

	Valikkursuse nimi	Kool, kes kursust pakub	Õpetajad/Kool/ Kursuse toimumiskoht	Kursuse ja õpetaja(te) lühikirjeldus	Õpitulemused	Orienteeruv kava	Hindamine	Vahendid
1	Tervislik toitumine ja liikumine	Narva Gümnaasium	Veronika Zhurina	Tervisliku toitumise valikkursus annab õppijatele põhjalikud teadmised ja praktilised oskused, et mõista toitumise olulisust tervise ja heaolu tagamisel. Kursuse eesmärk on kujundada teadlikke toitumisvalikuid ning arendada oskusi, mis aitavad rakendada tervisliku toitumise põhimõtteid igapäevaelus. Kursus keskendub tervisliku toitumise aluspõhimõtetele, toitainete rollile inimese organismis, tasakaalustatud toitumise kavandamisele ning kriitilisele lähenemisele toitumisega seotud teabele. Samuti käsitletakse toitumisharjumuste mõju füüsilisele ja vaimsele tervisele ning säästlikke toitumisvalikuid, mis toetavad keskkonnasäästlikkust.	Õpiväljundid: Zumba • Õpilane eristab erinevaid tantsulisi rütme • Sooritab erinevaid tantse ja on teadlik erinevate rütmide põhisammudest • Õpilane teab millist vaimset ja füüsilist kasu toob Zumba. • Õpilane teab millist kasu toob Zumba tema kehale ja tervisele. Venitus Jooga harjutustega • Õpilane kasutab õiget hingamist harjutuste sooritamise ajal • Õpilane teab kuidas ohutult sooritada Jooga ja venituse harjutusi • Õpilane võib nimetada millist harjutust ta sooritab ja milline kehaosa või lihas on selles harjutuses kaasatud. • Õpilane on teadlik jooga ja venituse kasust kehale ja tervisele. Tervisliku toitumise aluste mõistmine Õppija selgitab tervisliku toitumise põhimõtteid ja nende seost tervisega. Toitainete rolli analüüsimine Õppija tunneb makro- ja mikrotoitaineid, nende allikaid ja mõju inimese organismile. Toitumiskavade koostamine Õppija koostab individuaalsetele vajadustele vastava tasakaalustatud toitumiskava, arvestades toiduainete mitmekesisust ja energiavajadust. Etikettide lugemise oskus Õppija analüüsib toiduainete pakendil esitatud teavet, sealhulgas toiteväärtust, koostisosi ja säilitusaineid. Toitumise mõju tervisele hindamine Õppija hindab, kuidas erinevad toitumisharjumused ja toitumisviisid mõjutavad füüsilist ja vaimset tervist. Toitumisega seotud müütide kriitiline hindamine Õppija analüüsib toitumisega seotud levinud müüte ja esitab teaduslikult põhjendatud vastuväiteid. Keskkonnamõjude arvestamine toiduvalikutes Õppija selgitab, kuidas toitumisotsused mõjutavad keskkonda, ja teeb teadlikke otsuseid säästliku toitumise osas. Praktiliste oskuste arendamine Õppija valmistab tervislikke ja tasakaalustatud toite, arvestades õpitut teadmisi.	1. Tervisliku toitumise põhimõtted o Toitainete (valkude, süsivesikute, rasvade, vitamiinide ja mineraalide) funktsioonid ja allikad. o Energiavajadus ja selle seos igapäevase aktiivsusega. o Tasakaalustatud toitumispüramiid ja selle praktiline rakendamine. 2. Toiduvalikute kriitiline analüüs o Toidu pakendimärgistuse mõistmine ja kasutamine teadlike valikute tegemisel. o Tervisega seotud toitumismüütide ja trendide kriitiline hindamine. 3. Toitumine elustiili ja tervise kontekstis o Toitumisharjumuste mõju füüsilisele tervisele, sealhulgas südame-veresoonkonnale, seedimisele ja immuunsüsteemile. o Toitumise seos vaimse tervise ja emotsionaalse heaoluga. 4. Säästlik ja jätkusuutlik toitumine o Kohalike ja hooajaliste toiduainete kasutamine. o Toiduraiskamise vähendamine ja selle tähtsus keskkonnanahoiu seisukohast. 5. Praktilised oskused o Tervislike toitute planeerimine ja valmistamine. o Isiklike toitumiskavade loomine erinevatele eluetappidele ja -stiilidele. 6. Zumba • Zumba põhirütmidega ja põhismamudega tutvustamine. • Teised rütmid ja nende erinevus. • Vaimne ja füüsiline tervis. • Zumba kasu minule. 7. Venitus Jooga harjutustega • Hingamine. • Harjutuste ohutu sooritamine. • Harjutuste nimetused. • Lihased ja kehaosad. • Milleks on vaja venitada?	Mitteeristav hindamine. Kõik praktilised tööd peavad olema arvestatud	

2	Positive Psychology	Narva Gümnaasium	Külliki Taylor	Kursus tutvustab positiivse psühholoogia põhikontseptsioone, keskendudes heaolule, õnnetundele, iseloomu tugevustele, tänulikkusele, teadvelolekule, mõtteviisidele, vastupidavusele ja harjumuste kujunemisele. Õpilased õpivad tundma teaduspõhiseid teooriaid ja sekkumisi, mis toetavad psühholoogilist heaolu ja enesearengut. Kursus rõhutab teadusuuringute rakendamist igapäevaelus ning arendab kriitilist mõtlemist psühholoogiliste uuringute usaldusväärsuse ja piirangute hindamisel. Refleksiooni ja praktiliste näidete kaudu õpivad õpilased positiivse psühholoogia põhimõtteid teadlikult ja vastutustundlikult kasutama. Kursuse eesmärk on anda õpilastele teaduspõhine ülevaade positiivsest psühholoogiast ning arendada nende oskust mõista, analüüsida ja rakendada heaolu, vaimse tervise ja enesearengu põhimõtteid igapäevaelus.	1. Tõsta teadlikkust psühholoogilistest teguritest, mis mõjutavad heaolu ja eluga rahulolu; 2. Arendada oskust kriitiliselt hinnata psühholoogilisi uuringuid ja populaarseid eneseabi-ideid; 3. Õppida kasutama tõenduspõhiseid strateegiaid (nt tänulikkus, tugevuste kasutamine, teadvelolek, eesmärgistamine) oma õppimise, vaimse vastupidavuse ja eneseregulatsiooni toetamiseks.	Day 1 – Foundations of Happiness & Well-Being 1. Introduction to Positive Psychology – Aims, scope, strengths-based approach 2. Psychology of Happiness – Hedonic vs eudaimonic happiness, SWB 3. Measuring Happiness – Self-report, biological indicators, UN Happiness Index 4. The Hedonic Treadmill – Adaptation, limits of pleasure 5. Critical Perspective – Subjectivity and measurement challenges Day 2 – Character Strengths & Meaning 1. Positive Psychology Interventions (PPIs) – Strengths vs deficit model 2. VIA Character Strengths – 24 strengths, virtue categories 3. PERMA Model of Well-Being – Positive emotion, engagement, meaning 4. Strengths Identification & Reflection – Personal application 5. Neuroscience Link – Prefrontal cortex and self-regulation Day 3 – Gratitude & Mindfulness 1. Psychology of Gratitude – Definition and mechanisms 2. Gratitude Research & Interventions – Questionnaires, gratitude letters 3. Mindfulness: Concepts & Practice – Awareness, attention, non-judgment 4. Neuroplasticity & Mindfulness – Brain changes, emotional regulation 5. Critiques & Cultural Adaptations – Methodological limits, inclusivity Day 4 – Growth Mindset, Grit & Resilience 1. Growth vs Fixed Mindset – Learning, effort, setbacks 2. Neuroplasticity & Learning – Brain adaptability 3. Limits of Mindset Research – Mixed evidence, context effects 4. Grit & Resilience – Persistence, long-term goals 5. Scientific Debate – Validity and measurement issues Day 5 – Habits, Self-Regulation & Scientific Thinking 1. Habit Formation & the Brain – Cues, rewards, automation 2. Mental Contrasting & WOOP – Goal setting and behavior change 3. Measuring Optimism – Questionnaires and interpretation 4. Replication Crisis in Psychology – Reliability of findings 5. Integration & Reflection – Applying positive psychology responsibly	Iga teemaploki kohta on arvestuslik praktiline töö (AR/MA). Õpilane peab osalema vähemalt 80% tundides ja sooritama 80% arvestuslikest töödest.	
3	Kunstilabor	Narva Gümnaasium	Vadim Markov	See kursus on mõeldud õpilastele, kes soovivad tegeleda loomingulise eneseväljendusega ja katsetada erinevaid kunstilisi väljendusviise. Kursuse jooksul tutvutakse joonistuse, maali, graafika, kollaaži ning ruumilise kunstiga ning arendatakse oskust oma ideid visuaalselt väljendada. Õpilased tegelevad loomeprotsessi erinevate etappidega alates idee kujunemisest kuni teose valmimiseni ning õpivad oma loomingulisi valikuid selgitama. Tähelepanu pööratakse nii iseseisvale tööle kui ka koostööle ning kunstiloomingu esitlemisele. Kursus sobib õpilastele, kes tunnevad huvi kunsti vastu, soovivad oma loovust arendada ja on valmis katsetama ning õppima läbi praktilise tegevuse. Kursuse eesmärk on arendada õpilaste loovust ja visuaalset mõtlemist, anda kogemus erinevate kunstiliikidega töötamisest ning kujundada oskus ideed arendada, teostada ja esitleda väljapanekuna.	Kursuse lõpetanud õpilane: - katsetab erinevaid kunstiliike ja väljendusvahendeid; - arendab ja teostab isiklikku loomingulist ideed; - oskab analüüsida ja põhjendada oma loomingulisi valikuid; - teeb koostööd kunstiloomingu väljapaneku kavandamisel ja näituse ülespanekul; - reflekteerib oma loomeprotsessi ja saadud kogemust.	Esmaspäev (1. Juuni) 1. tund – Kursuse sissejuhatust ja eesmärgid 2. tund – Loovusharjutused 3. tund – Kujutamise baaselemendid ja kompositsioon 4. tund – Kollaaž Teisipäev (2. Juuni) 1. tund – Maaliprojekti teema ja ideekavand 2. tund – Moodboard 3. tund – Maali eskiis 4. tund – Maali loomine Kolmapäev (3. Juuni) 1.-4. tund – Maali loomine 5. tund – Idee kirjalik selgitus Neljäpäev (4. Juuni) 1.-3. tund – Installatsiooni või skulptuuri loomine 4. tund – Graafika 5. tund – Tööde lõpetamine ja valik näitusele Reede (5. Juuni) 1. tund – Kursuse tagasiside ja refleksioon 2. tund – Kunstiloomingu väljapaneku kavandamine ja ülesannete jagamine 3. tund – Näituse installatsioon 4. tund – Näituse avamine	Kursuse hindamine on mitmeeristav (arvestatud / mittearvestatud). Kursuse läbimiseks peab õpilane osalema õppetöös ning esitama kõik kursusel ettenähtud tööd. Kursuse loetakse arvestatuks, kui õpilane on: - Loonud maaliprojekti, mis hõlmab loomeprotsessi eri etappe (idee arendamine ja teostus); - Esitanud loomingulise idee kirjaliku selgituse, kus põhjendab oma kunstilisi valikuid; - esitanud teiste kunstiliikide proovid, (nt joonistus, kollaaž, graafika, installatsioon või skulptuur).	Kursuse läbiviimiseks on vajalik arvestada täiendavate kunstimaterjalide kasutamisega (nt maalimiseks ja ruumiliste tööde loomiseks).

4	Terves kehas terve vaim	Narva Gümnaasium	Natalija Latina	Kursus on mõeldud neile, kellel on valmisolek aktiivsemaks liikumiseks. Kursuse käigus omandavad õpilased süvendatud teadmisi erinevatest liikumisvaldkondadest. Õpime matkaks vajaliku varustuse valimist ja komplekteerimist ning õigesti riietuma. Harjutame ohutut jalgrattasõitu maastikul ja linnas, tutvume jalgratta korrektse hooldamisega. Planeerime rattasõidu marsruudi ning läbime 35–50 km pikkuse teekonna, mille käigus avastame kohalikke vaatamisväärsusi. Lisaks teeme tutvust veeohutuse põhimõtetega, proovime läbi vetelpäästevõtteid ja õpime kasutama SUP-lauda.	Õpilane on valmis aktiivseks liikumiseks, väärtustab liikumist kui tervisliku eluviisi. Omab teadmisi erinevatest liikumisviisidest, mida on võimalik harrastada. Oskab valida ja komplekteerida matkaks vajaliku varustuse ning riietuda vastavalt ilmastiku ja tegevustingimustele. Oskab planeerida rattasõidu marsruuti ja läbida seda. Tunneb kohalike vaatamisväärsusi ning oskab neid siduda liikumis tegevustega. Tunneb veeohutuse põhimõtteid ja oskab kasutada SUP-lauda.	1.juuni sissejuhatus õppeainesse, teoreetilised tunnid, 2.juuni matkapäev 3.Veeohutus ja SUP-laua päev, 4.Jalgrattamatk, 5.juuni refleksiooni esitlus, venitus. Kavas võib tulla muudatusi, olenevalt ilmastikutingimustest	Kursuse hindamine on mitmeeristav. Aktiivne osavõtt kursuse igal toimumispäeval. Refeltsiooni esitamine kursuse viimasel päeval ja selle esitamine.	Õpilastel peab olema enda või laenatud jalgratas ja kiiver. Bussikaardi olemasolu (sõit Sillamäele). 1h ujula kasutamise võimalus, veeohutuse läbiviimiseks (2raja rentimine 50€), SUP-laua rent, hind veel lahtine
6	IMPRO 2	Narva Gümnaasium	Katre Sosi; Taavi Tuulik	Õpilased õpivad loovkirjutamise ja dramaturgia aluseid ning kursuse jooksul loodud improtekstide põhjal valmivad lühikesed draamatükid. Sellele eelnevad näitlemisoskusi arendavad töötoad. Kursuse fookus jaguneb võrdselt kirjutamis- ja näitlemisoskuse arendamise vahel. Kursuse eesmärk on ühendada loovkirjutamine lavalise eneseväljendusega ning toetada esinemisostkust ja - julgust.	Õpilane: * teab improteksti loomise põhimõtteid. * loob saadud teoreetilistele teadmistele tuginedes autoriteksti. * oskab hinnata teiste tekstide dramaturgilisi tugevusi ja nõrkusi ning põhjendab oma hinnangut. * arendab eestikeelset eneseväljendust ja lavalist liikumist * oskab dramaturgilist teksti esitada publiku ees * tuleb toime lavanärvi ja eakaaslaste tähelepanuga	Esmaspäev: sissejuhatus, kursuse tutvustus, tutvumine, kirjanike improlugude lugemine, lavastamine Teisipäev: improlugude kirjutamine Kolmapäev: improlugude lavastamine Neljapäev: haikud; improlugude kokkumäng Reede: kokkumäng ja improlugude esietendus	Kursuse hindamine on mitmeeristav (arvestatud/mittearvestatud) Hindamine: - improloo kirjutamine - teksti ettevalmistamine lavale - teatritüki ettekandmine Kursus loetakse arvestatuks, kui õpilane osaleb vähemalt neljal päeval viiest.	
7	Žanrikino mitmekesine maailm / The Diverse World of Genre Films	Narva Gümnaasium	Vesta Rahuoja	Inglisekeelne valikkursus on mõeldud gümnaasiumi õpilastele, kes huvituvad filmikunstist vaatajatena, aga ka praktiliste katsetajatena, soovivad laiendada oma teadmisi filmižanritest ja žanrifilmidest ning omandatud teadmisi rakendada, luues koostöös erinevaid žanre kombineerivat lühifilmi. Tundides käsitletakse filmižanre, vaadatakse näiteid žanrifilmidest, analüüsitakse erinevate žanrite ühendamist, koostatakse esitlus valitud filmi kohta, kirjutatakse hiljuti vaadatud filmi arvustus ja luuakse rühmatööna žanre kombineeriv lühifilm.	Kursuse lõpus õpilane: tunneb erinevaid filmižanre, oskab analüüsida filme esitluse ja arvustuse vormis, oskab teha koostööd loovprojekti, kombineerides erinevaid filmižanre	1. juuni - ülevaade kursusest ja filmižanritest, erinevate žanrifilmide näited, erinevaid žanre kombineerivate filmide näited, iseseisev juhendatud õpe – filmiesitluse koostamine; 2. juuni - filmiesitlused, filmiarvustuse struktuur, kinokülastus; 3. juuni - kinos vaadatud filmi arutelu ja analüüs, lühifilmide žanrid ja tehnikad; 4. juuni - lühifilmi loomine rühmatööna; 5. juuni - õpilaste loodud lühifilmide vaatamine, kursuse kokkuvõte, refleksioon ja tagasiside.-	Hindamine on mitmeeristav (AR/MA). Arvestuse saamiseks tuleb õpilasel koostada ja ette kanda esitlus valitud filmi kohta, kirjutada filmiarvustus ning rühmatööna luua lühifilm, mis kombineerib vähemalt kahte erinevat filmižanrit. Esitamata töö hinne on MA.	
8	Täpsustub	Narva Gümnaasium	Svetlana Anissimova	Kursus annab ülevaate taimede ehitusest; omandatakse teadmised taimede rakkude, kudede, vegetatiivsete ning generatiivsete organite välisehitusest; Praktiliste tundide käigus arendatakse oskusi töötada erinevate mikroskoopidega, samuti omandate oskuse herbaariumi valmistamiseks ja korrektseks kujundamiseks.	Õpilane: eristab taimeraku ja taimekoe peamisi koostisosi mikroskoopimisel ja joonistel ning selgitab nende osade ülesandeid bioloogilistes protsessides; võrdleb taimeorganite ehitust ning eristab neid nähtuna mikropreparaatidel, mikrofotodel ja joonistel; teab kuidas herbaariumi õigesti valmistada ja vormistada.	Taimerakule iseloomulike plastiidide, vakuoolide ja rakukesta seos taimede elutegevusega. Taimekoed ja nende iseärasused. Taimede vegetatiivsed ja generatiivsed elundid ja nende välise struktuuri tunnused. Praktilised tööd: "Herbaariumi valmistamine ja vormistamine"; praktikumid erinevate mikroskoopidega.	Kursuse hindamine on mitmeeristatav. Kursuse hinne moodustub protsessi hinnetest, laboratoorsete/praktiliste tööde sooritusest, protokollimisest ja tulemuste analüüsimisest, herbaariumi valmistamisest ja vormistamisest.	

9	Psychology of Self and Society/ Mina ja ühiskonna psühholoogia	Narva Gümnaasium	Olga Kalašnikova	See kursus uurib, kuidas isiksus, mõtlemismustrid ja igapäevased psühholoogilised protsessid mõjutavad meie käitumist, otsuste tegemist ja suhtlemist teistega. Õpilased uurivad selliseid teemasid nagu isiksuseomadused, motivatsioon, harjumused, sotsiaalne mõju ja levinud mõtlemisvead ning mõtlevad, kuidas need kujundavad igapäevaelu. Tunnid on arutelupõhised ja interaktiivsed. Õpilased osalevad väikestes katsetes, analüüsivad reaalsest olukordadest ja mõtlevad oma kogemuste üle järele. Eesmärk on mitte ainult tutvustada peamisi psühholoogilisi mõisteid, vaid ka soodustada mõttekohast arutelu ja suuremat eneseteadvust. Kursus toetab ka akadeemilise inglise keele arendamist, aidates õpilastel laiendada erialast sõnavara ja suurendada enesekindlust struktureeritud suhtlemisel.	Kursuse lõpuks on õpilased võimelised: selgitama isiksuse ja igapäevase psühholoogiaga seotud põhimõisteid; analüüsima, kuidas psühholoogilised tegurid mõjutavad käitumist ja otsuste tegemist; tundma ära tavalisi mõttemustreid ja sotsiaalseid mõjusid reaalses olukordades; väljendada oma arvamust selgelt ja toetada seda argumentidega; kasutada teemaga seotud sõnavara kõnes ja kirjas; mõelda oma harjumuste, motivatsiooni ja suhtlemisstiili üle.	1. juuni – Isiksuse alused ja igapäevane psühholoogia; 2. juuni – Otsuste tegemine, motivatsioon ja harjumused; 3. juuni – Sotsiaalpsühholoogia ja emotsionaalne intelligentsus; 4. juuni – Aju töös: mälu, tähelepanu ja kriitiline mõtlemine; 5. juuni – Integreerimine ja lõppprojektide esitlused. Iseseisev / loominguline töö – isiksuse kaart; poster/digitaalne esitus; loov kirjutamine; (sotsiaalne eksperiment – kui õnnestub); intervjuud jm.	Hindamine on mitmeeristav (AR/MA). Arvestuse saamiseks tuleb osaleda 70% tundidest; osaleda aktiivselt rühmatöös, peab esitama vähemalt 3 loomingulist tööd.	
---	--	------------------	------------------	--	--	---	--	--