Õppekava

|  |  |
| --- | --- |
| Õppekava nimetus | **Taimetarkused e-kursus** |
| Õppe eesmärk | Õppe eesmärk on õppida tundma ravimtaimi ja nende kasutamist ning looduslähedasi isetervendamise ja tervisehoidmisviise |
| Õppeaja kestus | 9 kuu jooksul 2-3 korda |
| Õppekavarühm | Traditsiooniline ja täiendav meditsiin ning teraapia |
| Õpingute alustamise tingimused | Kandidaat võetakse kooli vastu sooviavalduse alusel. |
| Õppekeel | Eesti keel |
| Õppekava maht | 46 ah, sellest 18 kursust/ 36 ah ja 10 ah iseseisvat tööd |
| Õppevorm | e-õpe: 2 ah 2 korda kuus |
| 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  Hindamiskriteerium: test on sooritatud vähemalt 80%ulatuses |
| Õppekava läbimise korral omandatavad teadmised ja oskused, õpiväljund | Lõpetaja   * Tunneb õppetöös käsitletud taimede välimust, omadusi ja toimet * Teab koduste lihtsamate loodusrohtude valmistamise põhimõtteid |
|  |  |
| Nõuded õppejõududele | Koolitust viib läbi spetsialist, kes sihipäraselt loodud õpisituatsioonis toetab täiskasvanud inimeste õppimist ja enesearendust.  Koolitaja omab teadmisi, oskusi ja kogemusi vastavalt oma koolitusalale: ravimtaimede kasutamine, herbaatika, eesti folkloor, loodusravi |
| Õppematerjalid | Õppematerjalid saadetakse õppijale peale vastavalt kursust elektroonilisel teel. Soovitav kirjandus: Irje Karjus-Herbaatika käsiraamat 1. ja 2.osa, D.Chamovitz-Mida taim teab, V.Mikita-Ligvistiline mets, A.Weber-Kõik me teame, B.H.Lipton-Uskumatu bioloogia, Irje Karjus-Hingeteed, Irje Karjus-hingetoidud, Irje Karjus-Taimekosmeetika, Irje Karjus -Metsamoori suur ravimtaimeraamat, Irje Karjus-Väega taimed sinu terviseks |

Õppekava sisu kirjeldus ja koolitaja

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Isiksuspõhise ja holistilise taimeravi põhimõtted  Taimede rahvapärane kasutus  Õppemeetod: loeng/arutelu  2 ah | Erinevatele isiksustüüpidele sobivad taimed ja taimerohud. Rahvapärased loodusravimeetodid. | Irje Karjus  Humanitaarteaduste magister, 20 aastat ettevõtlus ja koolituspraktikat |
| Iseseisev töö 1 ah | Iseseisev töö: uurida oma pere liikmeid ja kirjeldada nende isiksustüüpe ja tervenemisvõimalusi holistilisest põhimõttest lähtudes |  |
| Meelte ja keha taimed  Õppemeetod: loeng/arutelu  6ah | Taimed ja inimese emotsionaalsed seisundid., keha tervis. Taimed areng läbi evolutsiooni ja kuidas me seda teadmist kasutada saame. | Irje Karjus |
| Iseseisev töö 4 ah | Iseseisev töö: Tee nädalane katsetus omal valikul ühe õpitud taimega-tee, tõmmis, hüdrosool, eeterlik õli |  |
| Koduste lihtsamate loodusrohtude valmistamise põhimõtted  2 ah  Õppemeetod: loeng/arutelu | Kuidas kodustel meetoditel valmistada ja kasutada salve, tinktuure mikstuure, taimesegusid. Kogemused, soovitused. | Irje Karjus |
| Iseseisev töö 2ah | Iseseisev töö: valmista kodus üks loodusrohi õpitud valikust ja esitle seda koolitusel |  |
| Kodune taimeravi  Õppemeetod: loeng/arutelu  30ah | Taimede kiirabi ja koduapteek (2 ah)  Organismi puhastus ja immuunsüsteemi tugevdamine (2 ah)  Rahustavad ja ergutavad taimed (2 ah)  Unehäired ja loodusravi (2 ah)  Seedimist toetavad ja soodustavad taimed, maks, magu ja soolestik (4 ah)  Ravimtaimed nahale (2 ah)  Taimed külmetuse ja hingamisteede probleemide puhul (2 ah)  Naistetaimed(2 ah)  Meestetaimed (2 ah)  Liigesehaigused ja loodusravi (2 ah)  Südamehaigused ning loodusravimeetodid (2 ah)  Looduslikud ussiajatid (2 ah)  Valuvaigistavad taimed (2 ah)  Viirusevastased ja antibakteriaalsed taimed (2 ah) | Irje Karjus |
| Iseseisev töö 4ah | Iseseisev töö: Praktiseeri ja protokolli ühte loodusravivõtet, mida kodus kasutasid vastavalt õpitule, esitle näidet koolitusel |  |

Koostatud 05.05.21

Täiendatud 19.11.21, 14.01.2022

Allkiri: Irje Karjus. digiallkirjastatud