

## **Valikaine: ENESEARENG LÄBI JOOGALIKU LÄHENEMISE**

**10.-12. klassi õpilased**

**35 tundi (1 kursus)**

### **Kursuse lühikirjeldus**

Kursuse jooksul antakse õpilasele sügavamad teadmised endast kui tervikust ning maailmas toimimisest. Lähtutud on traditsioonilise jooga filosoofia lõimimisest kaasaegsesse ühiskonda. Rohkete arutluste ja füüsilise praktika käigus arendatakse õpilase enesetunnetuslikke oskuseid, mõtestatakse suhestumist ennast ümbritsevasse, kujundatakse loova- ja positiivse lähenemise oskust ning seeläbi teadlikumate valikute tegemist oma elus.

### **Õppesisu**

Käsitletavad teemad:

- teadmised iseenda kohta
- enda aktsepteerimine ja väärtustamine
- positiivse ja empaatilise ellusuhtumise arendamine, temaatika – tegu ja tagajärg
- tasakaalu leidmine enda sees läbi rahustavate tehnikate, ennast- ja keskkonda säästev toitumine ja tarbimine, joogast lähtuv anatoomia,
- füüsiline joogapraktika

### **Kursusega taotletakse, et õpilane:**

- oskab iseseisvalt kasutada joogalikku lähenemist vastavalt enda vaimsetele- ja füüsilistele vajadustele (meele rahustamine, füüsilised mured);
- on õppinud paremini tundma ning mõistma nii ennast kui teisi enda ümber ja suhestumist ümbritsevaga;
- on suuteline loovalt ja julgelt analüüsima ja arutlema teda kõnetavatel teemadel.

### **Hindamine**

Kursuse hindamine on arvestuslik ning lähtub haridusasutuse nõuetest ja tavadest.

Kursuse alguses seatakse sisse individuaalsed protsessipäevikud, kuhu iga osaleja teeb privaatsed märkmeid enda kogemuste kohta. Kursuse lõpus teeb osaleja päeviku alusel kokkuvõtte arengust.