppimine, ning teiselt poolt kujundatakse IKT pädevusi teistes õppeainetes referaate ja esitlusi tehes.

Lõiming teiste ainetega

Informaatika eesti keeles

Interneti kui infoallika olulisus ja leitud materjalide kriitilise hindamise vajadus; kasutada teatmeteoseid, sõnaraamatuid; õppida leitud teabe talletamist ja süstematiseerimist; väärtustatakse korrektset grammatikat nii e-posti saatmisel kui ka suhtlusvõrgustikes suhtlemisel; peatutakse internetis leiduvatel ohtudel, mis võivad laialdasel suhtlemisel tekkida; lisaks tuntakse vastutust õpetada õpilastele kirjalike tööde vormistamise põhimõtteid.

Kirjanduses tuleb juurde teemamapp, mis sisaldaks kogumikku kirjanikest, loovtöösid, heli- ja videoklippe või ülesvõtteid ning tutvumist elektroonilise meedia võimalustega nagu veebitelevision või –raadio.

Informaatika võõrkeeltes

Tõlkimisvahendite, ajalehtede, uudiste, kirjade vahetamise, referaatide tegemise ja otsesuhtluse võimalused.

Informaatika matemaatikas

Õpitarkvara kasutusse, visualiseerimisse ning digitaalsetesse töölehtedesse.

Arvuti on abivahend ka koduste tööde tegemisel ja enesekontrollimisel; geomeetria õppimisel fotograafia vahendite ja analüüsi abil; diagrammide ja jooniste õppimine.

Informaatika loodusainetes

Õpikeskkondade kasutamisele ning õpistrateegiate parandamisele, arvuti on vahend olemasoleva demonstreerimiseks, vaatluse ja katsetulemuste vormistamiseks.

Informaatika sotsiaalsainetes

Teadvustades nii võimalusi kui ka ohte, mis tulenevad interneti kasutamisest. Inimeseõpetuses peetakse oluliseks rääkida tehnoloogiamõjust inimese meelele, reklaamidest ning meediast tulenevatest riskidest.

Tähtsal kohal on internetti paisatud sõnade ning tegude eest vastutuse võtmise õpetamine.

Ajaloos on ülioluline õpetada kriitilist mõtlemist erinevate allikate ning otsingutulemuste vastu, lisaks erinevate teksti-, video- ja pildiarhiivide kasutamine.

Informaatika kunstiainetes

Kultuurinähtuste seoseid teaduse, tehnoloogia ja majanduse seisukohast nii minevikus kui ka tänapäeval; sisse tuuakse uurimustööd, kus kasutatakse teksti, joonist, skeemi, tabelit ja graafikut.

Muusikaõpetuses kasutatakse ära virtuaalsete õppekäikude võimalusi ning tähtis on autorluse küsimus tänapäeva massimeedias ning selle muutumine.

Kunsti- ja arvutiõpetus saavad teha omavahel väga suurt koostööd, sest arvuti võimaldab tihti saavutada kunsti aine-eesmärke, visandada kavandeid ning levitada ning reklaamida tehtud töid näiteks virtuaalse näitusena; veel on võimalikud nt animeerimine, video- ja fototöötlus, joonestamine, disain.

Informaatika tehnoloogiaõpetuses

Info otsingule ning autorikaitse küsimustele tervisliku toitumise küsimuste kajastamises, veebinäituse korraldamises, materjalide ja nende töötlemise kohta teabe hankimises, jooniste tegemises, leiutamises ning mängu tuuakse ka õpimapi loomine.

Informaatika kehalises kasvatuses

Õpilased peaksid oskama leida infot võõrkeelsetest teabeallikatest.

Liikumis- ja spordialaseid pädevusi saab tõsta video ja fotograafia vahenditega; saab tundma õppida erinevaid spordivarustusi ja -tehnikat; saab propageerida tervislikku toitumist; lõpuks lisandub ka spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Hindamine

Informaatika õpitulemusi kontrollitakse ja hinnatakse jooksvalt õpiülesannete järel ja kokkuvõtvalt trimestri lõpus.

Nii jooksvate tööde kui ka kokkuvõtivate tööde puhul arvestatakse:

- õppe plaanipärasust, loomingulisust ja ratsionaalsust;
- õppekavas ettenähtud õpitulemuste saavutamist;
- autoriõigustega arvestamist;
- arvutiga loodud materjalide tehnilist teostust, esteetilisust ning originaalsust;
- õpilasepoolset praktilise tegevuse mõtestamist;
- õpilase arengut.

I KOOLIASTE

I kooliastme õpitulemused (3. klass)

Õpilane:

- kasutab kooli infosüsteemi e-kool;
- kasutab arvutit kui töövahendit erinevate õppeülesannete täitmiseks;
- on võimeline koostama lühemaid tekste arvutil, tunneb klaviatuuri;
- oskab leida internetist vajalikku infot;
- teostab lihtsamaid failioperatsioone. Näiteks: erinevate failide (doc, jpg, png) loomine, nime panemine, nime muutmine, ümbertõstmine, kustutamine;
- kausta loomine, nime panemine, nime muutmine, ümbertõstmine, kustutamine;

- teab, mis on autoriõigus ja oskab sellega arvestada;
- saadab e-kirja;
- tunneb e-posti ohutust.

Õppesisu:

- Arvuti töövahendina s.t õpilased tutvuvad erinevate arvutikasutamise võimalustega.
- Kooli arvutipargi reeglitega arvestamine, tervise hoidmine arvuti kasutamisel.
- Turvalisus interneti kasutamisel.
- Klaviatuuri kasutamise õppimine.
- Hiire parema klahvi kasutamine.
- Sissejuhatus tekstitöötlusesse: teksti sisestamine ja vormindamine (pealkiri, joondamine, fondi muutmine).
- Info otsimine internetist, selle hindamine ja kopeerimine oma dokumenti. Autoriõigusega arvestamine.
- E-kirja saatmine ja e-posti ohutusega arvestamine.
- Töö failidega: faili salvestamine, salvestatud faili avamine, faili kustutamine.
- Joonistamisprogrammide kasutamine.
- Arendavate õppemängude leidmine ja kasutamine.
- Kooli infosüsteemi (e-kool) kasutamine.
- Kooli kodulehelt info otsimine.

II JA III KOOLIASTE

II ja III kooliastme õpitulemused (4.-6. klass ja 7. klass)

Õpilane:

- vormindab arvutiga lühemaid ja pikemaid tekste (nt jutukesi, plakateid, referaate), järgides tekstitöötluse põhireegleid (suur ja väike algustäht; kirjavahemärgid, reavahetused ja tühikud; poolpaks, kald- ja allajoonitud kiri; sõna-, rea-, lõiguvahe; teksti joondamine; laadid ja dokumendimallid; loetelud; värvid, joonised, pildid, diagrammid, tabelid);
- leiab internetist ja kopeerib tekstifaili või esitluse erinevas formaadis algmaterjali (tekst, pilt, tabel, diagramm) ning töötleb neid vajaduse korral, pidades kinni intellektuaalomandi kaitse headest tavadest;
- viitab ja taaskasutab internetist ning muudest teabeallikatest leitud algmaterjali korrektselt, hoidudes plagiaadist;
- mõistab internetist leitud info kriitilise hindamise vajalikkust, hindab teabeallikate objektiivsust;
- salvestab tehtud tööd ettenähtud kohta, leiab ja avab salvestatud faili uuesti, salvestab selle teise nime all, kopeerib faile ühest kohast teise.
- koostab teksti, diagramme, pilte, audiot, videot ja tabeleid sisaldava esitluse etteantud teemal;
- kujundab esitluse loetavalt ja esteetiliselt, lähtudes muu hulgas järgmistest kriteeriumidest: optimaalne info hulk slaidil, märksõnad sidusa teksti asemel,

- allikatele viitamine;
- koostab etteantud andmestiku põhjal andmetabeli ja sobivat tüüpi diagrammid (tulp-, sektor- või joondiagrammi);
- vormindab korrektselt referaadi järgmised osad: tiitelleht, automaatselt genereeritud sisukord, sissejuhatus, peatükid, joonised, tabelid, kokkuvõte, kasutatud kirjandus ja lisad;
- salvestab valmis referaadi eri formaatides (doc, pdf), saadab selle e-posti teel manusena õpetajale;
- selgitab arvuti väärast kasutamisest tekkida võivaid ohte oma tervisele (sõltuvus, liigese- ja rühivead, silmade kaitse) ning oskab oma igapäevatöös arvutiga neid ohte vältida, valides õige istumisasendi, jälgides arvuti kasutamise kestust, tehes võimlemisharjutusi silmadele ja randmetele jne;
- kaitseb enda virtuaalset identiteeti väärkasutuse eest, valides igale keskkonnale uue tugeva parooli ning vahetades paroole sageli, ega avalda liigset infot enda kohta avalikus internetis;
- kannab arvutisse fotosid, videod ning muudab ja kujundab neid;
- ühendab turvaliselt arvuti külge erinevaid lisaseadmeid (mälopulk, hiir, printer, väline kõvaketas);
- kasutab kooli infosüsteemi (e-Kool) korrektselt ja aktiivselt.

Õppesisu:

- Sissejuhatus tekstitöötlusse.
- Teksti sisestamine, vormindamine ja kopeerimine. Plakati või kuulutuse koostamine ning kujundamine.
- Töövõtted: ohutu ja säästlik arvutikasutus.
- Turvaline interneti kasutamine.
- Failide haldamine: salvestamine, kopeerimine, kustutamine. Failide üles ja alla laadimine internetikeskkonnast.
- Infootsing internetis ja töö meediafailidega.
- Turvalisus, autorikaitse ja isikuandmete kaitse.
- E-kirja saatmine koos manusega.
- Töö andmetega. Andmetabeli ja sagedustabeli koostamine. Diagrammi loomine.
- Esitluse koostamine. Slaidi ülesehitus ja kujundus. Teksti, pildi, tabeli ja diagrammi sisestamine slaidile.
- Loovtöö vormindamine vastavalt kooli kodulehel olevale juhendile.
- Fotode, videote ülekandmine kaamerast või telefonist arvutisse.
- Fotode töötlemine vabavaraliste programmidega.

KARJÄÄRIÕPETUS

III KOOLIASTE

Karjääriõpetus keskendub õpilase isiksuse omaduste teadvustamisele ning esmaste karjäärivalikutega seostamisele. Lisaks rahatarkuse edendamisele, kuna finantsmaailm on tihedas seoses inimese töö ja üldisemalt karjääriga. Õpilased õpivad hindama elukestva õppe tähtsust: saavad teavet erinevatest edasiõppimisvõimalustest ja oskavad seda kasutada oma plaanide elluviimisel. Noori teavitatakse erinevatest tööharjutamise võimalustest ning julgustatakse neid kasutama. Õppeaine võimaldab ühiskonna inimressurssi tööturul paremal viisil rakendada, viies inimeste oskused ja huvid kokku töö- ja õppimisvõimalustega.

Aineõpetusega taotletakse, et õpilane:

- teadvustab oma huvisid, võimeid ja oskusi, mis võimaldavad adekvaatse enesehinnangu kujunemist ning konkreetsete karjääriplaanide tegemist;
- arendab oma karjääri kujundamise pädevusi, sh õpi-, suhtlemis-, koostöö- ja otsustamisoskusi ning info hankimise, hindamise ja analüüsimise oskusi;
- arendab soovi ja oskust endale eesmärgi seada ja nendeni jõudmiseks süsteemselt tegutseda;
- kujundab soovi ja valmisolekut elukestvaks õppimiseks ning iseseisvaks karjääriotsuste tegemiseks;
- tutvub erinevate ametite/elukutsete ja õppimisvõimalustega, töösuhteid reguleerivate õigusaktide ning ettevõtlus- ja majanduskeskkonnaga;
- omandab esmase finantskirjaoskuse.

Karjääriõpetuse õpitulemused ja nende saavutamiseks rakendatavad õppemeetodid toetavad teiste üldpädevuste (väärtus-, sotsiaalne-, enesemääratlus-, õpi-, suhtlus-, matemaatika- ja ettevõtluspädevus) arengut ning lõimingut erinevate õppeainete ja läbivate teemadega. Mitmeid karjääri kujundamisega seotud mõisteid ja teemasid käsitletakse ka teistes õppeainetes, kuid sisu ja rõhuasetused on erinevad. Näiteks eneseanalüüsi aluseks olevate mõistetega tutvutakse eelnevalt inimeseõpetuses, töömaailma käsitletakse ühiskonnaõpetuses. Sarnaste teemade käsitlemine mitmes õppeaines aitab õpilasel mõista ainete omavahelisi seoseid, luua õpitust tervikpilti, seostada õpitut igapäevaeluga ja väärtustada õppimist kui elukestvat protsessi.

Lõimingut toetab ka õppekeskkonna laiendamine väljapoole klassiruumi (nt (kohalike) ettevõtete külastus, õppekursioonid), koolisisesed ja -välised sündmused (nt töövarjupäevad, õpilaskonverentsid, (veebi)külalistunnid kogemuslugudega), suunamine huvitegevuse ja mitteformaalse õpikogemuse analüüsimisele, koostöö kooliväliste partneritega (nt Töötukassa kui nõustamisteenuse pakkuja; teised õppeasutused kui suunanäitajad, mida on võimalik pärast põhikooli edasi teha; vilistlased, lapsevanemad jt külalisesinejad kui inspiratsioon, motivatsioon ja silmaringi laiendus, et tutvustada erinevaid erialasid), õppemeetodid jne.

Karjääriteadmiste edendamise ja õppe koordineerimise eest vastutab Simuna Kooli direktor.

ÕPPESISU

Aineõpetuses käsitletakse viit erinevat teemat:

- eneseteadlikkuse arendamine;

Õppija ...

... analüüsib juhendamisel oma väärtusi, võimeid, huvisid, teadmisi, oskusi, kogemusi ja isiksuseomadusi karjääri kujundamise kontekstis;

... kasutab eneseanalüüsi tulemusi oma karjääri kujundamisel, seostades neid realistlike õppimise ja töötamise eelduste ning võimalustega;

... mõistab teadmiste ja oskuste ning elukestva õppe tähtsust haridusteel ja tulevases tööelus; on vastutustundlik ja motiveeritud ennast arendama.

Teemad, mida käsitletakse:

Teadlik eneseanalüüs. Karjääri kujundamisele suunatud eneseanalüüsi komponendid: huvid, hovid, oskused, teadmised, võimed, isiksuseomadused, väärtused, hoiakud, vajadused, saavutused, unistused, motivatsioon. Kohanemist ja õpioskuseid mõjutavad ning soodustavad isiksuseomadused, hoiakud ja harjumused. Isiklik õpi-, huvitegevuse ja töökogemus. Tugevad küljed ja arenguvajadused. Minapilt. Enesehinnang. Arenguuskumus. Eesmärkide seadmine.

Võimalikud hindamisviisid:

Eneseanalüüsiga seotud töölehtede täitmine (mitteeristav hindamine). Esitlus ja/või kirjand (nt "Minu võimed ja oskused", "Minu väärtused ja hoiakud", "Minu unistused") (eristav hindamine). Enese minapildi koostamine ja analüüs (eristav hindamine). Eesmärkide seadmise harjutus SMART-mudeliga (mitteeristav hindamine).

- võimaluste analüüs;

Õppija ...

... teab erinevaid tegevusvaldkondi ja ameteid ning mõistab töömaailma üldiseid arengusuundi;

... mõistab hariduse ja tööturu vahelisi seoseid ning teadvustab ennast tulevase töötajana;

... oskab otsida ja analüüsida informatsiooni õppimisvõimaluste ja tööturu kohta ning kasutada seda oma karjäärivalikute tegemisel;

... põhjendab oma eelistusi haridustee jätkamisel ning kutseõppe eriala või gümnaasiumi õppesuuna valikul.

Teemad, mida käsitletakse:

Tööturg ja tööjõuturg: tööturu üldine olukord ja arengusuunad. Tegevusvaldkonnad ja töökeskkonnad. Tulevikutöökohad ja -oskused. Ametid ja soorollidega seotud müüdid. Ettevõtetus Eestis. Lepingud (tööleping, üürileping). Tööandjate ootused töötajale. Õpilase võimalused tööga tutvumiseks. Õppimisvõimalused pärast põhikooli. Eesti haridussüsteem. Alternatiivsed võimalused haridusteel. Õppimine välismaal. Karjääriinfo otsimine, hindamine ja kasutamine.

Võimalikud hindamisviisid:

Teooria hindamine tunnikontrollide ja kontrolltöödega (eristav hindamine). Esitlus ja/või kirjand (nt "Minu unistuste amet", "Minu elu 5 aasta pärast...", "Kutseharidus vs keskharidus") (eristav hindamine). Rühmatööd (eristav ja mitteametlik hindamine).

- planeerimine ja otsustamine;

Õppija ...

... mõistab karjääri kujundamise eesmärki, sisu ja oma vastutust isikliku karjääri planeerimisel;

... teadvustab erinevate elurollide ja -stiilide seoseid tööga;

... koostab juhendamisel esmase karjääriplaani, võttes arvesse oma karjäärivalikuid mõjutavaid tegureid ja alternatiivseid võimalusi;

... tunneb ja kasutab vajaduspõhiselt karjääriteenuseid.

Teemad, mida käsitletakse:

Karjääri kujundamine ja karjääri planeerimine. Edu, elurollid ja elulaad. Karjääriotsuseid mõjutavad tegurid ja nendega arvestamine. Eesmärkide seadmine. Alternatiivid. Valimine ja otsustamine. Omavastutus. Isiklik karjääriplan. Muutustega toimetulek. Karjääriteenused.

Võimalikud hindamisviisid:

Oma karjääri planeerimine ehk plaan A-C väljatöötamine (mitteametlik hindamine). Eesmärkide seadmine tulevikukarjääri seoses (mitteametlik hindamine).

- tegutsemine;

Õppija ...

... algatab ja viib ellu karjääri kujundamisega seotud tegevusi;

... teab õpilasena töötamise võimalusi ja piiranguid ning mõistab töösuhteid reguleerivate õigusaktide ja töölepingu tähtsust;

... mõistab kandideerimisprotsessi olemust, oskab võrrelda enda vastavust konkursil esitatud nõuetele ning koostab juhendamisel kandideerimiseks vajalikud dokumendid;

... analüüsib isiklikku õppimise ja/või töötamise kogemust ja kasutab analüüsi tulemusi oma karjääri kujundamisel

Teemad, mida käsitletakse:

Töökeskondadega tutvumise ning töö- ja õpikogemuste omandamise võimalused. Alaealiste töötamisega seotud nõuded ja piirangud. Töösuhteid reguleerivad õigusaktid. Tööohutus ja terviseriskid. Tööväärtused. Kandideerimine õpingutele ja/või tööle, sh vabatahtlikuks, vahetusõpilaseks või huvialaga seondvalt. Kandideerimiseks vajalikud dokumendid. Õpi- ja töökogemuste analüüs. Õppimine edust ja ebaedust.

Võimalikud hindamisviisid:

Debatid (“Kutsekool vs gümnaasium”, “Alaealisena töötamine vs alaealisena ei tööta”) (mitteeristav hindamine). CV koostamine (eristav hindamine). Motivatsioonikirja koostamine (eristav hindamine). Ametliku avalduse koostamine (eristav hindamine). Ametliku kirja kirjutamine (eristav hindamine). Esmase tegevuskava koostamine ehk sammud pärast põhikooli oma unistuste eriala poole (mitteeristav hindamine). Kirjandid ja/või analüüsid (nt “Kuidas minu varasem töökogemus toetab minu hilisemat karjääri?”, “Haridus või haritus”, “Õppimine edust ja ebaedust”) (eristav hindamine).

- finantskirjaoskus.

Õppija ...

... analüüsib enda/oma perekonna rahalist seisukorda, kirjutades üles eelneva etteantud perioodi tulud ja kulud ning koostades järgneva poole aasta eelarve;

... analüüsib investeerimisvahendite riske ja võimalusi, sh aktsiad, võlakirjad, hoiused, kinnisvara, krüptovaluuta, idufirmad jne;

... analüüsib enda riskitaluvust ning koostab sellest tulenevalt isikliku portfelli jaotuse;

... loetleb kõige tähtsamad eluks vajalikud rahatarkuse põhimõtted.

Teemad, mida käsitletakse:

Rahalise turvalisuse saavutamine: palgapäevast palgapäevani elamise põhjused; tulude ja kulude jälgimine, meelerahufond. Raha säästmine, kulutamine ja kasvatamine: rahalised harjumused, säästmise nipid. Laenud: hea laen vs halb laen; laenu riskid. Kinnisvara ostmise või üürimine: kinnisvara ostmise põhjused; üürimise ja ostmise rahaline võrdlus; ostmise riskid. Noorena raha teenimine: inimkapital (haridus, oskused, kogemused). Investeerimise alused: miks investeeritakse; kas noorena tasub investeerida; kus ja kuidas teha tehingut; kas

investeerimine on riskantne, kuhu investeeritakse; mitmekesise portfelli olulisus. Kuhu investeerida: aktsiad, võlakirjad, hoiused, kinnisvara, toorained (nt kuld), fondid, pension, maksud. Investeerimisstrateegia loomine.

Võimalikud hindamisviisid:

Eksperimendid ja sellele järgnevad analüüsid (kindla perioodi tulude-kulude ülestäheldamine ja analüüs; investeerimisotsuste uurimine) (mitteeristav hindamine). Kirjandid ja/või analüüsid ja/või esitlused (nt “Säästmise nipid”, “Säästmine vs investeerimine”, “Sotsiaalne kapital vs finantsid”) (eristav hindamine).

KAITSE END JA AITA TESI

Kaitse end ja aita test (KEAT) programmi materjalile tuginev valikaine põhikooli III kooliastmele. Valikaine sisaldab järgmisi teemasid: tuleohutus, veeohutus, füüsiline esmaabi, vaimne esmaabi, käitumine looduses, küberturvalisus, liiklusohutus, elanike hädaolukorraks valmisolek, elektriohutus, asjatundlik abi, käitumine plahvatusohtliku eseme ja ohtlike ainetega.

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Valikaine toetab põhikooli riikliku õppekava läbiva teema „Tervis ja ohutus“ eesmärkide saavutamist: taotletakse õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ning kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele.

Õppetegevuse kavandamine ja korraldamine

„Kaitse end ja aita teist“ valikainet õpitakse III kooliastmes. Arvestuslik maht 35 akadeemilist tundi ehk üks õppetund nädalas. Valikainet võib õpetada kohustusliku aineõppe osana, arvestusega, et kõik õpitulemused on saavutatud.

Lõiming teiste õppeainetega

Valikainet on võimalik siduda kõikide ainekava ainete õpitulemuste ja õpisisuga. Näiteks võib ajalootunnis võrrelda nüüdisaegseid esmaabivõtteid mineviku praktikaga. Läbivalt saab kasutada ülesandeid, mis võimaldavad saavutada keeleõppe või matemaatika õpitulemusi, muuhulgas järgides veebimaterjale ja kasutades turvalise netikäitumise põhimõtteid.

Alljärgnevad lõiminguvõimalused põhinevad III kooliastme kohustuslikel õpitulemustel:

Loodusained (loodusõpetus, bioloogia, füüsika, keemia)

- liiklusohutus: erinevate ilmastikutingimuste mõju liikumisele, sõidukite peatumisteede erinevatel aastaaegadel: kehade liikumine, kiirus, reageerimis- ja peatumisaeg, helkuri peegeldus, kiirus ja mass kehade vastastikmõjus, erinevad liikumisviisid ja nende ohutus;
- tule- ja veeohutus: põlemine, soojuse kandumine, temperatuur, ainete füüsikalised ja keemilised omadused, pihustid ja nende omadused, keemiliste reaktsioonide tunnused, hapnik ja põlemisreaktsioon, happed ja leelised, plahvatusohtlikud ained, vee omadused, jää paksuse arvutused, keha hõljumine vee peal;
- ohutu käitumine looduses: keskkonda säästev eluviis; esmaabi: mürgised taimed ja seened, loomahammustuse korral jmt, ohutu käitumine kohtumisel metsloomaga, rästiku käitumine looduses ja inimesega kohtumisel, rästikumürgi mõju inimesele, mürgiste putukate käitumine looduses ja inimesega kohtumisel, putukamürgi mõju inimesele;
- elektriohutus: elektrilaeng, elektriväli, juht, isolator, laetud kehade seotud nähtused looduses ja tehnikas, elektrivoolu toimed, elektrivool looduses ja tehnikas, vooluring;
- pommiohutus: plahvatusohtlike ainete mõju inimesele ja keskkonnale;

- vaimse tervise kaitse: minapildi kujunemine, suhted grupis, kiusamise ennetamine, stressiga toimetulek;
- elupäästev esmaabi: ained (ainete omadused, segud, mürgistused, meelemürgid ja tervisekaitse); esmaabi allergia, astma, diabeedi, elektrišoki, epilepsia, lämbumise, mürgistuse, palaviku ja valu korral; esmaabi, sh elupäästev esmaabi õnnetusjuhtumite ja traumade korral – kuumakahjustus, teadvusekaotus, südameseiskumine, uppumine;
- elektriohutus: asjatundlik abi, plahvatusohtlikud esemed ja ohtlikud kemikaalid; esmaabi: tehnika ja materjalide ohutu käsitlemine.

Üldpädevused

Õppekava abil on võimalik arendada ja saavutada kõiki üldpädevusi:

- 1) kultuuri- ja väärtuspädevus – kultuuri- ja väärtusnormid, mis peavad oluliseks ohutut ning vaimset ja füüsilist tervist ja keskkonda säästvat käitumist;
- 2) sotsiaalne ja kodanikupädevus – vastutustundliku kodaniku kujunemine, kes hoolib iseenda vaimsest ja füüsilisest tervisest ning keskkonna säästlikust kasutamisest, sekkub vajaduse korral;
- 3) enesemääratluspädevus – suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; enda käitumise analüüsimine erinevates olukordades; ohutult käitumine ja tervislike eluviiside järgimine; suhtlemisprobleemide lahendamine; oskus olla viisakas ja teistega arvestav liikleja;
- 4) õpipädevus – õpioskuste arendamine mitmekesiste meetodite abil;
- 5) suhtluspädevus – aktiivne, lugupidav suhtlus ning teadlik infootsing;
- 6) matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus – tõenduspõhisele teooriale toetumine, matemaatiliste probleemülesannete kasutamine;
- 7) ettevõtlikkuspädevus – ülesannete kasutamine, mis ärgitavad loovat mõtlemist. Kui otsustatakse ohutusõppe koolilaagri kasuks, on soovitatav anda õpilastele korraldamise vastutus;
- 8) digipädevus – turvaline käitumine veebikeskkondades, teadlikkus digikeskkonna ohtudest, enda privaatsuse ja digitaalse identiteedi kaitsmine digikeskkonnas, probleemilahenduseks sobiva digivahendi kasutamine, digivahendite kasutamine õppes, igapäevaelu moraali- ja väärtuspõhimõtete ülekandmine digikeskkonda.

Seos läbivate teemadega

Käesolev õppekava seondub läbivate teemadega:

- 1) elukestev õpe ja karjääri planeerimine – ohutusala valdkonna ametitega tutvumine;
- 2) keskkond ja jätkusuutlik areng – kestliku arengu põhimõtete ning keskkonda säästva käitumise väärtustamine;
- 3) kodanikualgatus ja ettevõtlikkus – vastutustundliku kodaniku kujunemine, kes väärtustab iseenda vaimset ja füüsilist tervist ning keskkonda säästvat käitumist;
- 4) kultuuriline identiteet – ohutusala valdkonna tegevuste seostamine kultuurimäluga, ohutut käitumist väärtustava identiteedi kujundamine;

- 5) teabekeskond – vastutustundliku infotarbimise ja teaduspõhise maailmavaate väärtustamine;
- 6) tehnoloogia ja innovatsioon – vastutustundlik tehnoloogia kasutamine ning käitumine veebikeskkondades;
- 7) tervis ja ohutus – valikaine toetab otseselt tervise ja ohutuse läbiva teema kõikide põhimõtete rakendamist koolis: õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ning kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele;
- 8) väärtused ja kõlblus – turvalisust, ohutust ja keskkonna jätkusuutlikkust hoidva maailmavaate kujundamine.

Hindamine

Hindamisel kasutatakse põhikooli riiklikus õppekavas kirjeldatud kujundava hindamise põhimõtteid. Valikainet võib hinnata nii eristavalt kui ka mitteeristavalt.

Tagasisidet tuleb kindlasti anda ka hoiakutele, et õpilasel kujuneks ohutut, ennast ja keskkonda säästvat käitumist väärtustav maailmapilt.

Õppekeskkond

Teoreetilise infoedastamise kõrval on väga oluline praktiline õpe, sh aktiivõpe. Õpilasele tuleb luua võimalused, kus ta saab iseenda ja klassikaaslaste käitumist analüüsida ohuolukorra simulatsioonis (nt rollimängus, praktilises harjutuses vms). Sõltuvalt teemast tuleb praktilist õpet („käed külge“ harjutused, õppekäigud, vaatlused jmt) korraldada õppetöö käigus nii siseruumides kui ka väljas. Õppe mitmekesistamiseks on soovitatav teha koostööd piirkonna ohutusvaldkonna spetsialistidega, nii professionaalide kui ka vabatahtlikega: päästjad, politseinikud, kaitseliitlased, vetelpääste, tervishoiutöötajad jt. Soovitatav on korraldada pärast valikaine läbimist koolis ohutusõppe laager.

Õppetööd läbivalt on oluline jälgida, et kogu käsitletav info on usaldusväärne ja teaduspõhine, mh info, mida õpilased omal algatusel esitavad. Alati on oluline kontrollida info algallikate usaldusväärsust.

Õpitulemused ja õpisisu

Õpitulemused

Õpilane...

KÜBERTURVALISUS

- 1) teab, mis on küberkiusamine, näiteks solvamine, laimamine, mõnitamine, ignoreerimine, identiteedivargus jmt, ning kuidas tegutseda küberkiusamise korral;
- 2) teab, kuhu ja kelle poole pöörduda küberturvalisusega seotud küsimuste korral;
- 3) kirjeldab turvalist käitumist Internetis (nt internetitutvuste usaldusväärsus; ei ava faile, mille omanik ei ole teada; netilehekülgede ja nende sisu usaldusväärsus; ei jaga paroole mitte kellegagi; turvaline parool jne);
- 4) teab, milliseid reegleid on vaja järgida turvaliseks ja viisakaks suhtlemiseks internetis;

- 5) teab mõnda võtet, mille abil eristada tõest infot väärast.

LIIKLUSOHUTUS

- 1) mõistab liikluses turva- ja ohutust suurendavate vahendite vajalikkust ning kasutab neid igapäevaselt liigeldes;
- 2) eristab ohutut liikluskäitumist ohtlikust, sh raudteel, eelistab käituda ohutult;
- 3) austab liikluses kaasliiklejaid ja on viisakas, järgib liiklusreegleid;
- 4) tunneb liiklusreegleid ja -märke liikleja erinevatest rollidest lähtuvalt;
- 5) oskab end kehtestada, sekkuda ja keelduda grupiliiklusohulikule käitumisele ahvatleva surve korral.

TULEOHUTUS

- 1) nimetab tulekahjude enamlevinud tekkepõhjuseid ja teab nende ennetamise meetmeid, julgeb puuduste korral täiskasvanu tähelepanu juhtida;
- 2) teab tulekahju arengu kiirust ja mõistab, et tulekahju levikut on võimalik takistada;
- 3) teab tule ja kuumuse mõju inimesele;
- 4) mõistab suitsuanduri ja vingugaasianduri olulisust tulekahju avastamisel;
- 5) oskab kasutada esmaseid tulekustutusvahendeid ja teab nende kasutamise erisusi erinevates olukordades;
- 6) tunneb ära evakuatsioonimärguande koolis ja ühiskondlikes hoonetes ning oskab evakueeruda vastavalt olukorrale (ka kodust);
- 7) teab lahtise tule kasutamise ohtusid looduses ja oskab neid vältida.

VEEOHUTUS

- 1) teab enamlevinud veeõnnetuste põhjusi erinevatel aastaegadel, nimetab veeõnnetuste ennetamise meetmeid ja käitub vees vastutustundlikult nii üksi kui ka grupis;
- 2) tunneb erinevat liiki päästeveste ning mõistab veesõidukiga sõites päästevesti kandmise vajalikkust;
- 3) oskab valida endale sobivat päästevesti, seda korrektselt selga panna ja teab sellel paiknevate abivahendite asukohta. Mõistab, miks vaid õiges kaalukategoorias ja korralikult kinnitatud vest päästab;
- 4) tunneb enamlevinud päästevahendeid (päästerõngas, viskeliin, jäänaasklid, päästevest) ja kirjeldab nende kasutamist ennast ohtu seadmata;
- 5) analüüsib, mis põhjusel on valvega rannas heisatud punane, kollane, roheline või lilla lipp;
- 6) tunneb ära uppuva või vees abi vajava inimese;
- 7) kirjeldab, kuidas käituda, märgates uppumisohus inimest;
- 8) selgitab, miks ja mismoodi tuleb hinnata iseenda võimeid uppumisohus inimese päästmiseks, et ei satuks teist päästes ise uppumisohtu.

ELANIKE HÄDAOLUKORRAKS VALMISOLEK

- 1) nimetab, millised hädaolukorrad võivad Eestit ja Eesti elanikkonda ohustada ning teab ka oma kodukoha riske;
- 2) teab, missugused ohud varitsevad elanikkonda, kui ulatuslik elektrikatkestus on kestnud päevi, ning analüüsib oma perekonna valmisolekut ulatusliku elektrikatkestuse korral;
- 3) nimetab toiduaineid ja esemeid, mis sobivad koduseks hädaolukorra varuks (toit, vesi, ravimid, sularaha jmt);
- 4) selgitab, mis on elutähtsad teenused ning kuidas valmistada ennast ette elutähtsate teenuste katkestuseks (nt elekter, side, küte, vesi);
- 5) nimetab olukordi, millal võib tekkida vajadus evakueerumiseks;
- 6) selgitab, mis juhtudel tuleks varjuda ning missugused on varjumise põhimõtted;
- 7) teab avaliku varjumiskoha märgistust;
- 8) teab, milliseid infoallikaid hädaolukorras kasutada ja mõistab kriitilise mõtlemise olulisust;
- 9) teab, mis juhtudel kasutatakse ohusireene ja kuidas siis käituda.

ELEKTRIOHUTUS

- 1) teab peamisi elektriohutuse põhimõtteid nii kodus kui ka looduses;
- 2) oskab tuvastada vigaseid ja kahjustatud elektrijuhtmeid ja -seadmeid, mille kasutamine on ohtlik;
- 3) teab elektriohu märgistust;
- 4) teab, kuidas lülitada välja elektrit oma kodus, sh koduses elektrikilbis;
- 5) oskab elektriohnetuse (elektrilöök, elektrilühis ja sellest põhjustatud tulekahju) ja pikaajalise elektrikatkestuse korral asjatundlikult tegutseda.
- 6) teab, kuidas säästa elektrit.
- 7)

ASJATUNDLIK ABI

- 1) teab, millal ja mis küsimustes otsida abi erinevate riiklike infoliinide vahendusel, sh 1247, 16662, 1220, 1343;
- 2) oskab ohuolukorras anda Häirekeskusele liinil 112 asjatundlikult infot, sealhulgas end telefoniga positsioneerida.

KÄITUMINE PLAHVATUSOHTLIKU ESEMEGA JA OHTLIKE KEMIKAALIDEGA

- 1) nimetab erinevaid lõhkekehasid ja nendest tulenevaid ohte ning mõistab, kuidas käituda (plahvatus)ohtliku eseme leidmisel;
- 2) oskab looduses leitud ohtlikku eset märgata ja märgistada;

- 3) teab, millist mõju avaldab inimesele ja ümbritsevale keskkonnale lõhkematerjali või lõhkekeha plahvatuslega kaasnev rõhumuutus, lööklaine, kõrge temperatuur ja killud;
- 4) teab, milliseid ohtlikke kemikaale kasutatakse tavapäraselt koduses majapidamises, tunneb nende ohumärgistust;
- 5) Teab, missugused tagajärjed võivad kaasneda pürotehnilise toote või kodukeemia vale käsitlemisega.

OHUTU KÄITUMINE LOODUSES

- 1) oskab kirjeldada looduse ökosüsteemset toimimist ja saab aru inimese tegevuse mõjust loodusele;
- 2) oskab looduses liikuda ja käituda ning toime tulla võimalike ohuolukordadega, sh eksimisel;
- 3) oskab käituda olukorras, kus metsloom on sattunud abitusse seisundisse;
- 4) tunneb ohtlikult mürgiseid loomi, taimi ja seeni Eesti looduses ning oskab mürgistuse korral tegutseda.

VAIMSE TERVISE KAITSE

- 1) oskab märgata enda või sõbra/kaaslase puhul vaimse tervise väljakutsetele viitavaid sümptomeid, näiteks meeleolu langus, suurenenud ärevus, liigne stress jms;
- 2) oskab kasutada mõnda endale meelepärast eneseabivõtet;
- 3) teab, kust leida endale ja sõbrale/kaaslasele vaimse tervise abi.

FÜÜSILINE ESMAABI

- 1) oskab märgata ja kirjeldada erinevaid ohuolukordasid, mille tagajärjeks võib olla trauma või tervisekahjustus;
- 2) oskab analüüsida enda käitumist õnnetuste ärahoidmiseks;
- 3) oskab kirjeldada erinevaid verejooksu liike, on omandanud praktilised võtted verejooksude peatamiseks;
- 4) oskab kirjeldada erinevaid põletuste liike, teab, kuidas kannatanut abistada;
- 5) oskab nimetada liigesevigastuste jagunemist, teab nende tekkimise eripärasid ning oskab kasutada esmaabivõtteid vigastuse tekkimisel;
- 6) oskab anda esmaabi putuka- ja maohammustuse korral;
- 7) teab, mis põhjustel võib tekkida teadvusekaotus, on omandanud praktilised võtted erinevate teadvusekaotuste korral abistamiseks.

Õpisisu ja õppematerjalid

Küberturvalisus

Teemad:

- Käitumisreeglid internetis;

- tarkvara turvalisust ja isiklikku ohutust suurendavad meetmed, näiteks salasõna valik, pahatahtlik käitumine internetis;
- abi otsimine küberkiusamise korral;
- internetist saadud info usaldusväärsuse hindamine.

Liiklusohutus

Teemad:

- liiklusreeglid,
- turvalisust suurendavad vahendid liikluses erinevate liikumisviiside puhul (sh kergliikurid: elektrilised liikurid, tõukerattad jm) ja nende ohutu kasutamine: kiiver, peatugi, helkur, turvavöö;
- seadusega kehtestatud nõuded sõiduvahenditele: tuled, pidurid, helkurid, signaal jm;
- mitmekesised (säästlikud) liikumisviisid, riskeeriv käitumine liikluses (liiklusriskide hindamine, kaitslik käitumine)

Tuleohutus

Teemad:

- tulekahjude peamised tekkepõhjused;
- tuleohutuse tagamiseks rakendatavad meetmed (tulekahju esmased avastamisseadmed ja kustutusvahendid, evakuatsioonimärgised, takistatud evakuatsiooniteed jmt).

Veeohutus

Teemad:

- erinevat tüüpi veekogude ohud ja inimese võetud riskid (võimete ülehindamine, vettelhüpped, lihaskramp, alkohol);
- supluskoha valikul ohutuskriteeriumite järgimine;
- veesõidukitega liiklemise ohutus;
- erinevad päästevestide tüübid.

Elanike hädaolukorraleks valmisolek

Teemad:

- erinevad rahuaaja hädaolukorrad (elektrikatkestus, üleujutus, torm, laiaulatuslik ohtlik reostus jne);
- varjend, varjumiskoht ja kogunemiskoht;
- kodukoha varjendid ja varjumiskohad;
- kriisiolukordadeks valmistumine kodustes tingimustes;
- ohusireenid, evakuatsiooni juhtnööride järgimine.

Elektriohutus

Teemad:

- Ohtlikud elektrilised olmetarvikud – juhtme isolatsioon rebitud või väänatud, seadmetel on põlemisjäljed, korpus katki.

Asjatundlik abi

Teemad:

- evakuatsiooni juhtnööride järgimine;
- hädaabinumbrile helistamine;
- abikutsungis kõige asjakohasema info edastamine;
- asukoha telefonis positsioneerimine.

Käitumine plahvatusohtliku esemega ja mürgiste kemikaalidega

Teemad:

- erinevad lõhkekehad, pürotehnilised vahendid;
- kemikaalid ja nendest tulenevaid ohud (nt on sageli metallist ning kuju võib meenutada pudelit, taldrikut, konservikarpi, piduriketast, käbi vms; tundmatu ese, mille küljes on juhtmed; lõhkeaine võib meenutada seepi, plastiliini vms);
- plahvatuse mõju ümbritsevale keskkonnale ja inimesele, pürotehnilise toote või ohtliku kemikaali väärkasutusest saadud vigastused.

Ohutu käitumine looduses

Teemad:

- ökosüsteem on looduse, sh inimese kestliku arengu alus. Inimese elu sõltub loodusest;
- looduse aastaring. Inimese vajadused on erinevad võrreldes teiste imetajatega;
- levinumad ohuolukorrad metsloomade ja inimese vahel, võimalikud põhjused ja tagajärjed. Metslooma abitu seisund, selle põhjused ja lahendusviisid;
- ohtlikult mürgised loomad, taimed ja seened. Mürgistuse vältimine ja mürgistuse korral tegutsemine;
- ohutu liikumine ja käitumine looduses: igapäevane, liikumispäästev kaitsealadel, matka olemus ja turvalisus, matkavarustuse valik, eksimine ja ellujäämisoskused, Kaitseliidust saadavad üldoskused. Hädaabinumber 112 ja riigiinfo telefon 1247.

Vaimse tervise kaitse

Teemad:

- vaimse tervise probleemid võimalikud põhjused/mõjutajad ning sümptomid (nii endal kui sõbra);
- mida saab oma vaimse tervise toetamiseks teha;

- vaimse tervise häbimärgistamise mõju;
- kuidas alustada sõbraga vestlust vaimse tervise teemal;
- kust saada lisatuge enda või sõbra vaimse tervise mure korral.
- Näidistunnikavad ja töölehed: <https://peaasi.ee/tunnikavad/> Vaimse tervise vitamiinid (sh tunnikavad): <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/> Üldine lisainfo: <https://peaasi.ee/>
- Näidistunnikavad ja -töölehed: <https://e-koolikott.ee/et/oppematerjal/32722-MTU-Peaasjad-oppematerjalid>

Füüsiline esmaabi

Ennetus: põhjus-tegevus-tagajärg seosed. Arutelu õpilastega. Kiiver, helkur, vettehüpped pea ees, turvavöö, abivajaja märkamine, abi kutsumine.

Traumade liigitus ja esmaabi

- verejooksud, lühikirjeldus erinevate verejooksude liikide kohta (ninaverejooks, venoosne, arteriaalne), verejooksu tagajärjed inimese organismile. Praktiline tegevus: erinevate verejooksude peatamise võtted (rõhkside, jäseme liigutamine või mitte liigutamine, külma vajalikkus verejooksu peatamisel). Kannatanu abistamine käepäraste vahenditega. Eneseohutus. Video;
- Põletus ja selle põhjused (tuli, päike, kuumad pinnad, aur, kemikaalid jne). Põletuste astmed. Põletushaavale sideme tegemine, esmaabi. Milliste põletuste puhul pöörduda kindlasti arstiabi saamiseks või kutsuda kiirabi (põletuse osakaal kehapinnast ja selle ohtlikkus).
- liigesevigastused ja nende liigid: nihestus, nikastus, põrutus, luumurd. Mida esmaabi etapis saab ja mida ei tohi teha. KKK-printsiip: kompressioon, külm, kõrgemale. Hüppeliigese jm painduvate liigeste sidumine (praktiline tegevus). Käe toestamine kolmnurkrätikuga (praktika);
- teadvusekaotus, sh lühiajaline teadvusekaotus (minestamine): miks tekib, mis organismis toimub ja puudu on, kuidas aidata. Püsiv küliliasend, praktika. Hingamise kontrolli näitamine;
- Loomahammustus: allergilise reaktsioon, kiirabi kutsumine; kas maohammustus on eluohtlik ning kuidas käituda (ka siis, kui oled üksi). Müüdid (mürgi väljaimemine). Ennetus (metsas pika säärega jalanõud, purgijoogid suvel).

Esmaabipädevus

Esmaabipädevus koosneb neljast olulisest komponendist: valmidus, ennetamine, äratundmine, tegutsemine.

Vastavate pädevuste kujundamiseks on oluline järgida järgmisi põhimõtteid:

- kompaktsed sõnumid, lihtsus, keskendu esmaabiga saavutatud tulemustele;
- väldi meditsiinitermineid;
- küsi, miks on esmaabi oluline;
- ühenda esmaabi teiste õppeainetega, pannes esmaabi igapäevaelu konteksti.

Õpitud oskuste kinnistamiseks võib korraldada ühe- või kahepäevase koolilaagri.