



VALIKKURSUSED

10.-12. KLASSILE

2022/23

AUSTATUD GÜMNASIST

Oled avanud 2022/23 õppeaasta valikainete teatmiku, millest leiad valikkursuste loetelu koos lühitutvustustega. 2022/23 õppeaastaks pakub kool 26 valikaine kursust. Valikkursuste nimekiri võib järgmistel aastatel täieneda või muutuda, nii et valikuid tehes tasub mõelda mitte ainult ühe õppeaasta, vaid gümnaasiumiastmes eesolevate õppeaastate peale. Osa valikainete kursusi on mõeldud kindlale klassile, osade valikainete kursuste õpperühma võivad kuuluda erinevate klasside õppurid.

Gümnaasiumiõpilase õppeplaani kuuluvad riiklikult kohustuslikud kursused, kooli poolt määratud valikainete kursused, mooduleid kujundavad kursused ning igal õpilasel võimalus õppida huvipakkuvaid valikaineid. Vastavalt õppekavale peab õpilane gümnaasiumiastme jooksul läbima kokku vähemalt 96 kursust, soovituslikult õppeaasta jooksul vähemalt 32 kursust. Valikainete abil saab iga gümnaasist ise kujundada oma õppekoormust erinevatel õppeaastatel, st õppida valikaineid mõnel õppeaastal rohkem, mõnel vähem. Alati võib valikuid olla nõutavast rohkem, kuid arvestada tuleb mõistliku õppekoormusega. **Kõik valitud lisakursused (valikained) tuleb läbida täies mahus.**

10. klassi õpilastel on õppeplaanis kohustuslikke kursuseid 30 ning on soovitatav õppida vähemalt kaks kursust valikaineid. Laia matemaatika kursuse valinud 10. klassi õpilastel on kohustuslikke kursuseid 32 ja valikaineid juurde võtta vajalik ei ole.

11. klassi õpilastel on õppeplaanis kohustuslikke kursuseid 31 ning soovitatav on õppida vähemalt üks valikaine kursus. Laia matemaatika kursuse valinud 11. klassi õpilastel on kohustuslikke kursuseid 33 ja valikaineid juurde võtta vajalik ei ole.

12. klassi õpilastel on kohustuslikke kursuseid 26 ning soovitatav on õppida vähemalt kuus kursust valikaineid. Laia matemaatika kursuse valinud 12. klassi õpilastel on kohustuslikke kursuseid 28 ja soovitatav on juurde õppida neli kursust valikaineid.

Klassiti nimetatud valikainete kursuste arv on soovituslik. Oluline on, et iga õppur ise jälgiks, et gümnaasiumi jooksul oleks tal läbitud vähemalt 96 kursust.

Gümnasistidel on võimalik valikainetena õppida ka erinevate kõrgkoolide (TÜ Teaduskool, TLÜ Õpilasakadeemia, TTÜ Tehnoloogiakool jt) gümnasistidele suunatud kursustel. Gümnasistidel on võimalik taotleda valikaine arvestamisena näiteks võõrkeelet, muusika või kunsti õppimist koolitusluba omavas asutuses, õppimist Edumus School kursustel ning regulaarselt võistlusspordiga tegelemise korral osalemist treeningutel ja võistlustel. Väljaspool kooli õpitavate valikainete arvestamise kord on sätestatud Saku Gümnaasiumi õppekava 3. osas (gümnaasiumiastme üldosa).

Enne valiku tegemist loe tähelepanelikult läbi kõik tutvustused, pea nõu vanemate, õpetajate ja sõpradega. Seejärel vali välja kursused, mida järgmisel aastal kõige rohkem õppida sooviksid. Gruppide suurused ja klasside erinevad tunniplaanid seavad valikainetele oma piirangud – väheste soovijatega kursused tuleb lükata järgmistesse aastatesse ja väga populaarsete kursuste rühmadesse ei mahu kõik soovijad ühel aastal ära. Vähim õpilaste arv kursuse avamiseks on 12 õpilast.

Valikainete kursustele registreerimine toimub õppeaasta alguses kahe õppenädala jooksul. Stuudiumi keskkonnas ja rühmade nimekirjad kinnitatakse 15. septembri seisuga.

2022/23 ÕPPEAASTA VALIKKURSUSED

			kursusi
1	Matemaatika AB	10. kl	1
2	Kitsa matemaatika ülesannete praktikum	11. kl	1
3	Ettevalmistus matemaatika riigieksamiks	12. kl	1
4	Keemia AB	10. kl	1
5	Inglise keele AB	10. kl	1
6	Keynote Advanced	11.-12. kl	1
7	Ettevalmistus inglise keele riigieksamiks	12. kl	1
8	Introduction and preparation for the CAE	12. kl	1
9	Soome keel	10. kl	1
10	Hispaania keel	11. kl	1
11	Saksa keel	10.-11. kl	2
12	Üldajalugu: Aasia ja Aafrika – ajalugu ja kultuur	10.-12. kl	1
13	Liiklusõpetus	10.-12. kl	1
14	Võrkpall	10.-12. kl	1
15	Pilates	10.-12. kl	1
16	Rahvatants	10.-12. kl	2
17	Noortekoor	10.-12. kl	2
18	Muusikalikoor	10.-12. kl	2
19	Vokaalansambel	10.-12. kl	1
20	Draamaõpetus	10.-12. kl	2
21	Tarbekunst	10.-12. kl	1
22	Praktiline kunst	10.-12. kl	1
23	Joonestamine	11. kl	1
24	Teadlik enesejuhtimine	11.-12. kl	1
25	Usundiõpetus	10.-12. kl	1
26	Filosoofia	11.-12. kl	1

VALIKKURSUSTE TUTVUSTUSED

1. MATEMAATIKA AB	6
2. KITSA MATEMAATIKA ÜLESANNETE PRAKTIKUM	7
3. ETTEVALMISTUS MATEMAATIKA RIIGIEKSAMIKS	8
4. KEEMIA AB	9
5. INGLISE KEELE AB	10
6. KEYNOTE ADVANCED.....	11
7. ETTEVALMISTUS INGLISE KEELE RIIGIEKSAMIKS	13
8. INTRODUCTION AND PREPARATION FOR THE CAE	14
9. SOOME KEEL	15
10. HISPAANIA KEEL	16
11. SAKSA KEEL	17
12. AASIA JA AAFRIKA – AJALUGU JA KULTUUR.....	18
13. LIIKLUSÕPETUS	19
14. SPORTMÄNGUD – VÕRKPALL	20
15. PILATES	21
16. RAHVATANTS	22
17. DRAAMAÕPE.....	23
18. NOORTEKOOR.....	24
19. MUUSIKALIKOOR	25
20. VOKAALANSAMBEL	26
21. TARBEKUNST.....	27
22. PRAKTIINE KUNST	28
23. JOONESTAMINE.....	29
24. TEADLIK ENESEJUHTIMINE	30
25. USUNDIÕPETUS	32
26. FILOSOOFIA.....	33

1. MATEMAATIKA AB

10. klassi ainekava edukaks läbimiseks on oluline, et õpilased oleksid väga hästi omandanud põhikooli matemaatika olulisemad teemad.

Valikaine „Matemaatika AB“ on mõeldud 10. klassi õpilastele, kes soovivad korrata ja harjutada 8. ja 9. klassis õpitut.



Valikaine eesmärgid

- korrata 8. ja 9. klassi olulisemat materjali, mis on aluseks 10. klassi ainekava edukaks omandamiseks;
- kinnistada ja harjutada käsitletavat 10. klassi materjali;
- õppida aru saama matemaatika keeles esitatud teabest;
- matemaatika väärtustamine.

Käsitletavad teemad

1. Kirjalik arvutamine harilike murdudega.
2. Protsent. Tekstülesanded.
3. Lineaarvõrrand. Ruutvõrrand.
4. Korrutamise abivalemid. Nende kasutamine lihtsustamisel ja võrrandite lahendamisel.
5. Tegurdamine. Tehted algebraliste murdudega. Tegurdamise kasutamine lihtsustamisülesannetes ning võrrandi lahendamisel.
6. Ruutjuur. Tehted ruutjuurtega.
7. Võrrandisüsteemid.
8. Pythagorase teoreem.
9. Trigonomeetria täisnurkses kolmnurgas.

Õppetegevuses toimub õppematerjali kordamine ja näiteülesannete lahendamine õpetaja juhendamisel, kuid väga suur tähtsus on ka õpilase iseseisval ülesannete lahendamisel.

2. KITSA MATEMAATIKA ÜLESANNETE PRAKTIKUM

Kursus on mõeldud 11. klassi kitsa matemaatika õppuritele.

Matemaatika riigieksami ülesanded on nii koostatud, et nendes sisalduvad kõik koolimatemaatika olulisemad teemad. Seetõttu on riigieksami edukaks sooritamiseks oluline, et õpilased oleksid väga hästi omandanud nii põhikooli matemaatika teemad, kui ka gümnaasiumis õpitu. Valikaine „Matemaatika AB 11. klass“ on mõeldud 11. klassi õpilastele, kes soovivad korrata ja harjutada eelnevalt õpitud teemasid ja tasandada varasemaid õpilünkasid.



Valikaine eesmärgid:

- Korrata põhikooli matemaatika olulisemaid teemasid, mis on aluseks 11. klassi ainekava edukaks omandamiseks;
- Korrata osaliselt 10. klassi koroonakriisi ajal õpitud teemasid, mis on olulised matemaatika riigieksami edukaks sooritamiseks.
- Kinnistada ja harjutada 11. klassi materjali nn eluliste ülesannete lahendamiseks.

Käsitletavat teemad

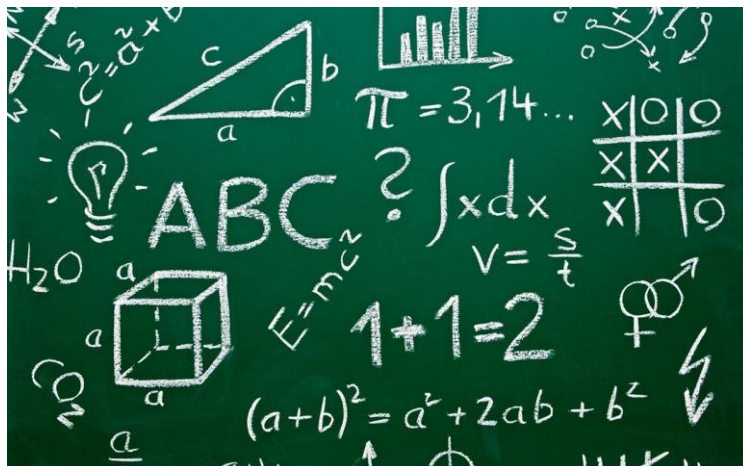
1. Kirjalik arvutamine harilike murdudega.
2. Protsent. Tekstülesanded.
3. Lineaarvõrrand. Ruutvõrrand. Murdvõrrand.
4. Funktsioonide graafikute joonestamine ja graafikutelt vajalike andmete lugemine.
5. Korrutamise abivalemid. Nende kasutamine lihtsustamisel ja võrrandite lahendamisel.
6. Tegurdamine. Tehted algebraliste murdudega. Tegurdamise kasutamine lihtsustamisülesannetes ning võrrandi lahendamisel.
7. Ruutjuur. Tehted ruutjuurtega. Juurvaldiste lihtsustamine.
8. Võrrandisüsteemid.
9. Pythagorase teoreem.
10. Trigonomeetria täisnurkses kolmnurgas.

Õppetegevuses toimub õppematerjali kordamine ja näiteülesannete lahendamine õpetaja juhendamisel, kuid väga suur tähtsus on ka õpilase iseseisval ülesannete lahendamisel.

3. ETTEVALMISTUS MATEMAATIKA RIIGIEKSAMIKS

Valikaine õpetamise eesmärgid

- korrata 10. ja 11. klassi materjali, valmistuda riigieksamiks;
- kinnistada 12. klassi materjali;
- õppida aru saama matemaatika keeles esitatud teabest;
- õppida aru saama ülesande tekstist ja leidma tekstile vastavat matemaatilist algoritmi;
- matemaatika väärtustamine.



Käsitletavad teemad

1. Tehted ratsionaalarvulise astendajaga astmetega.
2. Logaritm.
3. Ratsionaal- ja irratsionaalavaldiste lihtsustamine.
4. Trigonomeetria põhivalemid, ainekavas olevad trigonomeetria valemid, trigonomeetriliste funktsioonide graafikud.
5. Võrrandid. Tekstülesanded, mis lahenduvad võrrandi abil. Lineaar-, ruut-, murd-, juur-, absoluutväärtusega-, eksponent-, logaritm- ja trigonomeetrilised võrrandid.
6. Võrrandisüsteemid. Tekstülesanded, mis lahenduvad võrrandisüsteemi abil.
7. Võrratused. Lineaar-, ruut- ja murdvõrratused, intervallide meetod. Eksponent- ja logaritmivõrratused. Võrratusesüsteemid.
8. Vektor tasandil ja ruumis.
9. Joone võrrand. Sirge tasandil ja ruumis.
10. Tõenäosus ja statistika.
11. Protsent. Liitprotsent.
12. Aritmeetiline ja geomeetriline jada.
13. Astme-, eksponent- ja logaritmifunktsioon.
14. Funktsiooni tuletis ja selle kasutamine funktsiooni uurimisel.
15. Ekstreemumülesannete lahendamine.
16. Integraal. Pindala ja ruumala leidmine integraaliga.
17. Planimeetria.
18. Stereomeetria.

Õppetegevuses toimub õppematerjali kordamine ja näiteülesannete lahendamine õpetaja juhendamisel, kuid väga suur tähtsus on ka õpilase iseseisval ülesannete lahendamisel ja rühmatööl.

Kursus on mõeldud 12.klassi õpilastele.

4. KEEMIA AB

10. klassi ainekava edukaks läbimiseks on oluline, et õpilased oleksid väga hästi omandanud põhikooli keemia olulisemad teemad.

Valikaine „Keemia AB“ on mõeldud 10. klassi õpilastele, kes soovivad korrata ning harjutada 8. ja 9. klassis õpitut.

Valikaine eesmärgid:

- korrata 8. ja 9. klassi olulisemat materjali, mis on aluseks 10. klassi ja 11. klassi keemia kolme kohustusliku kursuse edukaks omandamiseks;
- kinnistada ja harjutada käsitletavat 10. klassi materjali;
- õppida aru saama loodusteaduste keeles esitatud teabest;
- keemia väärtustamine.

Käsitletavat teemad:

1. Aatomi ja aine ehitus. Keemiline side.
2. Aineklassid: oksiidid, happed, alused, soolad ja nendevahelised seosed.
3. Arvutusülesanded: lahuste massiprotsent, lahustuvus, lahuste tiheduse ja ruumalavahelised seosed, moolarvutused.

Õppetegevuses toimub õppematerjali kordamine ja näiteülesannete lahendamine õpetaja juhendamisel, kuid väga suur tähtsus on ka õpilase iseseisval ülesannete



5. INGLISE KEELE AB

English AB is an optional subject intended for 10th grade students. The course is aimed at students who do not feel confident in their core English language skills (reading, writing, speaking, listening) or are worried about their ability to cope with learning English at Gymnasium level.

AIMS

The aim of this course is to help students feel more confident in communicating in English as well as addressing gaps a student may have in their foundational knowledge of English, to prepare the student for learning at B2 level and beyond.

LEARNING ACTIVITIES

The course will take place in Saku Gymnasium as a single course, with the potential to extend over two courses if necessary. English AB will be based on materials designed and provided by the teacher and as such, will be able to meet individual and wider group needs as they are identified.

Students will participate in a range of activities designed to promote both fluency and accuracy in English at the B1+ level. Learners will be encouraged to practice and develop their core language skills in the context of classroom learning

through roleplay, language games and traditional teaching methods such as grammar explanations and practical exercises. This may take the form of independent, pair and group work; but also the normal presentation and practice aspects that English teachers use to help their students develop their language skills.

By the end of the course, students will:

- Be able to express themselves more confidently in English.
- Be able to use vocabulary appropriate to the end of the B1+ level as a foundation for the traditional activities of Gymnasium English learning.
- Be able to understand core grammatical rules and practice using them appropriately at the B1+ level.
- Reflect on their core skills and address any issues that will prevent them from developing in their ongoing English classes.



6. KEYNOTE ADVANCED

Keynote Advanced kursus on mõeldud valikainena 11.-12. klassi õpilastele. Kursus on suunatud vähemalt B2 tasemel õppijale, kes suudab:

- kuulamisel teksti jälgida ning eristada sellest olulist ja vajalikku infot;
- lugeda funktsionaalstiililt erinevaid tekste, määratleda teksti peaideed ja autori eesmäärke ning leida tekstist vajalikku infot;
- rääkimisel suhelda vahetult, vestelda etteantud teemal ning esitada ja põhjendada oma vaateid ja seisukohti.

Kursus põhineb Keynote Advanced õppematerjalil ja ideepagasil.

Kursust hinnatakse arvestatud-mittearvestatud süsteemis. Kokkuvõtvaks hinnanguks arvestatud, tuleb õpilasel osa võtta ainetundidest (enam kui 6 tunnist puudumise korral jääb kursus arvestamata) ning esitada nõutud suulised ja/või kirjalikud tööd.

Eesmärk

Eesmärgiks on kursuse lõpuks eeldatavalt iseseisva, vähemalt osaliselt C1 keeleoskaja tasemeni jõudmine nelja osaoskuse (kuulamine, lugemine, rääkimine, kirjutamine) süvendatud arendamise kaudu, sealjuures käsitledes grammatika erinevaid teemasid, pöörates rõhku sõnavara laiendamisele ja häälduse põhitõdedele ning parandades nii kirjalikku kui suulist eneseväljendusoskust. Õpilasel on võimalik täiendada oma keeleoskust tasemeni, mis võimaldab autentses võõrkeelses keskkonnas iseseisvalt toimida.

Õpieesmärgiks on õpilase individuaalset ja sotsiaalset arengut toetava, õpioskusi, loovust ja ettevõtlikkust arendava õpikäsituse rakendamine autentsete TED-loengute abil, mis aitavad laiendada silmaringi ja avardada maailmapilti. Eesmärgiks on arendada õppijat, kes on uuriv ja naudib keeleõpet keskmisest enam; on teadmishimuline ja ennast analüüsiv, suutes mõtestada saadavat õpikogemust; ning on avatud meelega, püüdes mõista erinevaid seisukohti ja arusaamu. Õppija õpib analüüsima oma teadmisi ja oskusi, tugevusi ja nõrkusi ning omandab elukestvaks õppeks motivatsiooni ning vajalikke oskusi. Õppija parandab oma kirjutamis- ja esinemisoskust, arendab üldistamist, olulise eraldamist ja arutlusoskust.

Õppetegevus

Kursuse käigus toetutakse inspireerivatele globaalsetele teemadele, käsitlustele ja küsimustele peamiselt teaduse ja kultuuri valdkonnast. Sageli edastavad esinejad jagamist väärivad ideed mõne (isikliku) loo jutustamise kaudu. Etteantud ajalimiidi raames tuleb esitada oma mõtted võimalikult uuenduslikul ja köitval moel. Paljudel vaadeldavatel loengutel on olemas ka subtiitrid, mis hõlbustavad teksti mõistmist. Õpiku abil on loengud osadeks jaotatud ja toetatud eriilmeliste harjutustega.

Kursus pakub õpilasele lisavõimalust saavutada eesmärgiks seatud keeleoskustase, mis võib osutuda vajalikuks nii riigieksami kui rahvusvahelise eksami edukaks sooritamiseks kui ka hilisemateks õpinguteks kõrgkoolis ja tööelus. Kursus annab õpilasele võimaluse ennast sihtkeeles pädevalt väljendada nii suuliselt kui kirjalikult ning mõista ja analüüsida ka keerukamaid tekste. Valikkursus aitab arendada 21. sajandi töökeskkonnas nõutavaid oskusi.

Valikkursuse lõpetanu:

- suudab jälgida inglise keeles esitatud autentset (lühil)loengut
- mõistab konkreetsel või abstraktsel teemal tekste, suudab analüüsida eri allikatest pärit infot ja arutluskäike ning suudab leida tekstist vajaliku informatsiooni
- mõistab 21. sajandi võtmeoskuste olulisust ja oskab neid rakendada
- oskab rakendada kriitilise mõtlemise oskust käsitletavate teemade hindamisel ning selle põhjal oma arvamust kujundada ja avaldada
- oskab arutleda erinevatel teemadel, valdab teemadega seotud suhtluskeelendeid ning arvestab suheldes kultuurinorme
- oskab edastada informatsiooni sidusalt ja loogiliselt nii kirjalikult kui suuliselt

7. ETTEVALMISTUS INGLISE KEELE RIIGIEKSAMIKS

Valikkursust „Ettevalmistus inglise keele riigieksamiks“ on võimalik valida 12. klassi õpilastel.

Kursuse eesmärkideks on:

- tutvustada gümnaasiumi inglise keele eksami ülesannete tüüpe
- harjutada funktsionaalstiililt erinevate tekstide lugemist
- õppida kirjutama
 - 1) poolametlikke ja ametlikke kirju
 - 2) kirjeldavaid, analüüsivaid ja arutlevaid esseid, artikleid, arvustusi ja lühijutte
- harjutada võimalike ülesandetüüpide kuulamist
- harjutada väitel põhinevat monoloogi ja pildi kirjeldamist
- teha läbi üks eksamitöö, et saada ettekujutus eksamil olevatest ülesannete tüüpidest ning õppida töö tegemiseks antavat aega kasutama.

Kursust hinnatakse *arvestatud-mittearvestatud*-süsteemis.

Kokkuvõtvaks hinnanguks *arvestatud*, tuleb õpilasel:

- osaleda ainetundides
- esitada nõutud kirjalikud tööd
- sooritada kirjalik proovieksam
- sooritada suulise eksami osa vesteldes ettenähtud teemadel



8. INTRODUCTION AND PREPARATION FOR THE CAE

C1 Advanced, formerly known as Cambridge English: Advanced (CAE), is one of the Cambridge English Qualifications. It is the in-depth, high-level qualification that shows you have the language skills that employers and universities are looking for (on paper at least).

More than 9,000 educational institutions, businesses and government departments around the world accept C1 Advanced as proof of high-level achievement in learning English. For many top universities in the world CAE or an equivalent certificate is a requirement for admittance, hence it is one of the most useful tests to take for the future.

Preparing for C1 Advanced helps learners develop the skills to make the most of studying, working and living in English-speaking countries. Preparing for the test itself gets us acquainted with the required forms of English, the formalities of specific letters and reports, the various forms needed to achieve the highest possible grade. It's not just about the language you are able to use, but also about the precise forms asked of you to perform.

So what will we tackle?

Piece by piece we'll look at the exam in detail, focusing on the key aspects of each part, be it speaking, listening or writing. The aim is to maximize the key skills already obtained by you, tuning them to suit the exam and play on your strengths, rather than learn many new skills.

We'll take an in-depth look at the specifics of the exams, focusing on the method of grading and what is expected in terms of formal letters, language use, structure and phrasing, etc.

The expected outcome is an increased ability for you to tackle all of the exercises of the exam with increased confidence and knowledge of the norms you need to fill. In addition you'll be better at structuring, holding up a conversation and conveying complex ideas in a simple form using proper Cambridge English.

The course is designed for the 12 graders and runs for one full course in length.



9. SOOME KEEL

Soome keele kursus on mõeldud valikainena gümnaasiumi 10. klassi õpilastele. Kursus on suunatud algajatele, kes ei ole varem soome keelega kokku puutunud, aga soovivad eesti sugulaskeelt osata nõnda, et igapäevasuhtluses ning näiteks reisil olles või turistidega kokku puutudes tüüpsituatsioonidega (-sõnavaraga) toime tulla.

Eesmärk

Kursuse eesmärk on õpilastega jõuda igapäevases suhtluskeeles hakkamasaamise tasemele. Suuremat tähelepanu pööratakse igapäevasisituatsioonides vajaminevale keeleoskusele. Enam tähelepanu saavad sellised keelenüansid, mis eesti keelest oluliselt erinevad.

Õppetegevus

Kursus toimub Saku Gümnaasiumis ühe kursusega. Et tegemist on algkursusega, siis soome keele grammatikat ei ole võimalik nii lühikese ajaga omandada. Kursuse käigus võimaldatakse soome keele õppijal läbi mängida erinevaid situatsioone ja suhtlusolukordi. Oluline on see, et õppijal tekiks huvi end väljendada, oma arvamust avaldada. Nimetatud protsessi toetab harjutusvara, iseseisvalt, paaris- ja rühmatööna tehtavad ülesanded. Lisaks on õpiku juures CD-d, millega õpilased saavad tunnis töötada, lugeda kuulamistekste koos plaadil esitatuga, et lihvida hääldust ja omandada kõnes vajalikke väljendeid. Kursuse raames antakse ülevaade ka soomlaste kommetest ning traditsioonidest, tutvutakse kultuuriga. Võimalusel vaadatakse soomekeelseid filme.



Kursuse läbinu

- julgeb end soome keeles väljendada;
- oskab nii kirjalikult kui suuliselt kasutada igapäevases suhtluskeeles sobivat sõnavara;
- saab aru lihtsamatest tekstidest;
- teab soomlaste kombeid ning traditsioone;
- mõistab eesti ja soome keele olulisemaid erinevusi

10. HISPAANIA KEEL

Hispaania keele valikkursus mõeldud 11. klassi õpilastele.

Kursus on suunatud algajatele, kes pole varem hispaania keelega kokku puutunud, aga soovivad keelt osata nõnda, et igapäeva-suhtluses ning näiteks reisil olles või turistidega kokku puutudes lihtsama sõnavaraga toime tulla.

Hispaania keelt õpitakse õpetaja Jaan Kuksi juhendamisel õppematerjali „Libro del alumno RAPIDO“ järgi 1 kursus.



Õppeteemad

1. Nimi, tegevus, vanus, päritolu (dialog)
2. Numbrid (1-miljon)
3. Reeglipärased ja ebareeglipärased tegusõnad
4. Päevad, kuud, aastaajad
5. Geograafia (Hispaania maakonnad ja rahvad ja ka Maailma maad ja rahvad)
6. Vestlused poes, kohvikus, turul
7. Inimeste kirjeldamine, iseloomud
8. Tuleviku plaanid
9. Arvamuste esitamine filmide, kirjanduse kohta

Õpitulemused:

Õpilane

1. Omandab õppetüki sõnavara, loeb ja kirjutab sõnu, fraase, lauseid
2. Oskab kasutada omadussõnu, artikleid, nimisõnu, verbide pööordeid
3. Oskab vastata küsimustele ja ka ise küsida
4. Võimeline läbi viima vestlust poes, kohvikus, turul
5. Võimeline läbi viima vestlust kultuurist, geograafiast

Hindamine

Õppeprotsessi käigus toimub pidev tagasisideandmine.

Tagasisidet antakse õpilaste iseseisvale tööle tunnis ja kodus ning rühmatööle.

Kursust hinnatakse mitteeristavalt (arvestatud/mittearvestatud).

11. SAKSA KEEL

Milleks õppida saksa keelt - ega tegelikult ei olegi vaja. Inglise keelega saab tänapäeva maailmas enamasti oma asjad aetud.

Kuid siiski - iga keel, mida oskad, laiendab sinu arusaama maailmast ja pakub sulle otsese suhtlemise võimalust. Inimestega on palju meeldivam suhelda nende oma emakeeles. Oleme ju meiegi alati rõõmsalt üllatunud, kui mõni välismaalane oskab kas või paar sõna eesti keeles öelda.

Meie koolis on gümnaasiumiõpilastel võimalik õppida saksa keelt valikainena. neli kursust, s.t kahel õppeaastal kaks kursust.. Seega kokku 140 akadeemilist tundi, mille käigus peaksime omandama Euroopa A1.2 keeletaseme.

Võõrkeelte õppimisel on Euroopas kehtestatud ühtsed keeletasemed:

A1 –läbimurre,

A2 – esmane keeleoskus

B1 – esmane suhtlustase

Üsna mitmed endised õpilased on meil alustatud keeleõpinguid jätkanud valikainena ülikoolides või vahetusõpilasena Saksamaal. On ka neid, kes on õppima läinud Saksamaa ülikoolidesse.

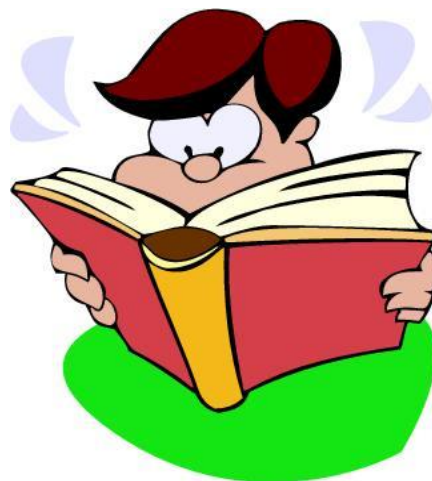
Keelte õppimine keeltekoolis on kallis lõbu. Sulle pakutakse võimalust see tasuta kätte saada. Miks siis seda võimalust mitte kasutada?

Iga järgmise keele õppimine on eelmisest alati tunduvalt lihtsam, sest sarnasused erinevate keelte vahel on üsna suured. Iga uus õpitud keel annab sulle tubli lisaväärtuse tööturul.

Päris ilma õppimata jääb keel külge vaid väikelastele, aga teie eas tuleb keele õppimisel siiski tööd ka teha. Kõige olulisem on osaleda tundides ja aktiivselt kaasa töötada.

Kui keelte õppimine ei ole sulle raske, kui oled hea suhtleja ja sul on loomupäraselt olemas keelevaist, siis on kolmanda keele õppimine üsna lihtne.

Kui sul on raskusi õigekirjaga, kui sa ei viitsi oma mälu uusi sõnu õppides pingutada ja kui sa ei taha aktiivselt suhelda, siis parem ära tule.



12. AASIA JA AAFRIKA – AJALUGU JA KULTUUR

Üldajaloo valikkursus keskendub lääne tsivilisatsioonist erinevate ühiskondade tutvustamisele. Räägime ja vaatame Hiina (selle all veidi ka Jaapani ja Korea), India (hõlmab ka Pakistani, Himaalaja riike ja Bangladeshi), Araabia (nii Ees-Aasias kui Põhja-Aafrikas) ja Aafrika (Saharast lõunasse jääv osa) elu ning ajalugu, samuti tutvume nende kultuurisaavutuste ja maailmavaadetega. Kursus sobib hästi neile, kellele meeldib reisida ja kes tunnevad huvi tavalisest erineva vastu.

Kursuse eesmärgid:

- Väärtustada kultuurilist mitmekesisust.
- Võrrelda lääne tsivilisatsiooni Aasia ja Aafrika tsivilisatsioonidega.
- Mõista ja aktsepteerida teistsugust.
- Õppida tundma maailma geograafiat ja kultuuri laiemalt.

Me elame kiiresti muutuvas maailmas, kus kohanemine on olulisem kui kunagi varem. Ainult oma kitsasse mõtteruumi suletuks jäädes kaotame palju, mida elul on meile pakkuda. Võõraste kultuuride tundmaõppimine on sammuke avatuma ja mõistvama elu poole.

Valikkursusega taotletakse, et õpilane:

- Õpib tundma Hiina, India, Araabia ja Aafrika ajaloolist arengut.
- Oskab Aasias ja Aafrikas reisides kohalikku kultuuri näha, mõista ja väärtustada.
- Oskab käsitletud teemadel seltskonnas kaasa rääkida.
- Teab, kuidas leida materjale, et huvitava teemaga edasi tegeleda.
- Omandab teadmisi erinevate maailmavaadete kohta.

Õppetegevused:

- Loengud, võimalusel külalised.
- Arutelud ja seminarid.
- Hinded kujunevad teemade läbiarutamisel.



13. LIIKLUSÕPETUS

Liiklusõpetus sobib valikainena 10.-12. klassi õpilastele, kes soovivad omanda ohutu liiklemise põhitõdesid. Liiklusõppe maht teoriakursusena on 21 75-minutilist tundi ja see vastab B-kategooria mootorsõidukijuhi teoriakursuse õppekavale. Teoriakursus toimub septembertseptember 2022.a. Teoriakursusel osalejatel on võimalik läbida B-kategooria mootorsõidukijuhi õpe täies mahus.

Eesmärk. Koolituse eesmärgiks on põhjalike liiklusalaste teadmiste omandamine. Kursusel osalejad, kes sõlmivad koolituslepingu OÜ Autosõit ja läbivad täiendavalt liiklusõpetuse kursusele edukalt sõidukursuse (min 28 tundi), pimedasõidu kursuse (2 tundi), algastme libedasõidu kursuse (3 tundi) ja esmaabi koolituse (16 tundi) omandavad B-kategooria mootorsõidukijuhi tähtajatu (eluaegselt kehtiva) kvalifikatsiooni, mis annab õiguse B-kategooria mootorsõiduki esmase juhtimisõiguse (alates 18. eluaastast) või piiratud juhtimisõiguse (alates 16. eluaastast) taotlemiseks Maanteeameti liiklusregistris. B-kategooria mootorsõiduki juhiluba annab õiguse juhtida ka mopeedi.

Õppetegevus. Liiklusõpetuse kursus koosneb 12 loengust, kus läbitakse 26 tunnine teoriakursus ja 8 harjutustundi ning teooriaeksam. Kõik kursusel osalejad saavad OÜ Autosõit e-õppe keskkonna kasutamise võimaluse, kus soovi korral on võimalik täiendavalt kuulata teorialoenguid, lahendada liiklusteste, lugeda õppematerjale ja vaadata temaatilisi filme. E-õppe kasutamine võimaldab liikluskoolitusest osa saada tervel perekonnal. Mootorsõiduki juhtimisõiguse taotlejad läbivad vähemalt 28 tundi õppesõitu (esimesed sõidutunnid Männiku õppeväljakul) ja lisakursused kogenud õpetajate juhendamisel. Esmaabi koolitusel läbitakse 10 teooriatundi e-õppes ja praktiline osa ühel koolituspäeval.

Koolituse läbinu. Liiklusõppes osaleja saab selgeks liikluse ja liiklusohutuse põhitõed. Mootorsõidukijuhi koolituse täies mahus läbinu omandab B-kategooria mootorsõidukijuhi kvalifikatsiooni ja peale juhiloa saamist omab juba 16-aastaselt õiguse juhtida sõidukit (lapsevanema juuresolekul), 18-aastaselt aga saab esmase mootorsõiduki juhtimisõiguse. B-kategooria mootorsõidukijuhi koolituse läbinu omandab sõiduki juhtimise põhitõed, saab iseseisvalt hakkama liikluses ja oskab vältida liiklusohte.



Õppeautod Toyota



Õppesõit linnas

14. SPORTMÄNGUD – VÕRKPALL

Võrkpall on põnev sportmäng, mida saab mängida aastaringselt nii sise- kui välitingimustes.

See on mäng, mis õpetab meeskonnatööd ning omavahelist kommunikatsiooni. Lisaks on see meeldiv tegevus füüsilise vormi parandamiseks ning hea ajaveetmisviis sõpradega.



Kursusele on oodatud 10.-12. klassi noormehed ja tütarlapsed, kellele kehalise kasvatuses võrkpalli tundidest on väheks jäänud ning on soov spordialast rohkem teada saada. Grupi suurus 15-20 õpilast. Võrkpalli valikaines toimub üks kursus, st õpilane saab valida valikaine üks kord gümnaasiumi jooksul.

Võrkpalli valikkursuse eesmärgiks on tutvustada võrkpalli ajalugu, teooriat, reegleid, mängu eripära ning tehnikat. Õpe toimub peamiselt läbi praktiliste tegevuse.

Valikkursuse lõpuks teab/tunneb/oskab õpilane:

- Võrkpalli ajalugu ning ala arengut Eestis;
- Võrkpalli reegleid ja määruseid;
- Võrkpalli mängu eripärasid: mängijate positsioone väljakul ning nende ülesandeid, mängu tehnilisi elemente ja lihtsamaid mängutaktikaid.

Kursuse hindamine on mitmeeristav (arvestatud/mittearvestatud) ning peamiseks nõudeks on aktiivne osalemine tunnis.

15. PILATES

Pilatese kursus on mõeldud gümnaasiumi 10.-12. klassis õppivatele noortele, kes soovivad arendada oma keha ja meelt pilatese süsteemi harjutusvara abil.

Joseph Pilates on öelnud: *"Pärast 10 treeningut tunnete muutusi, pärast 20 treeningut näete muutusi ja pärast 30 treeningut on teil täiesti uus kehatunnetus."*



Pilatese harjutused:

- aitavad parandada kehatunnetust ja kontrolli keha üle, samuti ennetada ja leevendada rühiprobleemidest tingitud vaevusi;
- arendavad igakülselt kehalist vormi - jõudu, painduvust, koordineerimist, kiirust ja vastupidavust - ja on seeläbi toetavaks treeninguks kõikvõimalikele spordialadele;
- parandavad keskendumisvõimet, lõõgastavad ja aitavad vabaneda vaimsetest ja kehalistest pingetest.

Treeningud toimuvad pilatese õpetaja Jana Tiituse juhendamisel. Kursuse maht on 21 75-minutilist tundi, mis on jaotatud 30ks 50-minutiliseks treeninguks (toimub 1x nädalas).

Kursuse eesmärk:

Õpilane, kes läbib pilatese kursuse:

- õpib tundma hea rühi aluseid;
- õpib analüüsima oma rühti ja seda vajadusel korrigeerima;
- tutvub pilatese süsteemi ajaloo ja põhimõtetega;
- omandab pilatese baastaseme harjutusvara, arendades seeläbi nii oma keha kui ka vaimu;
- saab igast pilatese treeningust mõnusa koormuse ja hea enesetunde.

Hindamine

Pilatese kursus loetakse arvestatuks, kui õpilane on osalenud 27 korda treeningutes ja koostanud iseseisva tööna referaadi (maht 75 minutit) pilatese treeningsüsteemiga seotud teemal.

16. RAHVATANTS

Mis? Kellele? Miks?

Lühikokkuvõte sellest, miks tantsida rahvatantsu:

- ✓ Sest rahvatants, nii vanem kui ka kaasaegsem lavaline vorm on Eestile ja maailmale üks unikaalsemaid tantsustiile
- ✓ Tänapäevane rahvatants, koos üldrahvatantsupidude ja koolinoorte rahvatantsupidudega on kestnud juba üle 85 aasta, seega pikkade traditsioonidega ja ajaloo tegevus
- ✓ Lisaks heale füüsilisele vormile, saab ka häid sõpru ja uusi väärtushinnanguid
- ✓ Võimalus õppida tundma ka teiste rahvaste tantsu ja seeläbi hinnata teisi kultuure ja nende hoiakuid.



Kellele?

Rahvatants on mõeldud kõigile, igas vanuses tantsijale, alates mudilasest lõpetades vanaemade-vanaisadega. Koolis loomulikult kooliõpilastele. Rahvatantsu tähtsust koolis ei saa kindlasti alahinnata, eriti gümnaasiumi tasemel, kuna lisaks eelmainitud sõprade ringi avardumisele ja füüsilisele koormusele, aitab tantsimine ka väga hästi vaimsete pingete vastu, mis kindlasti õppimise käigus tekivad. Raske on mõelda tulevasele stressirohkele eksamile, polkasammu tehes.

Mis?

Rahvatants, täpsemalt eesti rahvatants, on kindlatel põhisammudel ja -liikumistel põhinev liikumisvorm, kas üksi või mitmekesi. Kaasaegne lavavorm on enamasti mõeldud rühmas tantsimiseks, erinevateks rühma vormideks on siis segarühm, naisrühm, neiduderühm, lasterühm jne. Võib tantsida ka solistina või soolopaarina.

Trennid?

Kuna eesti rahvatantsu maastik on üsna rikkalik nagu ka eesti laulumaastik, mis on maailmas üks suurimaid, siis rahvatantsu viljelemine võtab kindlasti palju aega. Pidude repertuaar on tavaliselt üsna mahukas ja väljakutsuv, kuid vaatepilt mis lõpuks suurele väljakule jõudnuna avaneb on kõike eelnevat väärt. Kes kunagi Kalevi staadionit väisanud või lihtsalt teleri ees tantsupeo ülekannet jälginud on teab, millest kõneldakse.



Seega lõplik lühikokkuvõte kõigile huvilistele - TANTSIMA!!!! ☺ ☺

17. DRAAMAÕPE

Draamaõpetuse valikaine on mõeldud 10.-12. klassi näitlemishuvilistele noortele.

Valikaine maht on üks kursus, õppetöö toimub praktiliste tundidena.

Valikkursuse raames arendatakse isiklike võimeid ja oskusi konkreetsete teatri-tegevuste kaudu, õpitakse tegutsema sotsiaalses keskkonnas, tutvutakse teatrikunsti väljendusvahenditega ja nende kasutamisega eneseväljendamiseks.



Valikkursuse lõpetajad:

- tunnetavad oma isiksuse tugevaid ja nõrku külgi, oskavad oma tugevusi rakendada ja toime tulla puudustega;
- suudavad valitseda oma keha, häält ja miimikat ning teha publiku ees ennast kuuldavaks/nähtavaks/arusaadavaks;
- oskavad kultuurinorme arvestades valida sobivat käitumisviisi;
- suudavad käivitada oma loomingulised ressursid probleemile erinevate lahendusvariantide leidmiseks;
- tunnetavad suhtluspartnerit, oskavad määratleda grupiatmosfääri ja oma positsiooni grupis; oskavad tõlgendada teatrimärke ja tunnevad teatriterminoloogiat; on huvitatud kaasaegsest teatrist.

Valikainet hinnatakse arvestatud või mitteamvestatud.

Arvestuse saamise tingimused on:

- osalemine tundides (vähemalt 80%),
- osalemine lavastustes.

18. NOORTEKOOR

Saku Gümnaasiumi noortekoori on oodatud muusikahuvilised 10.-12. klasside neiud ja noormehed.

Eesmärk on propageerida eestlastele nii omast koorilaulukultuuri ja kooslaulmist ning aidata omalt poolt kaasa laulupidude traditsiooni jätkumisele.

Kooriproovid toimuvad kord nädalas. Enne vastutusrikkaid ülesastumisi toimuvad lisaproovid kokkuleppel. Valikaine koosneb kahest kursusest õppeaasta jooksul.

Kooris laulmine ei eelda otseselt eelnevat muusikalist eriharidust, kuid kindlasti tuleb see kooritöös kasuks. Lastekoori endised lauljad jätkavad tavaliselt koorilauluga ka gümnaasiumiastmes. Koori pääsemine toimub individuaalsete hääleproovide alusel.

Kooriproovides toimub hääleseadeline töö ning laulmine häälerühmades, kogu kooriga ja vajadusel ka individuaalselt. Kursused annavad elementaarsete hääletekitamise oskuste kõrval ka üldkultuurilisi ja muusikateoreetilisi teadmisi. Arendavad õpilase häält, kooslaulmisoskust ja muusikalist kultuuripilti.

Laulupeo-aastatel tegeletakse vastava repertuaariga, mistõttu osaletakse ka üle-eestilistes ja maakondlikes ühisproovides ja ettelaulmistel. Laulupeol osalemine on koorilaulja tähtsaim eesmärk ja see tunne, mis ühiselt laulukaare alla lauldes tekib, väärib kõiki eelnevaid pingutusi!

Lisaks astub koor üles ka koolikontsertidel ja valla- ning maakonna muusikaüritustel.

Samuti osaletakse erinevates projektides.

Laulmiseni!



19. MUUSIKALIKOOR



Saku Gümnaasiumi muusikalikoori on oodatud tantsu-, laulu- ja näitlemishuvilised 10.-12. klasside neiud ja noormehed.

Muusikalikoori suurimaks eesmärgiks on aidata kaasa Saku Gümnaasiumi koolimuusikalide traditsiooni jätkumisele ja püsima jäämisele. Järjepidev traditsioon sai alguse 2012. aastal, mil jõudis lavale muusikal „Vahva rätsep“. Aastate jooksul on etendatud järgmisi muusikale: „Vigased pruudid“, „Sugar ehk džässis ainult tüdrukud“, „Elasid kord Arendelle'is...“, „Suvitajad“, „Romeo ja Julia“, „Pipi Pikksukk“, „Dancing Queen“ ja „Eila veel“. „Minu veetlev leedi“ – valmistati ette kahe koosseisuga, kuid koroonapiirangute tõttu lavale ei jõudnudki ... Muusikalide raames on Saku Gümnaasiumi abiturientid teostanud arvukalt praktilisi töid.

Kooriproovid toimuvad kord nädalas. Enne vastutusrikkaid ülesastumisi toimuvad lisaproovid kokkuleppel. Valikaine koosneb ühest kursusest õppeaasta jooksul. Muusikalikoori tegevuses osalemine ei eelda otseselt eelnevat muusikalist eriharidust, kuid kindlasti tuleb see kooritöös kasuks. Endised mudilas-, poiste- ja lastekoori lauljad jätkavad tavaliselt koorilauluga ka gümnaasiumiastmes. Koori pääsemine selgitatakse välja individuaalsete hääleproovide alusel.

Kooriproovides toimub hääleseadeline töö ning laulmine häälerühmades, kogu kooriga ja vajadusel ka individuaalselt. Kursus annab elementaarsete hääletekitamise oskuste kõrval ka üldkultuurilisi ja muusikateoreetilisi teadmisi, arendab õpilase häält, kooslaulmis- ja tantsuoskust, näitlejameisterlikkust, eneseväljendus- ja koostööoskust ning üldist maailmapilti.

Muusikalikooris osalemine eeldab õpilaselt kõrget kohusetunnet ja töötahet, kuid pakub vastu unustamatuid emotsioone, hetki ja mälestusi!

Laulmise, tantsimise ja näitlemiseni!

20. VOKAALANSAMBEL

Saku Gümnaasiumi vokaalansamblisse on oodatud lauluhuvilised 10.-12. klasside neiud ja noormehed.

Ansambliproovid toimuvad vähemalt kord kahe nädala jooksul. Enne vastutusrikkaid ülesastumisi toimuvad lisaproovid kokkuleppel.

Vokaalansambel annab võimaluse laulda mitmekülgset muusikat huvitavates seadetes. Repertuaarivalik sõltub kollektiivist, mis tähendab, et noored saavad ka ise laulude valimisel kaasa rääkida. Eesmärgiks on tutvuda võimalikult paljude muusikastiilidega ning mitmehäälsest musitseerimisest rõõmu tunda.

Ansambelis laulmise eelduseks on eelnev kogemus Saku Gümnaasiumi või teiste koolide koorides. Ansamblisse pääsemine selgitatakse välja muusikaliste katsete kaudu ja lõpliku otsuse langetab vokaalansambli juhendaja Inga Nurme.

Ansambliproovides toimub hääleseadeline töö ning mitmehäälne laulmine. Kursus annab muusikaliste oskuste ja hääle arendamise kõrval ka üldkultuurilisi ja muusikateoreetilisi teadmisi ning rikastab õpilase kultuuripilti.

Vokaalansambel astub üles koolikontsertidel ning koduvalla, maakonna ja riiklikel muusikaüritustel.

Võimalusel osaletakse erinevates projektides.

Valikaine koosneb ühest kursusest õppeaasta jooksul.



21. TARBEKUNST

Tarbekunsti valikkursus on mõeldud huvilistele 10.-12.klassi õpilastele. Õpitakse tehnikaid, mida ei käsitletud põhikooli kunstitundides.

Põhirõhk on suunatud keraamika ja klaasi erinevatele tehnikatele.

Keraamika:

- Saviribadest eseme valmistamine
- Väikese karbi valmistamine kasutades erinevaid kaunistusvõtteid ja „puhumistehnikat“
- Suurema anuma kokkukleepimine savilehest
- Nerikomi tehnika
- Ehete valmistamine
- Esemete glasuurimine



Klaas:

- Vitraaž (klaasitükkide ühendamine tinaga)
- Klaasisulatustehnikad:
 1. Skulptuuri valmistamine
 2. Väikese klaasanuma valmistamine
 3. Ehete valmistamine

22. PRAKTILINE KUNST

Praktilise kunsti valikkursus keskendub klassikalise joonistamise ja maalimise õppimisele ja on mõeldud 10.-12. klasside õpilastele.

Joonistamises õpitakse tundma:

- Inimese figuuri proportsioone
- Inimese näo proportsioone
- Natüürmordi kujutamist
- Valguse ja varjuga modelleerimist
- Erinevate joonistusvahendite kasutamist

Maalimises õpitakse tundma:

- Erinevaid maalivõtteid ja -tehnikaid
- Erinevate maalivahendite kasutamist

Kursus sobib õpilastele, kes plaanivad oma edasised õpingud siduda kunstiga, aga ka kõigile neile, kes soovivad argipäeva halli tuua tillukese värvilaigu – midagi hingele.

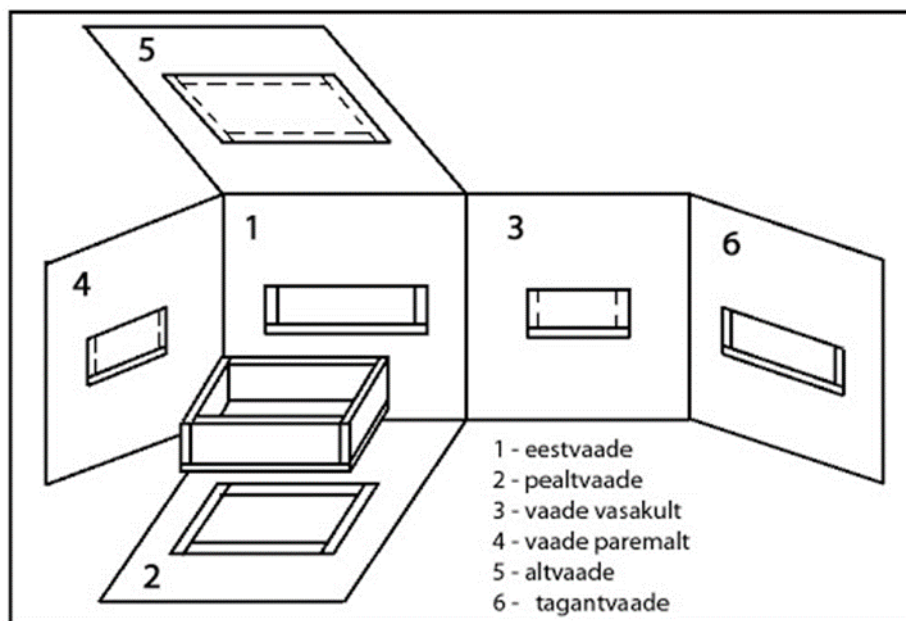


23. JOONESTAMINE

Joonestamise valikkursus keskendub joonestamise algtõdede tundmaõppimisele ja on mõeldud 11. klasside õpilastele.

Põhiteemad:

- Joonestusvahendid
- Joonte liigid
- Joonise vormistamine
- Esemekolmvaade
- Mõõtmete märkimine joonisele
- Ovaali konstrueerimine
- Ristisomeetria
- Frontaalne kalddimeetria
- Lõiked
- Sujuvühendid



Kursus on kasulik kõigile, kes plaanivad edasi õppida Tallinna Tehnikaülikoolis, Tallinna Tehnikakõrgkoolis või EKAs.

24. TEADLIK ENESEJUHTIMINE

Kõik oluline, mida sa peaksid teadma iseendast

Kindlasti oled kuulnud erinevaid nõuandeid arstidelt, psühholoogidelt, õpetajatelt nagu: „Toitu tervislikult“, „Tee trenni“, „Stressa vähem“, „puhka piisavalt“ jne, jne. Olen ka mina sarnaseid soovitusi kuulnud, kuid mind on alati rohkem huvitanud, kuidas täpselt toimida selliselt, et mul ka päriselt läheks enesetunne paremaks, jõuaksin rohkem, haigestuaksin harvem jne. Enamasti piirdutakse üldiste tervist toetavate nõuannetega sellel põhjusel, et inimese individuaalne eripära ei võimalda täpsemaid soovitusi laialdaselt kõigile korraga jagada.. Kursusel õpetan, kuidas sa saaksid ise ennast selliselt juhtida, et jõuaksid oma soovitud eesmärkideni.

Olen mitmekümne aasta jooksul kogunud tarkust inimese füüsilise keha parema toimimise kohta treenerina, laste vaimse tervise muresid märganud koolis töötamisel ja iseenda vaimse seisundi turgutamisel olen tegelenud aastaid kriiya joogaga.

Aastatega omandatud kogemused olen koondanud kontsentreeritult allolevasse ainekavasse, koondnimetuse alla – kõike mida pead sa teadma iseendast.

Tundides räägin ja selgitan läbi lihtsate praktiliste näidete, kuidas toimib füüsiline keha, milline seos on psühholoogial ja füsioloogial. Teeme mitmeid põnevaid praktilisi katseid iseendaga, saamaks teada, kuidas asjad tegelikult sinuga on. Saad praktilise teadmise, mis aitab sul hiljem elus paremaid valikuid teha. Koostame sinuga koos personaalse, lihtsa ja just sulle sobiliku treeningkava. Aitan Sul lahti mõtestada, sinu teele esile kerkivaid takistusi ja õpetan neid ületama.

Kursuse täies mahus läbides oled teadlikum noor, kes näeb elus ettetulevaid takistusi võimalustena ja võtad rõõmuga vastu uusi väljakutseid, mis Sind alles ootavad ees.



Valikaine „Teadlik enesejuhtimine“ on mõeldud 11.-12. klasside õpilastele.

Valikaine maht on 35 akadeemilist tundi (üks kursus) ja õppetöö toimub 90 minutiliste tundidena.

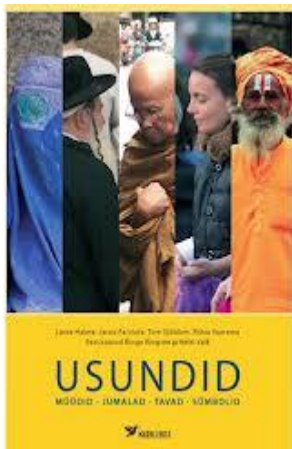
Õppeteemad:

- Mis on teadlik enesejuhtimine?
- Füüsiline keha- füsioloogia põhitõed ja praktilised näited selle olulisusest.
- Tervislik treening: põhitõed.
- Teadlik hingamine: hingamise füsioloogia ja selle mõju organismile, erinevad hingamise tehnikad nende kasu.
- Mis on jooga: jooga teadus, harjutused.
- Erinevatele isiksusetüüpidele näidistreeningkavade koostamise põhimõtted.
- Toitumise põhialused, selle mõju organismile. Teadlik toitumine.
- Psühholoogia ja füsioloogia sidusus, selle tähtsus elukvaliteedile.
- Ülevaade erinevatest psühholoogilistest praktikatest enesejuhtimisel, eneseteraapiad.
- Erinevate elus tekkivate tüüpsituatsioonide läbimängimine, analüüs, nõustamine.
- Mindfulness/teadvelolu, enesejuhtimise efektiivne meetod.
- Mindfulness praktikad, kodused ülesanded, tehnikate harjutamine
- Enesejuhtimise plaani koostamine
- Kokkuvõte, kursuse jooksul õpitu sidustamine, tagasiside enesejuhtimise plaanile, kompleksed nõuanded enesejuhtimisel

Valikaine kursust hinnatakse mitteeristavalt (arvestatud/mittearvestatud).

Kursuse juhendaja Kristjan Saar: „Välja pakutud kursuse lõpus soovin, et iga õpilane oskaks ennast analüüsida selliselt, et tal on teadmine kuidas ennast toetada teadlikult nii kehaliselt kui ka vaimselt.“

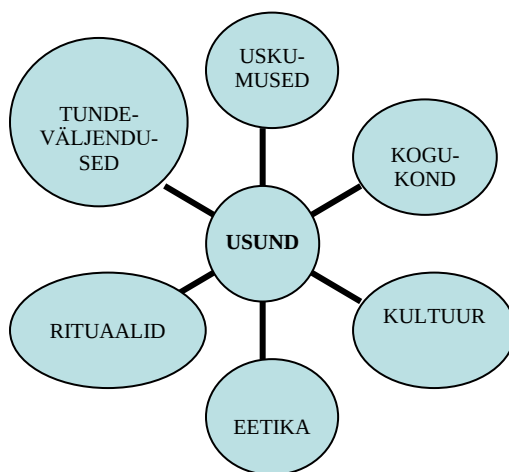
25. USUNDIÕPETUS



Valikkursus on mõeldud 10.-12. klassi õpilastele.

Maailmas leidub palju usundeid. Näiteks budism, taoism, kristlus, islam, hinduism jne, neil on ülemaailmne mõju ning kutsutakse maailmausunditeks. Neile vastupidiselt on ka rahvuslikud ehk etnilised usundid.

Usundite õpetuse tunnis tutvume ja läbime erinevaid usundeid: budismi, hiina usundeid (konfutsianism, taoism), sintoismi (kamide tee), hinduismi, judaismi, islamit. Õpime tundma religiooni väljendumist kultuuris, inimese -ja ühiskonna elus. Arutleme eksistentsiaalsete küsimuste üle.



Tule laienda oma maailmapilti läbi erinevate usundite tundmaõppimisega!

26. FILOSOOFIA

Filosoofiakursus on mõeldud eelkõige 11. ja 12. klassi õpilastele ning keskendub filosoofilise mõtlemise viiside harjutamisele.

Tundides vaatame põgusalt filosoofia ajalugu ning erinevate tuntud filosoofide mõttemaailma. Süstematiseerime filosoofia valdkonnad ja ideed ning näitlikustame nende rolli erinevates teadustes. Tundides keskendume aruteludele ja väitlusele, mis peaksid andma õpilasele üldise arusaama, kuidas maailm töötab ja kuidas seda enda jaoks selgeks teha. Filosoofilised probleemid tulevad ette igas eluvaldkonnas ning toetavad kultuurilise identiteedi, väärtushinnangute ja kõlbluse kujundamist.

Filosoofia eesmärgid:

- Filosoofilise mõtlemise kujundamine.
- Silmapaistvate filosoofide ja nende aja põhiküsimuste tutvustamine.
- Arutlus- ja väitlusoskuse arendamine.
- Filosoofilise keele selgitamine.
- Olemisõpetuse, teadmisoõpetuse, moraalfilosoofia ja õigusfilosoofia tutvustamine.

Filosoofiaalased teadmised on osa inimese haritusest ja ülikoolides puututakse sellega rohkem või vähem kindlasti kokku. Filosoofiliste põhimõistete mittevaldamine tähendab reeglina raskusi hiljemalt magistriõppes.

Filosoofiakursusega taotletakse, et õpilane

- Õpib tundma filosoofiaga seotud mõisteid.
- Õpib arutlema, seoseid leidma ja võrdlema erinevaid filosoofilisi arusaamasid.
- Saab ülevaate filosoofia kujunemisest ja ajaloost.
- Õpib tundma filosoofilisi põhiküsimusi.
- Omandab teadmisi erinevate maailmavaadete kohta.

Õppetegevused:

- Arutelu filosoofiliste probleemide üle.
- Loengud filosoofia ajaloost.
- Filosoofilised tekstid (Platon, Voltaire).

