

Valikkursused 1.-5. juunil 2020

Jõgevamaa Gümnaasium

Valikkursuse nimi	Õpetaja(d)/ Kool/ Kursuse toimumiskoht	Kursuse ja õpetaja(te) lühikirjeldus	Õpitulemused (mis on kursuse eesmärgiks ja hindamise aluseks?)	Orienteeruv kava (mida kursuse jooksul tehakse): E 1.06 T 2.06 K 3.06 N 4.06 R 5.06	Hindamine (kuidas saab positiivse hinde; hindeline või A/MA?)	Osalejate piirmäär	Kohtade arvu teiste riigi-gümnaasiumide õpilastele	Vajalikud vahendid
Fotograafia. Portree	Andra Kirna ja Anne Jaama / Jõgevamaa Gümnaasium, Jõgeva linn, Elistvere	Andra Kirna – ajaleht „Vooremaa“ reporter ja fotograaf, lõpetanud Tartu Kõrgema Kunstikooli fotograafia erialal 2003. aastal. Anne Jaama - Jõgevamaa Gümnaasiumi kunstiõpetaja, hobifotograaf. Õpilane õpib selle kursuse käigus paremini kasutama oma fototehnikat ning saab uusi teadmisi ja oskusi hea portree pildistamiseks, õpib töötlemata oma fotosid programmis Photoshop.	Kursuse läbinud õpilane tunneb oma fototehnikat tööpõhimõtete ja seadistusi ning oskab neid kasutada pildistamisel, teab hea portreefoto jäädvustamise olulisemaid võtteid, oskab oma fotode töötlemiseks kasutada arvutiprogramme ja eriefekte. Paneb nädala jooksul pildistatud ja töödeldud failidest kokku komplekti, mida julgeb ka avalikustada.	E 9:00-14:00 Teoreetiline ettevalmistus: fotoaparaadi ehitus ja töö põhimõtted (A.Kirna). Kompositsioon fotograafias (A.Jaama) Linnalooma pildistamine Jõgeva linnas. Piltide sorteerimine ja töötlemine. T 9:00-14:00 Teoreetiline ettevalmistus portree pildistamiseks. Praktiline pildistamine ja fotode töötlemine. K 9:00-14:00 Lavastatud efektidega portreed. N 9:00-15:00 Pildistamine Elistvere loomapargis. R 9:00-13:00 Pildistatud materjali sorteerimine ja töötlemine, paremate failide väljavahetus.	Hindamine mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud). Hinnangu "A" saab õpilane, kes on iga päev kohal ja täidab 90% õppeülesannetest.	18	3	Fotoaparaat või telefon
Jooga filosoofia ja praktika	Karolin Tsarski/ Jõgevamaa Gümnaasium/ aula	Karolin on jooga vastu huvi tundnud teismeeast. Joogaga hakkas ta tegelema ülikooli ajal ja sügavamalt on ta joogat õppinud 8 aastat. Karolin asutas ja on üks õpetajatest Isvara Joogakoolis, kus saab õppida autentset ja algupärast joogat. Keskkoolides on Karolin joogat valikainena läbi viinud 4 aastat. Õpilaste tagasisidet saab lugeda siit: https://isvarajoogakool.ee/projektid/	Eesmärk on inspireerida õpilasi mõtlema laiemalt, nõ tavalisest koolihariduses pakutavast avaramalt ja muuta nad teadlikumaks oma valikutes. Innustada neid, et kõik on võimalik, kui nad ise seda soovivad, et nad leiaksid iseenda ja oma teekonna elus ning anda neile selleks praktilised töövahendid. Lisaks kirjutasid paljud juba aine läbinud õpilased, et nad said üle erinevatest tervisemuredest, paranes keskendumine, vähenes pinget ja stress, nad muutusid enesekindlamaks, positiivsemaks, kasvas enesehinnang, õppisid emotsioonidega hakkama saama, kasvas sisemine intuitsioon. Jooga eesmärgiks on inimese evolutsioon, teadvuse avardamine, ajupotentsiaali areng.	E 1.06 Sissejuhatus/tšakrad Joogapraktika / tšakrad / energia polaarsus Film: Tiibeti joogid T 2.06 Meel ja meditatsioon Joogapraktika / Muusika / Teadliku unenägemise jooga K 3.06 Emotsioonid / Sublimatsioon / 5 keha Joogapraktika / Teadliku unenägemise jooga Film: toitumine N 4.06 Seksuaalsus joogas / Joogapraktika / Õpetused eraldi poistele ja tüdrukutele R 5.06 Südameditatsioon Joogapraktika Film: Rahulik sõdalane	Kursuse saab lugeda arvestatuks, kui õpilane on osalenud vähemalt 80% tundides. Tunni osalus on loetud, kui ta osaleb algusest lõpuni ja lisaks on saatnud pärast kursuse lõppu kirjaliku arvestuse vähemalt 1/2 A4, mille sisuks on vabas vormis tema isikliku kogemuse kirjeldamine kursusest (mis ta enda jaoks kasulikku teada sai, mis ta koges praktikates)	24	4	(Oluline on, et õpilane suudaks olla tunnis ilma mobiili kasutamata ja praktika ajal hoida vaikust. Kui tal seda motivatsiooni ei ole, siis panen südamele, et mitte tulla teisi segama.) Joogamatt või matkamatt või mingi sarnane alus joogapraktikaks. Mugav on, kui kaasas on pleed või ka väiksem padi lõdvestuseks.

Koolist töömaailma	Hele Kull, Anneli Peterson, Margit Alliksaar, Liis Lumiste / Eesti Töötukassa spetsialistid/ Toimumiskohad: Eesti Töötukassa Jõgevamaa osakonna õppeklass Suur 14, 3. korrus; Jõgevamaa Gümnaasiumi arvutiklass ja tööandjate külastused.	Kursuse sisu: Kujundada noortes valmisolekut sisenema tööturule ning toetada iseseisvat otsustusvõimet. Läbi kursuse leida võimalusi viia noorte oskused ja huvid kokku töö- ja õppimisvõimalustega. Jõgevamaa tööandjate- ja keskkondadega tutvumine. Info ja teadmiste jagajad: Hele (karjäärinõustaja): kultuur ja muusika on osake temast nagu ka karjäärinõustamine. Anneli (karjääriinfo spetsialist): praktiline ja lootusetu optimist. Margit (karjäärinõustaja): alati särasilmne ja vahel soomekeelne. Liis (tööandjate konsultant): loov ja kiire tegutseja.	•Õppija oskab koostada tööle kandideerimiseks vajalikke dokumente sh CV, motivatsioonikiri, kaaskiri jne. •Õppija on teadlik erinevatest töövaldkondadest, ametitest/elukutsetest, tööseadusandlusest, haridus- ja koolitusvõimalustest, tööturu üldistest suundumustest ning kohalikust majanduskeskkonnast ning välismaal töötamise võimalustest. •Õppija on läbinud tööintervjuu simulatsiooni ning seeläbi saanud töövestluse kogemuse. •Areneb õppija suhtlemisoskus, koostöö-, otsustamis- ja infoga ümberkäimise oskus. •Õppija teadvustab oma huvisid, võimeid ja oskusi.	E 1.06 Motivatsioon, hoiakud, väärtushinnangud. Kohtumine ettevõtjaga. Hele Kull T 2.06 Kandideerimine ja dokumentatsioon. Tööandja ootused kandideerijale. Kohtumine ettevõtjaga. Anneli Peterson K 3.06 Töömaailm ja muutused. Kohtumine ettevõtjaga. Margit Alliksaar N 4.06 Tööle kandideerimise vestlus. Anneli Peterson, Hele Kull, Margit Alliksaar. R 5.06 Lood töömaailmast. Ettevõtete ja asutuste külastused, kohtumine tööandjatega. Lõpetamine. Anneli Peterson, Hele Kull, Margit Alliksaar ja Liis Lumiste	Kursuse positiivseks läbimiseks (arvestatud/mittearvestatud) on vajalik läbida vähemalt 95% kursuse mahust ning esitada kaks kirjalikku tööd (CV ja motivatsioonikiri) ning refleksioon kogetust.	12	2	
Kuidas saada Youtuberiks	Artur Rehi/ Jõgevamaa Gümnaasium	Artur Rehi - Eesti üks suurimaid aktiivseid youtubereid (150 000+ tellijat üle maailma). Elanud kolm aastat Hollywoodis, kus õppis näitlemist koolis The American Academy of Dramatic Arts. JMG vilistlane.	Õpilane on omandanud kõik vajalikud oskused, et Youtuberina hakkama saada. Ta on valmis teinud ette näitamiseks ühe video, millel on intro, keskteema ja outro. Ta teab, kuidas Youtube süsteem ja algoritmid töötavad, ta oskab kasutada Photoshopi, et teha <i>thumbnail</i> pilte. Õpilane oskab müüa fännitooteid üle maailma, oskab end edukalt reklaamida.	E 01.06 Sissejuhatavat päev, kursuse teemade ülevaade ja käsitlus. Millest alustada videode tegemist? T 02.06 Filmime ja analüüsime videosid, käsitleme detaile, mis muudavad video huvitavaks (photoshop ja videotöötlusprogramm). K 03.06 Youtuberite lississetulekud, fännitoodete müük, patreon, reklaamklipid. N 04.06 Kodus tehtud videode ülevaatamine ja paranduste tegemine R 05.06 Kuidas Youtuberina vastu pidada? Pikaajalise karjääri võti, mis on lõppeesmärk? Viimane videode üle vaatamine ja hindamine.	Mitteeristav. Positiivse hinde jaoks peab õpilane: - kursuse lõpuks olema valmis teinud Youtube kanali ja ühe Youtube video, millel on korralik intro, sisuteema ja outro; - olema esitanud Youtube planeeringukava - oskab küsimisel vastata Youtuberiks olemist puudutavatele küsimustele.	30	4	Arvuti, kaamera (telefon sobib hästi, kuni see filmib HD kvaliteeti). Photoshop, Snoy Vegas (osalejad saavad minu käest küsida vastava lingi, kust saab need programmid, oskajad võivad need ka ise alla laadida)
Matkamise alused	Neeme Katt / Jõgevamaa Gümnaasium Jõgeva / Lõuna-Eesti	Kursuse eesmärgiks on tutvustada matkamisest huvitatud õpilastele matkavarustust, matka planeerimist, ettevalmistamist ja ohutut läbimist ning korraldada ja läbida kahepäevane matk ööbimisega välitingimustes. Kursusele registreerumisel tuleb arvestada, et kolmapäeval õppetööd pole ning laupäeval on tarvis teha u 2 tundi tööd. Kursuse õpetaja on kogenud matkaja, kes on aastakümneid matkanud nii Eestis kui ka kaugemal (eelkõige mägedes).	Kursuse läbinud õpilane oskab planeerida ja ette valmistada matka, valida ja pakkida varustust, läbida ohutult ja loodust säästvalt matkamarsruuti, valmistada süüa ja ööbida välitingimustes, koostada ja esitleda kokkuvõtet matkast (matkablogi kujul).	E 1.06: Teoreetiline ettevalmistus (mis on matkamine, lühidalt ajaloost, matkavarustus, marsruudi koostamine, toitumine matkal, matkatehnika ja matkataktiline, ohud ja tervishoid matkal). Ruum 209 (kell 9.00 – 14.00). T 2.06: Teoreetiline ettevalmistus ja praktilised tegevused koolis (varustuse pakkimine, menüü koostamine, telgi püstamine, sõlmed). Ruum 209 (kell 9.00 – 14.00). K 3.06: Praktiline ettevalmistus kodus (oma varustuse pakkimine). N 4.06 - R 5.06: Kahepäevane matk Kagu-Eestis (17 + 15 km; kogu varustus seljakotis, ööbimine telkides ja toidu valmistamine lõkkel; eeldab teatavat füüsilist valmisolekut). L 6.06: Rühmatöö kodus (matkablogi tegemine) ja tagasiside esitamine.	Kursust hinnatakse mitteeristavalt (arvestatud/mittearvestatud). Hinnangu „arvestatud“ saamiseks peab õpilane osalema kõigis loengutes, praktilistes tegevustes ja matkal algusest lõpuni. Oluline on kaaslaste ja juhendaja positiivne hinnang õpilase osalusele.	20	3	Varustus: Eeldatakse, et õpilasel on olemas sobilik rõivastus, seljakott, magamiskott ja –matt ning mitme peale telk. Vanaaegseid seljakotte Jermak (10 tk) saab laenutada Jõgeva Põhikoolist. Toitlustamine matkal: kaks lõkkel valmistatavat söögikorda kooli poolt, ülejäänud söök peab õpilasel endal kaasas olema.

Pealinnade tuur ehk Kodus ja võõrsil	Tiit Naarits (abiks võimalusel ka Lauri Naber) / Jõgevamaa Gümnaasium Jõgeva /Tallinn, Tartu	Kursuse eesmärgiks on tutvustada Jõgeva (ja selle vahetu ümbruse), Tartu ning Tallinna vaatamisväärsusi läbi praktiliste õppekäikude. Kursuse õpetajad on kogunud ajalooõpetajad, kes lisaks Jõgeva linnale ja maakonnale tunnevad hästi ka Tartu ja Tallinna linna.	Kursusel osalenud õpilane täiendab oma teadmisi Eesti aja- ja kultuuriloo vallas. Kursuse läbinuna on ta võimeline tutvustama Jõgevat, Tallinna ja Tartut kaasõpilastele või teistele soovijatele. Kuna kursuse käigus tuleb teha ettekanne, siis parandab see materjali otsimise ning ka esinemisoskust.	E 1.06: Kursuse tutvustus, sissejuhatus ning ülesannete (ettekannete teemade) jaotamine. Ruum 111 (kell 9.00-12.00). Pärast lühikest lõunapausi seikluslik ja mänguline avastusretk Jõgeval (kestus u 2-3 tundi). T 2.06: õppekäik Tallinnasse, kus tutvume huvitavate paikadega nii seest- kui väljastpoolt (kell 9.00-19.00). K 3.06: ettekannete koostamine N 4.06: õppekäik Tartusse, kus tutvume huvitavate paikadega nii seest- kui väljastpoolt (kell 10.00-17.00). R 5.06: ettekannete esitamine ning kokkuvõtted kursusest (kell 09.00-14.00)	Hindamine mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud). Hinnangu "arvestatud" saamiseks peab õpilane osalema kõigil päevadel algusest lõpuni. Tuleb koostada ettekanne, mida saab hinnata positiivse hinnanguga.	16	2	Kuna kolmel päeval viibime kas terve päeva või osaliselt õues, siis on vajalik sobilik riietus ja jalatsid (need peaksid olema võimalikult mugavad). Väljasõidupäevadel vastutab söögikordade eest õpilane ise.
Sissejuhatus enesearengusse	Krista Kõrgesaar /Jõgevamaa Gümnaasium	Henry Ford on öelnud: "Ükskõik, kas Sa mõtled, et Sa suudad, või mõtled, et Sa ei suuda - mõlemal juhul on Sul õigus." Kõik tööriistad selleks, et tunda end õnneliku, eduka, rahuloleva ning tervena, on meie endi kätes - aga kuidas neid leida? Kuidas end rasketel hetkedel motiveerida? Kuidas oma vaimse ja füüsilise energia taset tõsta? Kuidas avastada seda, milles Sa oled väga hea ehk oma kutsumust? Kuidas suhelda nii, et ei oleks asjatuid tülisid? Kuidas tulla toime ärevusega? Need on teemad, millega Sa tegeled kogu elu - eneseareng ongi teekond. See kursus on Sinu ukseks sellesse põnevasse maailma, kus saad iga päev ainult järjest paremaks muutuda. Kursusel tegeldakse eneseanalüüsiga läbi kirjutamise, arutlemise, meditatsiooni/mõtluse; lisaks kuulame-vaatame inspireerivaid inimesi!	Kursus keskendub enesemääratluspädevuste õpetamisele. Kursuse läbinud õpilane: 1) analüüsib oma tugevaid ja nõrku külgi, kavandab tegevusi oma tugevustest lähtuvalt; 2) tunneb tervisliku elu põhimõtteid ja meetodeid, mis toetavad tema vaimset ja füüsilist heaolu; 3) seab endale lühi- ja pikaajalisi eesmärke, sh koostab sammammulise kava nende saavutamiseks; 4) teadvustab ja paneb kirja oma väärtushinnanguid, et nendest edaspidi juhinduda; 5) suudab oma mõtteid ja tundeid kirjalikult väljendada; 6) väärtustab igaühe iseolemist, on salliv; 7) tunneb eneseregulatsiooni põhitõdesid; 8) juhib ja jälgib teadlikult suhtlusolukordi.	E 1.06 Kuidas tulla toime negatiivsete mõtetega/ärevusega? T 2.06 Kuidas tõsta enesehinnangut? K 3.06 Kuidas end motiveerida, kui tahtejõudu napib? N 4.06 Kuidas leida oma tugevad küljed ehk oma unikaalne oskus ja anne? R 5.06 Kuidas luua ja hoida häid suhteid?	Kursus on mitteeristava hindamisega. Et kursus saaks arvestatud, peab osalema vähemalt 80% tundidest ning esitama täidetud enesearengu tööraamatu (antakse valikkursuse alguses).	20	3	Kõrvaklapid meditatsioonide kuulamiseks, kirjutusvahend
Tennise algkursus	Annika Rüütli, Rainer Võsaste, Hillar Sibul / Jõgeva tenniseväljakud, vihma korral spordiklubi Virtus	Antakse ülevaade tennise ajaloo, võistlusmäärustest, kohtuniku tegevusest ja turniiride korraldamisest. Tutvustatakse tennise varustust (reketid, pallid jne). Praktilise tegevuse käigus õpitakse tennise põhilõökide tehnikat, liikumistehnikat erinevate lõökide puhul, tennise eetikat.	Õpilased omandavad algteadmised tennise ajaloo, võistlusmäärustest, kohtuniku tegevusest ja turniiride korraldamisest. Omandavad algtasemel praktilised oskused ja teadmised erinevatest löögi- ja liikumistehnikatest. Kursuse lõpuks suudab õpilane algtasemel osaleda tennisemängus võistlusolukorras.	E 1.06 kell 9.00 – 10.00 teooria (klassiruum) kell 10.00 - 14.00 praktiline tegevus (tenniseväljakud) T 2.06 kell 9.00 - 14.00 praktiline tegevus (tenniseväljakud) K 3.06 kell 9.00 - 14.00 praktiline tegevus (tenniseväljakud) N 4.06 kell 9.00 - 14.00 praktiline tegevus (tenniseväljakud) R 5.06 kell 9.00 - 14.00 turniir (tenniseväljakud)	Arvestuse saamiseks vajalik osavõtt kõikidel päevadel.	16	2	Spordiriided ja -jalatsid

Õuesõppe looduskursus	Maire Toode ja Ulvi Tiisler/ Jõgevamaa Gümnaasium/ Kirna, Tooma, Elistvere, Mustvee, Kallaste, Alatskivi	Kursus sisaldab matku, praktilisi välitöid looduses, töölehtede täitmist, tööd õppeklassis, tutvumist kultuuripärandit tutvustavate püsiekspositsioonidega looduskeskuses. Õppemeetoditeks on loodusvaatlus(matk), mulla- ja vee pH määramine, loodusliku vee analüüs, mullaprofiili määramine, järve- ja rabatüüpide määramine.	Uued teadmised omandatakse ja kinnistatakse kogemus-, avastus- ja uurimusliku õppe meetoditega. Kursuse tulemusena oskab õpilane loodusainete tundides õpitud teadmisi ja oskusi seostada praktilise eluga. Kursuse läbinud õpilastel on suurem keskkonnateadlikkus, süvenenud loodushoidlikud väärtushinnangud, kujunenud erinevad õpioskused, arenenud praktilise uurimusliku õppe oskused.	E 1.06 9:00-9:30 Sissejuhatus teemasse (ruumis 304) 9:30-14:30 Matk Alam-Pedja looduskaitsealal Kirna õpperajal T 2.06 9:00-14:30 Matk Peipsi järv, Alatskivi mõisa järv K 3.06 9:00-14:00 Rabamatk Endla rabas N 4.06 9:00-14:00 Kaiavere, Elistvere ja Raigastvere järved R 5.06 9:00-14:00 Kokkuvõtted ja tulemuste analüüs (ruumis 304 ja 301) ning arvutiklassis (ruum 202)	Kursus lõpeb hinnanguga A/MA. Hinnang "A" eelduseks on osalemine õppetegevuses, korrektselt täidetud töölehed ning kogetu-õpitu esitlemine.	24	4	Sobilik riietus ja jalatsid
Autoremont	Tartu Kutsehariduskeskus / Põllu 11, Tartu	Kursus annab ülevaate Tartu Kutsehariduskeskuse autoerialadest. Osalejad saavad erinevatel päevadel katsetada autoplekksepa, automaalri ning autotehniku töid. Mõnel koolituspäeval on võimalik osalejatel töid teostada oma auto peal. Kursuse kogumaht on 35 tundi, millest kontakttunde 25 ning iseseisva töö tunde 10. Kursus toimub Tartu Kutsehariduskeskuse autotöökodades, aadressil Põllu 11, Tartu, kell 9.00-13.15 (sh lõuna 30 min).	Kursuse lõpetaja oskab juhendamisel: - teha auto välispesu, kasutades õigeid võtteid ja õiget tööde järjekorda; - plekile mõõta, märkida, löigata ning painutada; - tuvastada ohtlikumad rikked alusveermikus.	E 3.06 Autode pindade hooldus. Rehvivahetus. T 4.06 Autotehniku tööd: alusvankri ja veermiku kontroll. Piduriklotside, ketaste, trumlite kontroll ja hooldus. K 5.06 Autodiagnostika N 6.06 Autoplekksepa tööd: lehtmetaille märkimine, lõikamine ja painutamine. R 7.06 Automaalri tööd. NB! Teemade järjekord võib muutuda!	Hindamine on mitmeeristav. Hinnangu "arvestatud" saamise eelduseks on vajalik osavõtt vähemalt 4st koolituspäevast (praktikumist).	10	0	Väga soovituslik: kellel on, võiks kaasa võtta ja jalga panna turvajalanõud ning vahetusriided. Plekitöödeks on vajalikud töökindad.