

Ainevaldkond: Tervisevaldkond

1. Üldosa

Tervisevaldkonna eesmärk on arendada õpilaste füüsilist, vaimset ja sotsiaalset heaolu, edendades liikumisoskusi, eneseteadlikkust ja terviseteadlikke valikuid. Valdkonna sihiseade on kujundada õpilasi, kes mõistavad liikumise ja tervise olulisust elukestvas perspektiivis ning suudavad kasutada teadmisi ja oskusi oma igapäevase heaolu hoidmiseks ja parandamiseks. Eesmärk on innustada õpilasi kriitiliselt hindama tervisealast infot, kasvatada vastupidavust ja empaatiat ning toetada vastutustundlikku käitumist nii isiklikus kui ka kogukondlikus kontekstis.

Liikumisõpetuse kaudu kujundatakse õpilastes liikumispädevust, mis hõlmab liikumisharrastuseks vajalikku motivatsiooni, teadmisi, oskusi, kogemusi ja hoiakuid ning tähendab enastjuhtiva inimese kujunemist, kes suhtub liikumisesse positiivselt, oskab iseseisvalt liikumisharrastusega tegelda ja mõistab vastutust enda tervise hoidmise eest.

Liikumisõpetuse tulemusena gümnaasiumi lõpetaja: 1) kasutab mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi eri liikumisviisides ning teab, mis on temale meelepärane liikumisharrastus; 2) mõistab vastutust hoida enda tervist ja vormisolekut kehaliste võimete arendamise, liikumise ning toitumise kaudu; 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja järgib tervisliku liikumise põhimõtteid; 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle mõjutajana ja uue loojana; 5) hoiab vaimset ja kehalist tasakaalu, tuleb toime stressiolukorras ning kasutab emotsioonidega toimetulemise viise; 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

Õppija võimestamise kaudu kujundatakse õpilastes enese- ja terviseteadlikkust, enesejuhtimis- ja õppimisoskusi ning vastutustunnet oma heaolu ja õpitee eest. Aine arendab metakognitiivseid võimeid (eesmärkide seadmine, planeerimine, enesehindamine), emotsionaalset eneseregulatsiooni, stressi- ja ajaplaneerimisoskust, otsustus- ja probleemilahendusvõimet ning sotsiaalseid oskusi, mis võimaldavad konstruktiivselt suhelda ja koostööd teha.

Õppija võimestamise aine tulemusena gümnaasiumi lõpetaja: 1) väärtustab õppimist kui elukestvat protsessi ja arendab oma õpi-, suhtlus- ja koostööoskusi; 2) seab eesmärged, tegutseb süsteemselt ja hindab oma edusamme ning arengut; 3) tunneb oma huvisid, võimeid ja võimalusi, kujundades adekvaatse enesehinnangu; 4) mõistab tervisliku eluviisi, turvalise käitumise ja teaduspõhise info olulisust; 5) mõistab inimlike suhete, läheduse ja seksuaalsuse individuaalsust ning võtab vastutuse oma suhete eest; 6) väärtustab perekonna rolli inimese arengus, suhetes ja traditsioonide hoidjana; 7) tunneb pere- ja parisuhetega seotud õigusi, kohustusi ja õiguslikke aluseid ning oskab vajadusel otsida abi; 8) mõistab vanemlikku vastutust ja lapse arengu toetamist; 9) tunnetab ühiskonna mõju väärtustele, hoiakutele ja peremudelitele ning peab oluliseks võrdset kohtlemist; 10) on teadlik tarbija ja oskab planeerida nii isiklikku kui pere eelarvet; 11) teab tööturu suundumusi, elukutseid ja haridusvõimalusi, arvestab muutuvat töömaailma; 12) võtab teadlikult vastutuse oma karjäärivalikute eest ja viib need ellu.

Mentorluse kaudu kujundatakse õpilases eneserefleksiooni, eesmärkide seadmise ja oma tegevuse analüüsimise oskusi. Aine toetab üldpädevuste arengut, oma maksimaalse potentsiaali saavutamist õppetöös ning selle mõtestamist.

Mentorluse tulemusena gümnaasiumi lõpetaja: 1) analüüsib ja arendab oma õppimiskogemust Tabasalu Gümnaasiumis; 2) osaleb aktiivselt kooli pakutavates sündmustes, külalisloengutes ja õppekülastustel ning mõtestab lahti nende mõju oma

väärtustele ja õppimisele; 3) on käinud töö- ja tudengivarjutamas ning teinud vabatahtlikku tööd 26h ulatuses ning analüüsinud saadud kogemusi; 4) esitab kirjaliku refleksiooni (essee) oma kolmeaastase õppeprotsessi tulemustest ja osaleb küpsuseksamil; 5) näitab koostöövõimet ja hoolivust mentorühma, klassi ja koolipere vastu sündmustel ja projektides osalemise kaudu; 6) seab realistlikke isiklikke arengueesmäärke ning jälgib ja hindab nende täitmist mentori toel mentortundides ja arenguestlustel; 7) järgib kooli käitumis- ja väärtusreegleid ning suudab selgitada, kuidas need väärtused (julgus, uudishimu, hoolivus, koostöö) on tema valikuid ja tegusid mõjutanud.

2. Valdkonnapädevus

Valdkonna üldpädevused

Tervisevaldkonna pädevused toetavad õppija kujunemist teadlikuks, vastutustundlikuks ja aktiivseks inimeseks, kes väärtustab oma ja teiste tervist ning suudab teha arukaid valikuid elukestva heaolu nimel. Valdkonna õppeained arendavad teadmisi, oskusi ja hoiakuid, mis võimaldavad õpilasel hoida ja edendada füüsilist, vaimset ja sotsiaalset heaolu ning tegutseda vastutustundlikult nii isiklikus kui kogukondlikus elus.

Gümnaasiumi lõpuks õpilane:

1. Mõistab tervise ja heaolu olemust — tunneb huvi oma ja ühiskonna terviseolukorra vastu, mõistab füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seoseid ning analüüsib tervist mõjutavaid tegureid.
2. Võtab vastutuse enda tervise eest — oskab seada isiklikke tervise- ja liikumiseesmäärke, planeerida ning rakendada tervist toetavaid valikuid ja harjumusi.
3. Omab liikumispädevust — on motiveeritud liikumisharrastuseks, valdab põhioskusi ja teadlikkust erinevates liikumistegevustes ning säilitab aktiivse eluviisi.
4. Oskab kriitiliselt hinnata terviseinfot — eristab usaldusväärset teavet, tõlgendab teaduslikke ja meediatekste ning teeb informeeritud otsuseid tervisealases käitumises.
5. Arendab sotsiaalseid ja suhtlemisoskusi — suudab luua ja hoida toetavaid suhteid, lahendada konflikte konstruktiivselt ning näidata empaatiat ja vastutustunnet teiste suhtes.
6. On vastutustundlik ja hoolib keskkonnast — käitub ohutult erinevates tegevusolukordades, väärtustab tervislikku keskkonda ja hoiab ühist ruumi.
7. Kasutab tervise- ja enesearengualaseid teadmisi praktiliselt ja loovalt — rakendab õpitud oskusi uutes olukordades, planeerib tegevusi ning toetab kogukonna heaolu koostöö ja ettevõtlikkusega.

3. Ainevaldkonna õppeained

Kehaline kasvatus

Õppija võimestamine

Inimeseõpetus

Mentorlus

G1 kursused

Kehaline kasvatus

G2 kursused

Kehaline kasvatus

G3 kursused

Kehaline kasvatus

• 2 kursust Õppija võimestamine • Mina ise Mentorlus • 2 kursust	• 2 kursust Õppija võimestamine • Mina ja teised Mentorlus • 2 kursust	• 1 kursus Õppija võimestamine • Mina ja maailm Mentorlus • 2 kursust
--	--	---

4. Lõimingu korraldamine ainevaldkonnas

Üldpädevused	Läbivad teemad
1-Kultuuri- ja väärtuspädevus Mõistab, kuidas väärtused, kultuur ja sotsiaalsed normid mõjutavad tervisekäitumist. Arutleb oma väärtushinnangute üle ning analüüsib nende muutumist ajas. Tutvub tervise- ja elulaadivalikute eetiliste ning kultuuriliste aspektidega (nt kehaideaalid, toitumisharjumused). Küllastab õppeaastas korra muuseumit, kino ja teatrit. 2-Sotsiaalne pädevus Arendab suhtlemis- ja koostööoskusi: toetav suhtlus, piiride seadmine, konfliktide lahendamine. Osaleb liikumist ja vaimset heaolu toetavatel üritustel, nt vaimse tervise päev, spordipäev. 3-Enesemääratluspädevus Arendab enesejuhtimist ja eneseteadlikkust: kehalise aktiivsuse motivatsioon, toitumisvalikud, unerežiim, vaimse tervise esmaabi. Reflekteerib tundides toimunu üle, seostab õpitut oma elu ja tulevikuplaanidega. Omandab oskusi abi otsimiseks ja ennetavaks käitumiseks. Osaleb inspiratsioonipäeval, külalisloengutes. Peab mentorvihikut. Osaleb arenguvestlustel mentoriga. 4-Õpipädevus Õpib eesmärgistama, planeerima ja jälgima oma tervise- ja liikumiseesmärgi (nt personaalne treeningplaan). Funktsionaalne lugemine ja kirjaoskus terviseinfo mõistmiseks (sildid, toitumisalane info, uuringute lühikokkuvõtted). 5-Suhtluspädevus Arendab selget ja adekvaatset eneseväljendust terviseteemadel: suulised esitlused, grupiarutelud. Rühmatööd ning erinevad suhtlusolukorrad (nõustamine, eakaaslaste tugi,	1-Elukestev õpe ja karjääri planeerimine Enesehindamine, oma karjääriritee kavandamine 2-Keskkond ja jätkusuutlik areng Oma toitumis- ja tervisealaste valikute jätkusuutlikkus, looduses liikumise hea tava 3-Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus Grupi juhtimise oskused, erinevad juhtimisstiilid, liikumisüritustel osalemine ja vabatahtlik töö 4-Kultuuriline identiteet Enda harjumuste ja suhtlemisviiside kultuurilise ja sotsiaalse tausta analüüs, populaarsete liikumisviiside muutumise analüüs ajas 5-Teabekeskond Infootsing, allikate hindamine tervise- ja karjäärialase info leidmisel. Digitaalsete treeningplaanide ja andmete (sammud, pulss) kogumine/analüüs. 6-Tehnoloogia ja innovatsioon Tehisintellekti ja digivahendite teadlik kasutamine õpi- ja karjääritöodes. Liikumisäpid, kaasas kantavad seadmed, õppevideod tehnikast ja rehabilitatsioonist. 7-Tervis ja ohutus Refleksioonid ja enesejuhtimise strateegiad; toimetuleku- ja toetusoskused, abi otsimise oskus, vigastuste ennetus, psühholoogilise heaolu tagamine treeningutes (hingamisharjutused, taastumine).

esinemine). Suhtleb tiimikaaslastega erinevate sportmängude ajal. Võtab osa lennuprojektist.

6-Matemaatikapädevus

Kasutab andmeid ja kriitilist mõtlemist tervisealases infohindamises (statistika, riskide hindamine). Kasutab tehnoloogiat ja tehisintellekti oma terviseedenduses (andmete kogumine, liikumise jälgimine, digivahendid rühmatöös). Tuvastab teaduslike uuringute metoodikat ja hindab tõenduspõhist infot (toitumis-, liikumis- ja psühholoogilised uuringud).

7-Ettevõtlikkuspädevus

Oma kehaliste ja vaimsete võimete analüüsimine, tegevuste kavandamine ning sihipäraselt tegutsemine nende arendamiseks. Karjäärikeskuse külastus. Lennuprojekt.

8-Digipädevus

Kasutab digivahendeid ja platvorme terviseinfo leidmiseks, analüüsimiseks ja jagamiseks. Tunneb digiriskide ja privaatsuse põhimõtteid terviseandmete töötlemisel; oskab hinnata veebiallika usaldusväärsust.

8-Väärtused ja kõlblus

Eetilised dilemmad tööelus ja tervisevalikutes. Spordieetika, aus mäng, koostöö ja vastutus meeskonnas; konfliktide lahendamine sportmängudes.

Lõimingu korraldus:

Õppija võimestamises toetatakse kehalise kasvatuselise praktilisi tegevusi teoreetiliste teadmiste ja põhjalikuma analüüsiga. Samuti jätkatakse osasid õppija võimestamise teemasid mentortundides.

Õppija võimestamise ainekava on tihedalt lõimitud mentorluse ainekavaga ning teiste valdkondade õppeainetega.

Inimeseõpetuse ainekava on lõimitud õppija võimestamise ainekavaga.

5. Õppija võimestamise toetamine

MÕJU

Kuidas toetame: rühmatöös teemavaliku ja rollide valik, erinevad refleksiooni- ja päevikuülesanded; õpetaja kui nõuandja (treeningu, taastumise ja psühholoogiliste strateegiate soovitusel); aktsepteerime individuaalseid eelistusi liikumisviiside ja taastumise praktikate osas, kui need on teaduspõhised või põhjendatud; individuaalne tagasiside ja valikuvõimalus meeskonna/ülesande osas.

PÄDEVUS

Kuidas toetame: personaalsete liikumisplaanide koostamine ning jälgimine; funktsionaalne lugemine terviseinfo mõistmiseks (sildid, uuringud, juhendid) ja kirjaoskus eneseanalüüsides jaoks; suuline ja kirjalik eneseväljendus (refleksioonid); tõlgendusoskus ja konteksti mõistmine (kokkuvõtted uuringutest, riskide hindamine); allikakriitika terviseinfo hindamisel; õpimapp ning eakaaslastele tagasiside andmine; loovus praktilistes ülesannetes.

MÕTESTATUS

Kuidas toetame: elulised ülesanded — isikliku treening- ja uneplaani koostamine, stressijuhtimise strateegiad; lõiming bioloogia ja ühiskonnaõpetusega, külalislektorid ja karjäärikeskuse külastamine, rollimängud ja simulatsioonid, spordiüritustel osalemine, muuseumi-, teatri- ja kinokülastused.

6. Hindamine

Vastavalt kooli hindamiskorrale ja õppeainete hindamisjuhenditele.

7. Õppekorralduse erisused

Mentortunnid toimuvad mentorgruppides. Kehalise kasvatuse tunnid toimuvad kahe mentorgrupi peale koos, kuid grupid on jagatud kahe õpetaja vahel (vastavalt poisid ja tüdrukud).

8. Õppekeskkonna erisused

Kehalise kasvatuse ainetunnid toimuvad nii välistaadionil, spordisaalis kui ka klassiruumis.