

Valikmoodul: Tervislik söömine ja liikumine

Mooduli eesmärgiks on edendada tervislikke eluviise ja soodustada aktiivset osalemist oma tervise kujundamisel, integreerides teadmised tervislikust toitumisest, kehalisest aktiivsusest ja tervisedendusest ning rakendades neid praktikas. Mooduli õppetegevused sisaldavad mitmekülgseid praktilisi ülesandeid ja tegevusi nii toitumise kui liikumise valdkonnas ning on seotud Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži ainekursustega.

Kui õpilane läbib kõik valikmoodulid, saab Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži tervisejuhi eriala sisseastumisvestlusel automaatselt 5 lisapunkti.

Ole teadlik, ole aktiivne, ole terve!

Mooduli kursused:

- **Minu tervist toetav söömine**
- **Minu tervist toetav liikumine**
- **Praktika „Tervisepäev”**

Ainevaldkond	Valikmoodul: Tervislik söömine ja liikumine	
Kursuse nimetus	Minu tervist toetav söömine	
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 (75-minutilist) tundi.	
Õpetamise aeg	10. klass	
Vastutav õpetaja	Mailis Pruuli	
Kursuse lühikirjeldus	Söömisharjumused ja nende kujunemine. Toidu- ja toitumissoovitused, toiduenergia, teadlik tervist ja keskkonda toetavate söökide valimine, valmistamine, jätkusuutlik tarbimine ja toiduohutus. Tervislikud ja lihtsad retseptid.	
Kursuse kava	Tundide arv	Teema ja õppevorm (tund juhendajaga, õppekäik, iseseisev töö, külalisõpetaja vms).
	3 tundi	Tervislik söömine. Söömisharjumused ja nende kujunemine.
	3 tundi	Toidu- ja toitumissoovitused, toiduenergia ja selle vajadus.
	3 tundi	Teadlik tervist ja keskkonda toetavate söökide valimine, jätkusuutlik tarbimine ja toiduohutus.
	3 tundi	Tervislikud ja lihtsad retseptid, toidu valmistamine.
	3 tundi	Praktiline töö õppekõrgis.
	3 tundi	Praktiline töö õppekõrgis.
	3 tundi	Kokkuvõtete tegemine, tagasisidestamine.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpus õpilane: • on tutvunud tervist ja keskkonda toetava söömise, toiduvalmistamise ja -ohutuse põhimõtetega, • loeb ja järgib retsepte, • valmistab tervist toetavaid toite.	

Hindamine	Hinne on mitmeeristav (A/MA). Hindamise põhimõtted on välja toodud Stuudiumis 1. ainetunni kirjelduse all.
Õppematerjalid	Tervise Arengu Instituut. (2015). Eesti toitumis- ja liikumissoovitused. Tervise Arengu Instituut. (2025). https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-riiklikud-toitumise-liikumise-ja-uneaja-soovitused-tabelraamat
Soovituslik kirjandus	Pitsi, T., Salupuu, K. (2017). Tervislik toitumine.
Kursuse väljund	Tervisliku toitumisega seotud teadmiste edasi andmine „Tervispäeval”. Kõikide valikmoodulite läbimine annab Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži tervisejuhi eriala sisseastumisvestlusel automaatselt 5 lisapunkti.

Ainevaldkond	Valikmoodul: Tervislik söömine ja liikumine	
Kursuse nimetus	Minu tervist toetav liikumine	
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 (75-minutilist) tundi.	
Õpetamise aeg	10. klass	
Vastutav õpetaja	Janar Säkk, Mailiis Pruuli	
Kursuse lühikirjeldus	Kehaline kirjaoskus, selle kujunemine, seostamine elukaareülese kehalise aktiivsuse ja liikumisharrastusega. Kehalise kirjaoskuse põhimõtete integreerimine igapäevaellu.	
Kursuse kava	Tundide arv	Teema ja õppevorm (tund juhendajaga, õppekäik, iseseisev töö, külalisõpetaja vms).
	3 tundi	Sissejuhatus, kehalise kirjaoskuse kontseptsioon ja selle kujunemine. Kehaline kirjaoskus erinevates riikides. Mõisted liikumisharrastus, sport, argiliikumine.
	2 tundi	Iseseisev töö. Eneseanalüüs kehalisest kirjaoskusest.
	3 tundi	Erinevate tegevuste mõju erinevas eas inimese organismile ja enesetundele, harjumuste kohandamine ja liikumisaktiivsuse suurendamine.
	3 tundi	Iseseisev töö. Intervjuu läbiviimine ja analüüs – kehalise kirjaoskuse kujundamise võimalused, viisid ja soovitude andmine harjumuste kohandamiseks ning liikumisaktiivsuse suurendamiseks.
	5 tundi	Praktiline liikumistund. Motivatsioon, eesmärgistamine, harjumuse kujunemine.
	2 tundi	Iseseisev töö. Kehalise kirjaoskuse mõttekaart.
	3 tundi	Mõttekaardi esitamine, kokkuvõtete tegemine, tagasisidestamine.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpus õpilane: • mõistab kehalise kirjaoskuse olemust, • omab ülevaadet kehalist aktiivsust toetavatest tegevustest ja nende integreerimise võimalustest igapäevaellu,	

	• analüüsib elukaareüleselt erinevate tegevuste mõju organismile ja enesetundele, • annab soovitusi harjumuste kohandamiseks ning liikumisaktiivsuse suurendamiseks.
Hindamine	Hinne on mitteeristav (A/MA). Hindamise põhimõtted on välja toodud Stuudiumis 1. ainetunni kirjelduse all.
Õppematerjalid	Hansen, A. (2018). Tugev aju: kuidas liikumine ja treening sinu aju tugevdavad. Varrak. Pihu, M., Tilga, H., & Kull, M. (2021). Kehaline kirjaoskus—Uus hariduslik eesmärk. Eesti Haridusteaduste Ajakiri. Estonian Journal of Education, 9(2), Article 2. https://doi.org/10.12697/eha.2021.9.2.10 Tomson, H. (2023). Mis see kehaline kirjaoskus veel on? Liikumine ja sport, 26, 32–39. Ajakiri Liikumine ja Sport – Liikumisharrastuse kompetentsikeskus (liigume.ee).
Kursuse väljund	Kehalise kirjaoskuse alaste teadmiste kasutamine „Tervisepäeval”. Kõikide valikmoodulite läbimine annab Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži tervisejuhi eriala sisseastumisvestlusel automaatselt 5 lisapunkti.

Ainevaldkond	Valikmoodul: Tervislik söömine ja liikumine	
Kursuse nimetus	Praktika „Tervisepäev”	
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 (75-minutilist) tundi.	
Õpetamise aeg	10. klass	
Vastutav õpetaja	Mailiis Pruuli	
Kursuse lühikirjeldus	Tervisedendusliku sündmuse korraldamise ühispraktika Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži üliõpilastega.	
Kursuse kava	Tundide arv	Teema ja õppevorm (tund juhendajaga, õppekäik, iseseisev töö, külalisõpetaja vms).
	3 tundi	Sissejuhatus praktikasse, tutvumine, planeerimine.
	3 tundi	Eesmärkide seadmine, meeskondade moodustamine ja tegevusplaani koostamine.
	4 tundi	Iseseisev rühmas ettevalmistus.
	5 tundi	Tervisepäev.
	3 tundi	Iseseisev töö. Kokkuvõtete tegemine, aruande koostamine.
	3 tundi	Õpilaste ettekanded, kokkuvõtted, tagasisidestamine.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpus õpilane: • teeb koostööd erinevate inimestega ühiste eesmärkide nimel, • planeerib ja analüüsib enda tegevust, • võtab vastutuse enda tegevuse eest.	

Hindamine	Hinne on mitteamistav (A/MA). Hindamise põhimõtted on välja toodud Stuudiumis 1. ainetunni kirjelduse all.
Õppematerjalid	Algatusvõime ja selle arendamine. (2023). https://www.youtube.com/watch?v=0HH0iIz8rGA Edu ja Tegu programm. Koostööoskuste arendamine õppetöös. (2023). https://www.youtube.com/watch?v=QeSP_8hrdtw Edu ja Tegu programm. Vain, P. (2023). Saavutamise tööriistad. https://www.youtube.com/watch?v=zzZ4QCbp0E
Kursuse väljund	Aktiivne osalemine „Tervisepäeva” planeerimisel ja korraldamisel. Kõikide valikmoodulite läbimine annab Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledžitervisejuhi eriala sisseastumisvestlusel automaatselt 5 lisapunkti.