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 terviseks  Soovitav 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 osalus  7ah | Toiduainete energeetika ja sõnumid  Vesi ja vee energia  Isude mõistmine  Toidu mentaalne väärtus ja mõju  Emotsionaalne söömine  Erimenüüd ja dieedid | Irje Karjus  Mercedes Merimaa  30 aastase parktikaga taimeravispetsialist, matemaatikateaduste magister |
| Iseseisev töö  2ah | Essee-7 päevase taimedieedi kogemus ja analüüs |  |
| Ravimtaimed kognitiivsete võimete arendamiseks  3,5 ah | Mälu ja kognitiivset võimekust mõjutavad taimed, | Irje Karjus  Humanitaarteaduste magister, 20 aastat ettevõtlus ja koolituspraktikat |
| Loodusteraapiad, kus kasutatakse ravimtaimi  3,5 ah | Ülevaade erinevatest loodusravimeetoditest, kus võib ja saab kasutada ravimtaimi | Irje Karjus |
| Iseseisev töö  2 ah | Ühe valitud taimedega seotud loodusteraapia kogemine ja selle analüüs |  |
| Suhete psühholoogia  Õppemeetod: loeng, grupitöö, aktiivne osalus  3,5 ah | Suhted peres, stressiga hakkamasaamine, emotsionaalne intelligentsus | Irje Karjus  Küllike Lillestik  Terviseteaduste magister, psühholoog, pereterapeut |
| Iseseseisev töö  2 ah | Oma pere ja suguvõsa probleemipõhine analüüs |  |
| Pere tervis  Õppemeetod:loeng  7ah | Sissejuhatus homöopaatiasse. Kodune tervishoid traumade, viirushaiguste, lastehaiguste, külmetushaiguste puhul. | Elery Tammemägi  Humanitaarteaduste magister. Homöopaatia ja refleksoloogia koolitaja |
| Puude kasutamine loodusravis, samblad ja samblikud, seened ravimitena  Õppemeetod: loeng, aktiivne osalus  3,5 ah | Erinevate puuosade kasutamine loodusravis ja nendest loodusrohtude tegemine  Samblad ja samblikud, seened ravimitena | Irje Karjus |
| Metafüüsiline haiguste tõlgendus. Taimed ja metateadus  Õppemeetod: loeng, aktiivne osalus  3,5 ah | Tervislik mõtlemine kui minu keha isetervendaja  Emotsioonid ja haigused. Metafüüsiline lähenemine haigustele  Naha sõnumid. Erinevate sümptomite väljendumine nahal, selle metafüüsiline tõlgendus  Terve mõtlemine, praktilised mõtlemisharjutused ja meditatsioonid taimede abil  Taimede projitseerimine inimese kehale, vastavus ja võrdlus | Irje Karjus |
| Taimerohtude valmistamine  Õppemeetod:loeng, demonstratsioon  3,5 ah | Taimetinktuuride valmistamise põhimõtted | Maret Makko  Farmatseut |
| Loodusega seotud sõnakunst  Õppemeetod: loeng, aktiivne osalus  7 ah | Lugude rääkimine kui psühholoogiline lähenemine inimese hingeelule. Taimed rahvaluules | Irje Karjus  Kristel Vilbaste  Humanitaarteaduste doktorant, loodusteaduste magister |
| Taimteraapiate spetsiifika  Õppemeetod-loeng  14ah | Naistetaimed, lastetaimed, taimed liigestele, südamele, seedeorganitele, närvisüsteemile, immuunsüsteemile, hingamisteedele, hingamisteedele | Irje Karjus |
| Taimeretk ja taimetalu külastus  Õppemeetod aktiivne osalus  7 ah | Õpperetk ravimtaimetalus, vähemtuntud ravitaimed ja nende kasutamine | Irje Karjus |
| Praktikalaager  21 ah | Praktiline loodusrohtude valmistamine | Irje Karjus |
| Iseseisev töö- aastat läbiv  10ah | Töö kohustusliku ja soovitusliku kirjandusega  Analüüs jooksvalt loengutes grupitöödena |  |

Täiendatud 19.10.16, 7.10.19, 6.07.20, 7.10.20, 14.01.22

Allkiri: Irje Karjus. digiallkirjastatud