

<b>Kursuse nimetus</b>	Taastumine spordi ja tervise seisukohalt
<b>Kursuse tüüp</b>	Mooduli „Sport ja tervis“ kursus
<b>Eeltingimused kursusel osalemiseks</b>	Mooduli „Sport ja tervis“ 1. õppeperioodi kursus
<b>Kursuse maht (75-minutiline tund)</b>	21 tundi
<b>Kursuse toimumise aeg</b>	10. klassi 2. õppeperiood

### Kursuse lühikirjeldus

Kursuse eesmärgiks on omandada teadmised normaalse söömise ja une vajadusest. Teadmiste ja oskuste kujundamine tervislikust toiduvalikust, baastadmiste omandamine taastumise ja toitumise seostest. Teadmiste omandamine unest ja selle vajadusest taastumise seisukohalt.

### Kursuse sisu

Söömise ja une seos taastumisega. Toitumine tänapäeval ja kaasaegsed toitumissoovitused. Toitekäitumist mõjutavad tegurid. Toidu toiteväärtus ja energeetiline väärtus, neid määravad tegurid. Toitainete ülesanded organismis. Menüü koostamine ja analüüs. Toidukaupade üldiseloomustus. Toiduainete kvaliteet ja seda määravad tegurid. Põhiliste toiduainete saamine, omadused ja kasutamine. Une vajaduse piirid. Unepäeviku pidamine. Magamise vajalikkus. Mis juhtub, kui me magame liiga vähe.

### Õpitulemused

- tunneb toitumise põhireegleid
- oskab hinnata toidu toiteväärtust ja seda määravaid tegureid
- tunneb põhiliste toiduainete saamisviise ja omadusi
- teab taastumise ja toitumise vahelisi seoseid
- teab oma une pikkust
- oskab hinnata une vajadust
- teab taastumise ja une vahelisi seoseid

### Kursuse ülesehitus

Teema	Tundide arv
Sissejuhatus ainesse. Kirjanduse tutvustus. Toitumisalased põhimõisted ja põhireeglid. Toidu toiteväärtus ja energeetiline väärtus. Eesti toidu- ja toitumissoovitused. Toitumisprogrammi <i>NutriData</i> sisu ja	2

kasutusvõimalused toidu toitainelise koostise analüüsil ning menüü koostamisel.	2
Süsivesikute, valkude ja rasvade põhifunktsioonid organismis, algallikad toidus, omastamist määravad tegurid ja valiku kriteeriumid.	2
Vitamiinid ja mineraalid- tähtsus ning algallikad	2
Vesi ja teised joogid- nende omadused, tähtsus, vajalikkus, ohtlikkus. E-ained ehk lisaained toidus ja toidu saasteained.	2
Söömiskäitumine: füüsilised ja vaimsed tegurid, sh sõltuvused, häired	2
Menüü ettekanded ja tagasiside, kordamine	2
Une iseloomustus, selle vajalikkus ja pikkus	2
Muutused organismis magamise ajal	2
Une kestust mõjutavad tegurid	2
Unepäeviku analüüs, tagasiside, kordamine, õpitu kontroll	3

### Tagasiside meetodid ja kriteeriumid ning kursusehinde kujunemine

Tagasisidestamine toimub Saku Gümnaasiumi õppekava 3.osas sätestatud hindamise korralduse põhimõtete alusel.

Õpitulemusi hinnatakse numbriliselt viie palli süsteemis.

Hindamis põhimõtted - iseseisev töö, seminaridest osavõtt, kursuse jooksul kontrolltööde positiivsele hindele sooritamine, millest kujuneb lõpphinne. Praktikumid- toidupäeviku pidamine, unepäeviku pidamine.