



Autor
Kristel Palgi
Kunstnik
Ragne Kuusk

MINU RETSEPTI- RAAMAT

Õpetaja juhendmaterjal

*Toimetulekuõppe II ja III arengutase,
lisa-aastate klassid*

Elu- ja toimetulekuõppe,
eesti keele ja matemaatika elementidega
seotud tööõpe



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



Hariduslike erivajadustega
õpilaste õppevara arendamine

Autor: Kristel Palgi

Kunstnik: Ragne Kuusk

MINU RETSEPTIRAAMAT

Õpetaja juhendmaterjal

Elu- ja toimetulekuõppe, eesti keele ja matemaatika elementidega seotud tööõpe

Õppevara vastab põhikooli lihtsustatud õppekava toimetulekuõppe II ja III arengutasemele.

Retsenseerinud Triin Kivirähk ja Ireen Kukner

Kujundanud ja küljendanud Ivi Piibeleht, OÜ Kirjavalla

Õpetaja juhendmaterjali toimetanud ja küljendanud Epp Müil

„Minu retseptiraamatu” juurde kuuluv õpetaja juhendmaterjal on kättesaadav portaalist **hev.edu.ee**.

Raamatu väljaandmist on toetanud Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti riik programmi „Hariduslike erivajadustega õpilaste õppevara arendamine” kaudu.

Programmi viib ellu Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus.



Kõik õigused kaitstud. Igasugune autoriõigusega kaitstud materjali ebaseaduslik paljundamine ja levitamine toob kaasa seaduses ettenähtud vastutuse.

Autoriõigus: Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus, 2011

ISBN 978-9949-487-23-3 (komplekt)

ISBN 978-9949-487-24-0(1. osa)

ISBN 978-9949-487-25-7 (PDF)

ISBN 978-9949-487-26-4 (2. osa)

ISBN 978-9949-487-27-1 (PDF)

ISBN 978-9949-487-29-5 (PDF, õpetajamaterjal)

Sisukord

Sissejuhatuseks	4
Õppetöö korraldamise põhimõtted toimetulekukoolis	4
Minu retseptiraamatu ülesehitus	5
Retseptide kogumikku valimise põhimõtted	7
Retseptide koostamise põhimõtted	7
Üldõppe põhimõtted Minu retseptiraamatu kasutamisel	7
Nõuandeid töölehtede kasutamiseks	11
Kasutatud kirjandus	12

Sissejuhatuseks

Minu retseptiraamat on koostatud seitsme õppeaasta jooksul koostöös tublide toimetulekuklassi õpilastega. Kogumikus olevate retseptide ja töölehtede toel on õpetust saanud ning toiduvalmistamist harjutanud toimetuleku 7., 8. ja 9. klassis ning lisa-aastatel õppinud lapsed ja noored. Õpilastega koos on läbi loetud retseptid, valmistatud ning ära proovitud toidud. Valmisroad on üheskoos serveeritud ning fotodele jäädvustatud. Loodetavasti saavad Minu retseptiraamatu abil veel paljud noored inimesed selgeks toiduvalmistamise algtõed, õppides samal ajal kogumiku abil ka eesti keelt, matemaatikat ning toimetulekut ümbritsevas keskkonnas.

Õppetöö korraldamise põhimõtted toimetulekukoolis

Iga inimene on kordumatu. Kordumatud on ka toimetuleku õppekava järgi õppivad lapsed ja noored. Toimetulekuklassi õpilase areng, enese ning ümbritseva keskkonna tajumine erineb tavapärasest. Ühiskond, samuti kool peab looma tingimused igale inimese võimalikult ulatuslikuks sotsiaalseks lõimumiseks. Kooli otseseks ülesandeks on toetada ja suunata õpilase arengut tema isikupärast lähtuvalt. Koolis kogetu ja õpitu aitab noorel inimesel saada täieõiguslikuks, tubliks ja tegusaks ühiskonna liikmeks, kes vastavalt oma võimetele elus hakkama saab.

Toimetulekuklassi lapse ja noore jaoks on kool elukeskkond. Lapsed õpivad koolis mängima, õppima ning tööd tegema. Siin õpitakse suhtlema ning oma vaba aega sisustama, koolist leitakse sageli sõbrad terveks eluks.

Toimetulekukoolis lähtub õppetöö järgmistest printsiipidest:

- üldõpe
- individuaalne lähenemine
- elulisus
- sotsiaalne õppimine
- iseseisvus
- harjutamine

Üldõpe. Õppetöö toimetulekuklassis järgib terviklikkuse printsiipi, st ka ainele suunatud õpetus on seotud hetkel käsitletava õppetsükli teemaga ning seeläbi on õpilastel võimalik ümbritsevat maailma tajuda selle tegelikes suhetes.

Individaalne lähenemine. Toimetuleku õppekava järgi õppivate õpilaste võimed, kogemused, oskused ja teadmised võivad olla ühe klassi piires väga erinevad. Seetõttu vajab iga õpilane personaalset lähenemist ja individuaalseid tööülesandeid. Igale toimetulekuklassi õpilasele peab olema koostatud individaalne õppekava.

Elulisus. Toimetuleku õppekava järgi õppivatel õpilastel jääb õpitu seotuks esmase õpikeskkonnaga ning selle ülekandmine uude olukorda on raske. Seetõttu on oluline, et õpetus oleks elulähedane ning uusi kogemusi, oskusi ning teadmisi omandataks reaalses elulistes situatsioonides.

Sotsiaalne õppimine. Suhtlemine koolis võimaldab õpilastel omandada sotsiaalseid kogemusi, kujundada eneseväärikust ning identiteeti.

Iseseisvus. Inimene õpib aktiivselt tegutsedes. Õpetaja ei tohi õpilase eest midagi sellist ära teha, millega õpilane iseseisvalt hakkama saaks. Iseseisev tegutsemine lisab uusi kogemusi ning tegevuse mõtestamise kaudu arenevad kujutlused ja mõtlemine. Kõige meelsamini tegutseb toimetulekuklassi õpilane juhul, kui õpitav lähtub tema loomulikest vajadustest ning huvidest.

Harjutamine. Toimetulekuklassis on õppetöö oluliseks osaks õpitu kordamine, erinevate ülesannete ja olukordade kinnistamine ning uutesse olukordadesse ülekandmine.

Minu retseptiraamatu ülesehitus

Minu retseptiraamat on koostatud toimetulekuõppekava järgi õppivatele noortele inimestele, nende õpetajatele, vanematele ja tugiisikutele. Komplekt koosneb retseptide kogumikust ja õpetaja juhendmaterjalist.

Retseptide kogumik sisaldab 38 toiduretsepti: supid, praed, kastmed, vormiroad, kerged eined, salatid, magustoidud, küpsetised ja koogid. Iga retsept on esitatud nii teksti kui piltskeemidena. Lisaks kuulub iga retsepti juurde kaks joonist-töölehte, mis kujutavad valmis toitu taldrikul serveerituna ja konkreetse toidu valmistamiseks vajalikke toiduaineid.

Õpetaja juhendmaterjali abil saab õpetaja ülevaate õppetöö korraldamise põhimõtetest toimetulekuklassis. Juhendmaterjali sisaldab ka nõuandeid, kuidas retseptiraamatu abil üldõppe põhimõttel õppetööd läbi viia. Õpetaja juhendmaterjali juurde kuuluvad värvilised fotod kogumiku retseptide põhjal valmistatud roogadest ning erinevad töölehed: tühja taldriku ja magustoidupokaali kujutised ning teksti ja piltidena esitatud ostunimekirjad.

Minu retseptiraamatu koostamisel on lähtutud üldõppe põhimõtetest. Kogumiku abil saab toimetulekuklassis omavahel lõimituna õpetada erinevaid õppeaineid. Järgnevalt mõningaid näiteid:

töö õpetus

- toitlustamine
- sisseostude tegemine
- toiduvalmistamine
- köögitööd jne

eesti keel

- retsepti, skeemi, pildi lugemine
- tööetappide järjestamine
- ostunimekirja koostamine ja lugemine
- poes siltide lugemine jne

matemaatika

- mahuühikud
- massiühikud
- aeg
- raha
- loendamine, võrdlemine
- lihtsad matemaatilised jutukesed jne

orienteerumisained

- tervislik toitumine: toiduainete rühmad, toidupüramiid, tervislik toidutaldrik
- pühad ja tähtpäevad
- kodu, perekond jne

kunst ja käeline tegevus

- voolimine
- paberitööd jne

kehaline kasvatus

- õppekäik poodi, turule jne

muusika

- sobiva muusika valimine vastavalt tähtpäevale, kaetud lauale jne

Retseptide kogumikku valimise põhimõtted

Nii nagu iga toimetulekuklassis õppiv noor inimene on kordumatu isiksus, nii on erinevad ka perekonnad, kust noored pärit on. Igal perel on välja kujunenud omad toitumistavad, sh ka lemmiktoidud. Loodetavasti leiab iga toimetulekuklassis õppiv noor käesolevast kogumikust mõne kodust tuttava ja armsaks saanud toidu retsepti.

Retseptides kasutatavad toiduained on valdavalt eestimaised ning peaksid ka toimetulekuklassis õppivale noorele tuttavad olema. Kogumikku valitud toidud on lihtsalt valmistatavad, maitsvad ja tervislikud, kuid samas suhteliselt odavad.

Retseptide koostamise põhimõtted

Toitude valikul ning retseptide koostamisel on lähtutud toimetulekuõppes olulisest iseseisvuse printsiibist – õpilane peaks võimalikult vähese abiga toiduvalmistamisega hakkama saama.

- Retseptid on lihtsalt sõnastatud ning esitatud nii suur- kui väiketähtedes.
- Iga retsept on esitatud ka piltskeemina.
- Tööetapid on järjestatud loogiliselt ja arusaadavalt.
- Toitude valmistamiseks on valitud igas poes müügil olevad õpilastele tuttavad toiduained.
- Toitude valmistamise ja valmimise aeg on enamjaolt lühike. Seetõttu on enamik lihatoite valmistatud hakklihast.

Üldõppe põhimõtted Minu retseptiraamatu kasutamisel

Õppetöö läbiviimiseks Minu retseptiraamatu abil on palju võimalusi. Töö korraldamine sõltub mitmetest teguritest – õpilaste individuaalsed eripärad ning klass kui tervik, õpilaste eelnevad kogemused toiduvalmistamisel, kodused toitumistavad ja -harjumused. Väga oluline on ka õpetaja kui isiksus ning loomulikult kooli materiaalne baas.

Enne käesoleva kogumiku kasutuselevõtmist peaksid õpilased olema harjutanud lihtsa hommikusöögi valmistamist: võileivad, muna keetmine ja praadimine ning erinevad pudrud. Samuti on oluline, et nad oleksid keetnud pearoa juurde lisandeid: kartul, riis ja pasta ning

valmistanud lõunasööki poolfabrikaatidest ja konservidest. Ka valmistaignast küpsiste ja kookide valmistamine võiks olla juba läbitud etapp.

Kogumikus olevad retseptid on erineva raskusastmega. Soovitav on alustada lihtsamatest retseptidest, näiteks marjad kohupiimaga või puuviljasalat ning järk-järgult keerulisemate roogade juurde.

Töös Minu retseptiraamatuga ei pea seadma peamiseks eesmärgiks seda, et õpilane oskaks iseseisvalt süüa teha. Õppetööd tuleb eesmärgistada vastavalt igale konkreetsele lapsele. Toimetulekuklassides õpib noori, kes on täiskasvanuna võimelised iseseisvalt lihtsat toitu valmistama – nende jaoks võib tõesti seada õpetuse eesmärgiks oskuse valmistada kindlat toitu. Teise õpilase puhul võib olla õpetuse eesmärgiks aga näiteks oskus lugeda skeemi, oskus tükeldada vorsti, oskus kasutada ostunimekirja või poekorvi jms.

Järgnevalt on toodud üks võimalus üldõppe põhimõttel Minu retseptiraamat abil õppetsükli planeerimiseks ja läbiviimiseks.

Teema: Frikadellisupp

Õppetsükli võib jaotada tinglikult neljaks etapiks, kusjuures iga osa täpse planeerimise ja läbiviimise juures on oluline lähtuda konkreetse klassi iga üksiku õpilase võimetest, kogemustest, oskustest ja teadmistest.

Õppetsükli etapid:

1. Toidu valmistamisele eelnev töö klassis.
2. Õppekäik poodi või turule.
3. Toidu valmistamine, sh ka laua katmine ja koristamine, nõude pesemine, kuivatamine, õppekõõgis õigele kohale paigutamine, söömine ja lauakombed.
4. Toidu valmistamisele järgnev töö klassis.

Toidu valmistamisele eelnev töö klassis

Retsepti valik. Klassis toimunud arutelu tulemusel retseptiraamatut sirvides on õpetaja suunamisel jõutud kokkuleppele, et järgmistes toiduvalmistamise tundides keedetakse frikadellisuppi.

Foto demonstreerimine. Õpetaja näitab õpilastele fotot serveerimisvalmis supist – vt õpetaja juhendmaterjali foto nr 1. Vastavalt tehnilistele võimalustele ja sõltuvalt klassi eripärast demonstreerib õpetaja fotot kas projektoriga seinale, kiletatult A4 formaadis vms. Järgneva töö käigus:

- vaadeldakse ja kirjeldatakse fotot
- püütakse kindlaks teha supi koostisosad – foto põhjal ja/või isiklikele kogemustele toetudes.

Retsepti leidmine kogumikust. Õpilased otsivad kogumikust üles frikadellisupi retsepti. Abi: kogumiku alguses olev sisukord, lehekülje number tahvlil või paberilehel, õpetaja abi kogumiku lappamisel jms.

Tutvumine frikadellisupi koostisosadega ja koostisosade kogustega

Vastavalt õpilaste eripärale võib supi koostisosad leida kogumikust kas tekstina esitatud retseptidest või supi koostisosi kujutavalt töölehel lk 7.

- Õpetajal on tundi kaasa võetud supi koostisosad vastavalt klassis õppivate õpilaste eelnevatele kogemustele, teadmistele ja üldistamisvõimele ning õppetsükli kui terviku eesmärgile kas mudelite, fotode või joonistustena. Kirjeldatakse koostisosade omadusi: kuju, värvus, (kogemusele toetudes ka lõhn, maitse). Seejärel värvitakse supi koostisosi kujutav tööleht lk 7. Siinkohal sobib arutleda ka selle üle, missuguseid toiduaineid võib süüa nii toorelt kui ka keedetult, praetult ja küpsetatult ning missuguseid toiduaineid üksnes keedetult, praetult või küpsetatult.
- Seejärel leitakse retseptist toiduainete kogused. Märkusena tuleb siinjuures lisada, et toitade koostisosi kujutavatel töölehtedel on õigetes kogustes esitatud toiduained, mida on võimalik loendada, nt kartulid, porgandid, munad jne. Toiduained, mida tuleb mõõta mahu- või kaaluühikute abil, nt jahu, piim, suhkur, õli, makaronid jne, on joonistatud pakendiga.

Ostunimekirja koostamine ja täiendamine

Võimalikud variandid ostunimekirja koostamiseks. Õpilane:

- kasutab õpetajamaterjalis esitatud ostunimekirja,
- kirjutab ostunimekirja ise,
- kopeerib ostunimekirja tahvlilt või lehelt,
- joonistab üle ette joonistatud sõnade kontuurid,
- lõikab välja ja kleebib sõnasedelid,
- tembeldab sõnad templitega,
- kleebib pildid,
- kleebib fotod vms.

Ostunimekirja kantakse toiduainete kogused ja lepatakse kokku, kes mida poes ostab ja korvi paneb ning kooli toob.

Frikadellisupi koostisosade voolimine plastiliinist

- Õpilased voolivad frikadellisupi koostisosad plastiliinist. Tühi frikadellipakend täidetakse plastiliinist frikadellidega. Ka frikadellipakendi võivad õpilased ise voltida ning kujundada.
- Voolitud toiduainete loendamine.
- Elulised matemaatilised jutukesed.

Poemäng. Pood sisustatakse plastiliinist voolitud toiduainete mudelite abil. Valmistatakse hinnasildid. Ostunimekirja abil „ostab“ iga õpilane mängurahade eest supi koostisosad.

Frikadellisupi valmistamisõpetuse lugemine. Õpilased loevad vastavalt võimetele läbi supi valmistamisõpetuse kas tekstina esitatud retseptidest või piltskeemidelt. Iga etapi puhul korratakse üle tööoperatsioonide järjekord – mida me teeme, mida tegime enne, missugune tegevus järgneb.

Mängusupi valmistamine. Retseptile toetudes valmistatakse klassis mängult frikadellisupp. Plastiliinist toiduained kooritakse ja tükeldatakse sobiva suurusega kuubikuteks. Mängusuppi valmistades on võimalik koorimist ja tükeldamist harjutada ka käeliselt nõrgematel õpilastel, kelle jaoks näiteks päris porgandi või kartuli koorimine õppekõrgis raskeks osutub. Kui retseptis on kasutusel näiteks mahuühikud (dl, sl, tl) või massiühikud (g), siis harjutatakse enne õppekõiki minemist ka mõõtmist ja kaalumist.

Oluline on, et klassis kasutusel oleval mõõteriistad – mõõtkannud, lusikad, kaalud – oleksid (vähemalt esialgu) samasugused kui õppekõrgis. Klassis saab mängupliidi abil harjutada ka õige kuumuse valimist ja pliidinuppude keeramist. Samuti tuleks harjutada laua katmist, viisakaid lauakombeid jms.

Õppekäik poodi või turule

Poodi minnes võetakse kaasa retsepti koostisosade põhjal koostatud ostunimekirjad. Eelnevalt lepatakse kokku ning märgitakse ostunimekirja, kes mida poes korvi paneb, ostab ning koju toob. Vastavalt õpilaste kogemustele, oskustele ja teadmistele toimub õpetaja suunamisel poes toidu valimine ja maksmine. Õpilaste tähelepanu saab juhtida näiteks sooduspakkumistele. Üheskoos saab lugeda hinnasilti, otsida siltidelt kilohinda, võrrelda erinevaid hindu ning leida soodsaim.

Toidu valmistamine

Toiduvalmistamine hõlmab ka laua katmist ja koristamist, nõude pesemist, kuivatamist, õppekõrgis õigele kohale paigutamist, söömist ja lauakombeid.

Kõrgis toidu valmistamine, ühine söömine, laua katmine ja koristamine, nõude pesemine ja kuivatamine, õigele kohale paigutamine, õppekõrgi koristamine. Vastavalt klassi eripärale ja õpilaste võimete erisusele kasutatakse toiduvalmistamisel ka erinevaid koostöövõtteid. Näiteks võib iga õpilane või õpilaste paar keeta frikadellisupi algusest lõpuni ise valmis, täites seejuures kõiki tööülesandeid: alustades juurviljade pesemisest, koorimisest ja tükeldamisest kuni supi maitsestamiseni välja.

Supp võib valmida ka ühistööna, kus igal õpilasel on täita kindel tööülesanne. Mõne õpilase tööks võib olla aga hoopis laua katmine kas siis vastavalt menüüle ja sööjate arvule või etteantud näidise järgi. Võimalusi tööülesannete jaotamiseks kõrgis on täpselt nii palju, kui palju on erinevaid klasse. Toiduvalmistamine lõpeb ühise söömisega ning laua ja kõrgi koristamisega.

Toidu valmistamisele järgnev töö klassis

Frikadellisupi valmistamise etappide järjestamine. Taas klassiruumis olles järjestatakse kogumikus olevatele skeemidele toetudes veelkord frikadellisupi valmistamise etapid. Sarnast tööd saab teha ka tekstina esitatud retseptidest võetud nummerdamata lausetega – õpilased järjestavad laused, kirjeldavad toidu valmistamist.

Serveeritud toitu kujutava töölehe täitmine. Õppetsükli lõpetuseks võib värvida kas õpetajamaterjalis leiduva foto või kogumikus oleva serveeritud toitu kujutava töölehe – nii saavad noored inimesed endale ilusa värvilise retseptiraamatu. Samuti võib „serveerida“ õpetajamaterjalis olevale tühjale taldrikule või pokaali õppekõrgis valmistatud toidu.

Nõuandeid töölehtede kasutamiseks

Töölehed kogumikus

Serveeritud toitu kujutavad töölehed. Serveeritud toitu kujutavad töölehed on joonistatud kogumiku õpetajamaterjalis olevate valmisroogadest tehtud fotode järgi. Töölehti ja fotosid on otstarbekas kasutada õppetsükli sissejuhatavas osas, samuti pärast toidu valmistamist õpitust kokkuvõtete tegemisel. Töölehtede värvimisel on oluline jälgida, et õpilased kasutaksid õigeid värvusi: porgand oranž, kurk roheline, peet punakaslilla jne. Korrektselt ja õigetes värvitoonides värvitud töölehed aitavad kogumiku muuta noore inimese päris oma retseptiraamatuks, mida ta saab ka pärast kooli lõpetamist igapäevaselt kasutada.

Toidu valmistamiseks vajaminevaid toiduaineid kujutavad töölehed. Toidu valmistamiseks vajaminevaid toiduaineid kujutavaid töölehti saab kasutada retsepti koostisosade leidmiseks õpilastega, kes oskavad lugeda pilte. Kuid nimetatud töölehti saab edukalt kasutada ka ülejäänud õpilastega tekstina esitatud retseptide visualiseerimiseks, sõnade tähenduse täpsustamiseks jne. Ka nende töölehtede puhul peab jälgima, et töölehtede värvimisel kasutaksid õpilased õigeid värvitoone.

Töölehed õpetajamaterjalis

Õpetajamaterjalis olevaid töölehti saab õpetaja korduvalt vastavalt vajadusele välja printida ja kasutada.

Ostunimekirjad. Õpetajamaterjalis leiduvad ostunimekirjad on sarnaselt kogumikus olevate retseptidega esitatud kolmel raskuastmel: väike- ja suurtähtedes lihtsa tekstina ning piltidena. Ostunimekirjad on koostatud täpselt kogumikus olevate retseptide koostisosade põhjal. Ostunimekirjade abil saavad õpilased harjutada lugemist: pildilugemine, lugemine terviksõnameetodil jne. Töölehtede abil saab edukalt rakendada rühmatööd. Õpilased loevad

nimekirja, vaatavad kodundusklassi kapist ja külmikust järele, millised toiduained on juba koolis olemas (nt sool, suhkur, jahu jms) ning otsustavad, mida juurde tuleb osta. Samuti lepivad nad kokku, kes mida poes ostab ja kooli toob. Et igal õpilasel oma ostud meeles püsiksid, on soovitatav värvida või ristiga märkida nimekirjas vastava toiduaine ees olev nummerdatud kastike. Vastava toiduaine järel olevasse kastikesse saab märkida selle, kui palju üht või teist toiduainet poest ostma peab. Õpilaste tähelepanu tuleb juhtida sellele, et toiduaineid ei pea alati ostma retseptis toodud mahtudes. Kogused sõltuvad sööjate arvust, koolis või kodus olevatest tagavaradest jne.

Tühja taldrikut ja magustoidupokaali kujutavad töölehed. Tühja taldrikut ja magustoidupokaali kujutavaid töölehti saab õpetaja kasutada õppetsükli lõpus kinnistaval etapil. Õpilased saavad töölehtedele joonistada ühiselt valmistatud ja serveeritud toidu. Samuti saab töölehti täites arutada, kuidas erinevaid toite veel võiks serveerida.

Loodetavasti kujuneb Minu retseptiraamatust noortele inimestele väärtuslik abiline nii kooli õppekõõgis kui ka hilisemas elus iseseisval toiduvalmistamisel.

Jõudu tööle!

Kasutatud kirjandus

Göös, R.-L. Arkielämän ABC. Jyväskylä 2005.

Kuitunen, R., Norrby, H., Sirkiä, T. Kokaten. Kehitysvammaliitto 2000.

Lernen konkret. Unterricht mit Geistigbehinderten. Verlag Dürr und Kessler GmbH.

Pereköök. AS Ajakirjade Kirjastus.