Õppekava

|  |  |
| --- | --- |
| Õppekava nimetus | **Ravimtaimed ja tervisehoid 1.aste** |
| Õppe eesmärk | Õppe eesmärk on omandada baasteadmised ravimtaimedest, nende holistilisest kasutamisest ning looduslähedasest isetervendamisest ja tervisehoidmisviisidest |
| Õppeaja kestus | 1 aasta |
| Õppesuund | Tervis |
| Õppekavarühm | Traditsiooniline ning täiendav meditsiin ning teraapia |
| Õpingute alustamise tingimused | Õppima asujal peab olema omandatud vähemalt kutse-või keskharidus. Õpilane võetakse kooli vastu sooviavalduse alusel. |
| Õppekeel | Eesti keel |
| Õppekava maht | Kogumaht 100 ah: Auditoorne töö 63 ah, praktiline töö ja väliõpe 21 h, iseseisev töö 16ah |
| Õppevorm | Kursused:1x kuus nädalavahetustel, praktikalaager, õppepäev looduses |
| Väljastatavad dokumendid | Õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitteläbinud õppijale väljastatakse tõend koolitusel osalemise ja läbitud teemade kohta |
| Õpingute lõpetamise nõuded | Lõpetaja on läbinud tunniplaanis ettenähtud õppepäevad ja sooritanud lõputesti |
| Hindamine | Hindamismeetod: Õppija sooritab õpiväljundite põhise testi, mis on koostatud kursuste õppematerjalide alusel  Hindamiskriteerium: test on sooritatud vähemalt 80%ulatuses |
| Õppekava läbimise korral omandatavad teadmised ja oskused, õpiväljundid | Lõpetaja   * Oskab luua seoseid taimede ja inimeste eluprotsesside ning toimimise vahel * oskab kasutada ravimtaimi tervise hoidmiseks ja tagasitoomiseks * oskab valmistada iseseisvalt loodurohtusid, taimetoite/jooke * teab looduslähedasi materjale ja oskab neid kasutada igapäevaelus või oma ettevõtluses * oskab kasutada taimi kehaprotseduurides |
| Nõuded õpperuumide | Õpperuumide tingimused: hästi valgustatud, hea ventilatsioon, toolid, pabertahvel, toatemperatuur, praktikaks puhas looduskeskkond. Õppijate arve ühes grupis on maximaalselt 20 inimest |
| Õppevahendid | Elektrooniliselt saadetud õppematerjal, praktikalaagris kasutatav tooraine ja taara. tootenäidised-sisalduvad õppehinnas  (paberkandjal lisamaterjali ja võib õppija soovi korral oma vahenditega välja osta). |
| Nõuded õppejõududele | Koolitust viivad läbi spetsialistid, kes sihipäraselt loodud õpisituatsioonis toetavad täiskasvanud inimeste õppimist ja enesearendust.  Koolitajad omavad haridust, teadmisi, oskusi või kogemusi vastavalt oma koolitusalale: ravimtaimede kasutamine, herbaatika, eesti folkloor, materjaliõpetus, loodusravi, psühholoogia, bioloogia |
| Õppematerjalid | Õppematerjalid saadetakse õppijale peale vastavat teemakursust elektroonilisel teel. Õppematerjalid koosnevad autoritöödest-ja kirjandusest, temaatilistest uuringutest, slaidi ja pildimaterjalist.  Kohustuslik kirjandus: Irje Karjus-Herbaatika käsiraamat 1. ja 2.osa, Taimede sõnumid  Soovistuslik kirjandus: D.Chamovitz-Mida taim teab, V.Mikita-Ligvistiline mets, A.Weber-Kõik me teame, B.H.Lipton-Uskumatu bioloogia. K. Vilbaste, A.Raal -Eesti ravimtaimed 1 ja 2 osa |

Õppekava sisu kirjeldus, õppemeetodid ja koolitaja

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Taimed looduses ja inimtegevuses  Õppemeetod: loeng, aktiivne osalus, grupitöö  7 ah | Taimed looduses ja inimtegevuses.  Eri taimerühmadele iseloomulikud kasvukohad. Aedades kultiveeritavad taimed. Taimed inimese ümber, vastastikune mõju. Taimed rahvapärandis ja kultuuris. | Irje Karjus  Humanitaarteaduste magister, 20 aastat ettevõtlus ja koolituspraktikat |
| Iseseisev töö  2ah | Essee taimetargast või uuenduslikust taimeravi meetodist. Esitluse ettevalmistamine |  |
| Looduse tajumise ürgfenomenid, taimed kui sümbolid  Õppemeetod: loeng, aktiivne osalus  14ah | Inimese ja looduse vahelised seosed, taimed kui sümbolid. Taimed ja inimese emotsionaalsed seisundid | Irje Karjus |
| Inimeste ja taimede seosed, signatuuriteooria  Õppemeetod: loeng, aktiivne osalus, demonstratsioon  3,5ah | Tänapäeva tehnoloogia võimalused taimede ja inimeste vastastikuse mõju uurimiseks.  Signatuuri teooria e. Sarnane mõjutab sarnast | Irje Karjus |
| Taimede energeetika ja spetsiifiline valik vastavalt isiku vajadustele  Õppemeetod: loeng, demonstratsioon, aktiivne osalus  3,5 ah | Mis on olendi energeetika ja milles see väljendub.  Näited, mõju organismile  Kogemused taimeravis taimede efektiivsemaks kasutamiseks | Irje Karjus |
| Iseseisev töö  1 ah | 1 ravimtaime toime katse läbiviimine |  |
| Keha ja hinge tervendamine taimedega  Õppemeetod: loeng, aktiivne osalus  7ah | Tervis Eesti oma taimede abil – taimede kiirabi haiguste negatiivsete seisundite leevendamiseks  Rahustavad stressimaandajad  Immuunsüsteemi tugevdajad ja turgutajad  Organismi puhastavad taimed  Soojendavad taimed  Kuidas tunda ära oma taime  Isiksuspõhine lähenemine taimeravile  Erinevad taimeravi meetodid ja nende sobitamine | Irje Karjus |
| Rituaalid taimedega  Õppemeetod: loeng, aktiivne osalus  3,5 ah | Teerituaalid, rituaalid looduses, saunarituaalid, rituaalid sündmustel. Rituaalide tähtsus eesti kultuurisloos oma väärtuste tähtsustamiseks ja toomiseks igapäevaellu. | Irje Karjus |
| Iseseisev töö  2 ah | Ühe taimerituaali ja selle esitluse ettevalmistamine |  |
| Tervislik keskkond  Õppemeetod: loeng  3,5 ah | Ökoloogiliselt puhtad materjalid | Diana Tuulik  Tehnikateaduste magister,Tehnikakõrgkooli õppejõud, materjaliõpetus |
| Loodusrohud taimedest  Õppemeetod: loeng  3,5ah | Eestimaisest toorainest loodusrohud ja nende valmistamise põhimõtted ja kasutamise eelised. Ürditooted, taimetilgad, salvid, tinktuurid, turbatooted, seebid, jt. | Irje Karjus |
| Iseseisev töö 2ah | Ühe valikulise loodusrohu valmistamine ja selle tutvustuse ettevalmistamine |  |
| Kehaprotseduurid eesti loodusvarade ja taimedega  Õppemeetod: loeng  3,5 ah | Maskid, aurud, õlimähised, vanniprotseduurid, taimemassaažid jt.- võimalused  . | Irje Karjus |
| Taimed joogina ja söögina  Õppemeetod: loeng, aktiivne osalus  3,5ah | Taimetoitluse põhimõtted. Toidud metsikutest taimedest. Umbrohud maitsetaimedena. Toiduvalikute tegemise põhimõtted  Eesti kasvanud toidu aastaring ja väärtus Tõmmised, külmad ja soojad joogid, siirupid, kääritatud joogid. | Irje Karjus |
| Eesti allikad  Loeng  3,5 ah | Eesti allikad, kombestik, rahvauskumused, allikataimed | Kristel Vilbaste  Humanitaarteaduste doktorant, loodusteaduste magister |
| Taimekosmeetika  Loeng, grupitöö  3,5 ah | Taimekosmeetika tervislik mõju. Taimekosmeetika valmistamise õpetus ja erineva tooraine võimalused | Irje Karjus |
| Psühholoogia  Testid, loovkirjutamine  3,5 ah | Isiksusanalüüs, testid | Johanna Maria Karjus  Terviseteaduste bakalaureus, Amsterdami Ülikool |
| Taimeretk ja taimetalu külastus  Külastus, taimeõpe looduses  7ah | Õpperetk ravimtaimetalus, õpime taimi ja nendest valmistatud taimerohtusid | Irje Karjus |
| Praktikalaager  14 ah  Aktiivne õpe looduses | Praktiline loodusrohtude valmistamine, salvid, tinktuurid, tõmmised, ürdirohud, rohuveinid, energeetilised taimerohud. Taimeretk | Irje Karjus |
| Iseseseisev töö  9ah | Soovitatud õppematerjali läbitöötamine |  |

Täiendatud 19.10.16, 7.10.19, 6.07.20, 7.10.20, 14.01,2022

Allkiri: Irje Karjus. digiallkirjastatud