

## TERVISESUUNA kursused

|        | Kursused  | Mida sisaldab   |
|--------|---|---|
| 10. kl | 1. Terve eluviis – mis see on                                   | Sissejuhataav, 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 liikumis elund- konnale 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 baasteadmised 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.   |
|        | 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 puute kohta ning ka teadmisi, kuidas tervist taastada.  |
|        | 7. Vabaaja tervislik liikumine                                  | Vabaaja liikumise alla kuuluvad liikumise vormid, mis ei ole seotud otseselt võistlemise ja tulemuslikkuse parandamisele suunatud kehalise liikumisega, vaid enda proovile panemise ning kehaliste võimete arendamisega. Kursuse oluliseks ülesandeks on toetada, suunata ja aidata õpilasi mõtestatud vaba aja veetmisel. Tutvutakse kaasaegsete ja innovaatiliste liikumis- ja treeningvahenditega Eestis.  |
| 12. kl | 8. 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.  |
|        | 9. 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 köögi-viljade 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. |