Noarootsi valikkursused 3.-7. juunil 2019							
Valikkursuse nimi	**Õpetajad/Kool/Kursuse toimumiskoht**	**Kursuse ja õpetaja(te) lühikirjeldus**	**Õpitulemused**	**Orienteeruv kava**	**Hindamine**	**Osalejate piirmäära**	**Vahendid**
KARJÄÄRIÕPE Noarootsi Gümnaasium	Triinu Karolin Heidi Liivlaid Chris H.Loik	Arenevas maailmas peab iga inimene olema suuteline tööturu muutustele paindlikult reageerima. Seda võimaldab adekvaatne enesehinnang, maailmas toimuvate protsesside mõistmine, elukestvas õppes osalemine. Karjääriõpetus toetab õpilasi elutee juhtimiseks vajalike hoiakute, teadmiste ja oskuste kujundamisel.	Õpilased omandavad oskuse eneseanalüüsiks, seostavad oma oskusi ja võimeid võimalike karjäärivalikutega, tutvuvad tööturul valitsevate suundumustega, mõistavad tööturgu mõjutavaid tegureid, mõistavad hariduse ja tööturu vahelisi seoseid, suudavad teha iseseisvaid karjääriotsuseid, oskavad töökohale kandideerida.	E Isiksuseomadused (isiksusetestid), materiaalsed, vaimsed ja sotsiaalsed huvid, üld- ja erioskused erinevates elurollides. Minapilt ja enesehinnang. T Tööturg, palgaturg, tööandjate ootused, ettevõtluse vormid, tööseadused, kandideerimisdokumendid ja nende vormistamine. K Tööturu nõudlus ja pakkumine, konkurents, tööturule sisenemise ja töö otsimise võimalused, töövestlus. N Hariduse ja tööjõuturu vahelised seosed. Karjääriinfoallikad. Info otsimine, hindamine ja kasutamine. R Karjääriplaneerimine kui elukestev protsess: otsustamine ja seda mõjutavad tegurid. Isiklik karjääriplaan. Õpimapi esitamine. Kokkuvõtted.	Kursuse eest saadakse kokkuvõttev hinne arvestatud/mittearvestatud; tulemus kujuneb kursuse jooksul sooritatud ülesannete täitmisest, rühmatöödest ning praktilises tegevuses osalemisest ning õpimapi koostamisest.	35	
RIIGIKAITSE LAAGER Noarootsi Gümnaasium **19.-21.04.2019**	Ltn Timmo Saarestik	Kursusel harjutatakse üksikvõitleja baasoskusi ja tegutsemist meeskonna kooseisus. Elamusturism kolm päeva ajateenijana. Riigikaitselaager algab Vahipataljonis ja lõppeb Humala baasis. Ettevalmistav suhtlemine läbi Facebooki.	Kursuse läbimisel omab ülevaadet sõduri baasoskustest, oskab tegutseda maastikul üksi ja üksuse koosseisust. Teab ajateenijate elukorraldust kasarmu- ja välitingimustes.	19.-21.04.2019 Staabi- ja Sidepataljon, Humala raketibaas	Kursuse eest saadakse kokkuvõttev hinnang: arvestatud/mittearvestatud. Hinnatakse aktiivset osavõttu, individuaalset arengut ja tegutsemist üksuse koosseisus. Kõigile arvestatud saajatele hõbedane rinnamärk.	30	
KUNDALINI JOOGA Noarootsi Gümnaasium	Kaili Leht	Kursuse eesmärk on anda baasteadmised kundalini joogast Joogi Bhajani õpetuse järgi. Teoreetiline osa vaheldub praktiliste harjutustega. Kursusel saab nõuandeid, harjutusi ja meditatsioone igapäevaeluks, koolipingete vabastamiseks ja tervises esilekerkivate probleemidega toimetulekuks.	Kursuse läbimisel omab õpilane oskuse sooritada erinevaid joogaharjutusi, hingamistehnikaid ja meditatsioone, et igapäevaelus, koolinädalates või tervises esilekerkivate väljakutsetega toime tulla.	E: Jooga olemus. Selg. Kehaasendid. Kehalukud. Käteasendid. Lastejooga näidistund. Harjutusteseeriad. T: 10 keha. Hingamine. Kehalukud. Käteasendid. Tantsujooga. Harjutusteseeriad. K: Energiakeskused ehk tšakrad. I-VII tsakra omadused. Seos tervise ja igapäevaeluga. Asukoht. Juhendatud kuulamismeditatsioon. Harjutusteseeriad. N: Mantrad. Mantrad. Meditatsioon. Päikesetervitused. Lõdvestus helidega. R: Küsimused ja vastused, õpitu teoreetiline ja praktiline kordamine. Joogalik toitumine. Kuuseokkakokteili töötuba. Loovkaardi valmistamine.	Arvestuse saamiseks on vajalik osaleda kõigis teoreetilistes ja praktilistes töödes, sooritada päikesetervitused ja valik harjutusi. Valmib loovkaart.	25	
LOODUS JA INIMENE SELLE SEES Noarootsi Gümnaasium	Tiiu Annuk, Helle Veltman, Jarko Jaadla, Madis Otsa, Tiit Kessel, Marko Valker	Kursus annab ülevaate Läänemaa loodusest ja inimtegevuse mõjust loodusele.	Õpilane on saanud ülevaate Läänemaa loodusest: linnustikust, loomastikust, metsandusest, jahindusest ja kalandusest. Teab, kuidas loodust hoida ja säästlikult majandada.	E 3.06: Looduskaitse ja ökoloogia rannaniitudel. Linnuriik. Silma Õpikoda. Marko Valker T 4.06: Matsalu Looduskeskus ja jõematk Penijõel. Tiiu Annuk K 5.06: Metsandus. RMK Nõva külastuskeskus Perakülas. Tiiu Annuk N 6.06: Kalandus ja jahindus. Väljasõit Seasaarele koos kalapüügi ja ööbimisega. Jarko Jaadla ja Madis Otsa. R 7.06: Saabumine Seasaarelt. Kursuse kokkuvõte ja arvestus.	Arvestuse saamiseks võtab õpilane osa kogu kursuse programmist ja sooritab arvestuse õppematerjalide kasutamisega.	20	