

TERVISESUUNA kursused

	Kursused	Mida sisaldab
10. kl	1. Terve eluviis – mis see on	Sissejuhatav, teemasid avav, horisontaalselt kõiki kursusi integreeriv ülevaatekursus. Kursusel antakse ülevaade elukeskkonna mõjust inimese tervisele, mõistmaks elukeskkonna ja tervise seoseid. Keskkonnatervise mõju hindamise olemus ja tervise toetamine igas tegevusvaldkonnas. Inimese ja keskkonna tervist mõjutavad faktorid (toit, õhk, vesi, tarbimisharjumused jne).
	2. Terviseteadlik liikumine	Kehaline aktiivsus ja tervis, tervis kui heaoluseisund. Kehalise aktiivsuse mõju tugi- ja liikumiselundkonnale ning vereringeelundkonnale. Kehaline vormisolek ja aktiivsus ning selle hindamine. Kursusega taotletakse, et õpilane mõtleb oma liikumisharjumuste peale, jälgib, analüüsib ja vajadusel muudab neid.
	3. Matkamine – kuidas liikuda teadlikult ja keskkonda säästvalt	Kursusel saab õpilane teadmised ja oskused matka (retke) kavandamisest, riietusest ja turvalisusest läbi praktilise matkamise.
11. kl	4. Toitumine, biokeemia	Toitumisõpetus. Inimene kui keerukas organism, mis sõltub tasakaalust, puhtast toidust, õhust, veest. Kursusega taotletakse, et õpilane valib, kasutab ja kogub iseseisvalt toidualast informatsiooni ning tõlgendab seda kriitiliselt ja loovalt. Õpilane saab baastadmised inimese füsioloogiast, ainevahetusest ja toitainete vajadusest. Õpilane oskab kasutada toitumisprogrammi NutriData.
	5. Liikumisharrastuste korraldamine	Kursus (võimalusel) läbib tervet õppeaastat, et õppida ette valmistama ja läbi viima erinevaid spordi- või liikumisharrastustega seotud üritusi nii oma koolis kui ka kogukonnas. Kursus toetab, suunab ja aitab õpilastel mõista vaba aja ja rekreatsioonikorralduse vajadust ning erinevaid võimalusi. Kursus annab lühiülevaate terviselikumise alastest põhitõdedest, aitab mõista vaba aja ehk rekreatsioonikorralduse vajadust ja võimalusi. Kursuse oluliseks ülesandeks on toetada, suunata ja aidata õpilasi mõtestatud vaba aja veetmisel.
	6. Tervise taastamine	Kursusel saab ülevaate taastusravist ja selle võimalustest Haapsalus. Tutvutakse Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuse ja Läänemaa Haigla taastusravi võimalustega ning Läänemaa Puuetega Inimeste Koja tööga. Kursusel saab õpilane eelteadmisi erinevate erivajaduste ja puuete kohta ning ka teadmisi, kuidas tervist taastada.
12. kl	7. Globaalsed trendid, terviseedendus ja sõltuvused	Kursusel saab ülevaate terviseedenduse väljakutsetest, tegevuskavast ning kohustustest globaalsel tasandil. Kursusega taotletakse, et õpilane orienteerub erinevates sõltuvuskäitumistes ning mõistab sõltuvuskäitumisest tulenevaid ohte ja riske tervisele ja elukvaliteedile.
	8. Tervis ja keskkond	Kursusel antakse ülevaade erinevatest tervist mõjutavatest teguritest, mis tulenevad looduskeskkonnast või on sellega seotud. Käsitletakse erinevaid teemasid nagu toidutootmisel kasutatavad pestitsiidid, kemikaalid, erinevad reostusallikad (näit müra- ja valgusreostus). Uuritakse imporditud ja kodumaiste puu- ja köögiviljade kemikaalide sisaldust, tutvutakse erinevate uuringute tulemustega ning otsitakse seoseid toidu ja tervise vahel. Saadakse teadmisi ja kogemusi looduse ning inimese vaimse ja füüsilise tervise seostest.