



VALIKAINED
2025/2026

Hea gümnaasist!

Elu on täis tuhandeid valikuid. On neid, mis mõjutavad meid enam, ja selliseid, mida ei pane täheleegi. Ja ega me tihti pruugigi aru saada, mida mõni valik meile tähendada võib. Juhtub lihtsalt nii, et alles hiljem taipame, millest miski algas.

Sinu käes on vihk, mis sisaldab rohkelt võimalusi teha huvitavaid valikuid ja need võivad juhatada Sulle teed tulevikku. On tore, kui mõni kursus tekitab tunde, et just see ongi Sinule sobiv valdkond, aga ka vastupidine teadmine on oluline, et mitte raisata edaspidi aega tegevustele, mis kohe kindlasti ei sobi. Nende valikkursuste kaudu on Sul võimalus koostada gümnaasiumis oma huvidest lähtuv unikaalne õppesuund.

Igas õppeperioodis saad õppida üht valikainet ja kokku pead gümnaasiumi jooksul läbima vähemalt kümme kursust. Kümnenendas klassis neli, üheteistkümnenendas neli ja kaheteistkümnenendas kaks. Oma valiku teed gümnaasiumisse astumisel ja iga õppeaasta lõpus. Valikkursusi viivad läbi nii meie kooli õpetajad kui ka eri elualade asjatundjad väljastpoolt kooli.

Kaalutletud valikuid!

SISUKORD

1. periood	3
Meediapädevus.....	4
Mina ja toit minu ümber.....	5
Jahindus.....	6
Hiina keel ja kultuur 1.....	7
Autoõpetus	8
Orienteerumine *kursus toimub läbi aasta	9
Õpilasfirma *kursus toimub läbi aasta.....	10
2. periood	11
Kodanikukasvatus ja matkatarkused	12
Redisain	13
Hiina keel ja kultuur 2.....	14
Pereplaneerimine ja reproduktiivtervis	15
Teistsugune füüsika	16
3. periood	17
Soome keel algajatele 1.....	18
Loon oma ettevõtte	19
Sisekaitse ja politsei.....	20
Tugev keha, tervislik elu: jõutreening ja toitumine.....	21
4. periood	23
Soome keel algajatele 2.....	24
Praktiline aiandus.....	25
Elamusekursioonide disain	26
Julge olla sina ise.....	27
Mesindus	28

1. period

Meediapädevus

Õpetaja: Gerda Rentel

Maht: 35 tundi

Kursuse lühikirjeldus

Elame infoühiskonnas ja veedame igapäevaselt tunde erinevates meediumites. Müüme enda andmeid sotsiaalmeediakanalitele ning laseme end mõjutada algoritmide poolt. Meid varitsevad inforünnakud, vaeuudised ja väärinfo, internetitrollid, manipuleerivad reklaamid ja 21. sajandi propaganda.

Kursusel õpime, kuidas kõige selle sees ujuda ja ellu jääda. Arendame teadmisi ja oskusi, mis aitavad eri kanalites esitatud teavet kriitiliselt analüüsida ning kujundada enda arvamusi.

Vaatame erinevaid elulisi näiteid nii Eestist kui maailmast, kus inforünnakud ja meedia manipulatsioonid on olnud ohuks julgeolekule, demokraatiale ning inimeste vaimsele tervisele. Arutleme ja jagame kogemusi, õpime vigadest läbi erinevate mänguliste ülesannete.

Käsitletavad teemad:

- vaeuudis ja valeinfo kui sotsiaalset sidusust nõrgestavad pahalased
- internetitrollid ja trollide vabrikud
- fakt ja arvamus
- reklaami mõjutused
- traditsiooniline ja alternatiivne (omalgatuslik) meedia
- ajakirjandusvabadus
- sotsiaalmeedia ohud
- stereotüüpiseerimine ja vaenukõne
- infosõda
- propaganda tänapäeval (arvutimängudest filmideni)
- demagoogia kui ebaaus ja sihipärane mõjutusriist
- vaimne tervis ja sotsiaalmeedia

Arvestuse saamise eeldused

- Aktiivne osavõtt seminaridest ja rühmatöodes.

Mina ja toit minu ümber

Õpetaja: Katrin Roomere

Maht 35 tundi

Kursuse lühikirjeldus

Kursuse eesmärk on tutvustada õpilastele erinevaid toite ja roogade erinevaid valmistamise võimalusi ning arendada maitsemeeli.

Vaatame ringi maailmaköörides, tutvume klassikaliste ja modernsete maitsetega. Õppetöö käigus omandatakse kokanduse algteadmised.

Käsitletavad teemad

- Toidu valmistamise ABC, toiduainete õige säilitamine- teoreetilised alused
- Tervislik toit. Toiduainete valik poes, terviseprüamiidi jälgimine
- Dieedid ja toidutalumatused, alternatiivtooted poe lettidel ja nende kasutamine
- Valik maailmaköökidest
- Sissejuhatus molekulaargastronomiasse
- Modernne Eesti rahvustoit. Diskussioon
- Suupistelaud
- Erinevad taiglad
- Maguslaud

Praktilised tööd viiakse läbi õppeklassis. Viimaseks praktiliseks tööks on valitud kooli sündmuseks suupistelaua valmistamine, kus õpilased saavad tunnis omandatud teadmisi kasutada.

Arvestuse saamise eeldused

Osavõtt teoreetilisest ja praktilisest tööst.

Katrin Roomere, ettevõtjast kodukokk.

Jahindus

Õpetaja: Andres Üprus

Maht 35 tundi

Kursuse lühikirjeldus

Kursuse eesmärk on anda edasi teadmisi meie metsades elavatest ulukiliikidest ja nende jahinduslikust majandamisest ning jahinduse tähtsusest ja vajadusest tänapäeva ühiskonnas. Kursuse läbijad saavad üldteadmisi eluslooduse kohta, mis toetab keskkonnateemaliste erialavalikute tegemist.

Käsitletavad teemad

- Ulukibioloogia: ökoloogia, ajalugu, suurulukid, väikeulukid, linnud, ulukite jäljed, ulukite haigused
- Ulukihoole: ulukiloendus, ulukihooldetööd, ulukikahjustused
- Jahimajandus: jahinduse korraldamine, organisatsioonilised abinõud
- Keskkonnakaitse: keskkonnakaitse alused
- Jahialased õigusaktid: jahiseadus, jahieeskiri, relvaseadus
- Jahipidamine: jahipidamisviisid, ohutustehnika, jahikoerad, jahisaagi esmane käitlemine, jahitrofeed, jahieetika, valiklaskmine, verejalg
- Jahipidamisvahendid: jahirelvad, laskemoon

Praktilised tööd

Võimalusel uurime looduses loomade jälgi ning õpime neid ära tundma. Samuti püüame planeerida kursuse raames ulukihooldetöid (vihtade tegemine, soolaku paigaldamine, jahipuki ehitus jm.)

Arvestuse saamise eeldused

Osalemine õppetöös, jahiulukite ja nende jälgede, elupaiga ja toitumisvajaduse tundmine.

Andres Üprus, jahimees-metsamees.

Hiina keel ja kultuur 1

Õpetaja: Karel Jõelet

Maht 35 tundi

Sihtgrupp

10.-12. klassi õpilased

Kursuse lühikirjeldus

Hiina on Aasia üks kõige suuremaid riike ning tema teadaolev ajalugu ulatub kuni viis tuhat aastat e.m.a. Hiina rahvaarv on 1.4 miljardit, mis teeb Hiinast kõige rahvarohkema riigi. Maailmas on iga viies inimene hiinlane, mistõttu on hiina keele oskamine igati kasulik! Eestis on hiina keelt oskavaid inimesi veel küllaltki vähe aga nõudlus hiina keelt kõnelevate inimeste järgi on suur, seetõttu on hiina keele oskamine ka tööturul suureks eeliseks!

Kursuse läbija omandab järgmised oskused:

- Suudab hiina keeles ennast tutvustada
- Suudab moodustada lihtsamaid dialooge
- Oskab esitada lihtsamaid küsimusi ja neile vastata
- Omandab hiina märkide kirjutamise põhitõed
- Oskab lugeda ja kirjutada 150 hiina märki
- Suudab sooritada hiina keele 1. taseme eksami

Arvestuse saamise eeldused

- Aktiivne osalemine tundides
- Dialoogide moodustamine tunnis
- Märkide kirjalik kontroll

Õppematerjalid

Erinevad hiina keele A1 taseme õpikute paljundatud materjalid.

Autoõpetus

Mootorsõidukijuhi B-kategooria õpe

Õpetaja: Neeme Külmallik

Maht 35 tundi

Eeldus

Enne õpingute alustamist peab õpilane läbima perearsti juures tervisliku seisundi kontrolli ja saama autojuhtide tervisetõendi. Vastava tõendi olemasolul saab õpilane asuda õppima.

Käsitletavad teemad

1. Teooriaõpe

- Teooriaõpe lõppeb koolieksamiga;
- teooriaõpe sisaldab 16 tundi esmaabi koolitust, mis lõppeb arvestusega. Arvestuse sooritanule väljastatakse tõend, millega saab minna teooriaeksamile.

PS! Kooli kursus sõiduõpet ei sisalda ja see toimub individuaalse plaani alusel mõnes teises autokoolis.

Arvestuse saamise eelduseks on koolieksami ja esmaabi arvestuse sooritamine.

Orienteerumine

***kursus toimub läbi aasta**

Õpetaja: Piret Urmet

Maht 35 tundi

Kursuse lühikirjeldus

Kursus sobib õpilasele, kellele meeldib liikuda õues iga ilmaga. Kursusel tehakse nii individuaalset kui ka meeskonnatööd. Koostatakse referaate ja esitlusi, samuti planeeritakse rada ja kantakse punkte kaardile.

Kursuse eesmärgid

- Õpilane omab teadmisi, oskusi ja kogemusi orienteerumiseks sise- ja välistingimustes;
- õpilane suudab teha teevalikuid ja liikuda nii linna- kui ka metsakaardi järgi, planeerida rada ja märkida punkte kaardile;
- liigub/spordib/orienteerub reeglistikku, ohutus- ja hügieeninõudeid järgides. Teab, kuidas käituda looduses sportimisel esineda võivates ohuolukordades;
- liigub/spordib/orienteerub oma kaaslas austades ja keskkonda säilitades;
- on koostöövalmis, suudab juhendada kaaslas lihtsamate orientiiride ja leppemärkide mõistmisel, teeb meeskonnatööd.
- suunata õpilast aktiivsele harjutamisele/treenimisele ja koostööle;
- anda mitmekülgseid oskusi, teadmisi ja enesearendamisvõimalusi läbi erinevate orienteerumislükide ja võimaluste.

Käsitletavad teemad

- Erinevad orienteerumisalad (orienteerumisjooks, rattaorienteerumine, suusaorienteerumine, mobiiliorienteerumine-MOBO);
- erinevaid orienteerumise viisid (suundorienteerumine, valikorienteerumine, märkeorienteerumine, joonorienteerumine);
- raja planeerimine;
- liikumine nii linnas (alevis) kui ka metsas.

Arvestuse saamise eeldused

- osalemine 70% tundidest
- osalemine mobiiliorienteerumise (MOBO) tundides Kõrvemaa Matka- ja Suusakeskuses **ja/või** osalemine ühel orienteerumise võistlusel (päevakul).

Õpetaja: Kristiina Püi

Maht 35 tundi

Kursuse lühikirjeldus

Õpilasfirma on ettevõtlikkuse õppeprogramm gümnaasiumiõpilastele, mille eesmärgiks on õppimine läbi (äri)tegevuse. Õpilasfirma tegutseb ainult õppeaasta jooksul (9 kuud) ning selle minimaalne liikmete arv on kolm (soovituslikult kuni 5). Õpilasfirmadesse võivad kuuluda ainult õpilased (juhendab õpetaja), kes valivad toote/teenuse, jagavad ametid ja tööülesanded, teenivad töötasu, peavad finantsarvestust (raamatupidamine) ja tegevuse lõpetamisel koostavad tegevuse aastaaruande. Õpilasfirma osaleb õpilasfirmade laatadel ja muudel üritustel, kus õpitakse suhtlemis- ja müügiioskuseid, meeskonnatööd, planeerimist ja muudki kasulikku. Õpilasfirma programmi koordineerib Junior Achievement.

Lisainfo programmi kohta:

<http://www.ja.ee/component/attachments/attachments.html?task=attachment&id=1377>

Kursuse läbinu on omandanud läbi praktilise õppe järgmised teemad

- Meeskonna ja äriidee leidmine
- Äriplaani koostamine, riskide hindamine ja kalkulatsioonide koostamine
- Õpilasfirma loomine ja registreerimine JA Eesti registris
- Õpilasfirma tegevused(eesmärkide seadmine, tootmine või teenuse osutamine, müügitöö, juhtimine jne) ja raamatupidamine
- Õpilasfirma lõpetamine ja lõpparuande koostamine
- Õpilane on saanud (äri)tegevuse ja meeskonnatöö praktilise kogemuse, lisaks omandanud algetadmised finantsarvestuses

Arvestuse saamise eeldused

Õpilasfirma loomine, praktiline ja teoreetiline äritegevus õppeaasta jooksul, laatadel osalemine (ka õpilasfirma laadal), finantsaruande koostamine ja õpilasfirma tegevuse lõpetamine õppeaasta lõpus.

2. period

Kodanikukasvatus ja matkatarkused

Õpetaja: Toomas Kutsar

Maht 35 tundi

Sihtgrupp

10.-12. klassi õpilased, kellele pakub huvi looduses seiklemine ja matkamine ja/või soovivad arendada ootamatute olukordadega toimetuleku oskusi.

Kursuse lühikirjeldus

Tänapäevane elu on üha enam „e-maailma“ keskne, pingeid ja stressi tekitavaid sündmusi on palju (nt sõda). Vaimse tervise hoidmiseks on kõigil inimestel järjest olulisem hoida ennast teadlikult kontaktis loodusega. Viibida looduses ja nautida selle hüvesid. Looduses toimetulek, sh ootamatustega (eksid ära või otsid eksinut jms) toimetulek eeldab oskusi. Neid see õppeaine pakub. Õppeaine on suunatud üldpädevuste arendamisele, puudutades õppekava erinevaid läbivaid teemasid, sidusus loodus-, sotsiaalsainete ja teiste põhiainetega luuakse õppemeetodite kaudu.

Käsitletavad teemad

Miks on vaja loodust austada ja mida loodus meile pakub.

Millise varustusega ja riietusega liikuda looduses. Kaardi ja kompassi kasutamine looduses liikudes. Ilma abivahenditeta looduses olemine. Orienteerumine sundolukorras, kui kaalul on ellujäämine.

Lõkke tegemine. Looduses ööbimine. Uurime söödavaid metsataimi. Kuidas toimida, kui kohtad metsloomaga.

Kursuse läbinu

on omandanud teadmised ja kasulikud nipid selleks, et looduses viibides orienteeruda ja ka riskantsetes olukordades toime tulla.

Õppetöö toimub klassis rühmatöö vormis, õuesõppena, väljasõiduna looduses 2-päevase praktiliste tegevuste laagrina.

Laager: Metsalaagri ülespanek meeskonnatööna, erinevad osavuse- ja täpsuse harjutused, katelokil toidu valmistamine, tuleohutus metsas, meeskonna harjutused, maastikumängud, lõkkeõhtu, isiklik hügieen metsas, laagri kokkupanek ja laagripaiga koristamine. Turvalisuse ja ohutuse tagamisel laagris on abiks täiskasvanud kaitseliitlased.

Toomas Kutsar, riigikaitseõpetaja, demineerija, kaitseliitlane, erinevate seikluskasvatus laagrite korraldaja.

Redisain

Õpetaja: Kelly Kruusmann

Maht 35 tundi

Kursuse lühikirjeldus

Oled sa kunagi tundnud, et keskkond sinu ümber ei ole nagu „päris sinu“ oma? Et riided, mida kannad, jäävad pisut hätta, et sind parimal võimalikul moel esindada? Et kauplustes saada olev valik ei rahulda sind lõpuni? Või usud, et maailmas on piisavalt asju, mis on veel täiesti kõlbulikud kasutamiseks, kui neid õige pisut kohendada?

Sellel kursusel räägime redisainist – väikestest nutikatest viisidest muuta vana asi uueks, anda esemetele võimalus elada vähemalt veel üks elu. Räägime keskkonnast ja SINUST.

Kursuse eesmärk

Kasvatada noores enese- ja keskkonnateadlikkust, samuti eksperimenteerimisjulgust. Parandada tehnilisi käsitööoskusi.

Teemad:

- Mis on mood?
- Kiir- ja kõrgmood
- Originaalsed moeloojad maailmast (ikoonid ja julged eksperimenteerijad)
- Tootedisain: kavandamine-visandamine
- Valmistame silmapaistva redisainelemendi või rõivaeseme
- Kursuse näitus koolis

Tere tulemast kursusele!

Hiina keel ja kultuur 2

Õpetaja: Karel Jõelett

Maht 35 tundi

Sihtgrupp

10.-12. klassi õpilased

Kursuse lühikirjeldus

Hiina on Aasia üks kõige suuremaid riike ning tema teadaolev ajalugu ulatub kuni viis tuhat aastat e.m.a. Hiina rahvaarv on 1.4 miljardit, mis teeb Hiinast kõige rahvarohkema riigi. Maailmas on iga viies inimene hiinlane, mistõttu on hiina keele oskamine igati kasulik! Eestis on hiina keelt oskavaid inimesi veel küllaltki vähe aga nõudlus hiina keelt kõnelevate inimeste järgi on suur, seetõttu on hiina keele oskamine ka tööturul suureks eeliseks!

Kursuse läbija omandab järgmised oskused:

- Oskab moodustada lihtsamaid lauseid ja dialooge
- Oskab moodustada keerukamaid küsimusi ja neile vastata
- Oskab kasutada erinevaid sidesõnu, eesliiteid ja järelliiteid
- Oskab lugeda ja kirjutada 300 hiina märki
- Suudab sooritada hiina keele 2. taseme eksami

Arvestuse saamise eeldused

- Aktiivne osalemine tundides
- Dialoogide moodustamine tunnis
- Märkide kirjalik kontroll

Õppematerjalid

Erinevad hiina keele A1 ja A2 taseme õpikutest paljudatud materjalid.

Pereplaneerimine ja reproduktiiv- tervis

Õpetaja: Triin Lillsoo

Maht: 35 tundi

Kursuse lühikirjeldus

Oled sa mõelnud, mis on reproduktiivtervis? Kas tead, millised on sinu seksuaalõigused? Kuidas päriselt vältida rasestumist? Milliseid inimesi võib puudutada viljatus? Millises elundis kohtuvad munarakk ja seemnerakk? Viljastumisest sünnini – mida võiksid kõik tulevikus pere planeerivad inimesed teada? Kas seksuaalsel teel levivatel haigustel on alati sümptomid? Mis on majanduslik vägivald ja miks sellest rohkem ei räägita?

Selles valikaines saad vastused kõikidele nendele ja paljudele teistele huvitavatele küsimustele.

Käsitletavad teemad:

- Armastus, seksuaalsus, seksuaal- ja reproduktiivõigused
- Reproduktiivanatoomia ja -füsioloogia
- Rasestumisvastased meetodid
- Rasedus, sünnitus, viljatus
- Seksuaalsel teel levivad infektsioonid
- Naistevastane vägivald, lähisuhtevägivald

Võimalusel külastame koos Eesti Tervisemuuseumit.

Arvestuse saamise eeldused

- Aktiivne osavõtt tundides

Osalema on oodatud kõik noored olenemata soost!

Teistsugune füüsika

Õpetaja: Kati Lillemets/
Erika Niitsoo

Maht 35 tundi

Sihtgrupp

11.-12. klassi õpilased, kellel on huvi füüsika vastu.

Kursuse lühikirjeldus

Toimub jõukohaste mikromaailma füüsika ja kosmoloogia probleemide lahendamine. Kohustuslikes kursustes omandatud teadmisi rakendatakse uutes kontekstides. 15 mooduli hulgast valitakse õpilastega koostöös käsitlemiseks kuni kaheksa teemat.

Käsitletavat teemasid

1. Relatiivsusteooria
2. Kvantmehaanika
3. Kiirgused ja spektrid
4. Soojuskiirgus
5. Fotoefekt
6. Tuumafüüsika
7. Radioaktiivsusega kaasnevad kiirgused
8. Standardmudel
9. Astronoomia ajalugu ja metoodika
10. Kosmosetehnoloogiad
11. Päikesesüsteem
12. Tähed
13. Galaktikad
14. Kosmoloogilised mudelid

Arvestuse saamise eeldused

Aktiivne osalemine auditoorses tegevuses.

3. period

Soome keel algajatele 1

Õpetaja: Irja Vaatmann

Maht 35 tundi

Sihtgrupp

10.-12.klassi õpilased, kellel on huvi keelte vastu.

Kursuse lühikirjeldus

Soome on meie naabermaa ja soome keele oskamine annab eestlasele olulise lisaväärtuse.

Kursuse läbija omandab järgmised oskused:

- Saab aru tuttavatest sõnadest ja fraasidest, mis puudutavad teda ennast, tema perekonda ja ümbrust, kui inimesed räägivad aeglaselt ja selgelt.
- Saab aru tuttavatest nimedest, sõnadest ja lihtsatest lausetest siltidel, plakatitel või kataloogides.
- tunneb huvi Soome maa ja kultuuri vastu.
- Oskab küsida lihtsaid küsimusi ja neile vastata.

Osaoskuste kujundamine:

- audiovisuaalsete materjalide kasutamine
- keeleõppemängud
- sõnaraamatu kasutamine lihtsamate tekstide tõlkimisel
- rühmatöö oskus
- esinemisoskus

Käsitletavad teemad

MIS MAA ON SOOME? KES ON SOOMLASED?

MINA JA MINU SÕBRAD

KODU JA KODUKOHT

MINU KOOL JA HOBI

Arvestuse saamise eeldused

Aktiivne osalemine auditoorsetes tundides ja rühmatöös. Kirjalike tööde õpimapi olemasolu.

Õppematerjalid

Sark, K. Õppekomplekt algajatele“ Hyvä, parempi, paras.“, Soome Instituudi õppematerjalid internet

Loon oma ettevõtte

Õpetaja: Tiina Piirmets

Maht 35 tundi

Kursuse sihtrühm

Õpilased, kes soovivad saada teadmisi ettevõtlusest laiemalt ja oskusi äriplaani koostamisel, kirjutamisel ja lugemisel.

Kursus on suunatud neile, kel pole ettevõtluskogemust, kuid on soov selle valdkonnaga tutvust teha.

Kursuse eesmärk

Kujundada arusaam ettevõtja rollist ning ettevõtte planeerimise põhitõdedest.

Ettevõtluskursus võimaldab õppijal vabalt valitud idee alusel planeerida paberil äriplaani ja tutvuda seeläbi ettevõtlusprotsessiga.

Kursuse kava

- ettevõtluse põhiidee (milleks, kellele sobib);
- erinevad ettevõtlusvormid;
- ettevõtte asutamine;
- juhtimisarvestus (ülesanded, põhimõte);
- äriplaani;
- müügiesitlus (pitch);
- meilietikett;
- ärietikett;
- tänuürituse kava sponsoritele, töötajatele (koostada projekt, üks A4 lk);
- lihtsama äriplaani koostamine metoodilise materjaliga.

Arvestuse saamise eeldused

tuleb osaleda aktiivselt tundides (seminarivorm). Tundide käigus saab iga õpilane luua oma unistuste ettevõtte äriplaani, kursus lõpeb seda edukalt kaitses.

Sisekaitse ja politsei

Õpetaja: Anu Baum

Maht 35 tundi

Kursuse lühikirjeldus

Sisekaitse ja politsei valikaine eesmärgiks on süvendada gümnaasiumiõpilase huvi politsei- ja piirivalvuri elukutse vastu.

Selle valikaine valinud õpilane saab põhjaliku ülevaate vastava valdkonna seadusandlusest (õigusõpetus) turvalisusest, vabatahtlike tööst, kriisipsühholoogiast küberkaitsest ning õppimisvõimalustest Sisekaitseakadeemias. Kursusel õpitu annab baasteadmised, et minna abipolitseiniku eksamile.

Valikaine praktilistest ülesannetest on võimalik tunnis õpitud teoreetilisi teadmisi ja oskusi praktiliselt läbi proovida, seda nii ükski kui ka meeskonnatöona.

Politsei valikaine raames antakse ülevaade politseilisest tegevusest sh abipolitsei ja politsei rollist ühiskonnas ja siseturvalisuse tagamisel. Valikaine õppetöösse kaasatakse oma ala asjatundjaid s.o isikud kelle igapäevaseks tööks on siseturvalisuse tagamine (politsei, prokuratuur, piirivalve) ning õppijatele pakutakse võimalust osaleda erinevate õppekäikudel valdkonna ametites. Valikainete õppivatel noortel on võimalik õppetöö raames erinevate projektidega panustada kogukonna turvalisusesse (nt ennetuskampaaniad kogukonnale).

Valikkursuse läbimise tulemusel õppija:

- teab siseturvalisuse sh politsei valdkonna seotust erinevate ühiskonnaelu valdkondadega ja ühiskonna turvalisusega;
- seostab üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi politsei ja sisejulgeoleku ametkondade põhiväärtuste ja eetiliste põhimõtetega;
- väärtustab politseiniku ja piirivalvuri elukutseid ja vabatahtlikku tegevust abipolitseinikuna
- mõtestab oma karjääriplaneerimist ning haridustee valikuid ja analüüsib enda võimalikke siseturvalisuse valdkonna karjäärivalikuid.

Õppemeetodid: auditoorne loeng, grupidööd, õppekäigud.

Arvestuse saamise eeldused: aktiivne osalemine õppetöös ja ühes kogukondlikus turvalisuse ennetustöö projektis osalemine (grupidöö).

Tugev keha, tervislik elu: jõutreening ja toitumine

Õpetaja: Kaupo Liiva

Maht: 35 tundi

Eeltingimused

Huvi kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi vastu

Kursuse eesmärgid ja hindamine

Kursus annab õpilastele teadmised ja praktilised oskused, et kujundada tervislik ja tasakaalustatud elustiil jõutreeningu ning toitumise kaudu. Kursuse läbinu:

- mõistab jõutreeningu aluspõhimõtteid ja erinevaid treeningmeetodeid,
- oskab koostada lihtsa personaalse treening- ja toitumisplaani,
- tunneb makro- ja mikrotoitainete rolli ning oskab teha teadlikke toitumisvalikuid,
- oskab ennetada vigastusi ja järgida tervislikke treeningharjumusi.

Hindamine

- Osalemine ja aktiivsus tunnis (50%)
- Praktilised ülesanded (25%) (nt treeningplaani koostamine ja toitumisanalüüs)
- Lõputöö (25%) – õpilane koostab personaalse terviseplaani, kus kombineerib treeningu ja toitumise

Kursuse sisu ja teemad

I. Jõutreeningu alused (15 tundi)

- Jõutreeningu põhimõtted ja eesmärgid
- Peamised jõuharjutused ja nende tehnika (kükk, surumine, tõmbed)
- Treeningplaani koostamine algajale
- Erinevad treeningmeetodid (keharaskusega, vabade raskustega, masinatel)
- Soojenduse ja venituse programme tähtsus
- Taastumine ja vigastuste ennetamine

II. Tervislik toitumine (15 tundi)

- Makrotoained (valgud, süsivesikud, rasvad) ja nende roll organismis
- Mikrotoained (vitamiinid, mineraalid) ja nende mõju tervisele

- Toitumine treeningueelseks ja -järgseks taastumiseks
- Veebilanss ja vedelike tarbimine
- Populaarsed dieetid ja müüdid toitumises
- Kuidas lugeda toitumisalast teavet ja vältida ebatervislikke valikuid?

III. Praktiline osa (5 tundi)

- Personaalse treening- ja toitumisplaani koostamine
- Toidukorvi analüüs ja tervislike valikute tegemine
- Kursuse kokkuvõte ja individuaalne enesehindamine

Õppemeetodid

- Loengud ja arutelud
- Praktilised treeningtunnid jõusaalis või spordihoones
- Grupitööd ja iseseisvad ülesanded
- Toitumispäeviku pidamine ja analüüs (NutriData)

Õppematerjalid

- Artiklid ja teadusuuringud toitumise ja treeningu kohta
- Veebikursused ja videod (nt YouTube'i treeningkanalid)
- Koolis saadaval olevad jõutreeninguvahendid

4. period

Soome keel algajatele 2

Õpetaja: Irja Vaatmann

Maht 35 tundi

Sihtgrupp

10.-12.klassi õpilased, kellel on huvi keelte vastu.

Kursuse lühikirjeldus

Soome on meie naabermaa ja soome keele oskamine annab eestlasele olulise lisaväärtuse.

Kursuse läbija omandab järgmised oskused:

- Oskab lihtsal viisil suhelda tingimusel, et vestluspartner aeglaselt räägib, vajadusel öeldut kordab või ümber sõnastab.
- Oskab kasutada lihtsaid fraase ja lauseid kirjeldamaks kohta, kus elab ja inimesi, keda tunneb.
- Oskab kirjutada lühikest ja lihtsat teadet (näiteks e-kirja või postkaarti puhkusetervitusega).
- Oskab täita formulare (näiteks hotelli registreerimiskaart, kus küsitakse nime, aadressi, rahvust, kodakondsust).

Osaoskuste kujundamine:

- audiovisuaalsete materjalide kasutamine
- keeleõppemängud
- sõnaraamatu kasutamine lihtsamate tekstide tõlkimisel
- rühmatöö oskus
- esinemisoskus

Käsitletavad teemad

- SOOME LOODUS JA KULTUUR
- MINU PERE JA SÕBRAD
- PUHKUS, HOBID
- IGAPÄEVAELU

Arvestuse saamise eeldused

Aktiivne osalemine auditoorsetes tundides ja rühmatöödes. Kirjalike tööde õpimapi olemasolu, esitlus ühe kuulsa soomlase kohta.

Praktiline aiandus

Õpetaja: Leo-Kaupo Kivirand

Maht 35 tundi

Kursuse lühikirjeldus

Paljude noorte unistus on oma maja ja kaunis aed selle ümber. Aia rajamine võtab kaua aega, aga eeldab ka spetsiifilisi teadmisi.

Meie kursuse eesmärgiks ongi selgitada haljastuse põhilisi reegleid. Kursus sisaldab endast elementaarse taimmaterjali tundmist ja nende kasvunõudeid taimmaterjali kokkusobimise värvide ja dekoratiivsuse põhjal. Räägime erinevatest pinnakatetest ja pinnakatete rajamisest. Aiaplaanide koostamisest, mis sisaldab kindlaid leppemärke, aga ka rajamise maksumuse arvestamisest.

Kursuse läbinu

Õpilane tunneb enamlevinud lilli, heintaimi, puid, põõsaid eesti ja ladina keeles. Ta teab, kuidas rajatakse muru ja erinevaid teekatteid. Tunneb erinevate aia osade tingimusi, oskab joonestada aiaplaani ja suudab koostada korrektse projekti koos reaalse aia rajamise maksumusega.

Õpe sisaldab nii loenguid kui ka praktilisi töid.

Arvestuse saamise eeldused

Hindamine toimub peale teemalõikude läbimist. Arvestuse saamiseks tuleb koostada aiaplaan koos maksumusega ja kaitsta oma projekti.

Elamusekskursioonide disain

Õpetajad: Heli Tooman, Liina Käär **Maht** 35 tundi
Tiina Tamm, Anne Roosipõld, Sirje Jõhvik, Pille Kull

Kursuse lühikirjeldus:

- Kursuse eesmärk on mõista giiditöö olemust ja erinevaid kliendirühmi ning arendada oskust ja loovust erinevate ekskursioonide disainimisel ning läbiviimisel.

Kursuse õpiväljundid:

- õpilane teab giiditöö olemust;
- õpilane oskab disainida erinevaid ekskursioone vastavalt kliendirühmale;
- õpilane oskab praktikas elamusekskursiooni läbi viia.

Käsitletavad teemad:

1. Giiditöö alused (4 ak. tundi). H. Tooman

- Sissejuhatus giiditöösse (ajalugu, giidi kutse).
- Giiditöö olemus ja roll sihtkoha kujundamisel, vaatamisväärsuste tutvustamisel.
- Giidi eetika.
- Giiditöö ja teeninduskunst.
- Loeng, seminar

2. Giiditöö tehnilised oskused ja külaliste kaasamine (12 ak. tundi). L. Käär, A. Roosipõld

- Interpreteerimine ja info esitamine.
- Giiditeksti koostamine ning jutuvestmine.
- Tundlikud ja ebamugavad teemad.
- Eristuva vajadusega kliendid (noored, vanemaealised, eri kultuurid).
- Erivajadustega kliendid.
- Loeng, praktilised harjutused

3. Elamusekskursiooni disain (8 ak. tundi). Väljasõit Pärnusse (T. Tamm)

- Mis on elamusekskursioon?
- Elamusekskursiooni sisu ja selle planeerimine.
- Elamusliku klienditeekonna loomine.
- Elamus praktikas Pärnu näitel.
- Seminar, harjutused, ekskursioonid.

4. Praktiline töö (8 ak. tundi). S. Jõhvik, P. Kulla

- Elamusekskursiooni planeerimine Anija mõisas.

5. Arvestus (3 ak. tundi).

- Elamusekskursiooni läbiviimine Anija mõisas
- Arvestuse saamise eelduseks on aktiivne osalemine õppetöös ja kirjaliku töö ja praktilise ülesande sooritamine.

Julge olla sina ise

Õpetaja: Kristi Raava

Maht 35 tundi

Avasta ennast looduses, loomadega ja liikudes!

Sihtgrupp

Õpilased, kes soovivad teha tutvust praktilise psühholoogiaga, avastada iseennast ja toetada oma vaimset tervist.

Väärtused, millest lähtume

Hoolivus, ausus, avatus, loovus, vastutus, julgus

Kursuse eesmärk

Noorte eneseteadlikkuse tõstmine, enesehinnangu toetamine, enesejuhtimisoskuste arendamine, eluliste väärtuste õppimine ja kogemine, suhtlemisoskuste arendamine.

Valikaine käigus liigume palju looduses ja kohtume erinevate loomadega. Suurem osa tundidest toimub Aegviidus.

Teemad, mida läbime ja kogeme

- Tutvume psühholoogia, kui valdkonna ja erialaga.
- Kuidas psühholoogid töötavad? Millised on psühholoogi töövahendid?
- Levinumad vaimse tervise probleemid (depressioon, ärevus, digisõltuvus jne.). Urime, mida saab iseenda aitamiseks teha.
- Mina ja minu vajadused.
- Kuidas luua kontakti iseenda, teiste ja keskkonnaga?
- Kuidas minu meeled töötavad?
- Mida on loodusel ja loomadel meile pakkuda?
- Millised väärtused on minu sees ja minu ümber?
- Kuidas püstitada eesmärgid ja neid saavutada?

Kristi Raava, Eesti Loodus – ja Loomateraapiakeskuse psühholoog ja tegevjuht.

Mesindus

Õpetaja: Heiki Kruusalu

Maht 35 tundi

Milleks mesindus?

90% taimedest on putuktolmlejad ja mesilased tänu oma korjeinstinktile on kõige tõhusamad tolmeldajad. Toidulaud ilma mesilasteta oleks ülivaene ja inimeste vajadustele mittevastav. Tegelikult on kaalul palju rohkem kui mesi!

Kellele?

Loodushuvilised noored, kes on märganud mesilasi ja tunnevad seletamatut tõmmet mesinduse vastu. Selleks, et Sinu mesilased püsiksid terved ja elaksid hästi, peab mesinikul olema sisemist kirge ja huvi ennast pidevalt täiendada. See ei olegi nii lihtne, selleks kulub aastaid, kuid alguse saad siit, sellelt kursuselt!

Millest räägime, mida õpime?

- Mesilaste tähtsusest ja unikaalsusest
- Mesindussaadused ja nende kvaliteetse tootmise nõuded
- Mesilaste ja mesilaspere bioloogia praktilise mesinduse seisukohalt
- Mesindusinventar, tarutüübid ja mesilassid
- Mesilaspere aastaring, mesilaste tervis, hügieen ja selle vajalikkus
- Puhastuslend ja varakevadised hooldustööd
- Mesilasperede laiendamine ja paljundamine. Sülemlemise aeg
- Emadekasvatuse vajalikkus, selle alused ja lihtsamad meetodid
- Peakorje, meevõtmine
- Sügisene koondamine, ravimine, söötmine ja ettevalmistamine talveks
- Talv mesilas

Praktilised tööd

Siirupi valmistamine ja söötmine. Varroatoositõrje. Vahasulatus, kärjeraamide desinfektsioon ja korrastamine. Uute raaamide koostamine. Sõltuvalt hooajast ja mesilaste aktiivsusest võivad teemad muutuda.

Arvestuse saamise eeldused

Osalemine tundides ja praktilistes töödes. Õpimapi olemasolu. Õpilane koostab projekti: „Mesila rajamine ja aastaring mesilas. Kursuse läbinud ja arvestuse saanud õpilasel on ettekujutus praktilisest mesindusest, on võimeline rajama hobimesila, oskab leida iseseisvalt infomaterjale ja lahendusi mesilaste hooldusega tekkivatele probleemidele.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's part of a bound notebook. There is no handwriting or other markings on the page.