

# VALIKAIN E GÜMNAASIUMASTMES

## Tervislik toitumine ja eluviis (eesti keeles)

### 2.1. õppe- ja kasvatusesmärgid

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb huvi oma tervise ja tervisliku eluviisi vastu, saab aru nende tähtsusest igapäevaelus;
- 2) oskab sihipäraselt vaadelda oma toitumist, teha praktilisi töid ning esitada tulemusi;
- 3) mõistab ja kirjeldab tervise hoidmise viise: mitmekesine toit, uni ja puhkus ning liikumine ja sport;
- 4) omab teadmisi tervislikust eluviisist ning oma tervise ja keskkonna seostest;
- 5) mõistab inimtegevuse ja tervisliku eluviisi seoseid;
- 6) oskab leida tervisega seotud infot;
- 7) rakendab õpitud teadmisi ja oskusi igapäevaelus;
- 8) väärtustab elurikkust ja säästvat arengut;
- 9) on omandanud ülevaate tervisega seotud elukutsetest ning rakendab selles kursuses saadud teadmisi ja oskusi karjääri planeerides;
- 10) tunneb ja kasutab erinevaid õppivõtteid, tekstiliike ja teabeallikaid, väljendab oma teadmisi ning oskusi suuliselt ja kirjalikult ning kasutab õppetegevuses IKT vahendeid.

### 2.2. õppesisu (teemad), õppeteema õpitulemused, õppetegevus

Õppesisu	Õpitulemused	Õppetegevus	Hindamine (viis ja vahendid)	Märkused (läbivad teemad, lõiming, IKT, meetoodika)
<b>1. Tervis ja tervislik eluviis (5 tundi)</b>  Sissejuhatus. Tervis ja tema osad. Tervist tugevdavad ja kahjustavad tegurid. Keha puhtus. Saun. Karastamine.	Õpilane: 1) kirjeldab füüsilist, vaimset ja sotsiaalset tervist ning selgitab tervise olemust nendest mõistetest lähtuvalt; 2) teab, milline on tervislik eluviis ning kuidas hoida füüsilist ja vaimset tervist, ning väärtustab neid; 3) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegureid ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele;	Arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, individuaal- ja paaristööd, rollimängud, rühmatööd, väitlused, praktilised ja uurimistööd (nt töölehtede täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest), IKT rakendamine, skeemi ja tabeli koostamine, töö tekstiga, esitlused,	Kirjalik ja suuline.	<b>Läbivad teemad:</b> Keskkond ja jätkusuutlik areng, Elukestev õpe ja karjääri planeerimine, Teabekeskond, Tehnoloogia ja innovatsioon, Tervis ja ohutus, Väärtused ja kõlblus, Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, Kultuuriline identiteet

	4) teab, kuidas õigesti karastada; 5) väärtustab oma tervist ja tervislikku eluviisi.	ettekanded.		
<p><b>2. Tervislik toitumine (11 tundi)</b></p> <p>Tasakaalustatud toitumine. Eesti toitumissoovitused ja kehamassi indeks (KMI). Minu päeva menüü. Ebatervisliku toitumisega seotud haigused: anoreksia ja buliimia. Seedeelunditega seotud haigused, nende põhjused ja ennustamine. Vitamiinid. Taimetoitlus (vegetaarlus). Dieedid. Soola tarbimine. Kuidas seda vähendada?</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid; 2) analüüsib oma igapäevatoidu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; 3) koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest; 4) selgitab, kuidas on toitumine seotud tervisega; 5) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut; 6) teab ebatervisliku toitumisega seotud haiguste põhjusi ja kuidas neid haigusi ennustada; 7) väärtustab tervislikku toitumist.</p>	Arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, individuaal- ja paaristööd, rollimängud, rühmatööd, väitlused, praktilised ja uurimistööd (nt töölehtede täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest), IKT rakendamine, skeemi ja tabeli koostamine, töö tekstiga, esitlused, ettekanded.	Kirjalik.	<p><b>Läbivad teemad:</b></p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng, Elukestev õpe ja karjääri planeerimine, Teabekeskond, Tehnoloogia ja innovatsioon, Tervis ja ohutus, Väärtused ja kõlblus, Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, Kultuuriline identiteet</p>
<p><b>3. Puhkamine (5 tundi)</b></p> <p>Piisav puhkus. Tervislik uni. Päevakava. Stress. Värske õhk. Vaimne töö. Vaimne väsimus. Lõõgastumise oskus ja viisid.</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) oskab hinnata oma päevakava, lähtudes tervisliku eluviisi komponentidest; 2) teab tervisliku une tähtsust inimese tervisele; 3) analüüsib enda tervise seisundit ning teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu; 4) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid; 5) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuväideteid; 6) väärtustab tervislikku eluviisi.</p>	Arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, individuaal- ja paaristööd, rollimängud, rühmatööd, väitlused, praktilised ja uurimistööd (nt töölehtede täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest), IKT rakendamine, skeemi ja tabeli koostamine, töö tekstiga, esitlused, ettekanded.	Kirjalik ja suuline.	<p><b>Läbivad teemad:</b></p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng, Elukestev õpe ja karjääri planeerimine, Teabekeskond, Tehnoloogia ja innovatsioon, Tervis ja ohutus, Väärtused ja kõlblus, Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, Kultuuriline identiteet</p>
<p><b>4. Liikumine (3 tundi)</b></p> <p>Füüsiline aktiivsus ja tema</p>	<p>Õpilane:</p> <p>1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele</p>	Arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, individuaal- ja paaristööd, rollimängud,	Kirjalik ja suuline.	<p><b>Läbivad teemad:</b></p> <p>Keskkond ja jätkusuutlik areng, Elukestev õpe ja</p>

<p>komponendid. Sobiva spordiala valik.</p>	<p>tervisele; 2) oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana; 3) väärtustab tervislikku eluviisi.</p>	<p>rühmatööd, väitlused, praktilised ja uurimistööd (nt töölehtede täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest), IKT rakendamine, skeemi ja tabeli koostamine, töö tekstiga, esitlused, ettekanded.</p>		<p>karjääri planeerimine, Teabekeskond, Tehnoloogia ja innovatsioon, Tervis ja ohutus, Väärtused ja kõlblus, Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, Kultuuriline identiteet</p>
<p><b>5. Kahjulikud harjumused (4 tundi)</b></p> <p>Suitsetamine. Alkoholi tarbimine. Uimastite tarvitamine. Uimastitega seonduvad vääruskumused.</p>	<p>Õpilane: 1) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule; 2) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid; 3) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb; 4) kirjeldab ja demonstreerib õpituatsioonis, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades; 5) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele. 6) väärtustab tervislikku eluviisi.</p>	<p>Arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, individuaal- ja paarisööd, rollimängud, rühmatööd, väitlused, praktilised ja uurimistööd (nt töölehtede täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest), IKT rakendamine, skeemi ja tabeli koostamine, töö tekstiga, esitlused, ettekanded.</p>	<p>Kirjalik.</p>	<p><b>Läbivad teemad:</b> Keskond ja jätkusuutlik areng, Elukestev õpe ja karjääri planeerimine, Teabekeskond, Tehnoloogia ja innovatsioon, Tervis ja ohutus, Väärtused ja kõlblus, Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, Kultuuriline identiteet</p>
<p><b>6. Keskond ja tervis (7 tundi)</b></p> <p>Tervislik elukeskkond. Koolikeskkond ja tervis. Tervisliku eluviisi levi inimeste hulgas. Tervisepoliitika ja tervisedendus. Tervislik eluviis ja vaba aeg.</p>	<p>Õpilane: 1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskonnast; 2) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks; 3) kirjeldab õpikeskkonna mõju õpilase õpitulemustele; 4) kirjeldab Eesti tervisepoliitikat; 5) väärtustab tervislikku eluviisi.</p>	<p>Arutelud, diskussioonid, juhtumianalüüs, individuaal- ja paarisööd, rollimängud, rühmatööd, väitlused, praktilised ja uurimistööd (nt töölehtede täitmine, loovtöö kirjutamine, infootsing teabeallikatest), IKT rakendamine, skeemi ja tabeli koostamine, töö tekstiga, esitlused, ettekanded.</p>	<p>Kirjalik ja suuline.</p>	<p><b>Läbivad teemad:</b> Keskond ja jätkusuutlik areng, Elukestev õpe ja karjääri planeerimine, Teabekeskond, Tehnoloogia ja innovatsioon, Tervis ja ohutus, Väärtused ja kõlblus, Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus, Kultuuriline identiteet</p>

### 2.3. Hindamine (sh kujundav hindamine)

Hindamisel kasutatakse hinnanguid „arvestatud“ ja „mittearvestatud“. Tööd peetakse arvestatuna kui see on tehtud õige ajaks ja vastab esitatavatele nõuetele. Tööd peetakse mittearvestatuna juhul kui see ei vasta nõuetele, täidetud ebakorrektselt või ei ole esitatud määratud tähtajaks.

Mittearvestatud hinnangut võib parandada vastavalt NSG hindamise korrale.

Kursust peetakse arvestatuna juhul kui kõik hindelised kursusetööd on tehtud ja hinnatud hinnanguga arvestatud. Kursust peetakse mittearvestatuna juhul kui vähemalt üks nendest töödest on hinnatud mittearvestatuna.

Kuupäev	Teema	Õpitulemus	Hindamise viis ja vahend	Hindamiskriteeriumid
September	<b>Tervis ja tervislik eluviis</b>	1) nimetab tervist tugevdavaid ja tervist kahjustavaid tegureid ning selgitab nende mõju inimese füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele; 2) väärtustab oma tervist ja tervislikku eluviisi.	Loominguline töö rühmades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>«arvestatud» - oskab oma teadmisi ja oskusi suuliselt väljendada, arvestab teiste arvamusi ja leiab õige lahendusi</li> <li>«mittearvestatud» - vähe osaleb koostöös, ei oska oma mõtteid väljendada, aga kuulab teiste arvamusi</li> </ul>
Oktoober	<b>Tervis ja tervislik eluviis</b>	1) teab, kuidas õigesti karastada; 2) väärtustab oma tervist ja tervislikku eluviisi.	Ettekanne, referaat, esitlus.	<ul style="list-style-type: none"> <li>«arvestatud» - töö vormistatud õigesti, teema on täielikult avatud ja esitatud suuliselt või esitatud lugemisega.</li> <li>«mittearvestatud» - töö vormistatud ebakorrektselt, teema on avatud osaliselt, ei esitatud suuliselt</li> </ul>
November	<b>Tervislik toitumine</b>	1) analüüsib oma igapäevatoidu vastavust tervisliku toidu põhimõtetele; 2) koostab endale tervisliku toidumenüü ja analüüsib seda, lähtudes tervisliku toitumise põhimõtetest; 3) väärtustab tervislikku toitumist.	Individuaalne praktiline töö.	<ul style="list-style-type: none"> <li>«arvestatud» - töö vormistatud õigesti, teema on täielikult avatud või avatud osaliselt.</li> <li>«mittearvestatud» - töö vormistatud ebakorrektselt, teema on avatud osaliselt</li> </ul>
Detsember	<b>Tervislik toitumine</b>	1) selgitab, kuidas on toitumine seotud terviseiga; 2) teab ebatervisliku toitumisega seotud haiguste	Ettekanne, referaat, esitlus.	<ul style="list-style-type: none"> <li>«arvestatud» - töö vormistatud õigesti, teema on täielikult avatud ja</li> </ul>

		põhjusi ja kuidas neid haigusi ennustada; 3) väärtustab tervislikku toitumist.		esitatud suuliselt või esitatud lugemisega. <ul style="list-style-type: none"> <li>«mittearvestatud» - töö vormistatud ebakorrektselt, teema on avatud osaliselt, ei esitatud suuliselt</li> </ul>
Jaanuar	<b>Tervislik toitumine</b>	1) kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtteid ning väärtustab neid; 2) selgitab, kuidas on toitumine seotud terviseiga; 3) kirjeldab tegureid, mis mõjutavad inimese toiduvalikut; 4) teab ebatervisliku toitumisega seotud haiguste põhjusi ja kuidas neid haigusi ennustada; 5) väärtustab tervislikku toitumist.	Kirjalik töö.	<ul style="list-style-type: none"> <li>«arvestatud» - 60-100%</li> <li>«mittearvestatud» 0-59%</li> </ul>
Veebruar	<b>Puhkamine</b>	1) teab tervisliku une tähtsust inimese tervisele; 2) teab, mis tegurid ja toimetulekumehhanismid aitavad säilitada inimese vaimset heaolu; 3) selgitab stressi olemust, põhjusi ja tunnuseid; 4) kirjeldab stressiga toimetuleku viise ja eristab tõhusaid toimetulekuvõtteid mittetõhusatest; 5) väärtustab tervislikku eluviisi.	Kirjalik töö.	<ul style="list-style-type: none"> <li>«arvestatud» - 60-100%</li> <li>«mittearvestatud» 0-59%</li> </ul>
Märts	<b>Liikumine</b>	1) selgitab kehalise aktiivsuse mõju inimese füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele tervisele; 2) oskab planeerida eri tüüpi kehalist aktiivsust oma igapäevaellu ning väärtustab kehalist aktiivsust eluviisi osana; 3) väärtustab tervislikku eluviisi.	Ettekanne, referaat, esitlus.	<ul style="list-style-type: none"> <li>«arvestatud» - töö vormistatud õigesti, teema on täielikult avatud ja esitatud suuliselt või esitatud lugemisega.</li> <li>«mittearvestatud» - töö vormistatud ebakorrektselt, teema on avatud osaliselt, ei esitatud suuliselt</li> </ul>
Aprill	<b>Kahjulikud harjumused</b>	1) kirjeldab levinumate riskikäitumiste tagajärgi, mõju inimese tervisele ja toimetulekule; 2) eristab legaalseid ja illegaalseid uimasteid; 3) kirjeldab, mis on vaimne ja füüsiline uimastisõltuvus ning kuidas see kujuneb; 4) kirjeldab ja demonstreerib õpitu olukorras, kuidas käituda uimastitega seotud olukordades;	Kirjalik töö.	<ul style="list-style-type: none"> <li>«arvestatud» - 60-100%</li> <li>«mittearvestatud» 0-59%</li> </ul>

		5) kirjeldab uimastite tarvitamise lühi- ja pikaajalist mõju inimese füüsilisele tervisele. 6) väärtustab tervislikku eluviisi.		
Mai	<b>Keskkond ja tervis</b>	1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda; 2) eristab tegureid, mis muudavad elukeskkonna turvaliseks ja tervist tugevdavaks või mitteturvaliseks ja tervist kahjustavaks; 3) väärtustab tervislikku eluviisi.	Miniuurimistöö.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «arvestatud» - töö vormistatud õigesti, teema on täielikult avatud ja esitatud suuliselt või esitatud lugemisega.</li> <li>• «mittearvestatud» - töö vormistatud ebakorrektselt, teema on avatud osaliselt, ei esitatud suuliselt</li> </ul>
Mai	<b>Keskkond ja tervis</b>	1) kirjeldab tervislikku elukeskkonda, lähtudes oma kodukoha loodus- ja tehiskeskkonnast; 2) väärtustab tervislikku eluviisi.	Loominguline töö rühmades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «arvestatud» - oskab oma teadmisi ja oskusi suuliselt väljendada, arvestab teiste arvamusi ja leiab õige lahendusi</li> <li>• «mittearvestatud» - vähe osaleb koostöös, ei oska oma mõtteid väljendada, aga kuulab teiste arvamusi</li> </ul>