

	Valikkursuse nimi	Kool, kes kursust pakub	Õpetajad/Kool/ Kursuse toimumiskoht	Kursuse ja õpetaja(te) lühikirjeldus	Õpitulemused	Orienteeruv kava	Hindamine	Vahendid
1	Terve keha, terve vaim	Jõhvi Gümnaasium	Kehalise kasvatuse õpetajad Priit Palmet, Eliise Oras ja Heldi Aia, toimumiskoht Jõhvi Gümnaasium	Kursuse jooksul on eesmärgiks õpilase füüsilise vormi ja vaimse heaolu edendamine. Sportlike tegevuste ajal toimuvad erinevad treeningud ja liikumisõpetus, kus õpilane saab lisaks füüsilisele koormusele veel ka oskusi iseseisvaks treenimiseks. Õpilased saavad loengu teoreetilisi teadmisi stressi tekke ja äratundmise kohta ning omandavad praktilisi võtteid pinge ja stressiolukordadega toimetulekuks.	1. Õpilane omandab teadmisi ja oskusi erinevate spordialade tehnikast ja võistlusmäärustest ning suudab saadud teadmisi praktilikas rakendada. 2. Õpilane mõistab spordi ja liikumise tervistavat mõju ja vajalikkust. 3. Õpilane suudab ennetada tugevat stressi ning selle korral end ise abistada, pingeolukordades lõõgastuda, lihaspingeid vähendada.	E 3.06: 11.00 – 13.00 Pallimängud (Õp. Palmet) 13.30 – 15.00 “Shindo” venitusharjutused (Õp. Heldi) T 4.06: 10.00 – 15.00 Matkapäev – matk+SUP lauad (Kotka matkarada 7km, Võhma järvel SUP laua koolitus) K 5.06: 10.00 – 11.00 Kergetõustik (Õp.Palmet) 11.15 - 12.30 Aktiivmeditatsioon (Õp. Heldi) 13.30 – 14.30 Iidsete viske- ja laskealade tutvustamine (Õp. Meelis Pällo) N 6.06: 10.00 – 11.00 Jõutreening (Õp.Eliise) 11.30 – 12.15 Outdoor cardio workout, HIIT (õues) (Õp.Eliise) 13.30 – 14.40 Liigesliikuvust parandav treening (õp Eliise) R 07.06: 10.00-11.15 ÜKE (Õp.Palmet) 11.30 - 12.35 Ringtreening (Õp. Eliise)	Hindamine on mitmeeristav. A – õpilane osaleb aktiivselt kõigis tundides, töötab kaasa, suudab viimases tunnis kaaslastele õpitud meetodeid demonstreerida ning selgitada.	Ilmale vastav ja liikumiseks sobiv riietus, sisejalanõud, ujumisriided, käterätik
2	Mina ja tööle	Jõhvi Gümnaasium	Õppenõustaja Julija Kovaltšuk ja juhtivmentor Leili Metsatalu	Õpilastele tutvustatakse Ida-Virumaa ettevõtteid ja räägitakse erinevatest elukutsetest ja õppimisvõimalustest.	Kursuse käigus saavad õpilased vajalikke teadmisi erinevatest tööeluga seotud aspektidest, arendavad olulisi oskusi ning saavad praktilisi kogemusi, mis valmistavad neid ette tulevasteks tööelu väljakutseteks. Lisaks toetab tööelu aine õpilaste eneseteadlikkust ja enesekindlust, et nad saaksid teadlikult kujundada oma tööelu ja panustada läbi selle ühiskonda vastutustundlikult. Tööelu valikaine programm on mitmekülgne, hõlmates nii teadmiste omandamist, oskuste arendamist, kogemuste saamist, kui ka isiklikku arengut. Samuti rõhutab see kursuse olulisust tänapäeva töömaailmas toimetulekuks ja karjääri	E 3.06: Kokkulepete sõlmimine, omavaheline tutvumine, aine eesmärgi tutvustamine. Personaalbränd. T 4.06: Õpilased kaardistavad töökohta või ametit, mis aitaks lähtuvalt huvidest, hobidest ja omadustest leida sobiv töö. Kuidas toimib personali valik? Kohtumine personalispetsialistidega. K 5.06: Tutvumine erinevate valdkondade ja töökeskkondadega. N 6.06: Karjäärikeskuse külastamine R 7.06: Ettevõtete külastamine, kohtumised ettevõtjatega. Kursuse analüüs, kirjalik tagasiside.	Õpilane osaleb kõikides loengutes ja õppekäikudel, koostab enda reaalse CV, motivatsioonikirja, kaaskirja. Kursus „A“-21 kursuse ainetunnis osalemine, õppekäigul osalemine, CV, kaaskirja, motivatsioonikirja loomine, kirjalik tagasiside kursusele. Kursus „MA“-õpilane puudub kursuselt ilma mõjuva põhjusega 25%	Ilmale vastav riietus, telefon internetiga
3	Isikliku arengu ja juhtimise oskused	Jõhvi Gümnaasium	Õppenõustaja Keitlyn Tommula ja huvijuht Ketter Kõre	Isikliku arengu ja juhtimise oskuste kursus hõlmab mitmeid teemasid, mis aitavad õppijatel arendada enesejuhtimise, suhtlemise ja meeskonnatöö oskusi.	Kursuse lõpuks: 1) Õppija kasutab tõhusaid tehnikaid aja planeerimiseks ja oskab juhtida oma enesejuhtimist stressirohketes olukordades. 2) Õppija näitab aktiivset kuulamist ja kasutab selgeid suhtlemisoskusi suhtlemisel teiste osapooltega. 3) Õppija panustab aktiivselt meeskonnatöösse, võttes vastutust ja toetades ühise eesmärgi saavutamist. 4) Õppija mõistab erinevaid isiksusetüüpe ja juhtimisstiile, kohanedes vastavalt meeskonnas.	E 3.06 Valiknädala kava tutvustamine. Isiklike eesmärkide seadmine. Sissejuhatus isikliku arengu ja juhtimise põhimõtetesse. T 4.06 Enesejuhtimise oskused. K5.06 Suhtlemisoskused ja konfliktide lahendamine (lābirāākija) N 6.06 Meeskonnatöö ja juhtimine. R 7.06 Motivatsioon ja eetika. Tagasiside.	Hindamine on mitmeeristav. Kursuse läbimiseks peab õpilane: 1. Praktiliste oskuste näitamine grupiprojektides. 2. Osalemine aruteludes ja aktiivne osavõtt.	Telefon internetiga, vihik ja pastapliiats