

<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</b> (1575 min, st 35 akadeemilist tundi)	Kontaktõpe 20 70-minutilist tundi ja õpilaste iseseisev töö (175 min)
<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 üldiseloostus. 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. Toitumisalased põhimõisted ja põhireeglid. Toidu toiteväärtus ja energeetiline väärtus.	2

Praktiline: Väitlus	2
Praktiline: Lemmiktoidu/toiduaine energeetiline analüüs. Tervisliku vahepala koostamine	2
Süsivesikud, valgud, rasvad- miks ja milleks? Praktiline: kehasõbraliku ettevõtte valimine	2
Eesti toitumissoovitused Praktiline: Nutridata programmi tutvumine ja kasutajakonto loomine. Toidupäeviku pidamine Nutridata programmis, isikliku toitumise jälgimine ning korrigeerimine, päevamenüü koostamine	2
Söömiskäitumine: füüsilised ja vaimsed tegurid, sh sõltuvused, häired Praktiline: Filmianalüüs	2
Praktiline: batoonide analüüs, suhkrutest.	2
E- ained meie toidulaua Praktiline: e- ainete määramine toiduainetes, nende mõju ja kasulikkus/kahjulikkus	2
UN I- Miks magamine on tähtis, unepäevik, unemängud	2
Vaimne tervis ja selle hoidmine- tasakaaluratas Praktiline: Erakonna loomine	2
Kehakoostise analüüs, muutuste tõlgendamine, mooduli tagasiside, kordamine, õpitu kontroll	3

\*Kontakt tundide arvu vähenemisel suureneb proportsionaalselt õpilaste iseseisva töö maht.

### **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 hindale sooritamine, millest kujuneb lõpphinne. Praktikumid- toidupäeviku pidamine, unepäeviku pidamine.