

**TALLINNA ÜLIKOOL**  
**Õppekava vorm**

<b>1. Õppekava nimetus</b>	TERVISEJUHT
<b>2. Õppekava nimetus inglise keeles</b>	HEALTH PROMOTION SPECIALIST
<b>3. Kõrgharidustaseme õpe</b>	rakenduskõrgharidusõpe
<b>4. Õppevorm(id)</b>	sessioonõpe
<b>5. Õppeasutus(ed)</b>	Tallinna Ülikool
<b>6. Õppekava maht (EAP)</b>	180
<b>7. Õppe nominaalkestus</b>	3 aastat
<b>8. Õppekavagrupp</b>	sotsiaalteenused
<b>9. Õppekava kood EHISes</b>	81522
<b>10. Õppekava juht</b>	Hele Leek-Ambur
<b>11. Õppekeel(ed)</b>	eesti keel
<b>12. Õpiväljundite saavutamiseks vajalikud teised keeled</b>	Inglise keel erialase kirjanduse läbitöötamiseks.
<b>13. Õppekava esmane registreerimine</b>	13.02.2008
<b>14. Õppe alustamise tingimused</b>	Gümnaasiumi lõputunnistus, lõputunnistus kutsekeskhariduse omandamise kohta või nendele vastav kvalifikatsioon; sisseastumiseksam.
<b>15. Õppekava peeriala(d) ja nende maht EAP</b>	Tervisejuht 146 EAP
<b>16. Kõrvaleriala(d), muud võimalikud spetsialiseerumised õppekavas ja nende maht (EAP)</b>	Kõrvaleriala puudub.
<b>17. Õppekava eesmärgid</b>	Tagada tervisedenduse spetsialistele vajalik haridus, mis võimaldab edukalt täita ülesandeid rahvatervise ja sotsiaaltöö valdkondades.
<b>18. Õppekava õpiväljundid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mõistab sotsiaalse-, vaimse- ning füüsilise keskkonna tegureid ja olukordi, mis mõjutavad inimeste tervist ja heaolu</li> <li>- omab suhtlemis-, juhtimis- ja meeskonnatöö oskusi ning suudab algatada koostööd erinevate sektorite vahel terviseprobleemide lahendamiseks ning elukeskkonna tervisepotentsiaali soodustamiseks</li> <li>- tunneb ja oskab analüüsida rahvastiku tervise aktuaalseid probleeme ning hinnata nende lahendamiseks sobivaid strateegiaid ja meetodeid</li> <li>- tunneb kodanikuühiskonna võimalusi ja osalemise tasandeid tervisepoliitikas ning oskab kujundada erinevate sihtrühmade terviskäitumise hoiakuid</li> <li>- omab tervisenõustamise tööks vajalikke kompetentse lähtudes tõendus põhjustest soovitud tervise hoidmiseks, edendamiseks ja haiguste ennetamiseks;</li> <li>- mõistab enese professionaalse arengu ja elukestva õppe olulisust</li> </ul>
<b>19. Lõpetamisel saadud diplomi või akadeemilis(t)e kraadi(de) nimetused</b>	Rakenduskõrgharidusõppe diplom Diploma of Professional Higher Education

<b>20. Lõpetamisel väljastatavad dokumendid</b>	Diplom ja akadeemiline õiend
<b>21. Õppekava ülesehituse lühikirjeldus</b>	Peaeriala: Tervisejuht Üleülikoolilised ained 18/0 Eriala valikained 0/11 V moodul: Toitumisnõustamine 22/0 II moodul: Professionaalne areng 21/0 I moodul: Urimus- ja arendustöö 20/0 III moodul: Tervisedenduse baaskompetentsus 17/0 IV moodul: Rakenduslik tervisedendus 19/0 Praktika 30/0 Vabaained 0/16 Lõputöö 6/0
<b>22. Valikuvõimalused õppekava läbimiseks</b>	Üliõpilasel on vastavalt suuna valikule võimalik läbida eriala valikaineid ning vabaaineid.
<b>23. Õppekava lõpetamise tingimused</b>	Õppekava täitmiseks peab üliõpilane läbima õppekava etteantud mahus, sh. sooritama kõik kohustuslikud õppeained ning koostama ja kaitsma lõputöö. Üliõpilasel, kes ei ole lõpetanud eesti õppekeele kooli või on lõpetanud osaliselt eesti õppekeele kooli on vaja omandada eesti keele oskus C1-tasemel. Kuni 2015/2016 sisseastunutele sätestatakse täiendavalt lõpetamise tingimuseks ühe võõrkeele oskus Euroopa keeleõppe raamdokumendi B2-tasemel, kaugõppe/tsükliõppe üliõpilastele Euroopa keeleõppe raamdokumendi B1-tasemel ja ülikooliõpinguteks vajalik arvutioskuse tase.
<b>24. Täiendav informatsioon</b>	Õppekava juht Hele Leek-Ambur, sotsiaalteaduste magister, hele@hk.tlu.ee www.hk.tlu.ee

## ÕPPEKAVA MOODULID, NENDE EESMÄRGID JA ÕPIVÄLJUNDID

<b>Mooduli nimetus:</b> Üleülikoolilised ained		<b>Maht: 18 EAP</b>
<b>Eesmärgid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anda üliõpilasele üldised akadeemilised pädevused erialaste õpingute edukaks sooritamises;</li> <li>- arendada üliõpilase eesmärgistamis-, koostöö- ja planeerimisoskusi, analüüsivõimet ja loovust ning oskust seostada neid pädevusi erialaste teadmistega ning oskustega;</li> <li>- kujundada integreeritud teadmine psühholoogia eri suundadest ja rakendamise võimalustest.</li> </ul>	
<b>Õpiväljundid</b>	<p>Mooduli läbinu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- omab üldisi akadeemilisi pädevusi erialaste õpingute edukaks sooritamiseks;</li> <li>- oskab eesmärgistada, planeerida ning analüüsida õppetöö ning erialase valdkonnaga seotud protsesse, lähenedes neile loovalt, osates üldistada ning seostada;</li> <li>- omab integreeritud teadmisi psühholoogia eri suundadest ja rakendamise võimalustest.</li> </ul>	

<b>Mooduli hindamine:</b> Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt (õppeainete lõpus eksamil, arvestusel vms)		
<b>Õppeained</b>		
Kood	Õppeaine nimetus	Maht EAP
<b>Kohustuslikud ained 18 EAP</b>		
HKI5080.HK	Õppimine kõrgkoolis	6
PSP6066.LT	Üld- ja sotsiaalpsühholoogia	6
YID6001.YM	ELU - Erialasid Lõimiv Uuendus	6

*Valiku põhimõtted: Kohustuslik moodul*

<b>Mooduli nimetus:</b> Eriala valikained		<b>Maht: 11 EAP</b>
<b>Eesmärgid</b>	Anda üliõpilasele tervisedenduse, sh toitumisharjumuste kutsealane pädevus, mis võimaldab töötamist avaliku-, era- ja kolmanda sektori organisatsioonides.	
<b>Õpiväljundid</b>	Moodulite edukal läbimisel üliõpilane: - mõistab tervisedendaja ja toitumisharjumuste kutsealaseid kompetentse; - omab tervisedenduse ja toitumisharjumuste valdkonnas töötamiseks vajalikke oskusi ja teadmisi.	
<b>Mooduli hindamine:</b> Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt (õppeainete lõpus eksamil, arvestusel).		
<b>Õppeained</b>		
Kood	Õppeaine nimetus	Maht EAP
<b>Valikained vähemalt 11 EAP</b>		
HKL5050.HK	Esmaabi	2
HKL5100.HK	Uurimistöö I	3
HKT5049.HK	Toitumise ealised eripärad	4
HKT5050.HK	Toiduohutus	5
HKT5051.HK	Dietoloogia	4
HKT5052.HK	Toitumise biokeemia	5
TST6008.LT	Gerontoloogia	3

*Valiku põhimõtted: Eriala valikainete raames valida aineid lähtuvalt oma huvist vähemalt 11 EAP-d.*

<b>Mooduli nimetus:</b> I moodul: Uurimis- ja arendustöö		<b>Maht: 20 EAP</b>
<b>Eesmärgid</b>	- Anda ülevaade teadustööde metodoloogilistest lähtekohtadest ning uurimistöö meetoditest; - anda alusteadmised epidemioloogiast ja biostatistikast; - arendada andmete ja info praktilist töötlemisoskust; - ingliskeelse tervise ja tervisedendusega seotud terminoloogia kasutamine; - analüüsi- ja seostamisoskuste suurendamine iseseisva uurimisprojekti teostamise kaudu.	
<b>Õpiväljundid</b>	Mooduli läbinud üliõpilane: - omab ülevaadet tervisedenduses kasutatavatest teadus- ja hindamisuuringute meetodikatest; - oskab teaduslikku uurimistööd planeerida, teostada ning tulemusi analüüsida; - tunneb epidemioloogiaalaste uuringute kavandamise põhimõtteid ning statistika aluseid;	

	- valdab ingliskeelset erialaterminoloogiat nii kõnes kui kirjas.	
<b>Mooduli hindamine:</b> Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt (õppeainete lõpus arvestusel, eksamil).		
<b>Õppeained</b>		
Kood	Õppeaine nimetus	Maht EAP
<b>Kohustuslikud ained 20 EAP</b>		
HKI5082.HK	Erialane inglise keel	6
HKK7039.HK	Uurimistöö alused ja meetodid	3
HKL5101.HK	Uurimistöö II	3
HKT5060.HK	Epidemioloogia alused	4
IFI7041.DT	Andmeanalüüs: statistiline andmestik ja kirjeldav statistika	4

*Valiku põhimõtted: Kohustuslik moodul.*

<b>Mooduli nimetus:</b> II moodul: Professionaalne areng		<b>Maht: 21 EAP</b>
<b>Eesmärgid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tutvustada õppimise teooriaid, enesehindamist ja elukestva õppimise põhimõtteid ning arendada analüüsioskust leidmaks õppimise ja õpetamise seoseid;</li> <li>- tutvustada kommunikatsiooni strateegiate põhimõtteid ja kasutamise võimalusi;</li> <li>- anda oskused valmiduseks kasutada loovaid problemlahendusi oma tulevases töös;</li> <li>- anda teadmised individuaalse ja grupis suhtlemise olemusest ja suhtlemisostkustest, juhi rollist protsessis</li> </ul>	
<b>Õpiväljundid</b>	Mooduli läbinud üliõpilane: <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab hinnata ja reflekteerida oma õppimist, välja tuua erinevate õppimise ja õpetamise teooriate erinevusi ning õppimise ja arengu vahelisi seoseid;</li> <li>- väärtustab elukestva õppimise tähtsust tervisedendaja professionaalses arengus;</li> <li>- tunneb ettevõtte tegutsemise ja projektijuhtimise aluseid ning omab ülevaadet ettevõtlust toetavatest tugisüsteemidest ning reguleerivatest õigusaktidest;</li> <li>- oskab koostada ettevõtte äriplaani ja kasutada projektijuhtimise meetodeid tervisedenduses;</li> <li>- oskab esitada oma sõnumeid meediale ja teab sutlemisstrateegiaid ning oskab neid kasutada;</li> <li>- oskab analüüsida ja kasutada erivaid juhtimisstiile ja -meetodeid.</li> </ul>	
<b>Mooduli hindamine:</b> Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt (õppeainete lõpus eksamil, arvestusel).		
<b>Õppeained</b>		
Kood	Õppeaine nimetus	Maht EAP
<b>Kohustuslikud ained 21 EAP</b>		
HKL5011.HK	Kommunikatsioon ja esinemisoskus	4
HKL5079.HK	Õppimise ja õpetamise alused	5
HKL5086.HK	Suhtlemine õppeprotsessis	3
HKT5042.HK	Ettevõtluse alused ja projektijuhtimine	5
HKT5067.HK	Juhtimise alused	4

*Valiku põhimõtted: Kohustuslik moodul.*

<b>Mooduli nimetus:</b> III moodul: Tervisedenduse baaskompetentsus		<b>Maht: 17 EAP</b>
<b>Eesmärgid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anda ülevaade rahvatervise organisatoorsest korraldusest Eestis ja Euroopa Liidus ning oskusi orienteeruda lokaalsetes ja rahvusvahelistes tervisestruktuurides;</li> <li>- anda ülevaade erinevatest tervisedenduses kasutatavatest strateegiatest ja meetoditest;</li> <li>- tutvustada tervisepoliitika kujundamise põhimõtteid ja erinevate sektorite rolli tervisepoliitikas. Tervisedenduse planeerimise oskuste kujundamine;</li> <li>- anda ülevaade globaalsetest protsessidest ja nende mõjust rahvastiku tervisele ning tutvustada rahvusvahelisi terviseorganisatsioone, nende ülesandeid ja programme;</li> <li>- tutvustada keskkonna riskitegureid, keskkonna mõjusid tervisele ja keskkonnaspetsiifilist haigestumust.</li> </ul>	
<b>Õpiväljundid</b>	<p>Üliõpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- omab teadmisi rahvatervise süsteemist Eestis ja Euroopa Liidus ning erinevate rahvatervise valdkonnaga seotud institutsioonide ülesannetest;</li> <li>- on omandanud teadmised kogukonna organisatsiooni-, poliitilise-, kommunikatsiooni-, tervisekasvatuse-, ja juhtimise strateegiate põhimõtetest ja kasutamise võimalustest;</li> <li>- omab ülevaadet tervisepoliitika rakendamise võimalustest, tunneb poliitilisi protsesse ning erinevate sektorite rolli tervisepoliitikas;</li> <li>- omab üldteadmisi globaalsetest protsessidest ja nende põhjuslikest teguritest ning arusaama nende mõju tervise determinantidele;</li> <li>- teab olulisemaid rahvusvahelisi terviseorganisatsioone, nende tegevusvaldkondi ning rahvusvaheliste terviseprogrammide suundi ning oskab leida ja kasutada rahvusvaheliste terviseorganisatsioonide statistika ülevaateid;</li> <li>- omab ülevaadet olulistest elukeskkonna probleemidest Eestis ning oskab hinnata keskkonnast tingitud mõjudeid inimese tervisele;</li> <li>- väärtustab keskkonda hoidvat käitumist.</li> </ul>	
<b>Mooduli hindamine:</b> Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt (õppeainete lõpus eksamil, arvestusel).		
<b>Õppeained</b>		
Kood	Õppeaine nimetus	Maht EAP
<b>Kohustuslikud ained 17 EAP</b>		
HKT5056.HK	Tervisedenduse alused	6
HKT5057.HK	Tervisedenduslikud strateegiad ja poliitikad	6
HKT5058.HK	Rahvastiku tervis globaalselt	5

*Valiku põhimõtted: Kohustuslik moodul.*

<b>Mooduli nimetus:</b> IV moodul: Rakenduslik tervisedendus		<b>Maht: 19 EAP</b>
<b>Eesmärgid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anda valmidus mõistmaks inimorganismi ehitust, talitlust ja organsüsteemide tegevust reguleerivaid mehhanisme, tuginedes selles toimuvatele füüsikalistele protsessidele;</li> <li>- anda ülevaade narko-, alkoholi- ja tubakasõltuvuse ning seksuaaltervise alastest nõustamisteenustest;</li> <li>- anda ülevaade isiksuse- ja sotsiaalsühholoogia põhimõistetest, peamistest käsitlustest ja teemadest, uurimismeetoditest ning seotusest tervisedenduse valdkonnaga;</li> <li>- anda ülevaade rehabilitatsiooni teoreetiliste lähtekohtade, erinevate meetodikate tundmisest ning rehabilitatsiooniteenuse praktilise korralduse omandamisest Eestis.</li> </ul>	
<b>Õpiväljundid</b>	Üliõpilane:	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab selgitada organismis toimuvaid protsesse, tuginedes organismis toimuvatele füüsikalistele protsessidele;</li> <li>- omab teadmisi isiksuse- ja sotsiaalpsühholoogia põhimõistetest, peamistest käsitlustest ja teemadest;</li> <li>- omab teadmisi enamlevinud riskikäitumistest ja nende nõustamisest ning oskab vajadusel suunata abivajajat sobiva teenuseni;</li> <li>- oskab rakendada sotsioloogilisi käsitlusi erinevatele küsimustele, mis seotud inimese kehaga ühiskonnas;</li> <li>- omab praktilist ülevaadet rehabilitatsiooniteenuse olemusest ja korraldusest Eestis.</li> </ul>	
<b>Mooduli hindamine:</b> Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt (õppeainete lõpus eksamil, arvestusel).		
<b>Õppeained</b>		
Kood	Õppeaine nimetus	Maht EAP
<b>Kohustuslikud ained 19 EAP</b>		
HKL5085.HK	Sõltuvusainete olemus ja riskeeriva käitumise ennetamine	4
HKT5059.HK	Nõustamispsühholoogia alused	4
HKT5061.HK	Rehabilitatsiooni alused	4
TSK6010.LT	Sissejuhatus kehasotsioloogiasse	3
TST6003.LT	Inimese anatoomia ja füsioloogia	4

*Valiku põhimõtted: Kohustuslik moodul.*

<b>Mooduli nimetus:</b> V moodul: Toitumisnõustamine		<b>Maht: 22 EAP</b>
<b>Eesmärgid</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anda praktilisi toitumisnõustamisega seotud oskusi ning kujundada kutse- ja ametialaseid hoiakuid ning väärtushinnanguid;</li> <li>- anda ülevaade inimtoidu põhikomponentidest, selle rollist organismis;</li> <li>- kujundada oskus nõustada klienti toituma ja liikuma tervislikult ning tasakaalustatult;</li> <li>- luua eeldused baasteadmiste omandamiseks liikumisfüsioloogias;</li> <li>- anda ülevaade erinevatest toitumuse ja tervises seisundi hindamise meetoditest.</li> </ul>	
<b>Õpiväljundid</b>	<p>Üliõpilane:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- omab teadmisi põhitoitainetest, nende rollist organismis;</li> <li>- orienteerub toitumisalases terminoloogias;</li> <li>- omab teadmisi tervisliku toitumise ja liikumise alustest ja oskab neid oma kutsetöös rakendada;</li> <li>- teab ja tunneb erinevaid tervise ja toitumisega seonduvaid hindamismeetodeid, teste. Oskab läbi viia ja mõistab tervisemõõtmiste tulemusi ja oskab anda vastavaid soovitusi.</li> </ul>	
<b>Mooduli hindamine:</b> Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt.		
<b>Õppeained</b>		
Kood	Õppeaine nimetus	Maht EAP
<b>Kohustuslikud ained 22 EAP</b>		
HKT5046.HK	Liikumisfüsioloogia ja toitumine	6
HKT5053.HK	Toitumisõpetus	7
HKT5055.HK	Toitumuse ja tervises seisundi hindamise meetodid	5
KUT6102.LT	Toitumise alused	4

*Valiku põhimõtted: Kohustuslik moodul.*

<b>Mooduli nimetus:</b> Praktika		<b>Maht: 30 EAP</b>
<b>Eesmärgid</b>	Luu eeldused praktiliste teadmiste ja oskuste omandamiseks ning kogemuste saamiseks terviseprogrammide läbiviimisel, organisatsioonide ja ettevõtete terviseprotsesside juhtimisel ja ennetustegevuste korraldamisel.	
<b>Õpiväljundid</b>	Mooduli läbinu: - oskab analüüsida ja hinnata kriitiliselt oma teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste taset, oskab reflekteerida oma professionaalset arengut; - oskab koostada ja analüüsida asutuse, organisatsiooni ja omavalitsuse tervise arengut toetavaid terviseplaneid, hinnata tervisedenduse tulemuslikkust ja arenguvajadusi; - oskab ühiskondlikke ja eetilisi aspekte arvestades hinnata erialase tegevuse rolle ja tagajärgi ühiskonnale; - omab tervisedendaja sh toitumisenõustaja funktsioonis töötamiseks vajalikke teadmisi ja oskusi, olles valmis tegutsema erinevate sektorite rahvatervisega seotud organisatsioonides; - omab kogemusi tervisedendaja rollist sotsiaaltöös, rehabilitatsioonivaldkonnas, kogukonna tervisetgevuste planeerimises kui ka indiviidi tervisetootamisel.	
<b>Mooduli hindamine:</b> Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt arvestusel.		
<b>Õppeained</b>		
Kood	Õppeaine nimetus	Maht EAP
<b>Kohustuslikud ained 30 EAP</b>		
HKT5062.HK	Vaatluspraktika	6
HKT5063.HK	Terviseprojekti praktika	6
HKT5064.HK	Rakenduspraktika I	6
HKT5065.HK	Rakenduspraktika II	6
HKT5066.HK	Põhipraktika	6

*Valiku põhimõtted: Kohustuslik moodul.*

<b>Mooduli nimetus:</b> Vabaained		<b>Maht: 16 EAP</b>
<b>Eesmärgid</b>	Toetada õppija enesearengut ja pakkuda lisateadmiste kujundamise võimalusi lähtuvalt individuaalsetest huvidest. Pakkuda võimalusi võõrkeeletaseme ja arvutikasutamise oskuse tõstmiseks.	
<b>Õpiväljundid</b>	Mooduli läbinu: - omab teadmisi ja oskusi spetsiifilistest õpihuvidest lähtuvalt, mis toetavad isikupärast arengut; - omab süvendatud teadmisi valitud erialasel suunal; - omab võõrkeeleskust Euroopa Keelemapi tasemel B1.2; - vene õppekeelega kooli lõpetanu oskab eesti keelt C1 tasemel.	
<b>Hindamine</b>	Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt (õppeainete lõpus eksamil, arvestusel).	

*Valiku põhimõtted: Üliõpilase poolt vabalt valitavad õppeained Tallinna Ülikooli või teiste kõrgkoolide registreeritud õppekavadest. Vabaainete mooduli raames peab üliõpilane vajaduse korral tõstma oma võõrkeeleskuse B1.2 tasemele.*

<b>Mooduli nimetus:</b> Lõputöö		<b>Maht: 6 EAP</b>
<b>Eesmärgid</b>	Toetada oskuste kujunemist uurimistöö läbiviimiseks tervisedenduse valdkonnas, uurimistulemuste analüüsimist ning tulemuste vormistamist teadustööks. Toetada üliõpilase iseseisvat mõtlemist ja orienteerumist erialases kirjanduses.	
<b>Õpiväljundid</b>	Mooduli läbinu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- oskab erialaste ülesannete lahendamisel etteantud raamides valida ja kasutada sobivaid meetodeid ja tehnoloogiaid ning etteantud informatsiooni põhjal hinnata võimalikke tagajärgi;</li> <li>- oskab sõnastada erialaga seotud probleeme ning analüüsida ja hinnata erinevaid lahendusi;</li> <li>- oskab valida ja kriitiliselt analüüsida kirjanduse algallikaid ning orienteeruda teemakohases erialateabes;</li> <li>- suudab kirjutada analüütilisel teemakäsitlusel põhineva lõputöö ning seda avalikult esitada.</li> </ul>	
<b>Hindamine</b>	Moodulit hinnatakse tervikuna lõputöö kaitsmisel. Lõputöö kaitsmine on avalik ja toimub kaitsmiskomisjoni ees.	