Õppekava

|  |  |
| --- | --- |
| Õppekava nimetus | **Ravimtaimed ja tervisehoid 2.aste** |
| Õppe eesmärk | Õppe eesmärk on omandada süvendatud teadmised ravimtaimedest, nende holistilisest kasutamisest probleemide põhjustest lähtudest ning looduslähedasest isetervendamisest ja tervisehoidmisviisidest |
| Õppeaja kestus | 1 aasta |
| Õppesuund | Tervis |
| Õppekavarühm | Traditsiooniline ning täiendav meditsiin ning teraapia |
| Õpingute alustamise tingimused | Kandidaadil 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  |  Õppepäev: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 haiguste põhjuslike ja metafüüsiliste põhjuste kohta
* Oskab kasutada ravimtaimi ja raviseeni
* Valmistab lihtsamaid taimerohtusid enda tarbeks, teab toidu ja vee energeetikast ja kasutab seda oma tervise heaks
* Oskab kasutada ja ise viimistleda looduslähedasi materjale
* teab taimteraapiate spetsiifikat ja oskab valida sobiva
* omab ülevaadet ja algteadmisi loodusteraapiatest, laste ja täiskasvanute tervishoiust, suhete ja isiksuse psühholoogiast
 |
| 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, farmaatsia |
| Õppematerjalid | Õppematerjalid saadetakse õppijale peale vastavat teemakursust elektroonilisel teel. Õppematerjalid koosnevad autoritöödest-ja kirjandusest, temaatilistest uuringutest, slaidi ja pildimaterjalist.Kohustuslik kirjandus: Irje Karjus-Hingeteed, Irje Karjus-hingetoidud, Irje Karjus-Taimekosmeetika, Irje Karjus -Metsamoori suur ravimataimeraamat, Irje Karjus-Väega taimed sinu terviseksSoovitav kirjandus:A.Raal-101 ravimtaime, T.Niiberg raviseened, S. Piippo, U.Salo-meelte ja tunnete taimed, T.Kukk-Eesti taimede kukeaabits |

Õppekava sisu kirjeldus, õppemeetodid ja koolitaja

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Toidu ja vee energeetika, emotsionaalne toitumine Õppemeetod: loeng, aktiivne osalus7ah |  Toiduainete energeetika ja sõnumidVesi ja vee energiaIsude mõistmineToidu mentaalne väärtus ja mõjuEmotsionaalne söömineErimenüüd ja dieedid | Irje KarjusMercedes Merimaa30 aastase parktikaga taimeravispetsialist, matemaatikateaduste magister |
| Iseseisev töö2ah | Essee-7 päevase taimedieedi kogemus ja analüüs |  |
| Ravimtaimed kognitiivsete võimete arendamiseks3,5 ah | Mälu ja kognitiivset võimekust mõjutavad taimed, | Irje KarjusHumanitaarteaduste magister, 20 aastat ettevõtlus ja koolituspraktikat  |
| Loodusteraapiad, kus kasutatakse ravimtaimi3,5 ah | Ülevaade erinevatest loodusravimeetoditest, kus võib ja saab kasutada ravimtaimi | Irje Karjus |
| Iseseisev töö2 ah | Ühe valitud taimedega seotud loodusteraapia kogemine ja selle analüüs |  |
| Suhete psühholoogia Õppemeetod: loeng, grupitöö, aktiivne osalus3,5 ah | Suhted peres, stressiga hakkamasaamine, emotsionaalne intelligentsus | Irje KarjusKüllike LillestikTerviseteaduste magister, psühholoog, pereterapeut |
| Iseseseisev töö2 ah | Oma pere ja suguvõsa probleemipõhine analüüs |  |
| Pere tervisÕppemeetod:loeng7ah | Sissejuhatus homöopaatiasse. Kodune tervishoid traumade, viirushaiguste, lastehaiguste, külmetushaiguste puhul.  | Elery TammemägiHumanitaarteaduste magister. Homöopaatia ja refleksoloogia koolitaja |
| Puude kasutamine loodusravis, samblad ja samblikud, seened ravimitenaÕppemeetod: loeng, aktiivne osalus3,5 ah | Erinevate puuosade kasutamine loodusravis ja nendest loodusrohtude tegemineSamblad ja samblikud, seened ravimitena | Irje Karjus  |
| Metafüüsiline haiguste tõlgendus. Taimed ja metateadusÕppemeetod: loeng, aktiivne osalus3,5 ah | Tervislik mõtlemine kui minu keha isetervendajaEmotsioonid ja haigused. Metafüüsiline lähenemine haigusteleNaha sõnumid. Erinevate sümptomite väljendumine nahal, selle metafüüsiline tõlgendusTerve mõtlemine, praktilised mõtlemisharjutused ja meditatsioonid taimede abilTaimede projitseerimine inimese kehale, vastavus ja võrdlus | Irje Karjus |
| Taimerohtude valmistamineÕppemeetod:loeng, demonstratsioon3,5 ah | Taimetinktuuride valmistamise põhimõtted | Maret MakkoFarmatseut |
| Loodusega seotud sõnakunstÕppemeetod: loeng, aktiivne osalus7 ah | Lugude rääkimine kui psühholoogiline lähenemine inimese hingeelule. Taimed rahvaluules | Irje KarjusKristel VilbasteHumanitaarteaduste doktorant, loodusteaduste magister |
| Taimteraapiate spetsiifikaÕppemeetod-loeng14ah | Naistetaimed, lastetaimed, taimed liigestele, südamele, seedeorganitele, närvisüsteemile, immuunsüsteemile, hingamisteedele, hingamisteedele | Irje Karjus |
| Taimeretk ja taimetalu külastusÕppemeetod aktiivne osalus7 ah | Õpperetk ravimtaimetalus, vähemtuntud ravitaimed ja nende kasutamine | Irje Karjus  |
| Praktikalaager 21 ah | Praktiline loodusrohtude valmistamine | Irje Karjus  |
| Iseseisev töö- aastat läbiv10ah | Töö kohustusliku ja soovitusliku kirjandusegaAnalüüs jooksvalt loengutes grupitöödena |  |

Täiendatud 19.10.16, 7.10.19, 6.07.20, 7.10.20, 14.01.22

Allkiri: Irje Karjus. digiallkirjastatud