

VALIKKURSUSE KURSUSEPASS

Kursuse nimetus	Füsioteraapia alused
Kursuse maht	21 tundi (21 x 75 minutit, sh iseseisev töö)
Kursuse juhendaja	Tatjana Kanaš, SA Narva Haigla patsiendikogemuse juht. 12 aastat füsioterapeudi kogemust, neist 2 aastat Narva haigla taastusravi osakonna vanemfüsioterapeudina
Eesmärgid	Kursus õpetab, kuidas füsioteraapia aitab parandada tervist, ennetada vigastusi ja taastada liikumisvõimekust. Õpilased õpivad erinevaid füsioterapeutilisi meetodeid, mis on kasulikud igapäevaelus ning tervishoiu või spordiga seotud valdkondades. Kursus sobib terviseteaduste, spordi ja tervishoiu erialade huvilistele, samuti neile, kes soovivad arendada praktilisi oskusi liikumisvõimekuse ja heaolu edendamiseks.
Kursuse lühikirjeldus	Kursus „Füsioteraapia alused“ on mõeldud gümnaasiumiõpilastele, et tutvustada füsioteraapia põhimõtteid, meetodeid ja rakendusi igapäevaelus ning tervishoius. Kursus keskendub inimese anatoomia ja füsioloogia põhialustele, füüsikaliste tegurite mõjule organismile, taastusravi meetoditele (nt liikumisteraapia, elektriravi ja veeteraapia) ning kaasaegsetele tehnoloogiatele füsioteraapias.
Õpitulemused	Kursuse lõpuks omandavad õpilased teadmised füsioteraapia rollist ja võimalustest tervise säilitamisel ja taastamisel, oskuse sooritada lihtsamaid harjutusi ning analüüsida ja planeerida taastusravi meetodeid.
Kursuse lõpptulemuse kujunemine	Kursust hinnatakse arvestatud/mittearvestatud skaalal. Positiivse kursusehinde saamiseks: Teadmiste hindamine <ul style="list-style-type: none"> • <i>Vahetestid ja viktoriinid</i> <i>Õpetaja hindab õpilaste aktiivsust ja kaasamõtlemit tundi jooksul.</i> Praktilised oskused <ul style="list-style-type: none"> • <i>Osalemine praktilistes harjutustes</i> Lõppprojekt <ul style="list-style-type: none"> • <i>Isiklik füsioteraapia programm</i> <i>Õpilased koostavad individuaalse füsioteraapia või taastusravi programmi vastavalt konkreetsele juhtumile.</i> <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Hindamiskriteeriumid:</i>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Programmi põhjendus ja realistlikkus.</i> ▪ <i>Teoreetiliste teadmiste rakendamine.</i> ▪ <i>Esitlusoskus (programmi selgitamine ja kaitsmine).</i>
<p>Õppematerjal</p>	<p>Õpikud ja käsiraamatud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Füsioteraapia alused“ – ülevaade füsioteraapia meetoditest ja nende kasutamisest. • „Inimese anatoomia ja füsioloogia“ – sissejuhatus inimkeha ülesehitusse ja toimimisse. • „Taastusravi ja liikumisteraapia“ – käsitus taastusravi meetoditest ja harjutuste planeerimisest. <p>Esitlused ja konspektid:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slaidiesitlused tundide põhiteemadel (elekterteraapia, veeteraapia, liikumisteraapia). • Õpilastele mõeldud konspektid lihtsustatud ja illustreeritud kujul. <p>Füsioterapeutilised seadmed ja tarvikud (õppekäik haiglasse)</p> <p>Videomaterjalid</p>