



# VÕIMALUSI DIGITAALSETE VÄLJAKUTSETEGA TOIMETULEKUKS KODUNDUSE TUNDIDES

STRATEEGILISE KOOSTÖÖPROJEKTI  
TULEMUSED



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## **Võimalusi digitaalsete väljakutsetega toimetulekuks kodunduse tundides**

Erasmus+ KA226 strateegilise koostööprojekti  
*Navigating Through Digital Challenges in Home Economics Education (NAVI-HED)*  
materjalid

## Hea kodunduse õpetaja,

Käesolev materjal koosneb 17 erinevast õppeülesande ideest kodunduse tundidesse. Õppeülesanded töötati välja Eesti, Norra, Rootsi ja Soome kodunduse õpetajate ja ülikooli õppejõudude ühistööna Erasmus+ KA226 strateegilise koostöö projekti *Navigating Through Digital Challenges in Home Economics Education* (2021–2023) raames. Ülesannete algsed ideed on kogutud nimetatud maade kodunduse õpetajatelt. Kogutud ideid arendati edasi õpetajate ja projektimeeskonna ühistööna. Kirjeldatud arendusprotsess võimaldas õpetajatel ja õppejõududel osaleda ühises arutelus kogu projekti jooksul.

Koostatud materjal sisaldab erinevaid võimalusi digivahendite sihipäraseks kasutamiseks kodunduse tundides, kaasaja nõuetele vastavate ainetundide ettevalmistamiseks ja õpilaste õpitulemuste saavutamise toetamiseks nii veebitundides kui klassiruumis. Projekti nimetus *Navigating through digital challenges* viitab, et tundides on rohkelt viise digivahendite kasutamiseks. Samas on oluline, et digivahendid toetaksid ja täiendaksid õpilase õpiprotsessi, mitte ei oleks vaid meelelahutuseks. Kuna koolid, õpetajad ja õpilasarühmad on erinevad, tuleb igal õpetajal leida oma tundidesse sobilikud ideed ja digivahendid. Oluline on, et valitud vahendid toetaksid õpieesmärkide saavutamist.

Materjal on üles ehitatud retseptiraamatu põhimõttel, mida kasutatakse kui metafoori avamaks ülesannete struktuuri ja loogikat:

- **eelroad**: isutekitajad uute teadmiste ja oskuste omandamiseks. Need on kiired ja lühikesed ülesanded, mida õpetaja saab kasutada näiteks õpilaste varasemate teadmiste tuvastamiseks, eelmises tunnis õpitud mõistete kordamiseks või uue tunni teema sissejuhatamiseks.
- **pearoad**: need on sisukamad ülesanded, mida saab kasutada ühe õppetunni või ka mitme järjestikuse tunni jooksul. Mõni ülesanne näeb ette kokkuvõtte tegemist ja arutelu järgmisel kohtumisel. "Pearoad" hõlmavad sageli õpilaste iseseisvat tööd, mis on korraldatud individuaalse või rühmatööna.
- **magustoidud**: midagi lõbusat, üllatavat või "magusat" õpitud teema lõpetuseks. Need ülesanded sobivad tunni lõpus põhipunktide väljatoomiseks ja kokkuvõtete tegemiseks. Ühtlasi annavad need ülesanded õpetajale võimaluse aru saada kui hästi on õpilased tunni eesmärgid saavutanud.

Oskusliku kodunduse õpetajana saad sellest materjalist teha valikuid nii nagu otsid kokaraamatust retsepte. Siit saad juba valmis retsepti või häid ideid milliseid koostisosi muutes ülesannet oma vajaduste ja võimalustega paremini kokku sobitada. Iga ülesande juurde on kirjutatud lühike ja ülevaatlik selgitus õpetajale ülesande ettevalmistamiseks ja läbiviimiseks ning kirjeldus õpilaste tegevustest. Samuti leidub ülesannete lõpus valik kohandamisvõimalustest. Juhime tähelepanu, et õpiprotsessi refleksioon ja tagasiside on olulised: arutle õpilastega õpitu üle, lase neil pakkuda ideid ülesande täiustamiseks ning anna võimalus õpilastel hinnata (ka näiteks paarides või väikestes rühmades) mida ja kuidas nad õppisid.

Kõiki digitaalsete keskkondi, äppe ja vahendeid nimetatakse käesolevas materjalis ühtselt digivahenditeks. Ülesannetes märgitud digivahendid on vaid näited ning neid võib asendada muude sarnaste funktsioonide võimaldavatega.

Käesolev materjal on välja antud viies keeles: eesti, inglise, norra, rootsi ja soome. Välja töötatud ülesannete tõlkes on erinevatest riikidest kogutud ideid muudetud selliselt, et need vastaksid Eesti põhikooli riiklikule õppekavale. Ülesanded toetavad teadmiste omandamist,

koostööd, kriitilist mõtlemist ning teadmiste lõimimist õppeainete üleselt. Materjal sisaldab soovitusi, milliste teiste õppeainetega ülesandeid edukalt lõimida, nii nagu ka kokaraamatus antakse serverimissoovitus täiuslikuma maitseelamuse saavutamiseks.

Loodame, et materjal leiab kasutust nii kodunduse õpetajate kui ka teiste aineõpetajate poolt kes soovivad teha koostööd õppeaineid lõimides. Julgustame ülesannete taset, ajakasutust ja tegevusi muutma vastavalt õppegrupi vajadustele.

Soovime inspireerivaid kodunduse tunde!

Märts, 2023

#### **NAVI-HED projekti meeskond:**

Anne Malin, Helsingi ülikool  
Cecilie Beinert, Agderi ülikool  
Gun Åbacka, Agderi ülikool  
Hanne Andersen Dversnes, Agderi ülikool  
Hille Janhonen-Aburuah, Helsingi ülikool  
Jaana Taar, Tallinna ülikool  
Janni Haapaniemi, Helsingi ülikool  
Jenny Rendahl, Göteborgi ülikool  
Kristi Koppel, Tallinna ülikool  
Malin Rödin, Göteborgi ülikool  
Mona Linge Omholt, Agderi ülikool  
Päivi Palojoki, Helsingi ülikool  
Sara McGarvie, Göteborgi ülikool  
Tiina Vänt, Tallinna ülikool

#### **Projektis osalenud kodunduse õpetajad:**

Eesti: Inga Veskimägi, Kristiin Sidok, Tiina Sillar  
Norra: Anniken Hagstadius, Monica Slyngenberg Jensen, Thea Bekken  
Rootsi: Alexandra Hullberg, Kristina Simander Fogelberg, Malin Rödin  
Soome: Janni Haapaniemi, Liisa Lavonen, Silpa Maria Pöntinen

Materjalis kasutatud fotode autor on Eemil Syväjärvi.

Käesoleva õppematerjali koostamist toetas Euroopa Liidu Erasmus+ programm.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## Materjalis kasutatud sümbolid

Materjali käepärasemaks kasutamiseks on soovitatav eelnevalt tutvuda järgnevate sümbolitega:

1. Erinevates ülesannetes **õpitavad oskused** võivad olla kognitiivsed, praktilised või sotsiaalsed. Või nende mistahes kombinatsioon:



kognitiivne - õpilased õpivad aktiivselt uusi mõisteid, esitavad küsimusi, struktureerivad oma teadmisi ja hindavad näiteks Internetis leiduva teabe usaldusväärsust;



praktiline - õpilased täidavad praktilisi ülesandeid, näiteks valmistavad toitu või teevad koduseid majapidamistöid;



sotsiaalne - õpilased viivad läbi intervjuusid, teevad rühmatöid või arutlevad grupis tunni teemal.

2. Ülesandes **vajalikud seadmed** on tähistatud:



sülearvuti - sümboliseerib tinglikult erinevaid Interneti ühendusega seadmeid: arvuti, tahvelarvuti, nutitelefoni; vastavalt sellele, mida õpilasel/õpetajal on võimalik eelnevast loetelust kasutada;



kaamera - tähistab vajadust fotosid teha, et protsessi või tulemust õpetaja ja/või teiste õpilastega jagada. Sobivad seadmed: kaamera, tahvelarvuti või nutitelefoni;



videokaamera - viitab vajadusele teha videosalvestus. Õpilased võivad kasutada oma nutitelefoni või kaamerat. Tavalise nutitelefoni kvaliteet on ülesande täitmiseks piisav;



häälsümbol - eeldab, et õpilased teevad helisalvestuse, näiteks intervjuu. Selleks sobivad seadmed: diktofon, tahvelarvuti või nutitelefoni.

3. **Ajakasutust** tähistatakse kella sümboliga:



esitatud minutid näitavad ligikaudset aega, mis kulub õpetaja poolt juhendatud tegevuseks. Õpilaste iseseisev töö on ülesandes tähistatud, kuid mitte ajaliselt piiritletud.

4. **Ülesande taset** tähistatakse tärnidega:



lihtne, ei vaja eelnevaid teadmisi;



keskmine, soovituslik omada eelnevaid teadmisi;



edasijõudnud, sobib hästi vanemale kooliastmele kellel on varasemad teadmised ja oskus analüüsida.

## Navigeerimisjuhised

Digivahendite kasutamine ja virtuaalses keskkonnas aktiivne tegutsemine tekitab erinevaid küsimusi, mida ei tohiks tähelepanuta jätta. Oluline on neid õpilastega ühiselt arutada ja neile vastused leida. Siin on mõned **aspektid, mida meeles pidada** kodunduse tundide kavandamisel ja läbiviimisel nii veebis kui kohapeal:

- Pööra tähelepanu netiketile. Need on etiketireeglid, mis kehtivad digikeskkonnas, eriti Interneti kaudu suhtlemisel. Iga kasutaja peaks järgima eetilisi ja jätkusuutlikke toimumisviise ning vältima solvava sisu alla- või üleslaadimist.
- Kui ülesanne eeldab video salvestamist või fotode tegemist õpilase kodus, siis pööra tähelepanu isikliku teabe jagamise reeglitele ja privaatsuse säilitamisele.
- Kui palud õpilastel kodus toitu valmistada, juhi tähelepanu õpilase töötervishoiule ja ohutusele köögis töötades täiskasvanu järelevalveta. Tea, et igas peres ei pruugi olla lastel lubatud toitu valmistada. Lisaks võta arvesse, et kodud võivad köögitarvikute ja muude võimaluste poolest erineda ning perel võib olla raskusi toiduainete hankimisega.
- Mõttele, kuidas kaasata õpilasi ekraanide taga – kas kodus või klassiruumis. Digitaalses keskkonnas võib õpilastel olla keeruline ülesandele keskenduda, sest mängud ja sotsiaalmeedia võivad samaaegselt õpilaste tähelepanu köita.
- Ära unusta veebitundi üheskoos ja rahulikult lõpetada. Tunni lõpetamiseks sobivad näiteks väljapääsupiletid või vestluse aknasse tunni kommentaaride lisamine. Väljapääsupiletid aitavad sõnastada õpitu põhipunkte ja lühikest sõnumit tunnist kaasa võtmiseks. Vestlusaknasse sisestatud õpilaste kommentaare saab salvestada ja järgmisel tunnil võib õpetaja alustada õpilaste kommentaaride abil.
- Kuigi need ülesanded on välja töötatud distantsõppes kasutamiseks, sobivad need hästi ka klassiruumis või hübriidõppes kasutamiseks. Ülesandeid saab kasutada ka järjestikku või omavahel kombineerides.
- Käesolevas materjalis välditakse Interneti linkide andmist, sest need muutuvad ajas. Seepärast anname soovitusi milliste nimetustega materjale Internetist otsida.

## Lisalugemist

Hille Janhonen-Abreuquah ja teised (2021) on vaadelnud erinevaid õpikeskkondi ja -vahendeid, mida õpetajad saavad tundides kasutada. Nad huvituvad, milline on reaalse õpikeskkonna ja virtuaalse õpikeskkonna koosmõju/vastastikune mõju/suhe. Õpitunde saab planeerida kas asünkroonsetena (õpilased töötavad ülesandega erinevatel aegadel) või sünkroonseteks (õpilased töötavad ülesandega samal ajal) (joonis 1).

NÄITEID ÕPPIMISE JA ÕPETAMISE KOHTADEST JA VAHENDITEST		
	ASÜNKROONNE	SÜNKROONNE
Reaalne keskkond	<b>Kohad:</b> raamatukogu, kodu, avalik ruum (iseteenindus pesumaja), õppekäik muuseumisse, poodi, näitusele. <b>Vahendid:</b> raamat	<b>Kohad:</b> klass, loengusaal, rühmatöö ruumis formaalhariduses, ühised ekskursioonid (nt ettevõtte külastus) koos õpperühma ja õpetajaga. <b>Vahendid:</b> tahvel, kodunduse klassi varustus/sisseseade
Virtuaalne keskkond	<b>Kohad:</b> Moodle, salvestatud e-tunnid (Youtube'i videod, podcastid). <b>Vahendid:</b> salvestused	<b>Kohad:</b> video-tunnid, vestlusaknas suhtlemine, virtuaalsed rühmatöö ruumid, striimid. <b>Vahendid:</b> Interneti ühendus

Joonis 1. Õppimine ja õpetamine erinevates kodunduse keskkondades koos näidetega võimalikest vahenditest.

Kodundus on interaktiivne õppeaine, mis põhineb suuresti praktilistel tegevustel. Kodunduse õpikogemus on õpilastele mitmemõõtmeline ja multisensoorne (Janhonen-Abreuquah et al., 2021). Neid aspekte on kaugõppes keeruline võimaldada. Seetõttu annab joonis ideid, kuidas viia läbi interaktiivset kodunduse tundi digikeskkonnas ning kuidas säilitada ja luua multisensoorseid praktilisi õppeülesandeid.

Tunni teema/ülesanne				Lehekülg
1. Mõtestamine video abil - saa kriitiliselt mõtlevaks tarbijaks	✓			8
2. Pildistamine - õpi tundma toidupüramiidi	✓		✓	10
3. Eksimuste märkamine - tunne toiduohutuse põhimõtteid	✓	✓		12
4. Eelarve planeerimine - koosta nädala toidu eelarve	✓	✓		14
5. Loo animeerimine - uuri toote elutsüklit	✓	✓		16
6. Kollaaži loomine - koonda teave pakendi etiketidelt	✓	✓		18
7. Vestluse analüüsimine - mõista tarbimistavade muutusi	✓			20
8. Intervjueerimine - tunne kestlikke toiduvalikuid	✓	✓		22
9. Rahvustoitude uurimine - tunne kohalikku toitu	✓	✓		24
10. Ekspertgrupis töötamine - õpi tasakaalustatud menüü põhimõtteid	✓	✓		26
11. Mõttekaardi loomine - süstematiseeri arusaamist toiduallergiast ja -talumatustest	✓			28
12. Intervjueerimine - õpi tundma koduste toidutradsioonide kultuurilisi erinevusi	✓	✓		30
13. Igapäevatoimetuste kaardistamine - arutle koduste toimingute jagamise üle	✓			32
14. Sotsiaalmeedia postituste analüüsimine - märka kodunduse teematikat	✓	✓		34
15. Bingo mängimine - tee erinevaid praktilisi kodutöid	✓		✓	36
16. Tagasiside andmise harjutamine - analüüsi praktiliste kodutööde tegemist	✓			38
17. Küsitlusele vastamine - hinda toitumise alaste teadmiste omandamist	✓			40



# 1. Mõtestamine video abil - saa kriitiliselt mõtlevaks tarbijaks



🕒 10 -15 min



## Tegevus

Õpilased vaatavad lühikest videot nt reklaami ning vastavad õpetaja poolt esitatud küsimustele video vaatamise ajal või peale seda.

## Eesmärk

Suunata õpilast mõtlema tunni temaatikale ning seeläbi mõistma kui tähtis on olla kriitiline tarbija.

## Õpitegevuse iva

Ülesanne motiveerib õpilasi alustama uue valdkonna õppimist, tutvustades teemat huvitaval viisil, äratades õpilastes huvi ja kasutades ära õpilaste varasemaid kogemusi.

## Õpetaja tegevus

1. Vali tunni sisu ja eesmärgiga sobiv lühike video nt reklaam, kus tutvustatakse õpilasele tuttavat toodet.
2. Kasuta videotöötlusprogrammi (nt EdPuzzle) et kohandada video õppematerjaliks. Lisa video juurde temaatilisi küsimusi, mis aitaksid õpilastes arendada kriitilist mõtlemist.
  - (Videoklipi algusminutitel): Kas sa saad aru, millist toodet reklaamitakse ja miks?
  - (Videoklipi keskel): Milliseid tundeid reklaam on tekitanud? Miks?
  - (Videoklipi lõpus): Milliseid ootusi reklaam toote suhtes tekitas? Kas need on realistlikud? Miks? Miks mitte? Kui su mõnel tuttal on see toode, kas see vastab esitatud ootustele? Miks?
3. Jälgi rühmades toimuvaid vestlusi.
4. Ülesande lõpus arutlege võimalike vastuolude üle: miks mõnedele küsimustele oli raske vastata, miks õpilaste vastused olid erinevad ja kas mõnele küsimusele leidis mitu õiget vastust jne.

## Õpilaste tegevused

1. Vaata videot.
2. Vasta küsimustele üksi või koos paarilisega. Mõtle ja jaga oma varasemaid kogemusi.

## Kohandamise võimalused

### 3. Osale vastuste arutelus.

- Ülesannet saab kasutada tunni alguses refleksioonina eelmises tunnis õpitu kohta.
- Ülesanne sobib tunni lõpetuseks, võttes 2-3 küsimusega kokku tunni kõige olulisema õppesisu.
- Variatsioon edasijõudnutele: õpilased teevad video või valmistavad ette küsimused õpetaja poolt antud teema raames. Seda ülesannet võib teha väikestes, 3-4 õpilasega rühmades.

#### Lõiminguvõimalused:

- Ajalugu ja geograafia - video sisu puudutab toidukultuuri ja sellega seonduvat.
- Käsitöö - tänapäevase kiirmoe kaasamine video temaatikasse.
- Võõrkeel - võõrkeelse video vaatamine.
- Emakeel või draamaõpetus - tarbija käitumist mõjutavatest viisidest videote või lühikeste dramatiseeringute tegemine.

#### **NB!**

Vaata video tähelepanelikult läbi. Video sisu võib olla häiriv või eksitav ning suunata õpilasi keskenduma ebaolulisele.

#### **NB!**

Vali video ja küsimused nii, et teemakohase kogemusega või ilma selleta õpilased saaksid võrdselt osaleda.

## 2. Pildistamine – õpi tundma toidupüramiidi



🕒 10 min + iseseisev töö



- Tegevus** Õpilased teibivad kodus köögilauale toidupüramiidi piirjooned ja täidavad püramiidi kodus leiduvate toiduainete/toodetega. Nad teevad tulemusest foto ja analüüsivad seda.
- Eesmärk** Arendada õpilaste suutlikkust süstematiseerida ja mõista riiklikke toidusoovitusi.
- Õpitegevuse iva** Aidata õpilastel seostada igapäevaseid toiduvalikuid ja riikliku toidupüramiidi.
- Õpetaja tegevus**
1. Koosta nimekiri asjadest, mida õpilased vajavad toidupüramiidi tegemiseks (kleeplint/teip, päris toidukaubad).
  2. Valmista ette ja jaga digitaalset pilti toidupüramiidist (ilma toiduaine piltideta), mis sisaldab ainult peamisi toidugruppide pealkirju.
  3. Leia digitaalne platvorm (nt Google Classroom), kuhu õpilaste tehtud püramiidi pilt ja selle analüüs üles laadida.
  4. Valmista analüüsi jaoks ette küsimused, nt Kuidas püramiid kuvab toiduvalikuid? Millised toiduained paiknevad püramiidi all/keskel ja üleval?
  5. Väljapääsupileti saamiseks palu õpilastel vastata küsimusele: milliseid muudatusi pead tervislikuma toiduvaliku saavutamiseks isiklikult tegema?
- Õpilaste tegevused**
1. Kleebi toidupüramiidi piirjooned kodus köögilauale või joonista suuremale paberile.
  2. Jaota kodust leitud toiduained/tooted (või pildid) püramiidile.
  3. Tee püramiidist foto.
  4. Analüüsi saadud küsimuste põhjal oma tulemust.
  5. Lae tulemus üles vastavalt õpetaja antud juhistele.

## Kohandamise võimalused

- Seda tegevust saab teha ka protsessi filmides ning õpilased saavad filmis selgitada oma tööd ja teha analüüsi.
- Õpilased saavad joonistada toidupüramiidi paberile või teha seda nõõri või pulkade abil. Toiduaineid võib asendada kasutades muid esemeid (mänguasju) või joonistada toiduaineid paberile, kui toit pole saadaval.
- Õpilased võivad kasutada ka toidukaupade pilte internetist või ajalehtedest/ajakirjadest ning kleepida need püramiidi õigesse lahtrisse.
- Arutelu hõlbustamiseks saavad õpilased rühmades töötada, kasutades digitaalseid tahvleid (nt Jamboard, Mural). Iga õpilane vaatab mis tal külmkapis on ja kirjutab toiduained/tooted sõnu või emotikone/pilte kasutades rühma tahvlile.

### Lõiminguvõimalused:

- Geograafia - võimalike teemade üle arutlemine: kust toiduained pärinevad? Milliseid püramiidis olevatest toiduainetest toodetakse meie riigis? Kas oleme oma riigis toidutootmises isemajandavad?

### **NB!**

Tuletage õpilastele meelde toiduohutuse reegleid – ärge võtke toitu pakendist välja ja pange asjad kiiresti külmkappi tagasi.

### **NB!**

Mõnes peres võib selle ülesanne täitmine olla keeruline, kuna kodus on erinevad võimalused, vähene toiduvalik jm.

### 3. Eksimuste märkamine - tunne toiduohutuse põhimõtteid



15 min + iseseisev töö + 15 min



#### Tegevus

Õpilased vaatavad lühikest toiduohutuse alast videot, mis sisaldab ebakorrektnet käitumist. Õpilaste ülesandeks on vigade märkamine ning õigete käitumisviiside soovitamine.

#### Eesmärk

Toiduohutuse olulisuse analüüsimine.

#### Õpitegevuse iva

Õpilaste toiduohutuse alaste eelteadmiste kaardistamine, kriitilise mõtlemise harjutamine ja suhtlemine rühmas.

#### Õpetaja tegevus

1. Vaata videot ja koosta täielik nimekiri aspektidest, mille vastu videos eksitakse.
2. Mõtle, kuidas jagada õpilased rühmadesse.
3. Jaga õpilastega video linki ja tutvusta neile vigade otsimise ülesannet.
4. Kutsu rühmad ühisesse arutellu ja küsi nende tähelepanekute kohta. Juhi vestlust ning jälgi, et iga grupp saaks võimaluse oma tulemusi jagada. Märki õpilaste tähelepanekud tahvlile/virtuaalsele tahvlile (nt Jamboard, Mural). Kontrolli, et kõik ebakorrektnes aspektid oleksid märgitud (võrdle oma nimekirjaga).
5. Arutlege, miks ei tohiks tegutseda nii nagu seda videos tehti. Miks ja kuidas vigu parandada (veendu, et kõik ebakorrektnes aspektid saaks arutatud ning õpilased teaks, milline on õige teguviis).
6. Ülesande lõpetamiseks palu õpilastel hääletada tähekesega märgi lisamisega tahvlile (või vestlusaknasse kommenteerides) milline toiduohutuse aspekt on nende arvates kõige olulisem?

#### Õpilaste tegevused

1. Vaata koos rühmakaaslastega videot. Pange video pausile kui vajate aega omavaheliseks arueluks.
2. Otsige videost vigu ja ebakorrektnet käitumist, millega eksitakse toiduohutuse ja turvalisuse reeglite vastu.
3. Arutlege rühmakaaslastega, milline oleks õige käitumisviis.
4. Jagage tulemusi kogu klassiga.

## Kohandamise võimalused

- Õpilased võivad videoga töötada ka individuaalselt ning seejärel arutleda tulemusi kogu klassiga.
- Sarnase eesmärgiga video analüüsi võib kasutada ka teiste teemadega, näiteks toiduvalmistamine, pesu sorteerimine jm.
- Õpilased võivad ka ise rühmatööna sarnaseid videoid teha (vigadega või korrektseid). Näiteks kuidas pesta käsi. Valminud videoid võib kasutada järgneval aastal sama ülesande tegemiseks (küsi selleks õpilaste luba).

### Lõiminguvõimalused:

- Võõrkeel - võõrkeelsest videost arusaamine.
- Infotehnoloogia (IT) - kriitilise meedia analüüsi harjutamine või iseseisvalt videote valmistamine.

### **NB!**

Veendu, et õpilastel on eelteadmised toiduohutusest. Kui videosisu on õpilastele võõras, võiksid nad enne tundi iseseisvalt toiduohutusest lugeda, et teada, mida videost otsida.

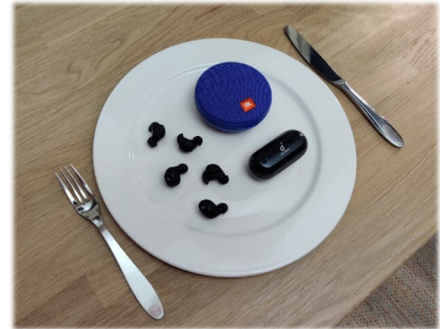
### **VIDEO SOOVITUS**

Otsi Jamie Oliver. (2010). "What not to do in the kitchen/health and safety - Jamie Oliver's Home Cooking Skills".

## 4. Eelarve planeerimine - koosta nädala toidu eelarve



🕒 10 min + iseseisev töö + 10 min



**Tegevus** Õpilased aitavad koostada kujutletavale isikule ühe nädala toidu eelarve.

**Eesmärk** Õpilased mõistavad aspekte, mis on seotud ühe nädala koduse toidueelarve planeerimisega.

**Õpitegevuse iva** Õpilaste majandamisoskuse arendamine nädala toidueelarve koostamise abil ja kriitilise mõtlemise arendamine faktiteadmiste otsimisel.

**Õpetaja tegevus**

1. Mõtle välja fiktiivsed isikud erinevate elukutsete, sissetulekute ja majandusliku olukorraga.
2. Koosta küsimuste ja ülesannetega töölehed. Küsimused ja ülesanded võivad olla erinevate raskusastmetega, et sobiksid kõigile õpilastele.
3. Valmista ette kasutatavate linkide loend.
4. Jaga õpilased rühmadesse (2-3 õpilast).
5. Püüa anda igale rühmale enne tunni lõppu tagasisidet tehtud ülesande kohta.
6. Väljapääsupilet võib sisaldada järgnevaid küsimusi: Millised olid sinu eelteadmised eelarve koostamisest? Milliseid uusi teadmisi said selle tunni ajal? Milliseid küsimusi sul tekkis seoses antud ülesandega?

**Õpilaste tegevus**

1. Aita koos rühmakaaslastega koostada ühele väljamõeldud isikule (õpetaja jagatud tööleht) nädala toidu eelarve.
2. Andke erinevaid soovitusi kuidas säästa toidukulutustelt. Kas nädala menüüs leidub toite või toiduaineid, mida võiks välja jätta või asendada? Kuidas oleks mõistlik nädala jooksul toiduainete kasutamist planeerida?
3. Tunni lõpus vestleb iga rühm õpetajaga, et saada tagasisidet tehtud ülesandele.

## Kohandamise võimalused

- Kui õpilastel puuduvad eelnevad teadmised eelarve koostamisest võib ülesandes oleva eelarve tabeli ette ära täita ning õpilased teostavad vaid vajalikud arvutused eelarve tasakaalustamiseks. Vajalike eelteadmiste olemasolul saavad õpilased ise koostada isikule eelarve ning leida sellega seonduvaid küsimusi ja probleeme.
- Kui õpilastel puuduvad vajalikud matemaatilised oskused või teadmised, tuleks neile pakkuda sellealast tuge.
- Tundi võib kutsuda oma ala eksperdi kohalikust omavalitsusest või pangast.
- Kirjaliku eelarve koostamise asemel võib ülesande lahendada taskuhäälingu lindistamise või rollimängu vormis. Rollimäng võib baseeruda "eksperdi" ja "abivajaja" vestlusel.
- Väljamõeldud isikute vanust, eriala ja teisi parameetreid võib muuta ja lisada.
- Õpilased saavad ise koos välja mõelda fiktiivseid isikuid kellele eelarvet koostada.

### Lõiminguvõimalused:

- Emakeel - taskuhäälingu lindistamine või jutustuse koostamine.
- Matemaatika - arvutamine, diagrammide ja jooniste analüüsimine.
- Ühiskonnaõpetus - isikliku eelarve ja majandusliku olukorra üle arutlemine.

### OLE TEADLIK

Ükski õpilane ei pea avalikustama ega arutlema oma isikliku perekonna eelarve ja sissetulekute üle.

### SOOVITUSLIK ALLIKAS

Otsi toiduainete ja toitude hindasid sobilike internetilehekülgede ja äppide abil.

### NB!

Pea meeles, et faktide otsimine võtab aega. Kõik sõltub koostatava dokumendi sisust.



## 5. Loo animeerimine - uuri toote elutsükli



🕒 10 min + iseseisev töö + 30 min



- Tegevus** Õpilased uurivad rühmas toote elutsükli ja valmistavad sellest animeeritud loo.
- Eesmärk** Arendada õpilaste arusaama kuidas esmatarbekaubad (nt toit, rõivad) on toodetud ja milline on nende elutsükkel (keskendudes ühele või mitmele aspektile nagu nt tervis, keskkond ja majandus).
- Õpitegevuse iva** Ülesanne pakub õpilastele võimalust analüüsida toote elutsükli tootmisest tarbimiseni ning aktiveerib õpilasi kriitiliselt mõtlema ühe toote elutsükli üle. Ülesanne hõlmab endas grupitööna loo animeerimist, mille abil toetatakse loovuse ja suhtlemisoskuse arenemist.
- Õpetaja tegevus**
1. Vali sobiv aspekt (nt keskkond, tervis, mõju majandusele), mida soovid toote (nt toit, rõivad, elektroonika) elutsükli jooksul esile tuua ja uurida.
  2. Esitle mõnda animatsiooni, mis on tehtud animeerimisprogrammi abil (nt stop-motion program).
  3. Näita tühja stsenaariumi loo kavandamiseks ja räägi, kuidas stsenaarium või narratiiv koostada.
  4. Too näiteid erinevatest toodetest, mille elutsükli põhjal saaksid õpilased valmistada animatsiooni.
  5. Jaga õpilased rühmadesse ja suuna tegevust rühmades.
  6. Palu õpilastel esitleda enda rühma valminud animatsiooni teistele ning tagasisidestada teiste poolt valminud töid. Anna õpilastele tagasisidet.
  7. Väljapääsupileti jaoks palu õpilastel hinnata: mida olete selle ülesandega õppinud (nt stsenaariumi koostamine, toote tundmaõppimine).
- Õpilaste tegevus**
1. Otsustage oma rühmaga, millise toote elutsükli soovite animeerida.
  2. Koostage ühe toote lugu tootmisest tarbimiseni ning otsustage, millisele vaatenurgale keskenduda.

## Kohandamise võimalused

3. Kirjutage oma loole 6-8 kaadriga stsenaarium.
  4. Valmistage animatsiooni programmi kasutades vähemalt 6-8 kaadriga animafilm.
  5. Mõelge välja animatsioonile sobiv tekst ja hääl: nt mida teie loos olev toode võiks öelda.
  6. Helindage oma animatsioon.
  7. Näidake oma rühmas valminud animatsiooni teistele õpilastele ning andke tagasisidet teiste õpilaste valmistatud animatsioonidele.
- Sõltuvalt tunni sisust ja rühmast võib ülesanne keskenduda erinevatele teemadele, nagu toote geograafiline päritolu, tootjate töötingimused, jätkusuutlikkus, õiglase kaubandus jne.
  - Analoogne ülesanne sobib hästi ka:
    - näitlikustamaks mõnda toidu tehnoloogilist võtet nt "kuidas keerata sushit rulli".
    - näitamaks kuidas kasvab ise istutatud hernevõrse või kuidas areneb hallitus leival (pildista objekti iga päev).  
Ajaline perspektiiv: üks või kaks nädalat.
  - Ülesande võib siduda ülesandega 6.

### Lõiminguvõimalused:

- Emakeel - stsenaariumi kirjutamine.
- Kunstiõpetus - loo animeerimise õppimine.

### SOOVITUSLIK ALLIKAS

Otsi Youtube-ist lühikest juhendit "01 First Steps - Stop Motion Studio Tutorial"

## 6. Kollaaži loomine - koonda teave pakendi etiketidelt



🕒 10 min + iseseisev töö + 20 min



### Tegevus

Õpilased pildistavad kodus leiduvat viite toidu- või esmatarbekauba (leib, nõudepesuaine) pakendil olevat etiketti. Seejärel analüüsivad rühmades, millist infot toodetel leidub ja miks see on tooterühmiti erinev (nt säilivusaeg, toidu- ja toitaineline koostis, viited jätkusuutlikkusele). Õpilased jagavad pildistatud etiketid erinevatesse gruppidesse ja valmistavad kollaaži.

### Eesmärk

Kaardistada toidu- ja esmatarbekaupade pakenditel olev informatsioon. Arendada kriitilist mõtlemist ja rühmatööoskusi.

### Õpitegevuse iva

Arendada mõtlemis- ja analüüsioskust võrreldes ja analüüsides toidu- ja esmatarbekaupade pakenditel olevaid etikette ja nende sisu (toitumisalane teave, hoiatused ja soovitusel).

### Õpetaja tegevus

1. Leia näiteid toidu- ja esmatarbekaupade pakenditel olevatest etiketidest ning selgita õpilastele, mis on nende ülesanne.
2. Selgita, millist infot toote etiketilt analüüsida nt kiudainete sisaldust leivas ja miks see toodetes on erinev, erinevate rasvhapete osakaalu toidus, säilivusaega ja millest sõltub selle pikkus, piktogrammide tähendust puhastusainete pakenditel.
3. Selgita kuidas kasutada kollaaži valmistamise programmi (nt Fotor, Piccolage).
4. Jaga õpilased rühmadesse kollaažide tegemiseks.
5. Rühmad esitlevad oma töid ja arutlevad valminud kollaažide üle.
6. Anna tagasisidet õpilaste valmistatud kollaažidele ning juhi nende tähelepanu informatsioonile, mida me saame esmatarbekaupadel olevatelt etiketidelt.
7. Väljapääsupiletina palu õpilastel vastata järgnevale küsimusele: nt millist infot leidsid energiaajooji pakendilt ja millal ja mille jaoks see teave oluline on?

**Õpilaste  
tegevused**

1. Pildistage viie erineva puhastusaine pakendil olevat toote etiketti.
2. Analüüsige toote etikette oma rühma liikmetega.
3. Tehke koos rühma liikmetega fotodest kollaaž (kasuta õpetaja poolt soovitatud programmi).
4. Jagage kollaaži teiste õpilastega. Olge valmis nende üle teistega arutlema.

**Kohandamise  
võimalused**

- Õpilased saavad teha lühikese video kodus leiduvate puhastusainete pakendi toote etiketidest.
- Ülesanne on sobilik ka "isu tekitajaks" uue teema alustamisel.

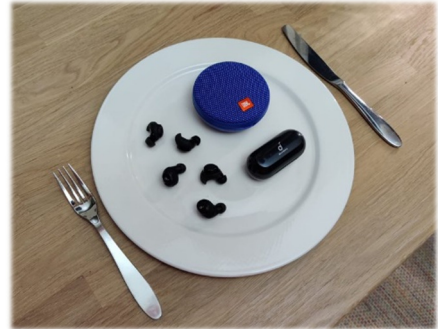
**Lõiminguvõimalused:**

- Keemia - puhastusainete pH-taseme üle arutlemine.
- Ühiskonnaõpetus - tootemärgistuste ja sellega seonduvate seadusandlustega tutvumine.

## 7. Vestluse analüüsimine - mõista tarbimistavade muutusi



🕒 10 min + iseseisev töö + 30 min



### Tegevus

Õpilased küsitlevad oma vanavanemaid nende nooruspõlve tarbimisharjumuste kohta ning seejärel võrdlevad ja kajastavad muutusi ja nende tagamaid, mis on seotud tänapäevaste tarbimistavadega.

### Eesmärk

Arendada õpilaste sotsiaalseid oskusi ja süvendada õpilaste arusaamist tarbimistavade muutumisest. Muutuste kajastamine sunnib õpilasi ka enda tarbimistavasid kriitiliselt analüüsima.

### Õpitegevuse iva

Intervjueerimise käigus arendavad õpilased oma suhtlemisoskusi ning hilisem intervjuude reflekteerimine toetab tõlgendamisoskusi.

### Õpetaja tegevus

1. Koosta intervjuu küsimused ja jaga neid õpilastega digitaalse platvormi vahendusel. Pööra tähelepanu, et küsimustikus oleks nii kirjeldava kui ka tõlgendava iseloomuga küsimusi. Näiteks loetlege kolm olulist koduses majapidamises olevat eset. Miks need teie jaoks olulised olid?
2. Anna õpilastele juhised intervjuu läbiviimiseks: selgita, miks küsitletakse vanavanemaid, soovita intervjuu kestust jne. Anna ka juhised tarbimistavade muutusi kajastava lühikokkuvõtte kirjutamiseks.
3. Peale iseseisvat tööd jaga õpilased rühmadesse. Arutlege tehtud intervjuude ning neist esile tõusnud tarbimisharjumuste muutuste üle. Aktiveeri õpilaste vestlust küsimuste abil nt Milliseid muutusi tarbimistavades märkasite?, Mida on need muutused kaasa toonud või mida mõjutanud?
4. Ülesannete lõpetuseks palu õpilastel jagada mõningaid olulisi arusaamu tarbimistavades toimunud muutustest ja nende võimalikest põhjustest.

## Õpilaste tegevused

1. Küsitle oma vanavanemat või mõnda teist vanemaealist inimest. Lindista intervjuu (küsi selleks enne intervjuueeritavalt luba) või tee kirjalikke märkmeid. Võid teha intervjuu üksi või paaristööna.
2. Reflekteeri saadud vastuseid ning kirjuta lühike kokkuvõtte tarbimisharjumuste erinevusest minevikus ja tänapäeval.
3. Võrrelge väikestes rühmades oma kirjalikke kokkuvõtteid ja arutage tarbimisharjumuste võimalike tekkepõhjuste üle.
4. Valmista oma grupiga ette lühike suuline esitlus, milles toote välja peamised märksõnad, mis antud ülesande käigus ilmsid. Jagage omi mõtteid kogu klassiga.

## Kohandamise võimalused

- Koostage intervjuuküsimused koostöös õpilastega kasutades selleks dokumendi jagamise platvormi (nt MS Teams Files). Õpilased võivad alustada küsimuste koostamist väiksemates gruppides video koosoleku platvormi (nt Breakout rooms) vahendusel. Lõplikud küsimused formuleeritakse kogu klassiga.
- Õpilased võivad koostada intervjuude refleksiooni käigus ilmnenud võtmesõnadest sõnapilve, kasutades selleks sõnapilve koostamise platvormi (nt Mentimeter). See annab võimaluse paremini visualiseerida saadud tulemusi.

### Lõiminguvõimalused:

- Ajalugu ja ühiskonnaõpetus - ühiskonnas toimunud muutuste üle arutlemine. Ülesanne võiks olla püstitatud nii, et kodunduse tunnis läbiviidud aruteludest oleks kasu ka nimetatud õppeainetes (nt tehnoloogia areng, linnastumine, raha väärtus).

### **NB!**

Kõigil õpilastel puudub võimalus või soov oma vanavanemaid küsitleda. Ole valmis plaaniks B - küsitletav võib olla ka mõni muu eakas inimene.

### **HEA TEADA**

Ülesanne on üsna keerukas ja eeldab õpilastelt head suhtlemisoskust ning peenetundelisust.

## 8. Intervjueerimine - tunne kestlikke toiduvalikuid



🕒 10 min + iseseisev töö + 20 min



- Tegevus** Õpilased intervjueerivad inimesi nende loomulikus töökeskkonnas õppides tundma kohaliku toidu tootmist.
- Eesmärk** Suurendada õpilaste teadlikkust kohalike toodete kättesaadavusest. Mõista, millised tegurid mõjutavad turul saadaolevat sortimenti ja kuidas mõjutavad isiklikud valikud toiduainete kättesaadavust. Saadud tulemused võimaldavad õpilastega arutleda jätkusuutlikkuse küsimuste üle.
- Õpitegevuse iva** Kohalikul turul töötava inimese intervjueerimine aitab aktiveerida õpilase mõtlemist ja arendada kognitiivseid oskusi. Samuti toetab ülesanne õpilase suhtlemisoskuse arendamist.
- Õpetaja tegevus**
1. Sõnasta konkreetne ülesanne olenevalt õpperühmast. Kui sama ülesannet täidab mitu õpilast, tuleks eelnevalt otsustada, millistele toidugruppidele teatud õpilased keskenduvad, et kõik intervjuud ei toimuks sama töötaja juures.
  2. Koosta eelnevalt intervjuu küsimused kasutades selleks küsitluse koostamise platvormi (nt MS Forms).
  3. Selgita ülesannet õpilastele. Arutage koos, kuidas saavutada soovitud fookus ja tulemused.
  4. Jaga õpilased (nt toidukaupade kaupa) rühmadesse, et oleks pärast hea arutleda ja analüüsida.
  5. Arutlege kõik koos saadud vastuste üle (vastuseid võib kõigi õpilastega jagada). Proovi juhtida õpilaste tähelepanu kestliku toidumajandamise ja kodumaise toidu tarbimise ja kasvatamise teemadele.
  6. Palu väljapääsupileti jaoks õpilastel tõsta pöidlad üles või langetada vastuseks väitele: sain teada millised on minu võimalused säästvama/kohaliku toiduvaliku tegemiseks.
- Õpilaste tegevus**
1. Tutvu intervjuu küsimustega ja planeeri oma visiit turule (kuidas sinna jõuda, keda intervjueerida jne).

2. Vali endale seade, mis võimaldab intervjuud lindistada, kontrolli, et aku oleks laetud.
3. Intervjueeri kohaliku turu töötajat toetudes koostatud küsimustele ning lindista omavaheline vestlus.
4. Täida ettevalmistatud küsimustik vastavalt intervjuus saadud vastustele ja jaga seda õpetajaga.
5. Jaga oma saadud kogemusi ja analüüsi vastuseid teiste õpilastega.
6. Arutlege jätkusuutlikkuse, majanduslike ja hooajaliste võimaluste ning kohaliku toidu valiku võimaluste üle.

### **Kohandamise võimalused**

- Ülesande võib korraldada ka rühma- või paaristööna (nt kahel õpilaste paaril on sama toidugrupp, kuid nad teevad intervjuu erinevate müüjatega).
- Kui turu külastamise võimalused on piiratud, saavad õpilased intervjuu teha poes või talus.
- Koos õpilastega võib ülesande osaks olla ka intervjuu küsimuste sõnastamine.
- Ülesande teemad võivad olla seotud toidu tootmise ja toiduohutusega. Alternatiivina võivad õpilased intervjueerida kedagi tootmise igast etapist, nt talupidaja – teravilja kasvatamine, veski – tootmine/pakendamine, müüja – toidupood.
- Ülesannet on võimalik täita ka täielikult elektrooniliselt (intervjuu telefoni või videokohtumise teel).

#### Lõiminguvõimalused:

- Emakeel - küsimuste koostamine, intervjuude läbiviimine ja vastuste analüüs.
- Loodusõpetus - taimede ja puuviljade tundmaõppimine ning nende kasvatamise geograafilistest mõjutustest arusaamine.
- Matemaatika - hinnavõrdluste tegemine.

#### **NB!**

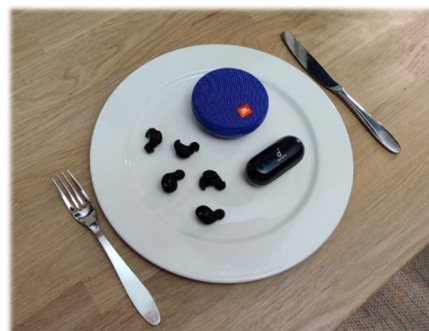
Mõistlik oleks turul töötava inimesega kohtumine eelnevalt kokku leppida.



## 9. Rahvustoitude uurimine - tunne kohalikku toitu



🕒 Individuaalne töö + 30 min



<b>Tegevus</b>	Õpilased uurivad traditsioonilist rooga ja koostavad esitluse.
<b>Eesmärk</b>	Et õpilased saaksid aru, mis on muutunud toidutraditsioonides ja mis on mõjutanud muutusi kodumaises või välismaises kontekstis.
<b>Õpitegevuse iva</b>	Ülesanne võimaldab õpilastel süvendada arusaamist toidukultuuri muutustest.
<b>Õpetaja tegevus</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Valmista ette digitaalne tahvel (nt Jamboard, Mural).</li><li>2. Leia lühike film kohalikest toidukultuurist ja traditsioonidest.</li><li>3. Valmista ette ja sõnasta arutelupunktid/küsimused.</li><li>4. Mis on toidutraditsioonid? Too näiteid.<ul style="list-style-type: none"><li>- Kuidas on toidutraditsioonid arenenud?</li><li>- Mis mõjutab toidutraditsioonide muutumist?</li></ul></li><li>5. Anna juhised esitluseks ja valmista ette punktid, mida esitlusele lisada. Näiteks:<ul style="list-style-type: none"><li>- Milline on roa päritolu?</li><li>- Millised on kohalikud variatsioonid?</li><li>- Millised on koostisained?</li><li>- Kuidas ja millega seda serveeritakse?</li></ul></li><li>6. Juhi ettekannete ajal arutelu üldisemale tasemele. Pea meeles, et üks roog ei ole kogu toidutraditsioon.</li><li>7. Korralda tagasiside ülesandele väljapääsupileti abil. Koos õpilastega saab hindamiseks teha viktoriini. Õpilased sõnastavad 3 küsimust ja saadavad need õpetajale.</li><li>8. Ülesande lõpetuseks palu õpilastel mõtiskleda: Mida sa juba teadsid, mida uut sa õppisid?</li></ol>
<b>Õpilaste tegevused</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vaata filmi kohalikest toidukultuurist ja traditsioonidest.</li><li>2. Aruta paarilisega õpetaja poolt antud küsimusi.</li><li>3. Tehke koos (terve klass) digitaalsele tahvlile kokkuvõtte ülaloodud küsimustest.</li><li>4. Edasi uurimiseks vali üks traditsiooniline roog.</li><li>5. Vasta õpetaja antud küsimustele roa kohta.</li></ol>

6. Tee lühike esitlus (nt MS PowerPoint abil), luues seosed roa ja toidutraditsioonide vahel.
7. Esita oma ettekanne kaasõpilastele ja arutlege tekkinud küsimuste üle.

### **Kohandamise võimalused**

- Soovi korral võib koostada nimekiri võimalikest roogadest, mida uurida, nt millel on ajalooline või kohalik taust.
- Ülesande konkretiseerimiseks võivad kõik õpilased keskenduda ühele toiduainele, näiteks leivale.
- Filmi saab näidata kõigile koos otsepildis või jagada õpilastele üksi vaatamiseks.
- Õpilastel, kel on vähe infot (kohalikest) toidutraditsioonidest võib olla vaja täiendavat ettevalmistustööd. Näidake näiteks kaarti ja valige kaardile paigutatavad toidud.
- Võimalusel saavad õpilased pärast seda ülesannet valitud toidud ka valmis teha ja neile tagasisidet anda.

### Lõiminguvõimalused:

- Keeleõpetus - retseptide ja vanas stiilis kirjalike tekstide lugemine ja mõistmine.
- Ajalugu ja religiooniõpetus - roogade ja traditsioonide kujunemine, mõõtmissüsteemide mõistmine.
- Geograafia - paikkondlike toiduvalikute mõistmine ja teadmine kuidas loodus mõjutab toidu tootmist.

### **NB!**

Valmista õpilased ette filmi vaatamiseks, selgitades keerulisi mõisteid/sõnu.

## 10. Ekspertgrupis töötamine - õpi tasakaalustatud menüü põhimõtteid



🕒 Iseseisev töö + 30 min



### Tegevus

Õpilased õpivad tasakaalustatud toitumist tundma ekspertgrupi meetodi abil. Ekspertgrupid tutvuvad põhiteema all olevate alateemadega, nt toidupüramiidi erinevad osad tasakaalustatud toitumise osana. Rühmad teevad oma teemast digitaalse slaidiseansi ja esitlevad seda teistele rühmadele. Õpetaja abiga keskenduvad õpilased oma rühmatöösuste arendamisele.

### Eesmärk

Õpilased õpivad tundma tasakaalustatud toitumist, arendades samal ajal rühmatöösusi, pöörates aktiivselt tähelepanu koostööprotsessile.

### Õpitegevuse iva

Ülesanne tugevdab õpilaste koostöövõimet ning arendab suhtlemis- ja läbirääkimisoskusi. Õpilased arendavad oma kognitiivseid oskusi ekspertgrupi meetodil: nad õpivad sisu kokkuvõtet tegema, materjali sisukalt esitama ning õpivad uusi teadmisi teiste rühmade ettekannetest.

### Õpetaja tegevus

1. Vali ja tutvusta põhiteemat ning jaga alateemad ekspertrühmadele.
2. Tutvusta ekspertrühma grupimeetodit õpilastele ja too välja olulised punktid, et koostööst kasu saada: oluline on kuulamis-, argumenteerimis- ja läbirääkimisoskuste kasutamine, aktiivne osalemine ja kõigi arvamuse väärtustamine.
3. Jaga õpilased rühmadesse.
4. Sel ajal, kui rühmad töötavad oma teemadega, jälgi rühmaliikmete koostööd, et tagada ja julgustada kõiki rühmatöoga liituma. Soovitav on rühmas kasutada digitaalset tahvlit (nt Jamboard).
5. Kui õpilased on oma ettekanded teinud, küsi protsessi kohta küsimusi: kuidas otsustati sisu üle, kas kõigi arvamusi võeti arvesse jne.

6. Ülesande lõpetamiseks palu igal õpilasel kirjutada paberile (nt post-it märkmepaberile) kommentaar, mis sisaldab ühte põhiprobleemi iga tunni jooksul kuulnud esitluse kohta. See toimib ka tagasisidena: õpetaja saab järgmise tunni vastuseid kasutada ebaselgete küsimuste käsitlemiseks või põhisisu kokkuvõtmiseks.

### **Õpilaste tegevused**

1. Tutvuge oma rühmale antud teemaga. Tee märkmeid ühisele digitaalsele tahvlile.
2. Arutage oma rühmaga millist sisu on esitluse oluline lisada ja miks. Esitage põhjendatud argumente ja laske kõigil oma mõtteid jagada.
3. Koostage oma rühmaga lühike esitlus (nt MS PowerPoint), mis tutvustab teie teema põhiaspekte.
4. Tutvustage oma esitlust teistele rühmadele.

### **Kohandamise võimalused**

- Ülesande saab kujundada edasijõudnutele kasutades juhtumiülesandeid või probleemilahendusülesandeid, näiteks lugusid erinevatest igapäevastest olukordadest, kus langetatakse otsuseid tasakaalustatud toitumise üle. Tehtud valikuid ja nende põhjendusi tutvustatakse teistele.
- Seda ülesannet saab kombineerida ülesandega number 2.

#### Lõiminguvõimalused:

- Matemaatika - õhtusöögi kcal/kJ arvutamine ja selle ühendamine tasakaalustatud toitumisega.
- Bioloogia - keha energia/toitainete vajaduste arutamine.

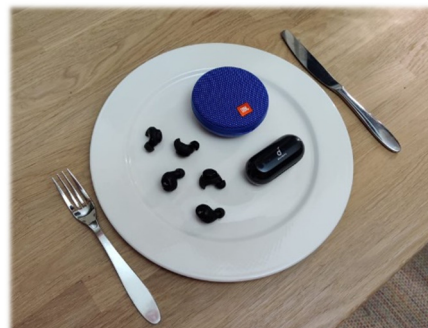
#### **NB!**

Ekspertgrupi meetod peab olema hästi fokuseeritud ja õpilastele selgitatud, vastasel juhul pole õpilased kindlad, mida, kuidas ja miks teha.

## 11. Mõttekaardi loomine – süstematiseeri arusaamist toiduallergiatest ja -talumatustest



10 min + iseseisev töö



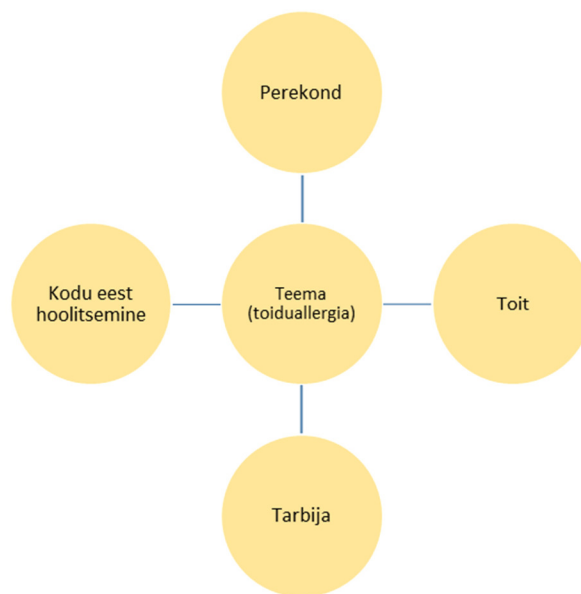
<b>Tegevus</b>	Õpilased loevad infoteksti toiduallergiatega ja -talumatuste kohta ning koostavad digitaalse mõttekaardi mõeldes kodunduse teemavaldkondadele.
<b>Eesmärk</b>	Õpilased süvendavad oma arusaama toiduallergiatest ja -talumatustest, lugedes teksti ja süstematiseerides teavet.
<b>Õpitegevuse iva</b>	Ülesanne võimaldab mõttekaardil infot süstematiseerides süvendada teadmisi toiduallergia ja -talumatuse kohta ning arendada kognitiivseid (ja kommunikatiivseid) oskusi.
<b>Õpetaja tegevus</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Leia õpilastele lugemiseks sobiv tekst toiduallergia ja -talumatuse kohta, nt gluteenitalumatus, munaallergia, laktoositalumatus.</li><li>2. Jaga õpilased rühmadesse.</li><li>3. Valmista ette digitaalne tööriist mõttekaardi koostamiseks. Olenevalt seadme tüübist vali nt Padlet, Flinga, Visio.</li><li>4. Loo mõttekaardi jaoks huvipakkuvad kategooriad või kasuta allpool olevat mõistekaardi raami näidet.</li><li>5. Väljapääsupilet – palu õpilastel esitada või jagada mõttekaarte, mille nad tunni jooksul on teinud</li><li>6. Ära unusta järgmisel õppetunnil teemat korrata/jätkata.</li></ol>
<b>Õpilaste tegevused</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kuula ja vaata õpetaja selgitusi, kuidas kasutada digitaalset tööriista mõttekaardi koostamiseks.</li><li>2. Loe tekst läbi ja seejärel koosta digitaalse tööriista abil mõttekaart. Kasuta nii sõnu kui ka pilte.</li></ol>
<b>Kohandamise võimalused</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Teksti lugemise asemel võib ka vastava sisuga filme vaadata.</li><li>- Õpilase ainealaste eelteadmisi väljaselgitamiseks võib tundi alustada ühise mõttekaardi tegemisega.</li></ul>

- Tunni saab lõpetada sõnade lisamisega esimesele mõttekaardile. Seda selleks, et näha, kas teadmised on muutunud või süvenenud.
- Saate koos õpilastega koostada mõttekaardi näidise, enne kui nad ise selle tegemist alustavad.

Lõiminguvõimalused:

- Terviseõpetus - mõistmine, milliste väljakutsetega seisavad silmitsi inimesed, kellel on allergiad/toidutalumatused.
- Bioloogia - arusaamine allergilise reaktsioonide tekkimisest ja nende mõjust kehale.
- Keeleõpe - tekstide mõistmine ja süstematiseerimine.

### Mõttekaardi näidis kodunduse sisuvaldkondadega

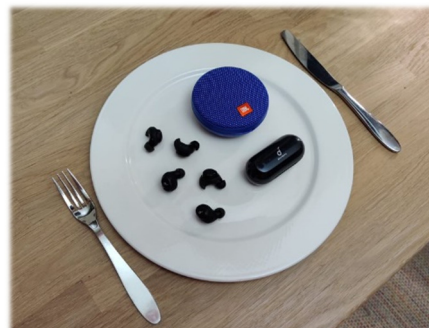


## 12. Intervjueerimine – õpi tundma koduste toidu- traditsioonide kultuurilisi erinevusi



Tund 1: 10 min + iseseisev töö

Tund 2: 10 min + iseseisev töö + 15 min



### Tegevus

Tegevus on jaotatud kahele kohtumisele. Õpilased uurivad erinevaid toidutraditsioone oma kodudes. Selles ülesandes viivad õpilased läbi intervjuu, et saada rohkem teavet toidutraditsioonide kohta. Samuti valmistavad nad ette piltidega esitluse (ja keerukama ülesande jaoks lisavad ka retsepti), et tutvustada toidutraditsioone. Tulemusi esitletakse ja arutatakse klassis.

### Eesmärk

Arendada õpilaste arusaamist leibkondade mitmekesisusest ja individuaalsetest kultuuripäranditest.

### Õpitegevuse iva

Ülesanne võimaldab õpilastel arendada teadmisi toidutraditsioonide variatsioonide kohta kodus. Intervjueerides ja oma tulemusi jagades saavad nad arendada oma kognitiivseid oskusi ja suhtlemisoskusi.

### Õpetaja tegevus

1. Sõnasta intervjuu küsimused eelnevalt või tee seda võimalusel koos õpilastega klassis. See võimaldab luua ühist arusaama ja eesmärki ülesandest.
2. Tee õpilastele ülesandeks intervjuud läbi viia ja arutlege koos selle üle, mida nad peavad arvestama.
3. Tutvusta õpilastele retsepti kirjutamist, veendumaks, et retseptist saab aru ja see on kasutatav.
4. Palu õpilastel teisel kohtumisel jagada oma tulemusi ja juhi üldist arutelu.

### Õpilaste tegevused

1. Intervjueeri üht inimest, näiteks pereliiget tema toiduga seotud traditsiooni kohta (kasutades eelnevalt koostatud küsimusi).
2. Vali intervjuust kuuldu põhjal välja toidukultuuri esindav roog, näiteks mis on selle inimese lemmik või ka igapäevane toit. Internetist leiate ka roogi ja toidukultuuri kujutavaid pilte.

3. Leia valitud roa retsept või kohandage retsepti või kirjutage ise (võib olla midagi, mida küsisite intervjuus).
4. Teisel kohtumisel jaga tulemusi oma klassiga. Räägi, keda intervjuerisid, tutvusta piltide valikut ja retsepti.

### **Kohandamise võimalused**

- Retsepti ja piltide abil saab teha klassi-kokaraamatu (nt BookCreatoris) või lühikese video/slaidiseansi.
- Kui pereliiget või muud inimest on raske leida, võivad õpilased ka kuulsuse kohta uurida. Nende toidukultuuri kohta saab teavet otsida erinevatest allikatest. Hea nõuanne: arutlege allikakriitilisuse üle.
- Retsepte saab hiljem koolis katsetada ja nende järgi toitu valmistada.

### **Lõiminguvõimalused:**

- Keeleõpe - küsimuste esitamine ja intervjuerimine.
- Geograafia - klassi kokaraamatu koostamine, millesse kogutavad retseptid on seotud erinevate geograafiliste piirkondade või riikidega.

### **NB!**

Tuleta õpilastele meelde, et nad järgiksid eetika reegleid pereliikmeid küsitledes.



## 13. Igapäevatoimetuste kaardistamine – arutle koduste toimingute jagamise üle



🕒 15 min + 15 min + iseseisev töö + 15 min



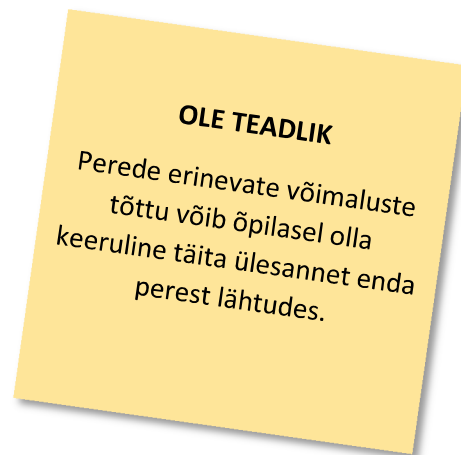
<b>Tegevus</b>	Õpilased täidavad ajakava igapäevaste koduste majapidamistööde kohta ja mõtisklevad võrdõiguslikkuse üle.
<b>Eesmärk</b>	Reflekteerimisoskuse arendamine pärast kodust võrdõiguslikkuse käsitlemist.
<b>Õpitegevuse iva</b>	Ülesanne võimaldab analüüsida koduseid majapidamistöid ja arendada kriitilist mõtlemist võrdõiguslikkuse teemal.
<b>Õpetaja tegevus</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tutvusta õpilastele üldstatult koduste majapidamistööde olemust ja sagedust (igapäevased, iganädalased, harvemini tehtavad).</li><li>2. Jaga õpilased aruteluks rühmadesse ning palun neid mõelda, millised on tüüpilised igapäevatööd erinevates perekondades (nt lasteta pere, lastega pere, vanem abielupaar)?</li><li>3. Palu õpilastel tulemusi jagada.</li><li>4. Anna õpilastele ülesandeks valmistada iseseisva tööna tabel igapäevaste majapidamistööde ja pereliikmetega.</li><li>5. Planeeri, kuidas õpilased koostatud tabelleid esitavad ja üksteisega jagavad. Juhi ühist arutelu.</li></ol>
<b>Õpilaste tegevused</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Arutlege rühmas õpetaja antud küsimusi.</li><li>2. Koosta tabel igapäevaste majapidamistööde ja pereliikmetega. Jälgi kodus, nt nädala jooksul, milliseid igapäevaseid toimetusi teevad erinevad pereliikmed ning märgi need tabelisse üles.</li><li>3. Analüüsi tabeli põhjal, miks on sinu arvates majapidamistööd nii jagunenud, mõtle ka perekonna liikmete tööjaotuse võrdsuse üle.</li><li>4. Tutvusta oma tabelit klassikaaslastele ja arutlege õiglase kodutööde jaotuse üle.</li></ol>

## Kohandamise võimalused

- Seda ülesannet võiks eelistatult teha fiktiivse perekonnaga.
- Ülesannet võib teha küsitledes pereliikmeid nende kogemuste kohta kodutööde võrdsel jagamisel.
- Ülesanne võib keskenduda sellele, millised tingimused olid 50 või 100 aastat tagasi. Õpilased kajastavad, kuidas tingimused on muutunud. Õpilased loovad oma tulemuste demonstreerimiseks esitluse (nt MS PowerPoint).

### Lõiminguvõimalused:

- Ajalugu - võrdõiguslikkuse teemal arutlemine (nt kodus praegu ja varasematel aegadel)
- Emakeel/võõrkeel - essee kirjutamine teemal "Võrdõiguslikkuse edendamine kodus".



## 14. Sotsiaalmeedia postituste analüüsimine - märka kodunduse temaatikat



🕒 5 min + iseseisev töö + 20 min



<b>Tegevus</b>	Õpilased analüüsivad oma lemmiku suunamudija toiduvalikute ja toiduga seotud tõekspidamiste teemalist sotsiaalmeedia postitust (nt toidublogija postitust, Youtube videot).
<b>Eesmärk</b>	Arendada õpilaste oskust analüüsida kriitiliselt sotsiaalmeedia sisu kodundusõppest lähtuvalt.
<b>Õpitegevuse iva</b>	Ülesanne juhatab õpilasi analüüsima, milline on sotsiaalmeedia roll ja arendama kriitilise mõtlemise oskust toiduvalikute ning toiduga seotud tõekspidamiste teemal.
<b>Õpetaja tegevus</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Valmista ette küsimused, sotsiaalmeedia sisu analüüsimiseks (nt Milliseid teadmisi ma postitusest saan? Miks ma seda usun/ei usu? Mis tõendab, et see on tõsi?).</li><li>2. Palu igal õpilastel valida oma lemmik suunamudija (blogija või juutuuber), et tema sotsiaalmeedia sisu analüüsida. Määra kriteeriumid, mille alusel õpilased suunamudija valivad.</li><li>3. Jaga õpilased rühmadesse ja palu neil jagada tulemusi postitustes kirjeldatud toiduvalikute ja tõekspidamiste kohta. Juhenda õpilasi märkama peidetud reklaame ja arutlema, milline on sotsiaalmeedia mõju nende igapäevaelus/tegevustes.</li><li>4. Väljapääsupiletina palu õpilastel nimetada üks soovitus sõbrale sotsiaalmeedia tarbimiseks.</li></ol>
<b>Õpilaste tegevus</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vali suunamudija, kes kajastab toidu ja toitumise teemat.</li><li>2. Loe postitust ja analüüsi selle sisu õpetaja antud küsimuste põhjal.</li><li>3. Ole valmis oma tähelepanekuid kaasõpilastega jagama ning rühmas arutlema.</li></ol>

## Kohandamise võimalused

- Analüüsi saab kasutada ka kahe suunamudija postituste sisu võrdlemiseks.
- Ülesande sisu võib asendada tarbimisteedadega (nt jätkusuutlikkuse teema, isiklikud rahaasjad).
- Ülesanne sobib analüüsimeks, milliste võtetega mõjutatakse sotsiaalmeedia jälgijaid (nt olla veenev, sisaldades tundliku sisuga teksti või pilte).

### Lõiminguvõimalused:

- Võõrkeel - võõrkeelsetest postitustest arusaamine;
- Infotehnoloogia - meediakirjaoskuse kujundamine;
- Ühiskonnaõpetus - mõistmaks kultuuridevahelisi erinevusi toiduvalikute tegemisel.

### **NB!**

Ole valmis tooma näiteid võimalikest suunamudijatest, kui õpilaste valitud suunamudija ei käsitle vajalikku teematikat.

### **OLE TEADLIK**

Õpilastel on vaja eelnevad teadmisi toitumise küsimustes, et osata sotsiaalmeedia sisu kriitiliselt analüüsida.

### **NB!**

Ülesanne sobib eelkõige vanematele õpilastele. Noorematele õpilastele on vaja eelnevalt selgitada, mida tähendab analüüs.

### **OLE TEADLIK**

Postituse stiil võib olla väga erinev. Oluline on allikakriitiline suhtumine, et vältida solvavat sisu.

## 15. Bingo mängimine - tee erinevaid praktilisi kodutöid



🕒 10 min + iseseisev töö + 15 min



- Tegevus** Õpilased valivad täitmiseks bingo laualt praktilisi tegevusi ning dokumenteerivad neid fotode abil. Õpilased reflekteerivad ülesannet selle eesmärgist lähtuvalt.
- Eesmärk** Praktiliste koduste majapidamistöde harjutamine ja dokumenteerimine.
- Õpitegevuse iva** Praktiliste koduste majapidamistöde tegemise ja reflekteerimise oskuse arendamine.
- Õpetaja tegevus**
1. Loo tunni teemal bingo mängulaud, täida see majapidamistöde kirjeldustega. Tee mängu laud nii, et iga rida sisaldaks erilaadseid ülesandeid (vt näiteid allpool).
  2. Tutvusta õpilastele bingolauda ja refleksiooni küsimusi. Sõltuvalt tegevustest kasuta küsimusi nagu: millised koostisosad valisid ... jaoks? Miks just sellised? Milliseid toiduaineid asendades saaksid muuta toidu tervislikumaks?
  3. Määra aeg tegevuste sooritamiseks (nt üks nädal/kaks nädalat).
  4. Palu õpilastel tulemusi tunnis teiste õpilastega jagada. Juhi ühist arutelu.
  5. Ülesande lõpetamiseks palu õpilastel valida üks lemmik majapidamistöö ja tegevus, mida ta pigem teha ei eelista. Kogu õpilaste põhjendused elektroonselt (nt Google Classroom abil).
- Õpilaste tegevused**
1. Täida kodus etteantud aja jooksul bingolaualt vähemalt neli tegevust. Tee tegevustest pilti, nt ülesandes vajalikest tööriistadest, tegevuskäigust, töö tulemusest.
  2. Mõtle tehtud ülesannete üle - mis oli sulle raske, mida uut sa õppisid, milles vajasid abi, mis on tegevuse eesmärk.
  3. Jaga tulemusi õpetajaga vastavalt juhistele.

## Kohandamise võimalused

- Praktiliste tegevuste protsessi salvestamine (nt Movie Maker) võimaldab õpetajal visuaalselt õpilaste ülesande täitmist jälgida. Õpetaja peab määrama (või õpilastega kokku leppima), millised on video kriteeriumid.
- Seda ülesannet on võimalik siduda õppeülesandega number 16.

Lõiminguvõimalused (näidis bingo lauda kasutades):

- Kehaline kasvatus - matkaks toidu valmistamine.
- Keemia - erinevate pindade puhastamine kodus mõistmaks, millest koosnevad puhastusained; milliseid erinevaid puhastusvahendeid kodus on, mille puhastamiseks neid kasutada.
- Loodusained - tegevuse "Tegin tervisliku vahepala" abil vahepala jätkusuutlikkuse analüüsimine.

### **NB!**

Kuna kodudes on väga erinevad tingimused jälgi, et ka ülesanded bingo laual oleksid erinevat laadi

## Näiteid võimalikest tegevustest

VIISIN PRÜGI VÄLJA	PESIN PESU	TÄNASIN TOIDU EEST	TEGIN TERVISLIKU VAHEPALA
KORISTASIN OMA RIIDEKAPI	AITASIN VANEMAIK VÄIKSEMATE ÕDEDE-VENDADEGA	TEGIN SÜÜA	TÜHJENDASIN NÕUDEPESU-MASINA
HELISTASIN VANAVANEMATELE JA KÜSISIN KUIDAS NEIL LÄHEB	KÜPSETASIN	VÕTSIN OMA TOAST TOLMU	TRIIKISIN
TEGIN PERELE HOMMIKUSÖÖGI	PUHASTASIN KÖÖGI TÖÖPINNAD	PUHASTASIN OMA LEMMIKJALATSID	TEGIN PIKNIKUTOIDU JA KÄISIN MATKAMAS

## 16. Tagasiside andmise harjutamine - analüüsi praktiliste kodutööde tegemist



🕒 10 min + iseseisev töö + 15 min



<b>Tegevus</b>	Pärast jalatsite puhastamist (või mõne muu bingolaualt valitud ülesande läbimist õppeülesandes number 15) analüüsivad õpilased oma tegevust, vastates õpetaja poolt ettevalmistatud küsimustele.
<b>Eesmärk</b>	Refleksioonioskuse arendamine peale praktilise koduse majapidamistöo tegemist.
<b>Õpitegevuse iva</b>	Õpilaste mõtlemise aktiveerimine ja kognitiivsete oskuste arendamine refleksiooni abil.
<b>Õpetaja tegevus</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Koosta veebiankeet (nt MS Forms), mis lubaks õpilastel pilte üles laadida ja oma tegevust kajastada. Küsimused võiksid juhtida õpilasi tegevuse analüüsimisel – kuidas sa ülesandega hakkama said? Mis sul kõige paremini õnnestus? Mida teeksid järgmisel korral teisiti? Kuidas ülesanne sulle meeldis? Milline osa ülesandest oli sinu jaoks raske? Milline ülesande kirjeldus jäi sulle ebaselgeks?</li><li>2. Palu õpilastel puhastada kodus oma lemmikjalatsid ja teha sellest tegevusest pilte.</li><li>3. Palu õpilastel täita küsimustik ja mõtestada tegevust.</li><li>4. Kasuta veebiküsimustiku võimalust, et anda igale õpilasele individuaalset tagasisidet.</li></ol>
<b>Õpilaste tegevused</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pärast jalatsite puhastamist (või muu ülesande täitmist) täida küsimustik, mille õpetaja on sulle andnud.</li></ol>
<b>Kohandamise võimalused</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Seda ülesannet saab kombineerida ülesandega number 2.</li><li>- Seda refleksiooni ülesannet saab kasutada iga kodunduse praktilise tegevuse analüüsimiseks.</li><li>- Veebiküsimustikuga (nt MS Teams Forms) saad olenevalt õpilasgrupist muuta küsimuste taset sügavamaks.</li><li>- Palu küsimustiku jaoks küsimusi sõnastada ka õpilastel.</li></ul>

- Puhastatud jalanõudest tehtud piltidest võiks teha virtuaalnäituse (juhul, kui õpilased sellega nõus on).

Lõiminguvõimalused:

- Eesti keel - selge eneseväljendamine.
- Infotehnoloogia - piltide tegemine ja jagamine.

**NB!**

Piltide kogumisel ja jagamisel arvestage eetiliste aspektidega.



## 17. Küsitlusele vastamine - hinda toitumise alaste teadmiste omandamist



🕒 10-15 min



<b>Tegevus</b>	Õpilased vastavad teemakohase (nt toitumine) viktoriini küsimustele.
<b>Eesmärk</b>	Toitumisteemaliste teadmiste hindamine.
<b>Õpitegevuse iva</b>	Õpilased saavad tagasisidet oma õpitulemuste kohta. Ise viktoriiniküsimusi koostades saavad õpilased rakendada oma loovust. Õpetaja saab tagasisidet õpitu kohta ja vajadusel järgmises tunnis täiendada teadmiste lünki.
<b>Õpetaja tegevus</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Valmista ette küsimused veebipõhises küsimustikus (nt MS Forms), mis hõlmavad toitumise õppesisu. Kasuta valikvastustega või selgitavaid küsimusi nt. "Valige, milline kahest tootest (nt või ja õli) on tervislikum, ja selgitage, miks?" Võimalusel esita erineva raskusastmega küsimusi. Vaata, et küsimuste arv jääks mõistlikuks.</li><li>2. Otsusta, kas õpilased vastavad viktoriinile individuaalselt, paaris või rühmas.</li><li>3. Palu õpilastel küsimustele vastata.</li><li>4. Anna õpilastele järgmises tunnis tagasisidet: arutlege õpitud teemade üle ja lähtuvalt küsimustiku vastustest täiendage teadmiste lünki.</li></ol>
<b>Õpilaste tegevus</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vastake küsimustele vastavalt õpetaja juhistele.</li></ol>
<b>Kohandamise võimalused</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Küsimusi saavad õpilased ise koostada nii enda rühmale kui ka teistele sama klassi kodunduse rühmadele.</li><li>- See võib olla "pikaajaline tunnilõpu ülesanne" kogu kursuse jooksul, mis muudab selle harjumuseks. Näiteks kui teemaks on toitumine, võib selline viktoriin olla iga teemajaotuse (nt valgud, rasvad ja süsivesikud) lõpus olev ülesanne.</li><li>- Alustuseks saab kasutada viktoriini ka eelteadmiste väljaselgitamiseks ja sama viktoriini uuesti kokkuvõtva</li></ul>

viktoriini, magustoiduna. Nii saavad õpilased ise oma õppimist jälgida.

**OLE TEADLIK**

Kui leiad kasutamiseks valmis viktoriini, mängi see kõigepealt ise läbi, kontrolli võimalikke vigu ja sisu kvaliteeti.

