

## 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 tövõimele 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

|                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
| <b>Ainevaldkond</b>                  | Valikmoodul: TERVIS JA SPORT  |   |
| <b>Kursuse nimetus</b>               | <b>TERVISLIK ELUVIIS</b>  |   |
| <b>Kursuse maht ja õppekorraldus</b> | 21 (75-minutilist) tundi.   |   |
| <b>Õpetamise aeg</b>                 | 10. klass   |   |
| <b>Vastutav õpetaja</b>              | Rea Raus  |   |
| <b>Kursuse lühikirjeldus</b>         | 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). |   |
| <b>Kursuse kava</b>                  | 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, toitumisnõustamine, 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.  |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Kursuse õpitulemused</b> | <p>Kursuse lõpus õpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● oskab kirjeldada ja analüüsida keskkonna ja tervise seoseid;</li> <li>● mõistab elukeskkonna (linna-, maa-, töö- ja kodukeskkonna) olulisust inimeste tervisele;</li> <li>● teab elu alussüsteemide (õhk, vesi, pinnas, toit) kvaliteediga seonduvaid aspekte ja terviseriske;</li> <li>● tunneb linna tervist mõjutavaid tegureid ja oskab hinnata keskkonnamõju (keskkonna mõjuhinnangute koostamine) tervisele;</li> <li>● oskab kirjeldada viise, kuidas planeerida ja edendada tervislikku elukeskkonda.</li> </ul>   |
| <b>Hindamine</b>            | <p>Kursuse hinne kujuneb arvestuslike tööde (miniuurimus, kursuse projekt, grupitööd) ning jooksva hindamise alusel. Hindamine on eristav (1-5), kasutatakse kujundavat hindamist. Kasutatakse grupisest, individuaalselt hindamist.</p>  |
| <b>Õppematerjalid</b>       | <p>Toitumine   Tervise Arengu Instituut (TAI)<br/> <a href="https://www.tai.ee/et/tervis-ja-heaolu/toitumine">https://www.tai.ee/et/tervis-ja-heaolu/toitumine</a><br/> Vaimse tervise uuringud   Tervise Arengu Instituut (TAI)<br/> <a href="https://www.tai.ee/et/teadustoo/teadustoo-ulevaade/vaimse-tervise-uuringud">https://www.tai.ee/et/teadustoo/teadustoo-ulevaade/vaimse-tervise-uuringud</a><br/> Mis on tervisedendus?   Terviseinfo<br/> <a href="https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/uldpohimotted/tervisedenduse-uldpohimotted">https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/uldpohimotted/tervisedenduse-uldpohimotted</a><br/> Tervisedendus töökohal<br/> <a href="https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/131531282937_tervisedendus_tookohal_est.pdf">https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/131531282937_tervisedendus_tookohal_est.pdf</a><br/> 7 innovative projects making cities more sustainable<br/> <a href="https://www.weforum.org/agenda/2020/09/cities-sustainability-innovation-global-goals/">https://www.weforum.org/agenda/2020/09/cities-sustainability-innovation-global-goals/</a><br/> Goal 11: Sustainable cities and communities<br/> <a href="https://www.globalgoals.org/goals/11-sustainable-cities-and-communities/">https://www.globalgoals.org/goals/11-sustainable-cities-and-communities/</a><br/> Health in the green economy<br/> <a href="https://www.who.int/docs/default-source/environment-climate-change-and-health/health-in-the-green-economy-briefing-housing-en.pdf?sfvrsn=a2b522ac_4">https://www.who.int/docs/default-source/environment-climate-change-and-health/health-in-the-green-economy-briefing-housing-en.pdf?sfvrsn=a2b522ac_4</a><br/> Probiotikumidest tõendus põhised   Tartu Ülikool<br/> <a href="https://ut.ee/et/sisu/probiotikumidest-toendus-pohised">https://ut.ee/et/sisu/probiotikumidest-toendus-pohised</a><br/> Terviseamet selgitab: mida silmas pidada antibiootikumide kasutamisel<br/> <a href="https://www.terviseamet.ee/et/uudised/terviseamet-selgitab-mida-silmas-pidada-antibiootikumide-kasutamisel">https://www.terviseamet.ee/et/uudised/terviseamet-selgitab-mida-silmas-pidada-antibiootikumide-kasutamisel</a><br/> Õpetaja poolt koostatud materjalid.</p> |
| <b>Kursuse väljund</b>      | <p>Kursuse projekt, miniuurimus.</p>  |

|                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
| <b>Ainevaldkond</b>                  | Valikmoodul: TERVIS JA SPORT  |   |
| <b>Kursuse nimetus</b>               | <b>TERVISETEADLIK LIIKUMINE JA SPORT</b>  |   |
| <b>Kursuse maht ja õppekorraldus</b> | 21 (75-minutilist) tundi: kontakttunnid, iseseisev töö, ettekanded, treeningpäevik.   |   |
| <b>Õpetamise aeg</b>                 | 10. klass   |   |
| <b>Vastutav õpetaja</b>              | Aavo Tomingas   |   |
| <b>Kursuse lühikirjeldus</b>         | 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.   |   |
| <b>Kursuse kava</b>                  | 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 toitumisnõustaja töö (külalis-esineja).  |
|                                      | 2 tundi   | Aus sport - spordin puhtalt, antidoping, toidulisandid.   |
|                                      | 4 tundi   | Kursuse lõpus kokkuvõtte treeningpäevikust, enda vormisoleku hindamine, eneseanalüüs ja tagasiside.   |
| <b>Kursuse õpitulemused</b>          | Kursuse lõpus õpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>● mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust tervisele ja töövõimele;</li> <li>● valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt;</li> <li>● mõistab oma rolli tervisliku keskkonna kujundamisel, luues selleks eeldused läbi oma teadliku käitumise;</li> <li>● oskab kirjeldada tervise kui terviku erinevaid tahke ning nende omavahelisi seoseid;</li> <li>● oskab iseseisvalt leida tervisealast informatsiooni, kasutades usaldusväärseid infoallikaid;</li> <li>● oskab selgitada kehalise aktiivsuse mõju tervisele;</li> <li>● oskab kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ja jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning on valinud jõukohase liikumisviisi.</li> </ul> |   |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Hindamine</b>             | Hinnatakse õppetööst osavõttu ning aktiivsust tundides. Arvestuslik hinne ettekande, kaasõpilastele läbiviidud treeningtunni ja treening- või liikumispäeviku täitmise ning eneseanalüüsi eest.  |
| <b>Õppematerjalid</b>        | Mitmekesine toitumine<br><a href="https://www.eok.ee/team-estonia/tugiteenused/toitumisharjumuste/mitmekesine-toitumine">https://www.eok.ee/team-estonia/tugiteenused/toitumisharjumuste/mitmekesine-toitumine</a><br>Spordin puhtalt<br><a href="https://spordipuhtalt.ee/">https://spordipuhtalt.ee/</a><br>Liikumisharjumuste kujundamine:<br><a href="https://liigume.ee/liikumisharjumuste-kujundamine/">https://liigume.ee/liikumisharjumuste-kujundamine/</a> |
| <b>Soovituslik kirjandus</b> | Toidulisandid<br><a href="https://eadse.ee/antidoping/toidulisandid/">https://eadse.ee/antidoping/toidulisandid/</a>   |
| <b>Kursuse väljund</b>       | Terviseteadlikult liikuv ja sportiv õpilane. Õpilaselt õpilasele võimalus tutvustada oma lemmik spordi- või liikumisala.   |

|                                      |  |   |
|--------------------------------------|--|---|
| <b>Ainevaldkond</b>                  | Valikmoodul: TERVIS JA SPORT   |   |
| <b>Kursuse nimetus</b>               | <b>MATKAMINE</b>   |   |
| <b>Kursuse maht ja õppekorraldus</b> | 21 (75-minutilist) tundi.  |   |
| <b>Õpetamise aeg</b>                 | 10. klass  |   |
| <b>Vastutav õpetaja</b>              | Peep Aedviir   |   |
| <b>Kursuse lühikirjeldus</b>         | Kursusel saab õpilane teadmised ja oskused matka (retke) kavandamisest, matkamiseks sobivast riietusest ja turvalisusest läbi praktilise matkamise, ööbimisega metsas. |   |
| <b>Kursuse kava</b>                  | 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.   |
| <b>Kursuse õpitulemused</b>          | Kursuse lõpus õpilane:   |   |

|                              |  |
|------------------------------|--|
|                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● on omandanud matka teadmiseid, väärtustab looduses matkamist;</li> <li>● oskab koostada lihtsamat matkarada;</li> <li>● on omandanud eluks vajalikud oskused ja teadmised, et vabal aja tegevusena tervislikult liikuda ja keha ning vaimu turgutada;</li> <li>● oskab tegutseda meeskonnas ja kaaslastega arvestada;</li> <li>● teab kuidas käituda vigastuste ja võimalike ohtude korral.</li> </ul>        |
| <b>Hindamine</b>             | Hindamine on mitteeristav. Arvestuse saamiseks on vaja, et õpilane on koostanud matka teekonna, osalenud matkal etteantud tingimustel ja teinud kokkuvõtte matkast ning eneseanalüüsi.   |
| <b>Õppematerjalid</b>        | <p>EOK treenerite koolitusmaterjalid<br/> <a href="https://treener.eok.ee/otsing.php?vk_id=142">https://treener.eok.ee/otsing.php?vk_id=142</a></p> <p>Kaardirakendused<br/> <a href="https://geoportaal.maaamet.ee/est/kaardirakendused-p2.html">https://geoportaal.maaamet.ee/est/kaardirakendused-p2.html</a></p> <p>Matkaliidu kodulehekülg<br/> <a href="https://matkaliit.ee/category/koolitus/">https://matkaliit.ee/category/koolitus/</a></p> |
| <b>Soovituslik kirjandus</b> | <p>Seljakoti pakkimine<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7lr3bRKSpCM&amp;ab_channel=MATKaTV">https://www.youtube.com/watch?v=7lr3bRKSpCM&amp;ab_channel=MATKaTV</a></p> <p>5 loodusteraapilist viisi<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z3reyGhWqxs&amp;ab_channel=MATKaTV">https://www.youtube.com/watch?v=Z3reyGhWqxs&amp;ab_channel=MATKaTV</a></p>  |
| <b>Kursuse väljund</b>       | Matkamine, keha ja vaimu turgutamine.  |