

	Valikkursuse nimi	Kool, kes kursust pakub	Õpetajad/Kool/ Kursuse toimumiskoht	Kursuse ja õpetaja(te) lühikirjeldus	Õpitulemused	Orienteeruv kava	Hindamine	Vahendid
1	Tennise algkursus	Jõgevamaa Gümnaasium	Rainer Võsaste, Annika Olesk / Jõgevamaa Gümnaasium / Jõgeva Tenniseväljak, Spordikeskus Virtus, Jõgeva Spordihoone	Antakse ülevaade tennise ajaloost, võistlusmäärustest, kohtuniku tegevusest ja turniiride korraldamisest. Tutvustatakse tennise varustust (reketid, pallid jne). Praktilise tegevuse käigus õpitakse tennise põhilöökide tehnikat, liikumistehnikat erinevate löökide puhul, tennise eetikat.	Õpilased omandavad algteadmised tennise ajaloost, 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 2.06 kell 9.00 - 10.00 teooria (klassiruum) kell 10.00 - 14.00 praktiline tegevus (tenniseväljakud) T 3.06 kell 9.00 - 14.00 praktiline tegevus (tenniseväljakud) K 4.06 kell 9.00 - 14.00 praktiline tegevus (tenniseväljakud) N 5.06 kell 9.00 - 14.00 praktiline tegevus (tenniseväljakud) R 6.06 kell 9.00 - 14.00 turniir (tenniseväljakud)	Kursust hinnatakse mitmeeristavalt (arvestatud/mittearvestatud). Hinnangu "Arvestatud" saamiseks vajalik osavõtt kõikidel päevadel.	Spordiriided ja -jalatsid
2	Matkamise aluste lühikursus	Jõgevamaa Gümnaasium	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.	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 2.06: Teoreetiline ettevalmistus (mis on matkamine, lühidalt ajaloost, matkavarustus, marsruudi koostamine, matkad Eestis ja välismaal, grupi komplekteerimine). Ruum 209 (kell 13.00 – 16.00). T 3.06: Teoreetiline ettevalmistus ja praktilised tegevused koolis (matkatehnika ja matkatakтика, ohud ja tervishoid matkal, toitumine matkal, menüü koostamine, varustuse pakkimine, telgi püstitamine, sõlmed). Ruum 209 (kell 10.00 – 16.00). Praktiline ettevalmistus kodus (oma varustuse pakkimine). K 4.06 kuni N 5.06: Kahepäevane matk Kagu-Eestis (17 + 15 km; kogu varustus seljakotis, ööbimine telkides ja toidu valmistamine lõkkel; eeldab füüsilist valmisolekut). R 6.06: Rühmatöö (matkablogi tegemine) ja tagasiside esitamine. Ruum 202 (kell 10.00 – 13.00)	Kursust hinnatakse mitmeeristavalt (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.	Varustus: Eeldatakse, et õpilasel on olemas matkamiseks sobilik rõivastus, magamiskott ja -matt ning mitme peale telk. Seljakotte saab laenutada koolist. Toitlustamine matkal: kaks lõkkel valmistatavat söögikorda kooli poolt, ülejäänud söök peab õpilasel endal kaasas olema.
3	Õuesõppe looduskursus	Jõgevamaa Gümnaasium	Ulvi Tiisler / Jõgevamaa Gümnaasium / Kirna, Tooma, Elistvere, Luua, Mustvee, Kallaste, Alatskivi	Kursusel tutvutakse erinevate kaitsealade maastike ja nende kaitseväärtustega. Kursus sisaldab matku, praktilisi välitöid looduses ning tutvumist kultuuripärandit tutvustavate püsiekspositsioonidega looduskeskuses.	Õpilased omandavad uued teadmised ja kinnistavad need kogemus-, avastus- ja uurimusliku õppe meetoditega. Kursuse tulemusena oskab õpilane tundides õpitud teadmisi ja oskusi seostada praktilise eluga. Kursuse läbinud õpilastel on suurem keskkonnateadlikkus, süvenenud loodushoidlik mõtteviis ja arenenud praktilise õppe oskused.	E 02.06 kell 9.00 Kursuse tutvustus. Ohutus- ja käitumisjuhised matkarajal ja veekogu ääres. Ruum 304. Kell 9.30-14.30 väljasõit Jõgeva-Elistvere-Luua-Jõgeva (Kaiavere, Elistvere ja Raigastvere järv, Luua arboreetum). Dihhotoomse määraja kasutamine taimede määramiseks, vee- ja mullaproovide võtmine võrdluskatseks. T 03.06 kell 9.00-14.30 väljasõit Jõgeva-Kirna-Jõgeva. Matk Alam-Pedja looduskaitse Kirna matkarajal. Taimede määramine, vee- ja mullaproovide võtmine võrdluskatseks. K 04.06 kell 9.00-14.30 Jõgeva-Mustvee-Kallaste-Alatskivi (Peipsi ja Alatskivi järv). Matk Alatskivi matkarajal, Peipsimaa muuseumi külastus. Taimede määramine, vee- ja mullaproovide võtmine võrdluskatseks. N 05.06 kell 9.00-14.30 väljasõit Jõgeva-Tooma-Jõgeva. Rabamatk Endla rabas ja õppeklassi külastus. Taimede määramine, vee- ja mullaproovide võtmine võrdluskatseks. R 06.06 kell 9.00-14.00 Kokkuvõtete tegemine. Analüüsitakse eri veekogudes võetud veeproove, võrreldakse mullaproove, kursusel osalemise reflekteerimine. Ruumid 304 ja 202.	Hindamine mitmeeristav (arvestatud/mittearvestatud). Hinnangu "Arvestatud " saamise eelduseks on osalemine õppetegevuses, korrektselt täidetud töölehed, kogetu-õpitu esitlemine.	Sobilik riietus ja mugavad jalanõud.
4	Looduse tundmaõppimine läbi praktiliste tegevuste	Jõgevamaa Gümnaasium	Aili Kruusaauk / Jõgevamaa Gümnaasium	Kursusel liigutakse kooli ümbruse looduses, tutvutakse seal leiduvaga ja kasutatakse korjatud taimi herbaariumi ning erinevate esemete ja kunstiteoste valmistamiseks.	Kursuse lõpuks tunneb õpilane erinevaid koduümbruse taimi ja oskab valmistada nõuetele vastavat herbaariumit. Ta on katsetanud mitut taimede kunstilise rakendamise võimalust, sealhulgas punumist, paberi valmistamist ja maastikukunsti (Land Art). Kursus toetab loodushoidliku mõtteviisi kujunemist ja loovuse arendamist loodussõbralikul viisil.	E - Taimede korjamine, määramine, kuivama panemine T - Taimedest punutised K - Taimedega kaunistatud käsitööpaberi valmistamine N - Loodusest leitud värvidega pildi tegemine ja herbaariumi viimistlemine R - Land art ja kursuse kokkuvõte.	Hindamine mitmeeristav (arvestatud/mittearvestatud) Hinnangu „Arvestatud“ saamise eelduseks on nõuetele vastava herbaariumi valmimine ja osalemine kõigis teistes õppetegevustes.	Ilmastikule vastavad riided ja jalanõud õues viibimiseks

5	Lõõgastumine kunstiga	Jõgevamaa Gümnaasium	Kristiina Orm / Jõgevamaa Gümnaasium	Kursusele on oodatud õpilased, kes on huvitatud kunsti abil enda alüüsimisest ja arengust. Kursusele tulemiseks ei pea oskama joonistada ega maalida. Oluline on kunstitööde tegemise protsess, mitte nende esteetiline lõpptulemus. Õpetaja ei hinda sinu kunstitööd ega anna sellele hinnangut. Igaüks teeb kunsti vastavalt oma tasemele ning analüüsib oma töid ette antud küsimuste abil. Seejärel jagatakse oma mõtteid paaris või väikegruppides või ka kogu grupiga. Mõningal määral tehakse ka ühiseid kunstitöid.	Kursuse läbimiseks ei ole vajalik joonistamisoskus. Õpilane tutvub erinevate kunstivahenditega ning kasutab neid kunstiteraapiliste harjutuste tegemiseks. Igale kunstitööle järgneb eneseanalüüs. Kursus eeldab aktiivset osavõttu ja mõningal määral teiste inimestega suhlemist. Kõik kursuse jooksul tehtavad tööd on kohustuslikud, puudumise korral on vaja need kokkuleppel õpetajaga järele teha. Kui kõik tööd on tehtud ja analüüsitud, on ka kursus arvestatud.	Orienteeruv kava (mida kursuse jooksul tehakse): E 2.06 8.30-15.00 kuivade materjalidega tutvumine ja teraapiliste kunstitööde loomine T 3.06 9.00-15.00 kuivad ja märjad materjalid, paaristööd K 4.06 8.30-14.30 kuivad ja märjad materjalid, grupitööd N 5.06 9.00-15.00 erinevad kunstiteraapilised tööd R 6.06 8.30-14.00 kunstiteraapilised kunstitööd, kursuse kokkuvõtvad tööd ning tagasiside andmine.	Hindamine on A või MA. Osalemine kõikides tundides ning kõikide kunstitööde kaasategemine ja analüüsimine iseseisvalt ja gruppides.	
6	Minu elu - minu tähetund!	Jõgevamaa Gümnaasium	Hele Kull / Jõgevamaa Gümnaasiumi sise ja väliõpe (täpsustub)	Kursuse eesmärgiks on hakata märkama ja tunnustama enda vajadusi, väärtusi, mõtteid, tundeid, emotsioone ja tegutsemisviise. Praktilisi harjutusi üksi või väiksemas grupis läbi tehes leiad üles endale pandud takistavad piirangud. Vaatleme sisemist motivatsiooni, selle kaotamist ja taasleidmist, eesmärgi püstitamist ning saavutamist kui oskust, mille omandamisel on lihtsam ennast kehtestada nii teiste kui iseenda jaoks. Hele soovib koolitaja, nõustaja, supervisori ja coachina eelnevalt toodud teemadel koos arutades toetada Sinu enesehinnagu tõusu ja eneseabi oskuste kasvu.	Oskad enda juures märgata oma vajadusi, väärtusi, mõtteid, tundeid, emotsioone, tegutsemisviise. Tead, mis on motivatsioon, miks ta kaob ja kuidas teda leida, oskad eesmärgi püstitada ning tegutsema asuda eesmärgi täitmiseks.	Kursus kestab 5 päeva: E kuni N kl 9-15 ja R kl 9 -13. E 2.06 Sissejuhatus. Vajadused. Väärtused T 3.06 Uskumused. Hoiakud K 4.06 Motivatsioon. Enesehinnang N 5.06 Eesmärk. Mudel probleemilahenduseks R 6.06 Kokkuvõtted teemadest. Lõpetamine	Hindamine mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud). Hinnangu "Arvestatud" saamise eelduseks on osalemine 90% ulatuses kursusel, kaasa tegemine praktilistes ülesannetes, kogetu-õpitu esitlemine	
7	Rajad enesetundmiseni	Jõgevamaa Gümnaasium	Steve Kokker / Jõgevamaa Gümnaasium	Vanim ja kasulikem nõuanne maailmas on tõenäoliselt „Tunne iseennast” – ja ometi jääb see enamasti millekski, mida inimesed peavad kohmakalt ise avastama alles täiskasvanueas. See kursus on loodud lõbusaks, dünaamiliseks, kuid samas sügavaks uurimiseks erinevatest viisidest, kuidas elada suurema teadlikkuse ja eneseteadvusega. Steve on õppinud ülikoolis psühholoogiat ja töötanud sotsiaaltöö valdkonnas. Viimase kahekümne aasta jooksul on ta asutanud teepoe ja salongi ning terapeutilise massaažistuudio ning õpetanud aeg-ajalt erinevates gümnaasiumides eesti, inglise ja vene keeles.	Selle kursuse eesmärk on interaktiivses, lõbusas ja loovas keskkonnas aidata õpilastel arendada oskusi ja praktikaid, mis soodustavad paremat enesetundmist ning seeläbi parandavad suhtlemisoskust nii iseenda kui ka teistega. Uurime oma sisemaailma – kuidas ennast paremini tundma õppida ja olla iseenda parim sõber. Kursus aitab sügavamalt mõista iseennast ja maailma, milles elame, ning selle põhjal teha teadlikumaid valikuid oma elus.	Iga päev sisaldab vaikset, meditatiivset praktikat, paaris- või väikese grupi jagamisülesandeid, loenguformaati, väikest iseseisvat ülesannet ning aeg-ajalt filmide või muusika esitlemist. Päevakavas on tasakaal interaktiivsete harjutuste ja isiklikuma, sissepoole suunatud aja vahel. Mõned päevateemad (võivad muutuda) on: E – Enesetundmise ajalugu, tähtsus ja erinevad meetodid T – Enese ja maailma mõistmine meelte kaudu, sh sügavam muusika kuulamine K – Suhtlemisoskuste arendamine; paremate küsimuste esitamine ja kuulamisoskuse parandamine N – Stressiga toimetulek; närvisüsteemi mõistmine ja eneseregulatsioon R – Integratsioon, meditatiivne teetseremoonia	Õpilastel palutakse iga päeva kohta teha üks lihtne ja ajaliselt mitte väga nõudlik kodune ülesanne ning kirjutada kursuse tagasiside leht pärast kursuse lõppu. Õpilane saab kursuse arvestatud, kui täidab 4/5 ülesannetest ja esitab tagasiside.	
8	Ringmajandus ja mood	Jõgevamaa Gümnaasium	Kaie Eha / Jõgevamaa Gümnaasium	Kas teadsid, et rõivatööstus on üks suurimaid keskkonnareostuse allikaid? Liitu kursusega „Ringmajandus ja mood” ning õpi, kuidas muuta oma tarbimisharjumusi ja pikendada rõivaste eluiga! Avastad, kuidas toimib ringmajandus moemaailmas; mis juhtub tekstiilijäätmetega ja kuidas neid vähendada ning milline on taaskasutuskeskuste roll. Kursuse viib läbi Tallinna Tehnikakõrgkooli Tehnoloogia ja ringmajanduse instituudi juhtivlektor Kaie Eha, kes õpetab erinevaid keskkonnaga seonduvaid aineid.	Kursuse läbimisel osaleja: 1. Mõistab rõivatööstuse ja kaubanduse keskkonnamõjusid ning tunneb ringmajanduse põhimõtteid. 2. Tunneb tekstiilijäätmete probleeme ja oskab kirjeldada lahendusi nende vähendamiseks. 3. Oskab selgitada taaskasutuskeskuste rolli ja nende mõju rõivaste eluea pikendamisele. 4. Suudab hinnata oma tarbimisharjumusi ja teha teadlikke valikuid, et muuta oma elustiil kestlikumaks.	E – Sissejuhatus ringmajanduse põhimõtetele ja ülevaade tekstiilitööstuse toimimisest T – Tekstiilijäätmed: kus need tekivad, kuidas neid vähendada ja mis juhtub rõivastega pärast tarbimist. Praktiline töötuba rõivaste koostise analüüsiks. K – Taaskasutuse roll ja rõivaste eluea pikendamine. Praktiline töötuba parandamise ja ümberdisainimise kohta. N – Inspiratsioonipäev: jätkusuutlikud rõivabrandid ja innovaatilised lahendused. Grupiprojekti teema valik ja töö planeerimine R – Grupiprojektide viimistlemine ja esitlemine	Hindamine mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud). Hinnangu "Arvestatud" saamise eelduseks on osalemine õppetegevuses, korrektselt täidetud töölehed, kogetu-õpitu esitlemine.	

9	Rohelised käed	Jõgevamaa Gümnaasium	Luu Metsanduskooli kutseõpetajad / Jõgevamaa Gümnaasium / Luu Metsanduskool	Luu Metsanduskool pakub noortele praktilist kursust, mille käigus õpitakse kasutama põhilisi metsa-, käsi- ja aiatööriistu. Kursuse läbimine suurendab suvetöö leidmise võimalust metsatöödel, haljastusettevõtetes või aiandites/eraaedades. Õppetöö korraldus: - Õppetöö toimub viiel päeval Luual. Õppijad kasutavad marsruudil Jõgeva-Luu ühistransporti. Vajadusel marsruudil Luu-Jõgeva-Luu Metsanduskooli buss. - Igal päeval jagavad teadmisi ja oskusi oma ala professionaalsed kutseõpetajad - Õpe toimub Luu Metsanduskooli klassiruumides, puukoolis ja metsas. - Õpilastele lõunasöök kooli sööklas.	Õpilane: - teadvustab ning järgib tervisekaitse- ja tööohutuse nõudeid; - tuleb toime koduses majapidamises vähemalt 1 lihtsa käsitööriistaga; - tuleb toime koduses majapidamises vähemalt 1 aiatööriistaga; - kasutab juhendamisel võsa- ja kettasaagi; - rakendab praktikas vähemalt 1 looduses liikumise põhimõtet.	Buss Luuale kell 8.30. Päeva pikkus 9.00-15.00 E 2.06: Sissejuhatus, ekskursioon (majade ja puukooli tutvustamine); toailled eest hoolitsemine. T 3.06: Ohutus- ja turvanõuded aias; puidutööd; aiatööriistade käsitlemine. K 4.06: Ohutus- ja turvanõuded töökojas; käsitööriistade käsitlemine, praktilised harjutused. N 5.06: Ohutus- ja turvanõuded metsas; võsa- ja kettasae käsitlemine, praktilised harjutused. R 6.06: Giidiga matk Luu matkaradadel; piknik	Mitteeristav hindamine (arvestatud/mittearvestatud). Osalemine vähemalt 90% õppepäevadel. Õpiväljundite täitmine.	Metsa- ja aiatööks sobivad riided ja jalanõud, mis on ilmastikule ka sobivad. Turvariided, turvajalanõud ja kiivrid on kooli poolt. Aiatööks vajalikud kindad võib ise soetada või kasutada kooli omasid.
10	Pealinnade tuur ehk Kodus ja võõrsil	Jõgevamaa Gümnaasium	Tiit Naarits / Jõgevamaa Gümnaasium / Jõgeva, Tallinn, Tartu	Kursuse eesmärgiks on tutvustada Jõgeva (ja selle vahetu ümbruse), Tartu ning Tallinna vaatamisväärsusi läbi praktiliste õppekäikude. Kursuse läbiviijaks on kogunud õpetaja, kes lisaks Jõgeva linnale ja maakonnale tunneb hästi ka Tartu ja Tallinna linna. Kursusele loovad lisaväärtust huvitavad külalised, kellega õpilased õppekäikude ajal kohtuvad.	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. Kursuse käigus ettekande tegemine arendab materjali otsimise ning esinemisoskust. Kursuse jooksul tehtavad rühmatööd aitavad arendada õpilaste koostööoskust.	E 2.06: Kursuse tutvustus, sissejuhatus ning ülesannete (ettekannete teemade) jaotamine. Ruum 111 (kell 9.00-12.00). Pärast lühikest lõunapausi huvitav ringkäik Jõgeval tegutsevas asutuses. T 3.06: Õppekäik Tallinnasse, kus tutvume huvitavate paikadega nii seest- kui väljastpoolt (kell 9.00-19.00). K 4.06: ettekannete koostamine iseseisva tööna N 5.06: Õppekäik Tartusse, kus tutvume huvitavate paikadega nii seest- kui väljastpoolt (kell 10.00-17.00). R 6.06: ettekannete esitamine ruumis 111 (kell 9.00-12.00). Pärast lühiket lõunapausi mängime mängu (näiteks fotojaht Jõgeval) ning teema kokkuvõtteid kursusest (kursuse lõpp u kell 14.30). NB! Õppekäikude päevad ning ajakava võivad muutuda vastavalt kursuse	Hindamine mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud). Hinnangu "Arvestatud" saamiseks peab õpilane osalema kõigil päevadel algusest lõpuni. Tuleb koostada ettekanne, mida saab hinnata positiivse hinnanguga.	Kuna neljal päeval viibime kas terve päeva või osa sellest õues, siis on vajalik sobilik riietus ja jalatsid (need peaksid olema võimalikult mugavad). Väljasõidupäevadel vastutab söögikordade eest õpilane ise.