

Moodul „LOODUS JA TERVIS“

Mooduli õppeained ja maht:

| | |
|---------------------------------------|----------|
| 1. Anatoomia ja füsioloogia | 1 kursus |
| 2. Elurikkus | 1 kursus |
| 3. Liikumine sise- ja välitingimustes | 1 kursus |
| 4. Loodusmaterjalide taaskasutus | 1 kursus |
| 5. Matkaõpe ja loodusturism | 1 kursus |
| 6. Muutuvad loodusmaastikud | 1 kursus |
| 7. Terviseteadlikkus | 1 kursus |

Mooduli õppe-ja kasvatuseesmärgid

Mooduli eesmärk on anda õpilastele teadmisi ja oskusi iseseisvaks praktiliseks harjutamiseks.

Õpetusega taotletakse, et õpilane:

- 1) õpib põhjalikumalt tundma meid ümbritsevat looduslikku keskkonda alates selle väiksematest osadest kuni suurema maailmapildini;
- 2) kujundab praktiliste tööde ja õppekäikude kaudu vastutustundlikku ja hoolivat suhtumist elukeskkonda ning väärtustab tervislikku eluviisi;
- 3) saab teada, kuidas uurida maailma enda ümber ja proovib ka ise midagi ära teha selle heaks, et meie elukeskkond saaks parem;
- 4) saab teadmisi tervise hoidmisest ja väärtustamisest; oskab määrata loodusteaduslikke probleeme igapäevaelus ja lahendada neid kasutades loodusteaduslikku meetodit;
- 5) arendab kehalisi võimeid, loob aluse elukestvate liikumisharrastusele.
- 6) leiab erinevatest teabeallikatest infot, hindab seda kriitiliselt ning teeb põhjendatud järeldusi ja otsuseid;
- 7) väärtustab nii kodukohta kui ka teiste piirkondade looduslikku mitmekesisust;
- 8) kujundab tervikarusaama eluslooduse põhilistest objektidest;
- 9) omandab positiivse hoiaku kõige elava ja ümbritseva suhtes, väärtustades looduslikku mitmekesisust ning vastutustundlikku ja säästvat eluviisi;
- 10) saab süsteemse ülevaate Eesti elusloodusest ja oskab kasutada tänapäevaseid infotehnoloogilisi võimalusi looduse tundmaõppimiseks.

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 tervislike 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, eetilisele-moraalsetele seisukohtadele ja õigusaktidele, ning prognoosib otsuste tagajärgi;
- 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 närvisüsteemi 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 närvisüsteem, 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 ehitust;
- 3) oskab kirjeldada elundkondade tööpõhimõtteid ja nende omavahelist seotust;
- 4) oskab analüüsida elundkondade ehituse ja toimimisega seotuvaid jooniseid, skeeme ja graafikuid;
- 5) analüüsib sisenõrenäärmete ja närvisüsteemi mõju teiste elundkondade talitlusele;
- 6) väärtustab tervislike 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 „Elurikkus“

Õppe- ja kasvatusesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) saab süsteemse ülevaate Eesti elusloodusest, selle floorast, mükofloorast ja selgroogsete loomade faunast;
- 2) kasutab korrektset bioloogiaalast sõnavara ja väärtustab bioloogilist mitmekesisust;
- 3) oskab kasutada tänapäevaseid infotehnoloogilisi võimalusi looduse tundmaõppimiseks ja liikide määramiseks;
- 4) kasutab bioloogiainfo leidmiseks erinevaid teabeallikaid ning hindab kriitiliselt neis sisalduvat teavet;
- 5) rakendab bioloogiaprobleeme lahendades loodusteaduslikku meetodit;
- 6) langetab igapäevaeluga seotud kompetentseid otsuseid, tuginedes teaduslikele, majanduslikele, eetilisele-moraalsetele seisukohtadele ja õigusaktidele, ning prognoosib otsuste tagajärgi;
- 7) suhtub vastutustundlikult elukeskkonda ning väärtustab vastutustundlikku ja säästvat eluviisi;
- 8) on omandanud ülevaate bioloogiaga seotud elukutsetest ning rakendab bioloogias saadud teadmisi ja oskusi karjääri planeerides.

Kursuse lühikirjeldus

Valikkursus „Elurikkus“ annab süsteemse lühiülevaate Eesti floorast, mükofloorast ja selgroogsete loomade faunast. Kursuse läbinud õpilased oskavad seostada Eesti taimede, seente ja selgroogsete loomade ehituslikke iseärasusi nende elukeskkonnaga. Kasutada tänapäevaseid infotehnoloogilisi võimalusi looduse tundmaõppimiseks ja liikide määramiseks. Analüüsida ja tuua konkreetseid näiteid taimede, seente ja loomade osast looduse kui terviksüsteemi

jätksuutlikkuse tagamisel. Õppida väärtustama selgroogsete loomade ja taimede kaitsmise vajadust ning tundma Eesti peamisi looduskaitse all olevaid taime- ja loomaliike. Kursuse rõhuasetus on meid ümbritseva looduse tundmaõppimisel praktiliste ülesannete kaudu.

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, õuesõpet, õppekäike jne.

Kursus lõpeb praktilise ülesandega, kus omandatakse taimede herbariseerimise oskused ja valmistatakse väikesemahuline taimeherbarium Otepää ümbruses kasvavatest soontaimedest.

Õppesisu ja õpitulemused

Eluslooduse süsteem

Õppesisu

Elusorganismide jaotamine loomadeks, taimedeks, seenteks, protistideks ja bakteriteks. Taimede, seente ja loomade eluavalduste võrdlus. Taimsed ja loomsed koed. Taime-, seene- ja loomaraku võrdlus.

Praktilised tööd:

Märgpreparaadi valmistamine ning taime-, seene- ja loomaraku võrdlemine mikroskoobiga.

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) teab eluslooduse riike ja oskab võrrelda nende eluavaldusi;
- 2) teab taime-, seene- ja loomaraku iseärasusi ning oskab valmistada märgpreparaati.

Selgroogsed loomad

Õppesisu

Selgroogsete loomade välistunnuste seos elukeskkonnaga, nende käitumuslikud iseärasused sõltuvalt keskkonnast. Eesti selgroogsete peamised rühmad, nende tuntumad esindajad. Imetajate, lindude, roomajate, kahepaiksete ja kalade osa Eesti looduses ning inimtegevuses. Loomade püügi, jahi ning kaitsega seotud reeglid Eestis. Selgroogsete loomade roll ökosüsteemides.

Praktilised tööd ja IKT rakendamine

1. Selgroogsete loomade mitmekesisuse ja elutegevuse uurimine Otepää Gümnaasiumi ümbruses ning Apteekrimäe metsas;
2. Linnulaulu praktikum oma koolimaja ümbruse metsas (koostöös Otepää Looduspargiga).

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) teab peamisi Eesti faunasse kuuluvaid selgroogsete loomade rühmi;
- 2) seostab imetajate, lindude, roomajate, kahepaiksete ja kalade väliseid tunnuseid nende elukeskkonnaga;
- 3) analüüsib erinevate selgroogsete loomade osa Eesti looduses ja inimtegevuses;
- 4) leiab ning analüüsib infot loomade kaitse, püügi ja jahi kohta Eestis;
- 5) väärtustab selgroogsete loomade kaitsmist, teab peamisi kaitsealuseid selgroogseid loomi Eestis;
- 6) teab, kuidas on teadmised loomadest vajalikud erinevate elukutsete esindajatele.

Taimed

Õppesisu

Taimede ehituse ja füsioloogia lühiülevaade. Taimesüsteematika põhialused. Eestis kasvavate soontaimede rühmad, samblad. Eesti peamised taimekoosluste tüübid. Tuntumad kaitsealused soontaimed Eestis. Taimede uurimise ja kasvatamisega seotud elukutsed. Oma kodukoha taimeliikide tundmaõppimine.

Praktilised tööd ja IKT rakendamine

1. Taimede mitmekesisuse uurimine Otepää Gümnaasiumi lähiümbruses;
2. Väikesemahulise herbaariumi valmistamine ning 50 Otepääl kasvava soontaimeliigi tundmaõppimine.

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) teab Eesti floora peamisi soontaimede rühmi ja tuntumaid sammaltaimede liike;
- 2) tunneb levinumaid soontaimede liike oma kodukohas ja oskab võrrelda eri taimerühmadele iseloomulikku välisehitust, paljunemisviisi ning kasvukohta;
- 3) analüüsib taimede osa looduse kui terviksüsteemi jätkusuutlikkuse tagamisel ja inimtegevuses ning toob selle kohta näiteid;
- 4) leiab ning analüüsib infot taimede kaitse kohta Eestis;
- 5) teab peamisi I kategooria kaitsealuseid soontaimi;
- 6) teab, kuidas on teadmised taimedest vajalikud erinevate elukutsete esindajatele.

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 (sh kodutööde maht) 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 vajadusel õpiülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud käsitlust ning suurendavad õpimotivatsiooni;

5) rakendatakse IKT-l põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja –vahendeid;

6) laiendatakse õpikeskkonda: arvutiklass, kooliümbus, looduskeskkond, botaanikaaed ja loodusmuuseum;

7) kursuse kontakttundide arv on 22, kolmeteistkümne õppetunni ulatuses tuleb teadmisi omandada iseseisvate tööde abil;

8) kursus sisaldab kohustuslikku osalemist õppekäigul või –päeval.

Hindamine

Valikkursuse „Elurikkus“ õpitulemusi hinnates lähtutakse gümnaasiumi riikliku õppekava üldosa ja teiste hindamist reguleerivate õigusaktide käsitlusest. Hinnatakse õpilase teadmisi ja nende rakendamise oskust, üldpädevuste saavutatust suuliste vastuste, kirjalike ja/või praktiliste tööde ning praktiliste tegevuste alusel, arvestades õpilase teadmisi ja oskusi. Väärtustatakse iseseisva töö oskusi ja tähtaegadest kinnipidamist. Õpilane on hindamises aktiivne osaline, tema selgitustel, põhjendustel ning eneseanalüüsil on oluline roll. 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.

3. 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.

4. Kursus „Loodusmaterjalide taaskasutus“

Kursuse lühikirjeldus

Taaskasutuse kursus hõlmab käelise tegevuse ja mõttetöö seost praktilise rakendamise uue toote loomisel. Kompositsiooni, tehnoloogia ja *redisaini* tundmaõppimine annab nii poistele kui tüdrukutele erinevate toodete, mööbli- ja riidesemete või kunstiteoste loomise oskused. Uute ideede realiseerimise kaudu toetatakse keskkonnasäästlikku mõtteviisi.

Õpetuse eesmärgid:

Õpilane omandab oskused erinevate looduslike, taaskasutatavate materjalide sidumiseks ühtseks kompositsiooniks ja erinevate tehnikate kasutamiseks ruumilistes loometöödes.

Õpitulemused

Kursuse lõpetaja:

- 1) oskab luua ideekavandit ja sellega töötada kompositsioonireegleid arvestades;
- 2) oskab leida vahendeid idee ekspressiivseks väljendamiseks ja teostamiseks;
- 3) saab teadmised materjalide (puit, paber, taim, klaas jne) omadustest, töötlemisest ja tööriistade ohutust kasutamisest.

Õpitulemused

Kursuse lõpetaja:

- 1) näeb käelises tegevuses ja mõttetöös võimalust igapäevaelu mitmekesistada ning praktikas rakendada;
- 2) valib oma ideede teostamiseks sobivaid materjale ja töövahendeid ning tähtsustab nende ohutut kasutamist;
- 3) oskab lugeda ja koostada tööjoonist ning juhendit;
- 4) märkab esemete valmistamisel originaalseid ja leidlikke lahendusi;
- 5) kavandab isikupäraseid esemeid.

Hindamine

Hindamise põhieesmärk on motiveerida õpilast sihikindlamalt õppima ja anda tagasisidet õppija arengust. Töö käigus toimuvad vaatlused ja arutelud, antakse suuline hinnang õpilase tööle. Õpilase tööd kogutakse portfooliosse. Kursuse hinne sõltub õpilase teadmistest, töösse suhtumisest, praktiliste ülesannete täitmisest ja loovusest.

5. Kursus „Matkaõpe ja loodusturism“

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

Hindamine

Hindamise aluseks on vähemalt 85%-line osalus õppetöös.

Vähemalt 50% kursuse hindest moodustab õpilase osalemine 2-päevasel loodusretkel.

6. Kursus „Muutuvad loodusmaastikud“

Kursuse läbimisel omandavad õpilased põhjaliku ülevaate Eesti loodusmaastike tekkest, kujunemisest ja muutustest. Päril „puutumatu loodust“ on hoolimata Eesti loodusrikkusest raske leida, sest ka kõige kaugemates laanekurudes on kunagi raiutud metsa, põletatud tõrva, kogutud vaiku. Oluline on käsitleda täpsemalt loodusmaastike kujunemist Otepää kõrgustiku näitel, et õpilastel tekiks parem ettekujutus kodukoha looduses toimuvatest nähtustest ja muutustest. Loodus on pidevas muutumises, linnu- ja loomaliigid on kadunud või kadumas ning üksjagu uusi liike on vahepeal siia tee leidnud.

Muutuvate loodusmaastike õppimine annab õpilasele hea ettekujutuse, kui kiiresti toimuvad muutused meie looduses ja mis on nende muutuste tagajärjed, nende plussid ja miinused. Selgub, milline osa neis muutustes on inimesel, kliimal ja teistel teguritel.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) teab, mis on loodusmaastikud ja pärandmaastikud, oskab tuua näiteid;
- 2) oskab selgitada looduses toimuvaid muutusi inimese kaasabil ja ilma:
 - 2.1 põlis- ja võõrliigid (šaakali mõisatus);
 - 2.2 totaalne muutumine Läänemeres;
 - 2.3 võitjad ja kaotajad siseveekogudes;
 - 2.4 tulijad ja minejad linnuriigis;
 - 2.5 väljatõrjutud ja sissetoodud imetajaliigid.
- 3) saab aru Eesti metsades toimuvast:

- 3.1 kasvav ja kahanev mets muinasajal, Vene Keisririigi aegadel, tööstusajastul, nõukogude ja taasiseseisvumise perioodil;
- 3.2 põlispuud kui järjepidevuse säilitajad.
- 4) saab aru Eesti soodes toimuvast:
 - 4.1 soode kuivendamisest looduse mitšurinliku ümberkujundamiseni;
 - 4.2 soodesõda, taastamine ja kaitse.
- 5) saab aru järvedes toimuvast:
 - 5.1 eutrofeerumine;
 - 5.2 järvede kinnikasvamine;
 - 5.3 kiire roostumine;
 - 5.4 muutunud Võrtsjärve ja Peipsi järve seisund.
- 6) saab aru Eesti jõgedes toimuvast:
 - 6.1 paisud enne ja nüüd;
 - 6.2 süvendatud ja sirgemaks tõmmatud jõed;
 - 6.3 maaparandus ja vetevõrk;
 - 6.4 jõgede loodusliku seisundi taastamine.
- 7) saab aru Eesti rannikutel toimuvast:
 - 7.1 maakoore tõus, Matsalu märgala kerkib;
 - 7.2 liikuvad liivad;
 - 7.3 inimese mõju rannikuprotsessidele;
 - 7.4 kasvavad ja kahanevad rannad;
 - 7.5 kiiresti muutuvad Ruhnu rannad.
- 8) saab aru Eesti niitudel toimuvat
 - 8.1 puisniitude taastamine;
 - 8.2 luhaniitude taastamine;
 - 8.2 loopealsete taastamine.
- 9) oskab kasutada Eesti Rahvusraamatukogu postkaartide digiarhiivi DIGAR.

Hindamine

Hinnatakse õpilase:

- 1) aktiivsust tunnis teema selgitamisel ja oskust luua seoseid varem õpituga geograafias
- 2) oskust tuua näiteid looduses toimuvatest muutustest ja tagajärgedest
- 3) kursuse käigus tehtud töid ja täidetud ülesandeid, näiteks ettekanded, esitlused, rühmatöid, iseseisvaid töid ja osalemist õppekäikudel
- 4) õppeaasta käigus läbitud temade ja sooritatud tööde kohta koostatud õpimapp

7. 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. Õpilane saab teadmisi järgmistel põhiteemadel: ainevahetus, toitained ja toiduained, kehakaal, toiduvaliku põhimõtted,

päevamenüü, toiduhügieen.

Õppesisu

1. Sissejuhatus terviseteadlikkuse teemasse.
2. Erinevate nakkushaiguste ennetamine. Vaktsineerimine
3. Hingamisteede haiguste profülaktika. Koduste vahenditega hingamisteede haiguste ravi
4. Südamehaiguste levimus Eestis. Südame ja veresoonekonna haiguste ennetamine
5. Suitsetamise mõju tervisele
6. Põhiainevahetus - organismi baasvajadused. Tervislik toitumine. Toiduvaliku põhimõtted
7. Tervislik kehakaal
8. Lisained ja nende mõju tervisele. Energiajoogid, energiabatoonid
9. Toitumishäired
10. Müüdid toitumise kohta
11. Vaimne tervis:
 1. Stress – distressi minimeerimine. Stressi maandamise viisid
 2. Pingetaluvus – “läbipõlemine”
 3. Päevakava koostamine - aja planeerimine
 4. Alkohol ja meelemürgid

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-veresoonekonna ja seedeelundkonna tervisest;
- 5) mõistab hügieeni vajalikkust;
- 6) teab keskkonda säästva eluviisi põhimõtteid.

Hindamine

Kursuse jooksul hinnatakse õpilase:

- 1) enda tervisekäitumise analüüsi;
- 2) suulist ettekannet ühe etteantud teema kohta klassi ees;
- 3) nädala menüü või päevakava koostamist;
- 4) tunnikontrolle;
- 5) osalemist tundides – osaleda tuleb vähemalt 75% tundides, kui puudunud tunde tuleb rohkem, siis arvestuse saamiseks vajalik teha kõiki käsitletud teemasid puudutav kontrolltöö.

Hindamine on 5-palli süsteemis