

Moodul „TERVISHOID“

Mooduli õppeained ja maht:

1. Anatoomia ja füsioloogia	1 kursus
2. Terviseteadlikkus	1 kursus
3. Toitumine ja tervis	1 kursus
4. Loodusretked ja matkaõpe	1 kursus
5. Liikumine sise- ja välitingimustes	1 kursus
6. Praktiline individuaalne projekt	1 kursus

Mooduli õppe- ja kasvatuseesmärgid:

Mooduli õppeained annavad teadmisi tervise hoidmisest ja väärtustamisest, arendavad kehalisi võimeid, loovad aluse elukestvale liikumisharrastusele. Eesmärk on anda õpilastele teadmisi ja oskusi iseseisvaks praktiliseks harjutamiseks. Õpitakse uute ja täiustatakse varem omandatud spordialade ja liikumisviiside tehnikat, saadakse teada, kuidas mõjub looduses viibimine inimese tervisele. Mooduli lõpetab praktiline individuaalne projekt, kus õpilane saab kursuste käigus õpitut praktiliselt kasutada.

Õppeainete kirjeldus

1. Kursus „Anatoomia ja füsioloogia“

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Õpilane:

- 1) õpib võrreldes põhikooliga põhjalikumalt tundma inimese elundkondi ja nende ülesandeid ning elundkondade omavahelist seotust;
- 2) väärtustab oma tervist ja tervislikke eluviise;
- 3) kasutab bioloogiainfo leidmiseks erinevaid teabeallikaid ning hindab kriitiliselt neis sisalduvat teavet;
- 4) rakendab bioloogiaprobleeme lahendades loodusteaduslikku meetodit;

5) langetab igapäevaeluga seotud kompetentseid otsuseid, tuginedes teaduslikele, majanduslikele, eetilise-moraalsetele seisukohtadele ja õigusaktidele, ning prognoosib otsuste tagajärge;

6) on omandanud ülevaate bioloogiaga seotud elukutsetest ning rakendab bioloogias saadud teadmisi ja oskusi karjääri planeerides.

Kursuse lühikirjeldus

Inimese anatoomia ja füsioloogia kursuse eesmärk on võrreldes põhikooliga õppida põhjalikumalt tundma inimese elundkondi ja nende ülesandeid ning elundkondade omavahelist seotust. Kursuse käigus korraldatakse rakkude, kudede, organite ja elundkondade seotust ning rakkude ehitust lähtuvalt nende funktsioonist. Õpilane saab põhjalikuma ülevaate inimese katte-, tugi-, seede-, hingamis-, eritus-, ringe- ja sigimiselundkondade ning meeleelundite, sisenõrenäärmete ja närvsüsteemi ehitusest. Lähtuvalt ehitusest mõistab nende ülesandeid ja oskab kirjeldada tööpõhimõtteid ning analüüsida sisenõrenäärmete ja närvisüsteemi tähtsust organismi sisekeskkonna stabiilsuse säilitamisel. Õpib märkama eluea jooksul organismiga toimuvaid muutusi ja kasutama tervisealaseid veebimaterjale.

Rõhk on iseseisva töö oskuste arendamisel ja oma ajakasutuse mõistlikul planeerimisel. Kõigis õppetegevuse etappides kasutatakse tehnoloogilisi vahendeid ja IKT võimalusi. Ühtlasi omandatakse erinevate, sh elektroonsete teabeallikate kasutamise ja neis leiduva teabe tõepärasuse hindamise oskus. Õppes pööratakse suurt tähelepanu õpilaste sisemise õpimotivatsiooni kujunemisele. Selle suurendamiseks kasutatakse mitmekesiseid aktiivõppevorme: probleem- ja uurimuslikku õpet, diskussioone, ajurünnakuid, mõistekaartide koostamist, õppekäike jne.

Õppesisu

Rakkude ehitus. Rakkude, kudede, organite ja elundkondade omavaheline seotus. Inimese elundkonnad: katte-, tugi-, seede-, hingamis-, eritus-, ringe- ja sigimiselundkond, meeleelundid, sisenõrenäärmed ja närvsüsteem, nende ehitus ja ülesanded. Elundkondade tööpõhimõtted ja omavaheline seotus, nende tervishoid ja tervislike eluviiside tähtsus organismi normaalse funktsioneerimise tagamiseks.

Praktilised tööd ja IKT rakendamine

1. Iseseisvate ülesannete lahendamine ja edastamine Stuudiumi keskkonnas.
2. Kohustuslik inimese anatoomia praktikum.
3. Teadusartiklite lugemine ja analüüsimine.

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) seostab inimese elundkondi nende põhiülesannetega;
- 2) teab inimese elundkondade ehitus;
- 3) oskab kirjeldada elundkondade tööpõhimõtteid ja nende omavahelist seotust;

- 4) oskab analüüsida elundkondade ehituse ja toimimisega seostuvaid jooniseid, skeeme ja graafikuid;
- 5) analüüsib sisenõrenäärmete ja närvisüsteemi mõju teiste elundkondade talitlusele;
- 6) väärtustab tervislikke eluviise ja suhtub vastutustundlikult oma tervisesse.

Õppetegevus

Õppetegevust kavandades ja korraldades:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, õppeaine eesmärkidest, õppesisust ja eeldatavatest õpitulemustest ning toetatakse lõimingut teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas ja jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt;
- 3) võimaldatakse nii individuaal- kui ka ühisõpet (iseseisvad, paaris- ja rühmatööd, õppekäigud, praktilised tööd, töö arvutipõhiste õpikeskkondadega ning veebimaterjalide ja teiste teabeallikatega), mis toetavad õpilaste kujunemist aktiivseteks ning iseseisvateks õppijateks;
- 4) kasutatakse õpiülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;
- 5) rakendatakse IKT-l põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja –vahendeid;
- 6) laiendatakse õpikeskkonda: arvutiklass, muuseumid jne.
- 7) kursus toimub osaliselt e-päeviku õpikeskkonnas.

Hindamine

Kursuse „Inimese anatoomia ja füsioloogia“ õpitulemusi hinnates lähtutakse kooli gümnaasiumiosa õppekava üldosa ja teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja nende rakendamise oskust, üldpädevuste saavutatust kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmisi ja oskusi. Väärtustatakse iseseisva töö oskusi ja tähtaegadest kinnipidamist. Hindamine toetab ka õpilase arengut. Õpitulemusi hinnatakse sõnaliste hinnangute ja numbriliste hinnetega. Õpilane teab, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid.

2. Kursus „Terviseteadlikkus“

Kursuse lühikirjeldus

Kursuse eesmärk on suunata õpilasi tervislikult elama ning selgitada, kuidas hoida tervist, seda väärtustada ja arendada nii üksikisiku kui ühiskonna tasandil. Kursusel räägitakse nii vaimsest kui füüsilisest tervisest ja nende tasakaalust. Põgusalt puudutatakse ka sõltuvuse ja meelemürkide teemat ning elementaarset esmaabi andmist.

Õppesisu

1. Sissejuhatus terviseteadlikkuse teemasse. Keskkonda säästev eluviis

Hingamisteede tervis:

2. Õhu saaste mõju tervisele
3. Erinevate nakkushaiguste ennetamine. Vaktsineerimine
4. Hingamisteede haiguste profülaktika. Jooga – hingamisharjutused
5. Suitsetamise mõju tervisele (e-õpe)
6. Astma. Koduste vahenditega hingamisteede haiguste ravi

Südame- veresoonkonna tervis:

1. Südamehaiguste levimus Eestis. Südame ja veresoonkonna haiguste ennetamine
2. Liikumine – praktiline tund: kardio-treening koos aeroobse ja anaeroobse pulsi välja arvutamisega
3. Tervislik toitumine - südame tervist toetavad toidud (e-õpe)
4. Südame äkkhaigestumine. Valu rinnus
5. Elustamine äkksurmast – praktiline tund

Seedeelundkonna tervis:

1. Seedesüsteem
2. Kehakaal ja toitumine (e-õpe)
3. Seedeelundkonna levinumad haigused
4. Kõhuvalu – millal kutsuda kiirabi
5. Diabeet

Vaimne tervis:

1. Stress – distressi minimeerimine. Stressi maandamise viisid (e-õpe)
2. Pingetaluvus – “läbipõlemine”
3. Meditatsioon: Praktiline tund
4. Päevakava koostamine - aja planeerimine
5. Alkohol ja meelemürgid

Nahk, küüned juuksed:

1. Naha eest hoolitsemine
2. Küüned ja juuksed
3. Intiimpiirkonna hügieen
4. Suguhaiguste profülaktika (e-õpe)
5. Keskkonnamõjutused. Päike, radiatsioon, talvised temperatuurid (e-õpe)
6. Allergia

Iseseisev töö:

Enda tervisekäitumise analüüs

Enda päevakava analüüs ja ideaalpäevakava koostamine

Õpitulemused

Kursuse lõpus õpilane:

- 1) saab aru tervise mõistest;
- 2) teadvustab inimeses terviklikkust ja enesevastutust ning tegevusi elukestvalt tervise hoidmisel;
- 3) väärtustab oma vaimset ja füüsilist tervist;
- 4) omab ülevaadet hingamisteede, südame-veresoonkonna ja seedeelundkonna tervisest;
- 5) mõistab hügieeni vajalikkust;
- 6) teab keskkonda säästva eluviisi põhimõtteid.

Hindamine

Kursuse jooksul hinnatakse õpilase:

- 1) enda tervisekäitumise analüüsi;
- 2) enda päevakava analüüsi ja ideaalpäevakava koostamist;
- 3) osalemist tundides – osaleda tuleb vähemalt 75% tundides, kui puudunud tunde tuleb rohkem, siis arvestuse saamiseks vajalik teha kõiki käsitletud teemasid puudutatav kontrolltöö.

Hindamine on arvestatud/mittearvestatud süsteemis.

3. Kursus „Toitumine ja tervis“

Kursuse lühikirjeldus

Õppeaine läbija saab teadmised toitumisest ja tervisest. Kursus aitab saavutada ja säilitada tervislikku kehakaalu, tutvustab erinevaid toitumishäireid. Kursuse jooksul õpitakse koostama tasakaalustatud menüüd ning järgima toiduhügieeni. Õpilane saab teadmisi järgmistel põhiteemadel: ainevahetus, toitained ja toiduained, kehakaal, toiduvaliku põhimõtted, toiduainete glükageemiline indeks, päevamenüü, toiduhügieen, toitumishäired ja dieetid, sportlaste toitumine.

Õppesisu

1. Põhiainevahetus - organismi baasvajadused (osaline e-õpe)
2. Toitained, toiduained
3. Seedesüsteem
4. Tervislik kehakaal, erinevad tabelid (osaline e-õpe)
5. Toiduvaliku põhimõtted: toidupüramiidid, taldrikureegel, valgusfooritabel (osaline e-õpe)
6. Toiduainete glükageemiline indeks
7. Toidutalumatus, allergia
8. Päevamenüü koostamine (osaline e-õpe)
9. Rahakotti säästev menüü
10. Toiduohutus, toiduhügieeni ABC
11. Erinevate dieetide mõju organismile: taimetoitlus, Paleo toit, pH dieet (e-õpe)

12. Toitumine erinevate haiguste korral
13. Toitumishäired
14. Sportlase toitumine
15. Lisaained ja nende mõju tervisele (osaline e-õpe)
16. Energiajoogid, energiabatoonid
17. Müüdid toitumise kohta (e-õpe)
18. Erinevate toitute valmistamine kooli õppekõrgis (praktiline töö)

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) saab aru organismi põhiainevahetusest, toitumise põhitõdedest, ööpäevasest organismi energiavajadusest;
- 2) oskab koostada päevamenüüd, teab erinevate dieetide mõju organismile;
- 3) teab, kuidas on võimalik säilitada ja saavutada tervislikku kehakaalu;
- 4) teab erinevaid toitumishäireid, oskab neid ära tunda ja on teadlik, kust abi saada;
- 5) on teadlik toiduhügieenist, on tuttav toitumispõhimõtetega erinevate haiguste korral ja suudab sellega mõista nende haiguste all kannatavate inimeste toiduvalikuid.

Hindamine

Kursuse jooksul hinnatakse õpilase:

- 1) suulist ettekannet ühe etteantud teema kohta klassi ees (ettekande pikkus vähemalt 10 minutit);
- 2) nädala menüü koostamist;
- 3) tunnikontrolle;
- 4) osalemist tundides – osaleda tuleb vähemalt 75% tundides, kui puudunud tunde tuleb rohkem, siis arvestuse saamiseks vajalik teha kõiki käsitletud teemasid puudutav kontrolltöö.

Hindamine on arvestatud/mittearvestatud süsteemis.

4. Kursus „Loodusretked ja matkaõpe“

Eesmärk

Kursus annab ülevaate matkamise kui vaba aja veetmise viisi ning retkejuhtimise põhialustest. Kursus aitab omandada teadmised ja oskused, mis võimaldavad planeerida ja läbi viia turvalisi, loodusväärtustele tuginevaid, loodust hoidvaid retki, ennetada aktiivse puhkusega seotud riske ning tulla toime ohuolukordades.

Kursuse sisu ja õpiväljundid:

Kursuse läbinud õpilane:

- 1) tunneb põhilisi Eesti eluslooduse rühmasid;

- 2) teab Eesti looduskaitse üldpõhimõtteid ja igaüheõigust;
- 3) tunneb erinevaid Eesti kaitsealasid ja loodusturismi rajatisi;
- 4) tunneb ökoloogia aluseid;
- 5) valdab looduse vahendamise metoodikat;
- 6) tunneb matkamise aluseid,
- 7) oskab loodusretke ette valmistada ja läbi viia;
- 8) oskab käituda ohuolukorras ja anda esmaabi.

Hindamine

Hindamise aluseks on vähemalt 90%-line osalus õppetöös.

Vähemalt 50% kursuse hindest moodustab õpilase korraldatud miniretk.

5. Kursus „Liikumine sise- ja välistingimustes“

Kursuse lühikirjeldus

Kursus toetab õpilast elukestvaks liikumisharrastuseks vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel, tervise tugevdamisel ja organismi karastamisel. Väljas, sh looduses liikumine pakub õpilasele võimaluse kehaliste võimete arendamiseks ja keskkonnateadliku käitumise kujunemiseks.

Sisetingimustes on võimalik harrastada erinevaid pallimänge, arendades meeskonnatööd ning treenida lihaskonda jõusaalis.

Õpilane täidab treeningpäevikut, et analüüsida ja hinnata oma sportlikku saavutusvõimet ja saada ülevaadet oma kehalisest aktiivsusest.

Kursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab liikumise tähtsust ja selle soodsat mõju tervisele;
- 2) omandab uusi teadmisi ja oskusi liikumise ohutuks harrastamiseks;
- 3) rakendab liikumist oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks, organismi karastamiseks;
- 4) kinnistab koostööoskusi kaaslastega ja arusaamu keskkonda säästvast liikumisest/sportimisest.

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) teab ohutus-ja hügieeninõudeid, oskab käituda õnnetusjuhtumi korral;
- 2) teeb spordialade õppimisel/kehalise treeningu ajal koostööd kaaslastega, selle käigus abistab, julgustab neid;

- 3) osaleb aktiivselt tundides; leiab endale sobiva spordiala ja harrastab seda ka väljaspool kehalise kasvatuse tunde;
- 4) aitab korraldada ja osaleb spordiüritustel.

2.2. Hindamine

Kursuse jooksul hinnatakse õpilase:

- 1) teadmisi ja oskusi sise- ja välitegevuste vallas;
- 2) aktiivsust ja kaasalöömist tunnis;
- 3) tegevuse /harjutuse omandamiseks tehtud pingutust ja püüdlikkust;
- 4) treeningpäeviku täitmist.

6. Kursus „Praktiline individuaalne projekt“

Kursuse lühikirjeldus

Kursus toetab õpilase mooduli raames omandatud teoreetiliste teadmiste rakendamist praktikasse. Kursus „Praktiline individuaalne projekt“ soosib ettevõtlikku mõtteviisi ja hoiakut tervishoiualastes tegevustes. Õpilast juhendab ja suunab vajadusel õpetaja, initsiatiiv projekti välja mõtlemiseks ja elluviimiseks on õpilasepoolne. Projekt võib olla sportlik üritus, võistlussari, huviring vmt tervislikku eluviisi ja tervist väärtustav tegevus, mille õpilane planeerib ja viib ellu hiljemalt 12. klassi kevadvaheajaks.

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) on edukalt teostanud plaanitud projekti;
- 2) oskab hinnata riske sarnase projekti õnnestumiseks;
- 3) on rakendanud mooduli teoreetilised teadmised praktilisse tegevusse.

Hindamine

Kursuse jooksul hinnatakse õpilase:

- 1) initsiatiivi ja isikupära projekti välja mõtlemisel ja teostamisel;
- 2) tegevust projekti teostamisel.

Hindamine on arvestatud/mittearvestatud süsteemis.