

VALIKKURSUSE KURSUSEPASS

Kursuse nimetus	Biohacking
Kursuse toimumise aeg	II trimestri valikkursuse nädal (02.-06.03.2026)
Kursuse vorm	auditoorne õpe, praktiline õpe laboris
Kursuse läbiviija	 Kaia Solnik – NERG bioloogiaõpetaja
Kursuse kirjeldus	Biohacking – kuidas kasutada bioloogiateadmisi, et saada superinimeseks? Mis on edukaks inimeseks olemiseks vajalikud teadmised ja oskused? Kuidas eristada tõenduspõhist infot kellegi arvamustest? Biohackingu kursusel uurime täisväärtusliku elu tõesid ja saladusi ning avastame ja analüüsime teadust, influencerite töotusi ja vanaemade tarkusi.
Kursuse teemad	• Kodused biotehnoloogiad – desinfitseerimine, kääritamine (probiootikumid), • Tervise hoidmine & superimmuunsus – toit, uni, hormoonid • Keskkonna mõju inimesele (plastik, riided, kosmeetika, toit, vesi, õhk) • Keha puhastamine ehk detox
Õpitulemused	Kursuse läbinud õpilane: • Disainib oma elu saavutamaks heaolu • Leiab ja analüüsib infot kasutades teadusallikaid, interneti, tehisaru ja sotsiaalmeediat • Eristab teaduspõhist ja pseudoteaduslikku infot • Planeerib ja viib läbi eksperimente • Selgitab eri tegurite mõju inimese tervisele ja heolule
Kursuse lõpptulemuse kujunemine	Kursust hinnatakse arvestatud/mittearvestatud skaalal. Positiivse kursusehinde saamiseks tuleb • Osaleda vähemalt 80% kontakttundides • Läbi viia üks eksperiment

	• Koostada esitlus oma valitud uurimisobjektist (lähtudes teadusartiklitest). Võib olla nt video/podcast/ettekanne/poster • Loob mõistekaardi kursusel kogutud teadmistest
--	--