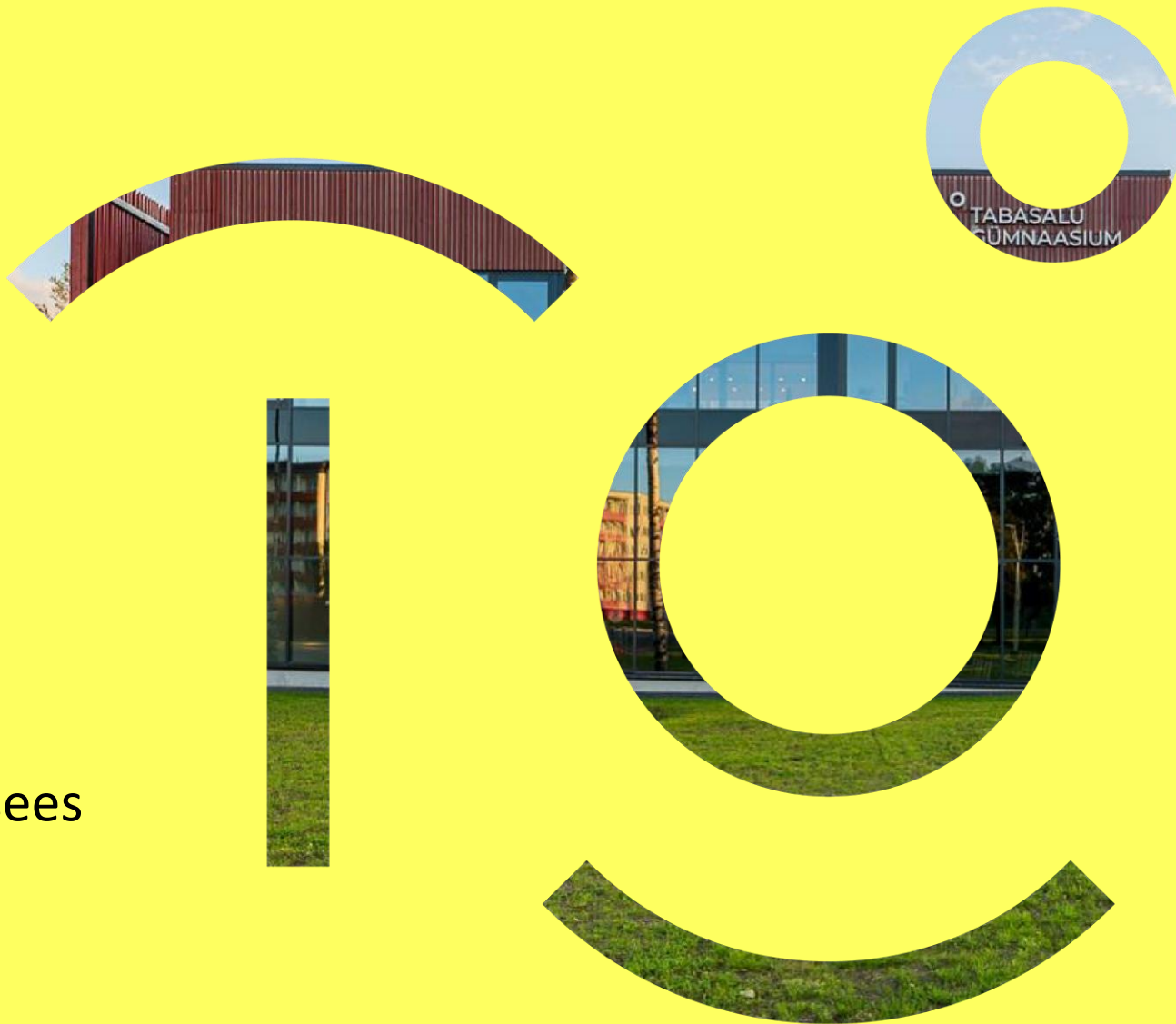


Valikainete nädal

1.-5. juuni 2026

- Valikained on mahult **1 kursus**, seal sees on auditoorne ja iseseisev töö.
- Valikaineid hinnatakse **AR/MA**.



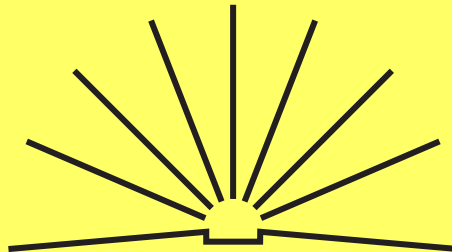
Sotsiaalteadused ja kultuur:

- **Üritusturundus: mis mõju me loome?-**
Asso Soosalu
- **Riigikaitse praktika kursus-** Andrei Ambros
- **Moeakadeemia-** Marin Mutle
- **Kunstilaager –** Gled-Airiin Saarso

Tervis:

- **Sissejuhatus joogasse-** Katherin Liimets
- **Loov- ja loodusteraapia-** Laura Evisalu
- **Teadlik toitumine-** Anne-Mai Küünemäe
- **Purjetamise ja meresõidu alused –** STA Estonia

SOTSIAALTEADUSED JA KULTUUR



Üritusturundus: mis mõju me loome?

NB! Õpilastele, kes soovivad UPT raames sündmust korraldada, on see eeldusaineks.

Asso Soosalu - sündmusturundusagentuuri Orangetime tegevjuht,
Marianne Helena Rammo - Tabasalu Gümnaasiumi kultuuri- ja kommunikatsioonijuht.

Kas üritusega saab muuta mõtteviisi, käitumist või kogukonda? Sellel kursusel uurime, kuidas sündmustest saab elamus ja mis mõju need loovad. (Lühiloengud ja inspiratsioonitunnid, arutelud ja töötoad. Külalisesinejad turundus- ja ürituskorralduse valdkonnast. Praktiline grupiprojekt (oma ürituse idee ja teostusplaan)

Aine eesmärk on arendada õppijate oskust luua väärtust ja mõju loovaid sündmusi. Kursusel õpitakse üritusturunduse rolli, sündmuste kavandamist ideest teostuseni ning nende mõju analüüsimist.

Teemad:

- **Mis on üritusturundus?** – roll turunduskommunikatsioonis ja brändi kuvandis.
- **Elamusepsühholoogia** – miks inimesed mäletavad sündmusi?
- **Kontseptsiooni loomine** – idee, sõnum, sihtrühm, eesmärgid.
- **Ürituse planeerimine ja korraldus** – logistika, ajakava, eelarve, riskijuhtimine.
- **Ürituse turundamine** – sotsiaalmeedia, PR, koostööpartnerid ja mõjutajad.
- **Kogemuse disain ja storytelling** – kuidas sündmusest saab lugu.

- **Ürituse mõju hindamine ja analüüs.**
- **Praktiline projekt:** rühmatööna oma ürituse kontseptsiooni loomine ja esitlemine.

Kursuse läbinud õpilane:

- mõistab, kuidas üritusturundus toetab brändi ja kommunikatsiooni eesmäärke;
- oskab analüüsida sihtrühma ja luua neile sobiva elamuskontseptsiooni;
- teab ürituse planeerimise etappe (idee → eelarve → teostus → tagasiside);
- oskab koostada ürituse turundus- ja kommunikatsiooniplaani; mõistab partnerite, sponsorite ja meediaga suhtlemise põhimõtteid;
- oskab hinnata ürituse mõju ja tulemuslikkust.

Kursuse läbimiseks on vajalik: projektikirjeldus: sündmuse sisu ja eesmärk, korralduse ja sündmuse ajakava, eelarve, koostööpartnerite (kiri + turundusplaan), meeskonna jaotus ja ülesannete jagamine, turundusplaan kogu sündmusele, kujundatud plakat, pressiteade, sponsorkiri ja projekti kaitsimine. Oluline on aktiivne osalus tundides.

Ainesse mahub 25 õpilast

Riigikaitse praktika kursus (Välilaager)

5.-7.06.2026

Õpetaja on **Andrei Ambros**.

Riigikaitse praktiline kursus keskendub üksikisiku oskuste harjutamisele erinevates olukordades.

Eeltingimused kursusel osalemiseks on riigikaitse teooriakursuse läbimine.

Teemad:

- Üksikisiku ja allüksuse varustus ja selle kasutamine
- Kaitseväeteenistus ja distsipliin, riviõpe, liikumisviisid
- Relvaõpe (laskeharjutus)
- Topograafia ja orienteerumine
- Esmaabi välitingimustes
- Keskkonnakaitse kaitseväes

Kursuse läbinud õpilane:

- Oskab tegutseda ühtse meeskonnaga ja tunneb sõjaväelist rivikorda
- Omab praktilist kogemust laskeasjanduses
- Omab algteadmisi topograafias
- Oskab esmaseid esmaabi võtteid
- Oskab rakendada erinevaid liikumisviise
- Tunneb keskkonnakaitse põhimõtteid kaitseväes

Kursuse läbimiseks on vajalik läbida mitmekesised õpitulemuste kontrollimise vormid.

Riigikaitse praktika kursusel hinnatakse teooria kursuse käigus omandatud teadmisi ja nende rakendamise oskust ning teoreetiliselt õpitu praktilist sooritamist.

Ainesse mahub 80 õpilast

Moeakadeemia

Marin Mutle on Samm Korraga algatuse tiimiliige ning EKA moekorralduse tudeng.

Moeakadeemia on inspireeriv ja praktiline valikkursus, mis annab õpilastele võimaluse avastada moemaailma erinevaid tahke ja arendada oma loomingulist väljendusoskust. Kursuse käigus tutvume materjalidega, räägime tekstiilivaldkonna kitsaskohtadest ning teadlikust tarbimisest. Lisaks saadakse praktiline kogemus moetrendide analüüsimisel, stilistikast, sketchide joonistamises, brändi loomisest ning moefotode tegemisest. Kursus pakub ainulaadset võimalust õppida moe kohta nii teoreetiliselt kui ka praktiliselt, arendades samal ajal oma stiilitunnetust ja teadmisi moetrendidest. Kursuse käigus on võimalik luua endale portfoolio ülikooli kandideerimiseks.

Teemad:

- Materjalid ja nende hooldamine
- Moefoto, stilistika
- Rohepesu ja brändide jätkusuutlikkus
- Brändi loomine
- Moejoonistamine
- Karjäärivõimalused moevaldkonnas

- Tunneb moemaailma põhialuseid, tekstiiliprügi probleemi suurust ning oskab hinnata selle mõju tänapäeva ühiskonnale ja kultuurile.
- Teab erinevaid tekstiilmaterjale ja nende omadusi ning oskab neid materjale hooldada ja kasutada. Oskab hinnata, mida eelistada, mida vältida.
- Oskab hinnata teise ringi riiete väärtust ja teadliku tarbimise põhimõtteid.
- Oskab analüüsida moetrende ja mõista moe rolli meedia ning turunduse kontekstis.
- Suudab luua moe sketch'e ja arendada oma visuaalseid ideid läbi joonistamise.
- Omandab algteadmised värvianalüüsi ja stiliseerimise võtete kohta ning oskab neid rakendada.
- On tutvunud erinevate karjäärivõimalustega moevaldkonnas.
- On saanud algteadmised, kuidas luua enda brändi.

Kursuse läbimiseks on vajalik:

Kohalkäimine 80%, 20% aktiivsus tunnis ehk tunnitööd.

Ainesse mahub 20 õpilast

Kunstilaager

Juhendaja **Gled-Airiin Saarso** on kunstiainete õpetaja.

Kunstilaager on mõeldud õpilastele, keda huvitavad meid ümbritseva kujutamine, kunstilised väljendusvahendid ja erinevad tehnikad.

Kuna aines on oluline ilm ja valgus, siis teemade päevad selguvad valikaine nädalal.

Teemapäevad:

- Värvid ja maalimine ruumis, abstraktne ja vabamaal.
- Värvid ja maalimine vabas õhus. Valguse püüdmine.
- Jooned ja joonistused erinevate vahenditega.
- Erinevate tehnikate katsetamine, trükkimine.
- Assamblaažid ja erinevate tehnikate loov sidumine.

Kursuse läbinud õpilane:

- Tunnetab oma loomingulisi võimeid
- Oskab olla mitmekülgne ning loov
- Teab erinevate kunstiliste väljendusvahendite võimalusi

Kursuse läbimiseks on vajalik osalemine ning viie erineva teemapäeva loomingu esitamine.

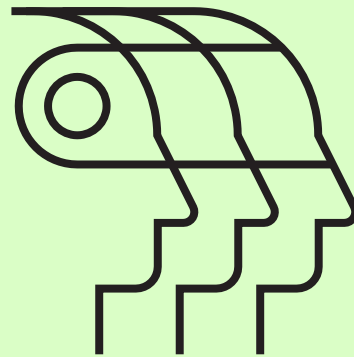
Valikaine toimub ühe nädala jooksul, millest osa on ette nähtud iseseisvaks tööks, oma tööde lõpetamiseks.

Kõik kunstivahendid on koolis olemas.

Kursuse lõpus paneme üles ühise näituse koolimajas.

Ainesse mahub 15 õpilast

TERVIS



Sissejuhatus joogasse

Katherin Liimets on tegelenud joogaga 18 aastat. Esmalt sai Katherin tunda just füüsilist kasu, mida jooga tema ellu tõi. Tänapäevaks on ta joogaga tuttavaks saanud palju põhjalikumalt ning igapäevaselt on kasu nähtav ka teistes eluaspektides nagu vaimne tervis, meeleolu ja ATH sümptomid.

Jooga on oma olemuselt palju enam kui vaid füüsiline liikumine või trenn. See on teekond, mis tervendab tänapäeva maailma suurimaid probleeme nagu vaimsed mured ja istuv eluviis. Joogal on võime tuua meid iseendale lähemale, luua tasakaal meele, keha ja vaimu vahel ning aidata meil elada iseendaga kontaktis teadlikumalt ja rahumeelsemalt.

Teemad:

- Miks jooga? Kuidas leiad sina joogast kasu enda ellu.
- Mis asi on meditatsioon? Teeme mediteerimise võimalikult lihtsaks ja leiame sobiva just sinule.
- Hingamise ABC. Me kõik hingame selleks, et ellu jääda, aga kuidas hingata nii, et iga sinu keha rakk sellest kasu saaks.
- *Journaling* - kirjutamise ja eneseanalüüsi jõud.
- Igapäevased füüsilised praktikad - proovime läbi erinevaid stiile nagu *Vinyasa*, *Yin*, *Hatha* ja *Šivananda*, et leida see, mis sinule meeldida võiks.

Kursuse läbinud õpilane:

- Mõistab, et jooga ei ole trenn, vaid praktika, mis toetab tema keha ja vaimu terviklikult.
- Näeb jooga väärtust oma tavarutiinis ning kuidas leida sellest abi erinevate teemade lahendamisel.
- Tunneb erinevaid meditatsiooni liike ning oskab neid praktiseerida.
- Tunneb erinevaid hingamistehnikaid, et toetada end erinevates eluhetkedes.
- Teeb vahet erinevatel jooga stiilidel.

Kursuse läbimiseks on vajalik:

- Koduste ülesannete esitamine.
- Aktiivselt kontaktõppes osalemine.

Aine ühte gruppi mahub 15 õpilast

Grupp 1: 9:00-12:30

Grupp 2: 13:00-16:30

Loodus- ja loovteraapia

Kursust juhendab meie kooli õpilasnõustaja **Laura Evisalu**, kelle elamisega kaasnevaga toimetulekuviisid on alati tihedalt seotud olnud looduse, loomade ja loovusega.

Kursus õpetab kasutama erinevaid loomingulisi lähenemisi ning paiku looduses eneseteraapiaks. Õpilane saab järele proovida kergesti kättesaadavaid vahendeid ja keskkondi oma mõtete korrastamiseks, ärevuse ja stressi maandamiseks ning kohalolutunde suurendamiseks ning leida meelepäraseid tehnikad, mis teda edaspidi toetada saavad.

Valikaines osalemise eelduseks on valmisolek ennast ja oma tundemaailma süvitsi analüüsida ning oskus tegutseda ka mõnda aega täielikus vaikuses, kui harjutused seda nõuavad. Ideaalne oleks ka, kui sul on kodus lemmikloom või valikaine nädala jooksul võimalus veeta aega mõne loomaga.

Teemad:

- Loodusteraapia
- Kunstiteraapia
- Biblioteraapia ja loovkirjutamine
- Muusika ja helid emotsioonide toetaja ja võimendajana

Osa kursuse tundidest toimub välitingimustes Tabasalu ümbruses ning kokkuleppel grupiga võidakse teha ka mõni õppekäik. Iseseisva töö maht on 8 tundi.

Kursuse läbinud õpilane:

Oskab kasutada erinevaid loodus- ja loovteraapia lähenemisi oma emotsioonide ja tundemaailma korrastamiseks. Teab, millised on loodus- ja loovteraapia põhilähenemised ning millised neist tema jaoks toimivamad on.

Kursuse läbimiseks on vajalik: 80% tundides aktiivselt osalemine ja refleksioonipäeviku esitamine.

Ainesse mahub 15 õpilast

Teadlik toitumine, teooria ja praktika

Juhendaja **Anne-Mai Küünemäe** on koolitaja, toitumisnõustaja ja -terapeut. Töötab nõustajana Confido Arstikeskuses ja õpetajana Vääna-Jõesuu koolis.

Üheks peamiseks uurimissuunaks on meelelise toitumise teemad.

Teemad:

- **Tervislik toitumine.** Toitainete tasakaal, makro- ja mikrotoitained.
- Toidukorra koostis. Veresuhkrusõbralik toitumine. Igapäevased tervislikud valikud
- **Toiduvalmistamise tehnikad ja toidu planeerimine.** Kuidas valmistada toitu tervislikumalt. Säästlik toitumine.
- **Toidupakendite info.** Kuidas lugeda pakendeid, mida oluliseks pidada.
- **Praktiline toiduvalmistamine:** Ühiselt valmistatakse täisväärtuslikud põhitoidukorrad, lisaks erinevad hommikusöögid, vahepalad, magustoidud.

Kursuse läbinud õpilane:

- Mõistab tervisliku toitumise põhimõtteid, oskab nimetada peamised toitainegrupid ja nende rolli organismis
- Oskab tuvastada ja valmistada erinevaid toitaineid sisaldavaid toite, et tagada tasakaalustatud toitumine.
- Rakendab tervislikke toiduvalmistamise tehnikaid.
- Jälgib säästliku toitumise põhimõtteid.
- Kursus pakub osalejale lisaks teoreetilistele teadmistele ka praktilisi oskusi, mis on vajalikud tervisliku eluviisi järgimiseks ja toetamiseks.

Kursuse läbimiseks on vajalik osaleda min. 75% tundidest.

Ainesse mahub 12 õpilast

Tundide toimumise aeg: 2-5.06.2025

Purjetamise ja meresõidu alused

Kursuse juhendajad on **Eesti Noorte Purjeõppeseltsi “STA Estonia” kaptenid**, kellel on rikkalik meresõidukogemus nii Läänemerel kui mujal. <https://staestonia.eu/>

Valikaine eesmärk on anda **õpilastele esmased teadmised ja oskused purjetamisest, meresõidust ja veeohutusest**. Kursuse käigus omandavad õppijad teoreetilised teadmised ning praktilised oskused, mis võimaldavad mõista tuule ja purjede koostööd, planeerida lühemaid ja pikemaid sõite ning tagada ohutuse vee peal. Valikaine läbimine annab lisaks esmasele teoreetilisele ja praktilisele ettevalmistusele ka eelteadmised, mis on kasulikud väikelaevajuhi loa taotlemisel. **Kursuse praktiline osa toimub STA Estonia purjekal Vesta**, kus õpilased saavad omandatud teadmisi rakendada reaalses olukorras purjekal seilates.

Teemad:

- Jahtide ja purjede liigitus;
- Jahi juhtimine;
- Ohutus; sildumine ja ankurdamine; ilmaennustus ja planeerimine;
- Rahvusvahelised laevade kokkupõrke vältimise reeglid;
- Raadioside ja kaarditöö alused.

Kursuse läbinud õpilane:

- mõistab purjede ja jahtide toimimise põhimõtteid ning tuule ja vee koosmõju;
- teab veeohutuse põhimõtteid ja oskab käituda ohutult vee peal;
- oskab seada purjeid ning täita roolimehe ülesandeid;
- omab baasteadmisi navigatsioonist ja suudab määrata oma asukohta ning planeerida liikumist kaardi abil;
- oskab planeerida lühemaid ja pikemaid sõite ning kasutada ilmateadet reisi ettevalmistamisel;
- teab rahvusvahelisi laevade kokkupõrke vältimise reegleid ja olulisemaid meresõitu reguleerivaid seadusi;
- oskab sooritada põhilisi merelisi sõlmi ja tunneb nende kasutusotstarvet.

Kursuse läbimiseks on vajalik:

- aktiivne osalemine loengutes ja praktilistes töötubades;
- osalemine purjetamise praktikas Tallinna lähel.
- aktiivne osalus tundides (min 80%)

Ainesse mahub 25 õpilast