

Õppeaasta: 2019/2020

Õpetaja: Olesja Aau

Õppeaine: Gümnaasiumi valikaine Tervis ja Heaolu

Klass: Gümnaasium

Maht: 21 tundi

Aeg	Teema ja alateemad	Märkused	Hindamine
	<p>Õppeaine tutvustus, reeglid ja hindamissüsteem.</p> <p>Kursus koosneb neljast alateemast – tervis, liikumine, toitumine ja vaimne tervis.</p> <p>Hindamine:</p> <p>Kursus lõppeb suulise arutlusega ja hinnatakse tähisega A (arvestatud) või MA (mitte arvestatud). Hindamisel arvestatakse aktiivset osalemist kursusel. Õpilastele, kes ei osale aktiivselt tunnis võib õpetaja anda lisäülesandeid kodus täitmiseks, et saada positiivne kursuse hinne. Kõik tunnis ja koju antud ülesanded peavad olema täidetud.</p> <p>Kursus on loetud arvestatuks kui õpilane on teinud järgmist:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Aktiivne kaasa töötamine tunnis 2) Esinejate kuulamine 3) Praktilistest ülesannetest osavõtt 4) Iseseisvate tööde tegemine 	<p>Selgitus, millest koosneb kursuse hinne. Reeglid ja kokkulepped. Stuudiumisse märkida, millest koosneb kursuse hinne.</p>	<p>Terve kursuse vältel: töölehtede täitmine, osalemine grupitöodes ja aruteludes – vahetu tagasiside ja arutelu igas tunnis.</p> <p>*Tunnist/tundidest puudumise korral leiata Teras kausta „Ülesanded puudujatele.“ Tuleb ära teha puudunud päeva/tunni ülesanded. Vajadusel õpetaja täpsustab.</p>

Töökava Jüri Gümnaasium

<p>Esmaspäev 18.november</p> <p>8.30 – 9.00</p> <p>9.00 – 9.45</p> <p>9.55 – 11.10</p> <p>11.10 – 11.40</p> <p>11.40 – 12.55</p> <p>13.05 – 14.00</p>	<p>5) Kõik kohustuslikud tööd peavad olema esitatud kolmapäevaks 27. november kell 23.59</p> <p>6) Kõik tööd tuleb üles laadida ühte enda valitud keskkonda ja saata link õpetajale. Igaks päevaks tuleb luua kaust, kus on kogutud kõik selle päeva kirjalikud tööd ja muud vajalikud materjalid (Google sites, drive, dropbox jne).</p> <p>1) Sissejuhatus ainesse. Myfitnesspal-i või muud moodi toitumise (Nutridata) jälgimine + liikumise ja une jälgimine.</p> <p>2) Mida tähendab hea tervis?</p> <p>3) Sille Jõgeva suhteterapeut</p> <p>4) Söögitund</p> <p>5) Vaimse tervise loeng</p> <p>6) Vaimse tervise loeng</p>	<p>Kodune ülesanne kokku umbes 3 h:</p> <p>1) Tasakaalustatud 5 päeva menüü koostamine, ostunimekiri, kalorid ja makrotoitainete analüüs (süsivesikud, rasvad, valgud) – selleks peate ka panema kui mitu grammi peaks midagi sööma. Tuleb esitada 27.11 kell 23.59 läbi enda valitud keskkonna.</p> <p>Lähtuda taldrikureeglist, mille leiad toitumine.ee lehelt. 55-60% kaloritest võiks tulla süsivesikutest, 25-30% rasvast ja kuni 20% proteiinist.</p> <p>2) Enda 18. - 24.11 nädalamenüü analüüs. Kas toitumine on tasakaalustatud, kas midagi peaks teistmoodi tegema?</p> <p>3) 21.päeva katse 5 päeva teha, ülejäänud vabatahtlik. Leiab teras.</p>	
<p>Teisipäev 19.november</p> <p>8.30 – 9.45</p>	<p>1) Sergey Saadi – Stress</p>		

Töökava Jüri Gümnaasium

9.55 – 11.10	2) Marlen Heldemeel ja Liis Velsker – Treenimine		
11.10 – 11.40	3) Söögitund		
11.40 – 12.55	4) Grupitöö – Mis see on, mis on põhimõtted ja trikid/nipid mida kasutada (5):	1) Laadige üles enda ettekanne.	
13.05 – 14.05	<ul style="list-style-type: none"> • Positiivne psühholoogia • Mindfulness • Viha ja sellega toimetulek • KKT ja automaatomõtted • Enesehinnang ja mina-käsitlus (self concept) ning mina-kõne (self talk). 	2) Teiste gruppide ettekannete põhjal tuleb teha konspekt ja see üles laadida.	
	5) Ettekanded 12 minutit iga grupp		
Kolmapäev 20.november			
8.30 – 9.45	1) https://toitumine.ee/	1) Bla bla	
10.00 – 11.15	2) Signessa Kalmus – Toitumine ja trenn	2) Ole poes aus, pildista asju mida ostad/sööd tihti ja mis sulle päriselt meeldivad. Analüüsi:	
11.15 – 11.45	3) Söögitund	<ul style="list-style-type: none"> • Kui suur on üks ports (serving size) ja kui palju sööd sina korraga? • Süsivesikute, valkude ja rasvade arv • Kui palju sisaldab soola ja suhkurt? 	
11.45 – 12.50	4) Tee nimekiri 10-st lemmikust poest müüdavast toiduainest. Mine poodi ja pildistada üles 10 lemmiktoidu toitumise alane teave. Analüüsi saadud info iga toiduasia põhiselt.		
13.00 – 13.50	5) Eero Merilind – Nutisõltuvus diskussioon		

Töökava Jüri Gümnaasium

13.50 – 14.00	6) Millistest vaimse tervise teemadest võiks rääkida?	3) Paberi peale kirja.	
Neljapäev 21.november		Materjal teras + mõned lugemise lingid, võib ka ise otsida (nt inside out analysis):	
8.30 – 10.20	1) Emotsionaalne intelligentsus. Inside Out 95 min	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.psychologytoday.com/intl/blog/beyond-heroes-and-villains/201506/inside-out-emotional-truths-way-pixar 	
10.30 – 11.10	2) Erinevate allikatega tutvumine analüüsi jaoks		
11.10 – 11.40	3) Söögitund	<ul style="list-style-type: none"> • http://www.underthemaskonline.com/the-psychology-of-inside-out-a-beautiful-lesson-in-emotional-intelligence/ 	
11.40 – 12.55	4) Filmianalüüs – küsimustele vastamine.		
13.05 – 14.00	5) Juhendatud meditatsioon: https://www.youtube.com/watch?v=6vO1wPAmiMQ	<ul style="list-style-type: none"> • https://cdn.ymaws.com/www.psichi.org/resource/resmgr/Eye_PDF/Spring16Eye-web.pdf lk 20 	
Reede 22.november			
8.30– 9.45	1) Annika Sakkarias – Tegevsporlane		

Töökava Jüri Gümnaasium

10.00 – 14.00	2) Õppeprogramm "Ajukahjustus ja sellest taastumine" Astangu Rehabilitatsioonikeskuses		
---------------	--	--	--