

<b>Kursuse nimetus</b>	Teadlik enesejuhtimine
<b>Kursuse tüüp</b>	Mooduli „Inimene ja tänapäeva maailm“ kursus
<b>Eeltingimused kursusel osalemiseks</b>	Läbitud mooduli „Inimene ja tänapäeva maailm“ 1. ja 2. perioodi kursused
<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>	11. klassi 3. õppeperiood

### Kursuse lühikirjeldus

Kursusel õpitakse tundma ja aru saama, kuidas on omavahel seotud füüsilise keha reaktsioonid ja inimese psühholoogilised seisundid. Õpitakse ennast teadlikult juhtima analüüsidel elus esilekerkivate sündmuste mõju nii mõtlemisele, tunnetele kui kehale. Õpilane saab teada, milliseid olukordi ja situatsioone on võimalik muuta ja milliseid mitte. Samuti seda, kuidas sellistel puhkudel käituda ja oma vaimset tervist hoida.

Õpitu aitab õpilasel olla oma tervise teadlik kujundaja, kes oskab hinnata, kuidas tekib kehaline heaoluseisund. Terviseteadlikkuse kujundamist käsitletakse erinevate tegurite koosmõjuna (sh puhkus, toitumine, kehaline aktiivsus, erinevad mõttemustrid ja emotsionaalsed tunded).

Kursusega taotletakse, et õpilane:

- omandaks ja täiendaks eneseanalüüsi ja enesejuhtimise oskusi;
- teadvustaks ja väärtustaks füüsilist ja vaimset tervist;
- õpiks tundma oma sisemaailma – füüsilise keha reaktsioonid erinevatele tunnetele;
- õpiks teadlikku enesejuhtimist;
- omandaks oskuse reguleerida terviseteadlikult oma liikumisaktiivsust;
- õpiks suhtluspartnerit arvestavat kommunikatsiooni.

**Pädevused, läbivad teemad, lõiming**

**Kultuuri- ja väärtuspädevus** - oskus hinnata inimsuhteid; tajuda ja väärtustada oma seotust teiste inimestega, ühiskonnaga ja loodusega; hinnata üldinimlikke ja ühiskondlikke väärtusi; teadvustada oma väärtushinnanguid.

**Suhtluspädevus** - kursusel arendatakse suhtlemisoskust, mis aitab noorukil ennast väljendada kaaslaseid psühholoogiliselt kahjustamata, arvestades olukordi ja mõistes suhtluspartnereid ning suhtlemise turvalisust

**Enesemääratluspädevus** - suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi; analüüsida oma käitumist erinevates olukordades; käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise.

Sotsiaalne pädevus – oskus teha koostööd teiste inimestega erinevates situatsioonides, aktsepteerida inimeste ja nende väärtushinnangute erinevusi ning arvestada neid suhtlemisel

Suurem rõhk on läbivatel teemadel

- elukestev õpe ja karjääriplaneerimine;
- tervis ja ohutus;
- väärtused ja kõlblus (eetilise tähenduses).

Kursuse teemad on tihedalt lõimitud bioloogia, kehalise kasvatus ja inimeseõpetusega.

### Kursuse sisu

Kursusel käsitletakse järgnevat teemasid:

- elustiili mõju füüsilisele kehale;
- hingamise füsioloogia ja selle mõju närvisüsteemile, tervisetreeningu põhimõtted;
- joogateaduse tutvustus;
- psühholoogia ja füsioloogia sidusus, selle tähtsus elukvaliteedile;
- teadlikud enesejuhtimise tehnikad.

Praktilised tööd- isikliku treeningplaani koostamine, kodused ülesanded õpitud tehnikate harjutamiseks, teadliku enesejuhtimise analüüs ja selle kasutamise võimalused erinevates elusituatsioonides.

### Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) Teab miks on oluline kehaline aktiivsus ja sporditegevuse mitmekesisus tervise seisukohalt.
- 2) Oskab enesejuhtimist, ta on koostanud isikliku treeningplaani, oskab analüüsida psühholoogiliselt oma käitumise mõju teistele. Ta oskab oma mõtteid vaadelda ilma nendega kaasa minemata.
- 3) Mõistab, et tema keha on tervik, kus puhkus, toitumine, kehaline aktiivsus, mõttemustrid, emotsionaalsed seisundid jne on omavahel vastandmõjuga.
- 4) Mõistab, et mõistus on tema abivahend, mitte tema ise.
- 5) Kursusel käsitlevad teemad kujundavad oskuse õpilasel ennast teadlikult juhtida soovitud eesmärgi suunas.

### Kursuse ülesehitus

Teema	Tundide arv
Sissejuhatus ainesse. Mis on teadlik enesejuhtimine? Valdkondade tutvustus, mida valikaine raames käsitletakse.	2
Füüsiline keha – füsioloogia põhitõed ja praktilised näited selle olulisusest.	1
Tervislik treening – põhitõed.	1
Teadlik hingamine – hingamise füsioloogia ja selle mõju organismile, erinevad hingamistehnikad ja nende kasu.	2
Mis on jooga – jooga teadus, harjutused.	1
Erinevatele isiksusetüüpidele näidistreeningkavade koostamise põhimõtted.	1

Toitumise põhialused, selle mõju organismile. Teadlik toitumine.	2
Psühholoogia ja füsioloogia sidusus, selle tähtsus elukvaliteedile.	2
Ülevaade erinevatest psühholoogilistest praktikatest enesejuhtimisel, eneseteraapiad.	2
Erinevate elus tekkivate tüüpsituatsioonide läbimängimine, analüüs, nõustamine.	2
Mindfulness/teadvelolu, enesejuhtimise efektiivne meetod. Mindfulness praktikad.	2
Enesejuhtimise plaani koostamine. Tagasiside enesejuhtimise plaanile, kompleksed nõuanded enesejuhtimisel.	2

\*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.

Mooduli kursust hinnatakse mitteeristavalt – arvestatud/mittearvestatud.

Kursuse läbimise eelduseks on tundides osalemine.

Kursus lõpeb suulise arvestusega, kus kontrollitakse õpilase oskust ennast analüüsida ning teadmist, kuidas kujuneb kehaline ja vaimne heaolu. Samuti peab õpilane oskama koostada endale „tööriistakasti“ kursusel läbitud erinevatest tehnikatest, mis aitavad ennast juhtida terviseteadlikkuse ja vaimse heaolu suunas.