

Valikkursused 1.-5. juunil 2026							
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):	Hindamine (kuidas saab positiivse hinde; hindeline või AR/MA?)	Vajalikud vahendid
1	Tennise algkursus	Rainer Võsaste, Kristel Tobreluts / 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 1.06 kell 9.00 - 9.30 teooria (klassiruum) kell 9.45 - 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)	Hindamine mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud). Hinnangu "Arvestatud" saamiseks vajalik osavõtt kõikidel päevadel.	Spordiriided ja -jalatsid
2	Matkamise aluste lühikursus	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 1.06: Teoreetiline ettevalmistus (mis on matkamine, lühidalt ajaloost, matkavarustus, marsruudi koostamine, matkad Eestis ja välismaal, grupi komplekteerimine). Ruum 209 (kell 12.00 – 16.00). T 2.06: 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 10.30 – 16.00). Praktiline ettevalmistus kodus (oma varustuse pakkimine). K 3.06 kuni N 4.06: Kahepäevane matk Kagu-Eestis (17 + 15 km; kogu varustus seljakotis, ööbimine telkides ja toidu valmistamine lõkkel; eeldab füüsilist valmisolekut). R 5.06: Rühmatöö (matkablogi tegemine) ja tagasiside esitamine. Ruum 202 (kell 10.00 – 13.00) NB! ETR ajad võivad muutuda!	Hindamine mitteeristav (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	Karjääriplaneerimine ja enesejuhtimine	Airi Veisner-Konopliiski/ Jõgevamaa Gümnaasium	Karjääriplaneerimine ja enesejuhtimine on kursus, mis aitab õppijal paremini mõista iseennast, teha teadlike valikuid ning kavandada oma haridus- ja tööelu muutuvas maailmas	Õpilased omandavad teadmised enesejuhtimisest. Õpilane saab teadmised iseense oskustest ning oskustele sobivatest ametitest. Tutvuvad ametitega, mida tööelu pakub. Analüüsivad iseenda tulevikuvaateid. Õpivad tegema CVD ning koostavad enda portfoolio. Mängivad läbi tööle/kooli kandeerimise protsessi. Kursus lõpus eitsab õpilane oma portfooi lo ning tutvustab seda suuliselt.	E 1.06: Enesejuhtimisoskused T 2.06: Karjääri laot K 3.06: CV ja kandideerimine N 4.06: Iseseisev töö-portfoolio koostamine R 5.05: Portfooliote esitlemine	Hindamine mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud). Hinnangu „Arvestatud“ saamise eelduseks on nõuetele vastava portfoolio esitamine ja esitlemine.	Arvutiklass 01.06 ja 02.06
4	Pealinnade tuur ehk Kodus ja võõrsil	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 kogenud 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 1.06: Kursuse tutvustus, sissejuhatus ning ülesannete (ettekannete teemade) jaotamine. Ruum 111 (kell 9.00-12.00). Pärast lühikest lõunapausi huvitav ringkäik Jõgeval tegutsevas asutuses. T 2.06: õppekäik Tallinnasse, kus tutvume huvitavate paikadega nii seest- kui väljastpoolt (kell 9.00-19.00). K 3.06: ettekannete koostamine iseseisva tööna N 4.06: õppekäik Tartusse, kus tutvume huvitavate paikadega nii seest- kui väljastpoolt (kell 10.00-17.00). R 5.06: 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 külaliste ja külastatavate asutuste soovidele!	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.

5	Looduse tundmaõppimine tegutsedes	Aili Kruusaaug/ 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 1.06: Taimede korjamine, määramine, kuivama panemine T 2.06: Taimedest punutised K 3.06: Taimedega kaunistatud käsitööpaberi valmistamine N 4.06: Loodusest leitud värvidega pildi tegemine ja herbaariumi viimistlemine R 5.06: Land art ja kursuse kokkuvõte.	Hindamine mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud). Hinnangu „Arvestatud“ saamise eelduseks on nõuetele vastava herbaariumi valmimine ja osalemine kõigis teistes õppetegevustes.	Ilmastikule vastavad riided ja jalanõud õues viibimiseks
6	Lõõgastumine kunstiga	Kristiina Orm / Jõgevamaa Gümnaasium	Kursusele on oodatud õpilased, kes on huvitatud kunsti abil enda analüüsimisest 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.	Õpilane tutvub kursusel erinevate kunstivahenditega ning kasutab neid kunstiteraapiliste harjutuste tegemiseks. Igale kunstitööle järgneb eneseanalüüs. Kursus eeldab aktiivset osavõttu ja mõningal määral teiste inimestega suhtlemist. Kõik kursuse jooksul tehtavad tööd on kohustuslikud, st. puudumise korral on vaja need kokkuleppel õpetajaga järele teha. Kui kõik tööd on tehtud ja analüüsitud, on ka kursus arvestatud.	E 1.06 9.00-15.00 kuivade kunstmaterjalidega tutvumine ja teraapiliste kunstitööde loomine; T 2.06 9.00-15.00 kuivad ja märgad materjalid, paaristööd, eneseanalüüs; K 3.06 9.00-15.00 kuivad ja märgad materjalid, grupitööd, eneseanalüüs; N 4.06 9.00-15.00 erinevad kunstiteraapilised tööd ja eneseanalüüs; R 5.06 9.00-14.00 lühikesed kunstiteraapilised tööd, kursust kokku võtvad tööd ning tagasiside.	Hindamine mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud). Oluline on osalemine kõikides tundides ning kõikide kunstitööde kaasa tegemine ja analüüsimine iseseisvalt ja gruppides.	suur klassiruum (1. korrusel)
7	Õuesõppe looduskursus	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 1.06 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 2.06 kell 9.00-14.30 väljasõit Jõgeva-Kirna-Jõgeva. Matk Alam-Pedja looduskaitse Kirna matkarajal. Taimede määramine, vee- ja mullaproovide võtmine võrdluskatseks. K 3.06 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 4.06 kell 9.00-14.30 väljasõit Jõgeva-Tooma-Jõgeva. Rabamatk Endla rabas .Taimede määramine, vee- ja mullaproovide võtmine võrdluskatseks. R 5.06 kell 9.00-14.00 Kokkuvõtete tegemine. Analüüsitakse eri veekogudes võetud veeproove, võrreldakse mullaproove, kursusel osalemise reflekteerimine. Ruumid 304 ja 202.	Hindamine mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud). Hinnangu "Arvestatud " saamise eelduseks on osalemine õppetegevuses, korrektselt täidetud töölehed, kogetu-õpitu esitlemine.	Sobilik riietus ja mugavad jalanõud.

8	Jooga ja teadlikkus: Teekond inimese sisemaailma	Karolin Tsarski / Jõgevamaa Gümnaasium	See aine keskendub inimese sisemaailmale – sellele, kuidas mõtted, emotsioonid, tähelepanu ja sisemine seisund kujundavad meie kogemust, käitumist ja valikuid. Joogat käsitletakse kui terviklikku süsteemi, mis aitab paremini mõista iseennast ja oma toimimist. Aines uuritakse küsimust miks – miks me reageerime teatud viisil, miks kordame samu mustreid ja kuidas sisemine selgus mõjutab otsuste kvaliteeti. Fookus on teadlikkuse arendamisel ning oskusel märgata ja mõista oma kogemust ilma hinnanguteta. Tunnid toetavad iseseisvat mõtlemist, enesetunnetust ja sisemist vastutust. Eesmärk on arendada selgust ja tasakaalu, mis aitab teha teadlikumaid valikuid. / Karolin Tsarski on joogaõpetaja ja koolitaja, kes on joogaga tegelenud üle 18 aasta.	Kursuse eesmärk on: • Õrendada õpilase eneseteadlikkust ja oskust mõista oma sisemaailma; • Õetada teadlikku ja vastutustundlikku suhtumist iseendasse, oma valikutesse ja käitumisse; • Õüvendada arusaamist mõtete, emotsioonide ja tähelepanu mõjust elukvaliteedile; • Õrendada oskust märgata ja mõtestada oma kogemust ning teha teadlikumaid otsuseid igapäevaelus.	E 1.06: (5 x75min)Loengud: jooga põhialused /teadvuse tasandid/mis on jooga / joogapraktika / Film Tiibeti joogidest T 2.06: (4x75min) Loengud: meel, meditatsioon ja keskendumine / muusika ja muusikameditatsioon/ jooga nidra/ joogapraktika, muusika praktika, jooga nidra praktika K 3.06: (4x75min) Loengud: emotsioonid/teadlik seksuaalsus/ joogapraktika/jooga nidra praktika N 4.06: (5x75min) Loengud: teadlik seksuaalsus ja kommunikatsioon / joogapraktika ja erinevad grupi/paarispraktikad R 5.06: (3x75min) Film teadlikust eluviisist /joogapraktika	Hindamine mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud). Õpilane saab positiivse hinde, kui osaleb vähemalt 75% tundidest ja kirjutab 7. juuni õhtuks vabas vormis tagasiside, mis baseerub tema isiklikel mõtetel, mida ta kursuse teemadest arvas/koges. Tagasiside peab olema ise kirjutatud ilma tehisintellekti abita ja vähemalt 175 sõna.	aula
9	Autotehnika kursus	Tauris Vijar/ Tartu Rakenduslik Kolledž Põllu 11, F-korpuse autotöökoda 1. juuni kogunemine kl 9:00 Põllu 11 A-korpuse fuajees.	Kursust viib läbi õp Tauris Vijar. Osalejad tutvuvad kolme autovaldkonna erialaga: autoplekksepp, automaaler, autotehnik. Kursus on praktilist laadi ning toimub autotöökojas või erialaklassis.	Kursuse lõpetaja: - oskab juhendamisel tuvastada ohtlikumad rikked alusveermikus; - oskab juhendamisel leida lihtsamaid rikkeid automootoril; - oskab juhendamisel plekki lõigata, märkida, painutada.	E 1.06: Alusvankri veermiku kontroll 5t T 2.06: Automootorid 5t K 3.06: Automaalri tööd 5t N 4.06: Plektiööd 5t R 5.06: Auto pindade hooldus 5t NB! Teemade järjekord võib muutuda tingituna ruumide hõivatusest.	Hindamine mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud). Hindamise aluseks on osavõtt kõigist viiest praktikumi päevast.	Kui osalejatel on, siis turvajalanõud oleks väga soovitatav. Selga riided, mis võivad tolmuks-mustaks saada. Tavalised töökindad.
10	Visuaalse brändi loomine (õpilasfirmale või ettevõttele)	Eve Mäeorg/ Tartu Rakenduslik Kolledž Kopli 1 1. juuni kogunemine kl 9:00 Kopli 1 B-korpuse fuajees.	Kursust viib läbi õp Eve Mäeorg. Vabavaralisi vahendeid kasutades luuakse õpilasfirmale või ettevõttele visuaalne bränd: logo, plakat, video, animatsioon.	Kursuse lõpetaja: - Õsaleja oskab kasutada veebipõhiseid ja vabavaralisi vahendeid brändi identiteedi loomiseks; - Õskab luua logo, reklaamplakatit ja –videot ning animeeritud graafikat; - Õskab luua ja muuta eri formaatides multimeedia sisu (graafika, video, animatsioon).	E 1.06: Visuaalne identiteet ehk kuidas luua oma bränd. Stiiliraamat. Värvid, värvikontrastid, värvide mõju ja tähendused. Värvipaleti koostamine. Tüpograafia: Kirjatüüpide liigitus ja valimine. 5t T 2.06: Rastergraafika. Pilditöötlus. Vabad foto- ja videopangad. Pildifailide formaadid. Plakati kujundamine. 5t K 3.06: Vektorgraafika. Logo kujundamise põhitöed. Logo kujundamine 5t N 4.06: Video. Videoreklaami nõuanded. Videomontaaž ja video salvestamine. Video kvaliteet ja failivormingud. 5t R 5.06: Animatsioon. Animatsiooni liigid. Animatsiooni loomine ja salvestamine. Liikuva foto (cinemagraph) tegemine 5t	Hindamine mitteeristav (arvestatud/mittearvestatud). 1) osavõtt kursuse kõigist 5 praktikumi päevast; 2) kolme eriliiki töö loomine ja esitamine; näiteks kas: logo, plakat, fototöötlus, video, animatsioon vms.	