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 sõnumidSoovistuslik 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 inimtegevusesÕppemeetod: loeng, aktiivne osalus, grupitöö7 ah | Taimed looduses ja inimtegevuses. Eri taimerühmadele iseloomulikud kasvukohad. Aedades kultiveeritavad taimed. Taimed inimese ümber, vastastikune mõju. Taimed rahvapärandis ja kultuuris.   | Irje KarjusHumanitaarteaduste magister, 20 aastat ettevõtlus ja koolituspraktikat  |
| Iseseisev töö2ah | Essee taimetargast või uuenduslikust taimeravi meetodist. Esitluse ettevalmistamine |  |
| Looduse tajumise ürgfenomenid, taimed kui sümbolidÕppemeetod: loeng, aktiivne osalus14ah | Inimese ja looduse vahelised seosed, taimed kui sümbolid. Taimed ja inimese emotsionaalsed seisundid  | Irje Karjus  |
| Inimeste ja taimede seosed, signatuuriteooriaÕppemeetod: loeng, aktiivne osalus, demonstratsioon3,5ah |  Tänapäeva tehnoloogia võimalused taimede ja inimeste vastastikuse mõju uurimiseks.Signatuuri teooria e. Sarnane mõjutab sarnast | Irje Karjus |
| Taimede energeetika ja spetsiifiline valik vastavalt isiku vajadusteleÕppemeetod: loeng, demonstratsioon, aktiivne osalus3,5 ah | Mis on olendi energeetika ja milles see väljendub. Näited, mõju organismile Kogemused taimeravis taimede efektiivsemaks kasutamiseks | Irje Karjus |
| Iseseisev töö1 ah | 1 ravimtaime toime katse läbiviimine |  |
| Keha ja hinge tervendamine taimedegaÕppemeetod: loeng, aktiivne osalus7ah | Tervis Eesti oma taimede abil – taimede kiirabi haiguste negatiivsete seisundite leevendamiseks Rahustavad stressimaandajad Immuunsüsteemi tugevdajad ja turgutajad Organismi puhastavad taimedSoojendavad taimedKuidas tunda ära oma taimeIsiksuspõhine lähenemine taimeravileErinevad taimeravi meetodid ja nende sobitamine | Irje Karjus  |
| Rituaalid taimedegaÕppemeetod: loeng, aktiivne osalus3,5 ah | Teerituaalid, rituaalid looduses, saunarituaalid, rituaalid sündmustel. Rituaalide tähtsus eesti kultuurisloos oma väärtuste tähtsustamiseks ja toomiseks igapäevaellu. | Irje Karjus |
| Iseseisev töö2 ah | Ühe taimerituaali ja selle esitluse ettevalmistamine |  |
| Tervislik keskkond Õppemeetod: loeng3,5 ah | Ökoloogiliselt puhtad materjalid | Diana Tuulik Tehnikateaduste magister,Tehnikakõrgkooli õppejõud, materjaliõpetus |
| Loodusrohud taimedestÕppemeetod: loeng3,5ah | 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 taimedegaÕppemeetod: loeng3,5 ah | Maskid, aurud, õlimähised, vanniprotseduurid, taimemassaažid jt.- võimalused. | Irje Karjus  |
| Taimed joogina ja sööginaÕppemeetod: loeng, aktiivne osalus3,5ah | Taimetoitluse põhimõtted. Toidud metsikutest taimedest. Umbrohud maitsetaimedena. Toiduvalikute tegemise põhimõttedEesti kasvanud toidu aastaring ja väärtus Tõmmised, külmad ja soojad joogid, siirupid, kääritatud joogid.  | Irje Karjus  |
| Eesti allikad Loeng3,5 ah | Eesti allikad, kombestik, rahvauskumused, allikataimed | Kristel VilbasteHumanitaarteaduste doktorant, loodusteaduste magister |
| TaimekosmeetikaLoeng, grupitöö3,5 ah | Taimekosmeetika tervislik mõju. Taimekosmeetika valmistamise õpetus ja erineva tooraine võimalused | Irje Karjus |
| PsühholoogiaTestid, loovkirjutamine3,5 ah | Isiksusanalüüs, testid  | Johanna Maria KarjusTerviseteaduste bakalaureus, Amsterdami Ülikool |
| Taimeretk ja taimetalu külastusKülastus, taimeõpe looduses7ah | Õpperetk ravimtaimetalus, õpime taimi ja nendest valmistatud taimerohtusid | Irje Karjus  |
| Praktikalaager 14 ahAktiivne õpe looduses | Praktiline loodusrohtude valmistamine, salvid, tinktuurid, tõmmised, ürdirohud, rohuveinid, energeetilised taimerohud. Taimeretk | Irje Karjus  |
| Iseseseisev töö9ah | Soovitatud õppematerjali läbitöötamine |  |

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

Allkiri: Irje Karjus. digiallkirjastatud