

10. Moodul „Inimene ja tervis“

Moodul „Terves kehas terve vaim“ annab praktilised teadmised ja oskused, kuidas olla füüsiliselt ja vaimselt terve ning ka terveks jääda. Pool mooduli kursustest on kehalise kasvatuselise lisakursused, mis keskenduvad erinevate võimete arendamisele. Moodul sobib tegev- ja harrastussportlastele, tervislike eluviiside armastajatele ning neile, kes soovivad tulevikus kõrgkooli kehakultuuri õppima minna.

KURSUSE NIMETUS	MAHT (kursustes)	KLASS
Kehalise kasvatuselise lisakursus	1	10
Tervislikud eluviisid	1	10
Kehalise kasvatuselise lisakursus	1	11
Rakenduspsühholoogia	1	11
Kehalise kasvatuselise lisakursus	1	12
Spordieetika	1	12

KURSUS: Kehalise kasvatuselise lisakursused

Kehalise kasvatuselise lisakursustes keskendutakse igas kursuses erinevate kehaliste võimete arendamisele. Ühes lisakursuses on eesmärgiks jõu, kiiruse ja vastupidavuse arendamine ning selleks sooritatakse ka erinevaid füüsilise hindamise teste. Teises lisakursuses on peamine eesmärk saali- ja pallimängude reeglitega tutvumine. Kolmandas lisakursuses on põhiorhk iseseisval treeningul jõusaalis.

KURSUS: Rakenduspsühholoogia

Kursus keskendub psühholoogia rakenduslikele valdkondadele ja pakub õpilasele teadmisi ja oskusi, kuidas edukamalt igapäevaelu probleeme (enesehinnang, enesekontroll, motivatsioon ja ettevõtlikus, edukas suhtlemine, konfliktide lahendamine, inimeste mõjutamine, stress jt vaimse tervise probleemid) ennetada ja/ või lahendada. Kursuse käigus antakse ülevaade isiksusepsühholoogiast, sotsiaalpsühholoogiast, suhtlemispsühholoogiast, grupiprotsessidest, juhtimispsühholoogiast jt rakenduspsühholoogia harudest.

Kursuse lõpuks mõistab õpilane paremini inimese käitumise põhjuseid, psühholoogilisi tagamaid ja orienteeruvad paremini karjäärivaliku tegemisel.

Kursuse õpitegevused hõlmavad lisaks teoreetilisele rohkelt praktilisi tegevusi vastavalt grupi huvidele ja soovidele. Lisaks teoreetilistele loengutele tutvustatakse ja kinnistatakse ainet videomaterjalide, praktiliste rühmatööde ning rollimängudega.

KURSUS: Tervislikud eluviisid

Kursuses „Tervislikud eluviisid“ käsitletakse inimese vaimse, füüsilise ja sotsiaalse tervise erinevaid aspekte (nt rahvastiku tervis, füüsiline aktiivsus, tervislik toitumine sh toitumishäired, dieetid, vaimne tervis, sõltuvushaigused, seksuaaltervis jms). Kursuse eesmärk on suunata õpilasi tegema praktilises elus terviseteadlikke valikuid ja otsuseid. Kursus suunab õpilasi tähtsustama tervist kui isiklikku rikkust ja üldist sotsiaalset ning

ühiskondlikku kapitali. Kursus lõimub tihedalt loodus- ja sotsiaalainetega. Kursuse õpitegevused hõlmavad lisaks teoreetilisele rohkelt praktilisi tegevusi vastavalt grupi huvidele ja soovidele. Lisaks teoreetilistele loengutele tutvustatakse ja kinnistatakse ainet videomaterjalide, praktiliste ülesannetega.

KURSUS: Spordieetika:

Kursuses keskendutakse spordieetikale, tutvustatakse *fair play* põhimõtteid ning õpilasel on võimalus arutleda ausa sporditegemise võimalikkuse üle. Kursuse lõpus tutvustatakse põgusalt ka muid eetikaharusid.