

Valikmoodul: Tervis ja sport

Mooduli eesmärgiks on anda teadmisi tervist mõjutavatest teguritest, tervislikest eluviisidest ja keskkonna ning tervise kokkupuutepunktidest. Omandatakse põhiteadmisi ja -oskusi tervislikest ja keskkonnateadlikest eluviisidest, tervislikust toitumisest, kehalise aktiivsuse tähtsusest tervisele ja tööväimele ning tervise taastamise võimalustest. Mooduli õppetegevustesse on lõimitud erinevaid ainevaldkondi ning tegeletakse palju õuesõppega, sportides/liikudes ja matkates.

Mooduli kursused:

- Tervislik eluviis
- Terviseteadlik liikumine ja sport
- Matkamine

Ainevaldkond	Valikmoodul: Tervis ja sport	
Kursuse nimetus	Tervislik eluviis	
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 (75-minutilist) tundi.	
Õpetamise aeg	10. klass	
Vastutav õpetaja	Rea Raus	
Kursuse lühikirjeldus	Sissejuhatav, teemasid avav, horisontaalselt kõiki tervise- ja spordialaseid 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).	
Kursuse kava	Tundide arv	Teema ja õppevorm (tund juhendajaga, õppekäik, iseseisev töö, külalisõpetaja vms).
	4 tundi	Tervist mõjutavad faktorid, keskkonnategurid ja tervis; vaimne ja füüsiline tervis ning seda mõjutavad tegurid.
	3 tundi	Toit ja tervis, toitumisharjumused, pestitsiidid, anti- ja probiootikumid; miniuurimus, (võimalusel külalislektor).
	2 tundi	Sõltuvuste ennetamine, (võimalusel külalislektor).
	4 tundi	Tervis igas valdkonnas, terviklik lähenemine tervisele - majandus, kultuur, ühiskond. Elukeskkond linnas, rohemajandus, rohelised linnad (sustainable cities). Tervise edendamine paikkonnas.
	3 tundi	Tervisedendus, kuidas motiveerida, turundada tervist edendavaid programme, tegevusi.
	3 tundi	Praktikum, tervisetooted. Kursuse projekt-grupitöö.
	2 tundi	Esitlused, tagasiside.

Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpus õpilane: • oskab kirjeldada ja analüüsida keskkonna ja tervise seoseid; • mõistab elukeskkonna (linna-, maa-, töö- ja kodukeskkonna) olulisust inimeste tervisele; • teab elu alussüsteemide (õhk, vesi, pinnas, toit) kvaliteediga seonduvaid aspekte ja terviseriske; • tunneb linna tervist mõjutavaid tegureid ja oskab hinnata keskkonnamõju (keskkonna mõjuhinnaangute koostamine) tervisele; • oskab kirjeldada viise, kuidas planeerida ja edendada tervislikku elukeskkonda.
Hindamine	Kursuse hinne kujuneb arvestuslike tööde (miniuurimus, kursuse projekt, grupitööd) ning jooksva hindamise alusel. Hindamine on eristav (1-5), kasutatakse kujundavat hindamist. Kasutatakse grupisisest, individuaalselt hindamist.
Õppematerjalid	Toitumine Tervise Arengu Instituut (TAI) https://www.tai.ee/et/tervis-ja-heaolu/toitumine Vaimse tervise uuringud Tervise Arengu Instituut (TAI) https://www.tai.ee/et/teadustoo/teadustoo-ulevaade/vaimse-tervise-uuringud Mis on tervisedendus? Terviseinfo https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/uldpohimotted/tervisedenduse-uld-pohimotted Tervisedendus töökohal https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/131531282937_tervisedendus_toekohal_est.pdf 7 innovative projects making cities more sustainable https://www.weforum.org/agenda/2020/09/cities-sustainability-innovation-global-goals/ Goal 11: Sustainable cities and communities https://www.globalgoals.org/goals/11-sustainable-cities-and-communities/ Health in the green economy https://www.who.int/docs/default-source/environment-climate-change-and-health/health-in-the-green-economy-briefing-housing-en.pdf?sfvrsn=a2b522ac_4 Probiotikumidest tõenduspõhiselt Tartu Ülikool https://ut.ee/et/sisu/probiotikumidest-toenduspohiselt Terviseamet selgitab: mida silmas pidada antibiootikumide kasutamisel https://www.terviseamet.ee/et/uudised/terviseamet-selgitab-mida-silmas-pidada-antibiootikumide-kasutamisel Õpetaja poolt koostatud materjalid.
Kursuse väljund	Kursuse projekt, miniuurimus.

Ainevaldkond	Valikmoodul: Tervis ja sport	
Kursuse nimetus	Terviseteadlik liikumine ja sport	
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 (75-minutilist) tundi: kontakttunnid, iseseisev töö, ettekanded, treeningpäevik.	
Õpetamise aeg	10. klass	
Vastutav õpetaja	Aavo Tomingas	
Kursuse lühikirjeldus	Kehaline aktiivsus ja tervis, tervis kui heaoluseisund. Kehalise aktiivsuse mõju tervisele. Kehaline vormisolek ja aktiivsus ning selle hindamine. Kursusega taotletakse, et õpilane mõtleb oma liikumisharjumuste peale, jälgib, analüüsib ja vajadusel muudab neid.	
Kursuse kava	Tundide arv	Teema ja õppevorm (tund juhendajaga, õppekäik, iseseisev töö, külalisõpetaja vms).
	2 tundi	Kehalise vormisoleku ja aktiivsuse tähtsus, selle hindamine, eesmärkide seadmine ja liikumisharjumuste kujundamine.
	2 tundi	Tervisliku treeningu osad, treening- või liikumispäevik, treening/liikumiskavad, erinevad treeningmeetodid (ringtreening, treening jaamades jne).
	2 tundi	Ettekanded valitud spordi- või liikumise kohta. Küsimuste esitamine ettekandjale ja kokkuvõtted ettekannetest.
	8 tundi	Treening või liikumistundide läbiviimine paarides, jälgides õpitut (õpilaselt-õpilasele) tunni lõpus analüüs.
	1 tund	Personaaltreeneri ja toitumisharjutaja töö (külalis-esineja).
	2 tundi	Aus sport - spordin puhtalt, antidoping, toidulisandid.
	4 tundi	Kursuse lõpus kokkuvõtte treeningpäevikust, enda vormisoleku hindamine, eneseanalüüs ja tagasiside.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpus õpilane: • mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele; • valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt; • mõistab oma rolli tervisliku keskkonna kujundamisel, luues selleks eeldused läbi oma teadliku käitumise; • oskab kirjeldada tervise kui terviku erinevaid tahke ning nende omavahelisi seoseid; • oskab iseseisvalt leida tervisealast informatsiooni, kasutades usaldusväärseid infoallikaid; • oskab selgitada kehalise aktiivsuse mõju tervisele; • oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ja jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning on valinud jõukohase liikumisviisi.	
Hindamine	Hinnatakse õppetööst osavõttu ning aktiivsust tundides. Arvestuslik hinne ettekande, kaasõpilastele läbiviidud treeningtunni ja treening- või liikumispäeviku täitmise ning eneseanalüüsi eest.	

Õppematerjalid	Mitmekesine toitumine https://www.eok.ee/team-estonia/tugiteenused/toitumisharjumuste/mitmekesine-toitumine Spordin puhtalt https://spordipuhtalt.ee/ Liikumisharjumuste kujundamine: https://liigume.ee/liikumisharjumuste-kujundamine/
Soovituslik kirjandus	Toidulisandid https://eadse.ee/antidoping/toidulisandid/
Kursuse väljund	Terviseteadlikult liikuv ja sportiv õpilane. Õpilasel õpilasele võimalus tutvustada oma lemmik spordi- või liikumisala.

Ainevaldkond	Valikmoodul: Tervis ja sport	
Kursuse nimetus	Matkamine	
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 (75-minutilist) tundi.	
Õpetamise aeg	10. klass	
Vastutav õpetaja	Tiit Aedviir	
Kursuse lühikirjeldus	Kursusel saab õpilane teadmised ja oskused matka (retke) kavandamisest, matkamiseks sobivast riietusest ja turvalisusest läbi praktilise matkamise, ööbimisega metsas.	
Kursuse kava	Tundide arv	Teema ja õppevorm (tund juhendajaga, õppekäik, iseseisev töö, külalisõpetaja vms).
	1 tund	Sissejuhatus, kogemuste jagamine. Matk, retk, turism. Matka olemus ja matkamise viisid. Matkamise eesmärgid. Matkamine kui kutseala - matkajuhid, matkatreenerid. Matkamine kui loodusteraapia - keha ja vaimu turgutamine.
	1 tund	Ridala Matkaklubi tegevusest, mägironimisest. Sõlmede tegemise õppimine. Mägironimise võtted, praktiline ronimine.
	1 tund	Matka planeerimine, teekond, kaardirakendused. Ohud matkamisel. Telgi püstitamine.
	1 tund	Matkavarustus, seljakotid, telgid, riietus, jalatsid. matka söök, jook. Esmaabi ja ohutus.
	1 tund	2-päevase matka planeerimine, ülesannete jagamine.
	16 tundi	Praktiline matkamine.
	1 tund	Kokkuvõtte matkast ja matkakursusest, eneseanalüüs. Tagasiside.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpus õpilane: • on omandanud matka teadmised, väärtustab looduses matkamist; • oskab koostada lihtsamat marsruuti;	

	• on omandanud eluks vajalikud oskused ja teadmised, et vabal aja tegevusena tervislikult liikuda ja keha ning vaimu turgutada; • oskab tegutseda meeskonnas ja kaaslastega arvestada; • teab kuidas käituda vigastuste ja võimalike ohtude korral.
Hindamine	Hindamine on mitteeristav. Arvestuse saamiseks on vaja, et õpilane on koostanud matka teekonna, osalenud matkal etteantud tingimustel ja teinud kokkuvõtte matkast ning eneseanalüüsi.
Õppematerjalid	EOK treenerite koolitusmaterjalid https://treener.eok.ee/otsing.php?vk_id=142 Kaardirakendused https://geoportaal.maaamet.ee/est/kaardirakendused-p2.html Matkaliidu kodulehekülg https://matkaliit.ee/category/koolitus/
Soovituslik kirjandus	Seljakoti pakkimine https://www.youtube.com/watch?v=7lr3bRKSpCM&ab_channel=MATKaTV 5 loodusteraapilist viisi https://www.youtube.com/watch?v=Z3reyGhWqxs&ab_channel=MATKaTV
Kursuse väljund	Matkamine, keha ja vaimu turgutamine.