



## Täienduskoolituse õppekava: Toitumise ja liikumise õpetajaraamat (I-III kooliaste)

**1. Õppekava nimetus:** Toitumise ja liikumise õpetajaraamat (I-III kooliaste)

**2. Õppekavarühm:** Aineõpetajate koolitus

**3. Eesmärk ja õpiväljundid**

### 3.1 Eesmärk

Koolituse eesmärk on toetada õpetajaraamatu rakendamist eri ainetundides ning soodustada erinevate aineõpetajate koostööd toitumise ja liikumise teemal.

### 3.2 Õpiväljundid

Koolituse lõpuks õppija

- on tutvunud õpetajaraamatu kontseptsiooni ja ülesehitusega
- on läbi teinud nii toitumise kui liikumise aktiivtöid
- oskab kavandada õpetajaraamatu kasutamist eri ainetundides
- oskab kavandada koostööd teiste aineõpetajatega (sh ühisprojektid ja uurimistööd)

## 4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused

I-III kooliastmes tunde andvad õpetajad (klassiõpetajad, inimeseõpetuse, kehalise kasvatuse, loodusõpetuse, bioloogia, käsitöö ja kodunduse õpetajad, aga ka teiste ainete õpetajad).

## 5. Õppe kogumaht (sealhulgas e-õppe, auditoorse kontaktõppe; praktilise ja iseseisva töö osakaal), selle ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid

Õppemaht on 6 akadeemilist tundi kontaktõpet.

Õppekeskkond on vastavalt õppe läbiviija või osalejate võimalustele ja vajadustele füüsilises õppeks sobivas ruumis.

Õppevahendid:

õpetajaraamat „[Toitumine ja liikumine. I-III kooliaste](#)“

## 6. Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja -materjalid

| Õppe sisu   | Õppemeetodid ja -materjalid   |
|---|---|
| Sissejuhatus ja häälestumine, ootused koolitusele   | Paarides vestlused etteantud teemal, ootused koolitusele ja nende kirjapanek, eesmärkide ja vajaduste täpsem analüüs koolitaja poolt          |
| Toitumise ja liikumisega seotud probleemide laiem avamine, seosed ja kompaktse õpetajaraamatu vajalikkus. Eesti toitumis- ja liikumissoovitused.                      | Loeng slaidiesitluse toel (slaidid sisaldavad lisamaterjali – viiteid, linke). Õpetajaraamatu tutvustamine, ülesehitus, tähised, terminid jm. |
| Eesti laste, noorte ja täiskasvanute ülekaalus, rasvumine ning toitumis- ja liikumisharjumused. Õpetaja võimalused õpilase suunamiseks ja toetamiseks antud teemadel. | Loeng slaidiesitluse toel (slaidid sisaldavad lisamaterjali – viiteid, linke), arutelud ja kogemuste jagamine.                                |
| Õpetajaraamatu praktiline kasutamine, koostöö teiste õpetajatega. Töö kavandamine, õppeainete lõimimine.  | Rühmatööd kolleegidega õpetajaraamatuga, rühmatööde tutvustamine ja esitlemine, arutelud ja kogemuste jagamine.                               |
| Noorte söömishäired, tunnused, märkamine. Õpetaja võimalused õpilase toetamiseks antud teemadel.  | Loeng slaidiesitluse toel (slaidid sisaldavad lisamaterjali – viiteid, linke), arutelud ja kogemuste jagamine.                                |
| Koolituse kokkuvõte   | Õpetajate tagasiside. Arutelu tagasivaates ootustele ja eesmärkidele.   |

## 7. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Koolituse läbimise tingimuseks on vähemalt 85 protsendi ulatuses kontaktkoolitusel osalemine.

## 8. Väljastatavad dokumendid (tõend või tunnistus)

Tõend

## 9. Koolitaja kvalifikatsioon (koolituse läbiviimiseks vajaliku kvalifikatsiooni, õpi- või töökogemuse kirjeldus)

**Marelle Grünthal-Drell** - õppejõud Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli (TTK) õenduse õppetoolis. Õppeained põhi- kui ka magistriõppes: anatoomia-füsioloogia; toitumisõpetuse alused; toitumishäirete alused; erivajadusega inimese käsitlemine; perekonna elukvaliteet, elustiili- ja tervisenõustamine. TTK majaväliste täiendkoolituste „Tervislik toitumine ja liikumine istuva töö korral“ üks läbiviijatest.

2015-2021 Tervise Arengu Instituudi õpetajaraamatu "Toitumine ja liikumine" õpetajate, treenerite, noorsootöötajate koolitaja. Eelnevalt töötanud 10 aastat Tallinna Ülikooli Haridusteaduste Instituudis viies läbi mahukat õppeainet "Tervisekasvatus ja esmaabi" (tervislik eluviis, toitumine, seksuaalkasvatus ja esmaabi); 5 a. Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses erivajadustega noorte kehaline arendamine; 3 a. Tallinna Vaba Waldorfkoolis liikumisõpetus ja esmaabi. Andnud loenguid St.Cyril and St.Methodius nim. Veliko Tarnovo Ülikoolis teemadel: Youth worker as a promotor of health education to prevent youth health risks; Youth health and main problems in Estonia.