

	Valikkursuse nimi	Kool, kes kursust pakub	Õpetajad/Kool/ Kursuse toimumiskoht	Kursuse ja õpetaja(te) lühikirjeldus	Õpitulemused	Orienteeruv kava	Hindamine	Vahendid
1	Kundalini jooga	Noarootsi Gümnaasium	Noarootsi Gümnaasiumi keh.kasv. õpetaja Kaili Leht. Kundalini jooga õpetaja. Kursuse toimumiskoht: Noarootsi Gümnaasiumi.	Kursuse eesmärk on anda baasteadmised joogast ja meditatsioonist. 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. Harjutusteseeriad. Liikumistegevus looduses. T: Keha tähendus joogas. Hingamine. Seos tervise ja igapäevaeluga. Vaikuseminutid. Hingamisharjutused. Harjutusteseeriad. Liikumistegevus looduses. K: Energiakeskused ehk tšakrad. I–VII tšakra omadused ja asukohad. Seos tervise ja igapäevaeluga. Harjutusteseeriad. Liikumistegevus looduses. N: Mantrad. Meditatsioon. Päikesetervitused. Lõdvestus. Gong ja helikausid. R: Küsimused ja vastused, õpitu teoreetiline ja praktiline kordamine. Joogaliku toitumine. Kuuseokkakokteili töötuba. Soovi-ja unistuste visioonikaardi valmistamine.	Arvestuse saamiseks on vajalik osaleda kõigis teoreetilistes ja praktilistes töödes. Lõputöö soovikaart.	Liikumiseks sobiv riietus. Pleed. Veepudel. Kirjutusvahend.
2	Eluks valmis	Noarootsi Gümnaasium	Eva Maria Hanson Noarootsi Gümnaasium	Eva Maria on Eluks Valmis tegevjuht, maailmameister avalikus esinemises, noor ettevõtja ja sotsiaalne aktivist. Tema südameasjaks on saanud noortele nende eluoskuste õpetamine, mida koolis ei õpetata, kuid, mis siiski elus väga vajalikud on. Eva Maria räägib enda elukogemuse pagasile toetudes ainult selleks, mis on päriselt elus oluline.	Õpilane: • oskab sõnastada oma elu visiooni, sihti ja väärtusi; teab, mida peab nende saavutamiseks tegema ja tunneb end enesekindlalt edasisiste karjäärivalikue osas; • on kursis peamiste tööõiguse põhimõtetega, oskab vältida juriidiliste probleemide tekkimist seoses töölepinguga, teab enda kui töötaja õigusi ja kohustusi, eristab erinevateid lepinguliikide; • mõistab Eesti maksusüsteemi ülesehitust, teab peamisi töötaja makse, oskab arvutada enda brutotulust netotulu, teha esmaseid tarku investeerimisotsuseid; • tajub eluasemekulude suurus, oskab toimida üürikodu otsimisel ja üürimisel tekkinud finants- ja kriisiolukordadele reageerida; • rakendab rahatarkuse põhimõtteid ja mõisteid oma igapäevaellu, oskab hinnata oma rahalist hetkeseisukorda ning teab kuidas saavutada oma finantseesmäärke; • oskab otsida eluks vajalikku informatsiooni usaldusväärsetest allikatest.	Kursuse esimesel päeval räägime õpilastega läbi, millised teemad on nende jaoks kõige olulisemad ja keerulisemad. Selle baasil paneme paika, kui palju aega mingile teemale paneme, kuid suuresti saab öelda, et ühe päevaga läbime ühe teema.	1) osaleda kõigis tundides; 2) aktiivselt tundidest osa võtta	meeldiv vahend märkmete tegemiseks, kui sul on süle- või tahvelarvuti võimalik kaasa võtta, siis see samuti hõlbustab efektiivset õppimist
3	Riigikaitselaager Aeg: 30.05-01.06.2025	Noarootsi Gümnaasium	Itn Timmo Saarestik (riigikaitseõpetaja) / Hiiumaa, Saaremaa	Paikneme noortega maastikule, kus hakkame neist inimesi tegema. Karmide aga väga sooja hingega sõjaväeinstruktorite käe all viiakse läbi järgnevaid tegevusi: - majutuse rajamine (sh normaalne välikäimla, kuhu sisse ei kuku) - ise oma toidu valmistamine - keskkonnahoid ja koristamine - taktikalised tegevused - sõjaväeliste oskuste õpe Võibolla on kohal ka mõni sõjamasin ja sõjapüss. Elame-näeme.	Kursuse läbimisel omab ülevaadet sõduri baasoskustest, oskab tegutseda maastikul üksi ja üksuse koosseisust. Teab ajateenijate elukorraldust kasarmu- ja välitingimustes.	R. pealelõunal liigume metsa P. õhtul liigume metsast välja, või vähemalt need kes metsa ära ei ole eksinud	arvestatud / mittearvestatud	Iga õpilane pannakse normaalselt riidesse: - kaitseväe välivorm - jms Lisaks on meie poolt tagatud majutusvarustus: - telgid, ahjud - magamiskotid, -alused Meie tagame ka: - toit, joogivesi - esmaabi Isiklik varustus tuleb kaasa võtta: - hügieenivahendid - pesu, sokid, särgid - käekell - taskulamp - taskunuga Keelatud on: - alkohol, suits/vape - nutiseadmed, mobiiltelefon

4	Majandus- ideest prototüübini	Noarootsi Gümnaasium	Tiina Saar- majandusõpetaja/ettev õtja; Svea Stamberg- juhendaja/ettevõtja; Noarootsi Gümnaasium	Koostöös ettevõtete/asutuste/kohaliku omavalitsusega viiakse läbi praktiline majanduskursus, mille raames lahendatakse erinevaid majandusprobleeme ning luuakse prototüüpe, mida on võimalik ettevõtetel/asutustel rakendada. Kursuse jooksul analüüsitakse majanduskeskkonda; sõnastatakse aktuaalseid majandusprobleeme ja otsitakse neile erinevaid lahendusi. Lisaks analüüsitakse statistilisi andmeid; võrreldakse erinevate riikide majandusnäitajaid ning õpitakse märkama olulisi majandusmärke meie ümber.	Kursuse jooksul valmib õpilaste poolt valitud ettevõttele/asutusele konkreetne probleemilahendus-prototüüp. Õpilane oskab leida erinevatest infoallikatest endale vajalikku majandusteavet ja seda analüüsida. Saab aru lisandväärtuse olulisusest Eesti majanduses ning oskab edasi anda gümnaasiuminoore vaatenurka paikkonna majanduse elavdamiseks.	E - Eesmärgid; majandusmärgid; majanduskeskkonna analüüs; PESTLE andmekorje T - probleemi sõnastamine, erinevate lahenduste pakkumine, ettevõtte külastus (Osterwalderi mudel); visioonitahvel K-prototüübi disainimine, küsitlused N-eelarve, Persoona R - turundus; esitlus	Aktiivne meeskonnatöös osalemine	Sülearvutite olemasolu
---	----------------------------------	-------------------------	--	--	--	---	--	------------------------