

VVV Senioride Loodusakadeemia 2018/2019.õ/a õppekava koosneb järgnevatest moodulitest:

1. Looduskaitsest Alam-Pedja näitel, arboristi ametist - Oktoober 2018

Õppesisu: Looduskaitse Alam-Pedja looduskaitsealal, looduskaitseorganisatsioonide tööst, arboristi amet, puude hoolduslõikused, puude hindamine.

Mõisted: arborist, kaitse-eeskiri, Natura 2000

Praktilised tööd:

Arutelud seminari vormis.

Õpitulemused:

Õppemooduli läbinu:

- 1) kirjeldab Alam-Pedja Looduskaitseala põhiväärtusi;
- 2) oskab nimetada looduskaitseorganisatsioone Alam-Pedja looduskaitseala näitel;
- 3) iseloomustab arboristi ametit.

Läbiviia: Robert Oetjen, Looduskaitseühing Kotkas, robert.oetjen@gmail.com

2. Võõrliigid- november 2018

Õppesisu: võõrliigid, invasiivsed liigid, nende mõju Eesti loodusele, seaduse regulatsioonid võõrliikide osas, võõrliikide leiukohtade andmebaas internetis.

Mõisted: võõrliik, globaalne kaubandus, invasiivne liik, invasioon

Praktilised tööd:

Arutelud seminari vormis, näidismaterjalide järgi õpe

Õpitulemused:

Õppemooduli läbinu:

- 1) oskab nimetada võõrliike Eestis;
- 2) tunneb võõrliikidega seonduvat seadusandlust;
- 3) kirjeldab võõrliikide mõju Eesti loodusele;
- 4) oskab kasutada võõrliikide andmebaasi.

Läbiviija: Eike Vunk, Keskkonnaameti liigikaitse peaspetsialist,
Eike.Vunk@keskkonnaamet.ee

3. Ravimid läbi apteekri silma, loodusravi- **DETSEMBER 2018**

Õppesisu: ravimite toime inimese kehale, ravitaimede eelised, loodusravimid, profülaktika, ägedad kroonilised haigused, ühe ravimi asendamine teisega, ravimite koos ja kõrvaltoimed.

Mõisted: profülaktika, krooniline haigus, loodusravim

Praktilised tööd:

Arutelud seminari vormis.

Õpitulemused:

Õppemooduli läbinu:

- 1) Omab teadmisi ravimite toime kohta;
- 2) teab, kuidas aidata ennast loodusravimitega;
- 3) teab ravimitega seonduvaid mõisteid;
- 4) teab kvaliteetse ravimpreparaadi omadusi.

Läbiviia: Astrid Oolberg, TÜ Arstiteaduskonna Farmaatsiaosakond, proviisor, 5172476, atikati@hotmail.ee

4. Ravimtaimed – väekad taimed- JAANUAR 2019

Õppesisu: ravimtaimed, stressimaandajad loodusest, talveaja külmarohud, immuunsussüsteemi tugevdajad ja turgutajad taimemaailmast, looduslikud antibiootikumid, taimerohtude sobivus.

Mõisted: väekad taimed, immuunsussüsteem, looduslik antibiootikum.

Praktilised tööd:

1. Retseptid talviseks terviseturgutuseks, näited

Õpitulemused:

- 1) tunneb taimede raviomadusi;
- 2) tunneb Eesti levinumaid ravimtaimi ja nende bioloogiat;
- 3) teab kuidas taimi kasutada taimeteena, vannina, mähisena;
- 4) hindab taimede tähtsust looduses.

Läbiviia: Irje Karjus, TÜ Filosoofia magister, Tervise Kodu OÜ, reg.11441581, tervis@tervisekodu.ee, tel. +372 53454222

5. Jooga looduses, senioridele-VEEBRUAR 2019

Õppesisu:

Jooga ja joogateraapia - võimalus oma igapäevase tervise eest hoolitseda. Vanuse tähendus jooga praktiseerimisel. Joogapraktika seos looduse, aastaegade ja kliimaga. Kuidas alustada? Kust ja mille järgi otsida õpetajat? Ohud joogapraktika tegemisel. Jooga füüsilised harjutused 60+ vanusele: a. füüsilise (selja ja liigete) lõdvestamiseks ja meele vaigistamiseks, b. selja tugevdamiseks ja tähelepanu suurendamiseks, c. tasakaalu hoidmiseks. Hingamine kui joogaõpetuse nurgakivi. Hingamine füüsilises liikumises. Hingamisharjutused algajale (nn laiendatud hingamine). Kujustamise ja meditatsiooni mõju. Looduses praktiseerimise võimalused.

Mõisted: jooga, joogateraapia, meel, emotsioonid, seedimine, jooga füüsiline harjutus, hingamisharjutus, meditatsioon

Praktilised tööd:

Eale vastavad füüsilised joogaharjutused koos vastava hingamisega; hingamisharjutus: laiendatud hingamine; käeasetustega lihtne meditatsioonipraktika

Õpitulemused

Õppemooduli läbinu:

- 1) omab kogemusi liikumise ja hingamise vastastikusest seosest;
- 2) omab kogemusi selja ja liigete lõdvestamisharjutustest (füüsiline liikumine; nn käeasetused), tugevdus- ja tasakaaluharjutustest;
- 3) saab oskuse teha iseseisvalt lihtsamaid õlgade, jalgade ja selja lõdvestamise harjutusi, tasakaaluharjutusi ja nn laiendatud hingamist;
- 4) omab teadmisi ealistest ohtudest joogaharjutuse tegemisel;
- 5) omab teadmisi toidu ja elustiili tähtsusest tervise hoidmisel.

Läbiviija: Anne Kalvi, akad. kraad: magister iuris (teaduskraad õigusteaduses), joogajuhendajate kursus, Tallinna Joogaühing, rahvusvaheline joogaõpetajate kursus Krishnamacharya õpetustraditsioonis, alates 2004 joogagruppide juhendaja.

e-post: anne.kalvi@gmail.com, Mobiil: 5049729

6. Tervislik toitumine, permakultuur, **keskkonnateadlik eluviis- MÄRTS 2019**

Õppesisu:

Tervislik toitumine, toidu tervislik kasvatamine, permakultuurne põllumajandus.

Mõisted: permakultuur, jätkusuutlik areng, sünergia, metsaviljelus

Praktilised tööd:

Arutelud, ettekanded.

Õpitulemused:

Õppemooduli läbinu

- 1) Oskab hoolitseda maa eest jätkusuutlikult;
- 2) teab, kuidas tervislikult toituda;
- 3) teab kuidas keskkonnateadlikult toituda;
- 4) oskab jälgida looduse mustreid.

Läbiviia: Merili Simmer, TÜ Bioloogia magistrikraad, merili.simmer@gmail.com, 5128411

7. Väikeaiapidamise puude/põõsaste lõikamine, hooldus- APRILL 2019

Õppesisu:

Viljapuude hoolduslõikus, kujundamine, noorendamine, vajalikud tööriistad, ajastus.

Mõisted: võrakujundus, pookimine, võralõikus, lõikustüüp, haavamastiks, aiavaha

Praktilised tööd:

Õppekäik õunapuuistandusse.

Õpitulemused:

Õppemooduli läbinu:

- 1) on teadlik õunapuude morfoloogilisest ja füsioloogilisest eripärast, mis mõjutab taimede produktsioonivõimet;
- 2) oskab valida õunapuule põhjamaisesse kliimasse sobivaid kasvatustehnoloogiaid lähtuvalt sordi nõuetest;
- 3) teab lõikusviise õunapuude kasvatamisel.

Läbiviia: Kardi Karp, Põllumajandusteaduse doktori teaduskraad taimekasvatuse erialal, kadri.karp@emu.ee, 5224167