

**Täienduskoolitusasutuse nimetus: KOOLITUSKESKUS ALUSTAME ALGUSEST**  
**Õppeasutuse nimetus inglise keeles: Training center start from the beginning**

Õppeasutuse omanik: MTÜ Alustame Algusest  
Registrikood 80242993  
Majandustegevusteadete 200979

---

## **1. Õppekava nimetus:**

**Mesindussaadused tervise edendajana**

## **2. Õppevaldkond ja õppekava koostamise alus**

**ÕPPEVALDKOND:** Tervishoid ja heaolu

**ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS:** Alternatiiv- ja täiendmeditsiin; Mesinik tase 4  
kutsestandard, kompetents10, tegevusnäitaja 1.

## **3. Eesmärk ja õpiväljundid**

**EESMÄRK:**

Õppijate huvide arendamine mesindussaaduste mõjust tervise edendamisel

**ÕPIVÄLJUNDID:** koolituse lõpuks õppija:

- 1) Kasutab mesindussaadusi tervisehäirete ennetamiseks ja leevendamiseks
- 2) Toetab organismi iseparanemisprotsesside aktiivseks muutmist
- 3) Hoiab iseenda optimaalset elukvaliteeti, läbi terveks olemise
- 4) Omab teadmisi kuidas käituda mee või mõne muu mesilassaaduste suhtes ilmneva allergia korral

## **4. Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused**

**SIHTGRUPP:** inimesed, kes soovivad omada baasteadmisi ja –oskusi, kuidas ennetada haigestumist ja toetada organismi läbi mesindussaaduste.

**ÕPPE ALUSTAMISE TINGIMUSED:**

Huvi mesindussaaduste kasutamisel alternatiiv- ja täiendmeditsiinis.

## **5. Õppe maht, õppe ülesehitus, õppekeskkond ja õppevahendid**

**ÕPPE MAHT JA ÜLESEHITUS:** Koolituse kogumaht on 8 tundi, millest 6 tundi auditoorset tööd ja 2 tundi praktilist tööd koos juhendajaga.

**ÕPPEKESKKOND:**

Õpe toimub õppeklassis

---

*Antud õppekava on MTÜ Alustame Algusest intellektuaalne omand ja selle kasutamiseks palun võtta ühendust [info@alustamealgusest.ee](mailto:info@alustamealgusest.ee) . Koduleht [www.alustamealgusest.ee](http://www.alustamealgusest.ee)*

## 6. Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja –materjalid

<b>Õppe ülesehitus ja maht</b>	<b>Õppe sisu ja õppematerjalid</b>	<b>Õppemeetodid</b>
Auditoorne töö 3 tundi  Praktika 1 tund	Mis on mesi? Mesi seespidiiselt ja välipidiiselt tarvitatuna. Õietolm ja suur organismi toetajana. Allergia mesindussaaduste suhtes.	Loeng, näitlikud õppevahendid, uuringute tulemused  Praktiline töö õpetaja juhendamisel
Auditoorne töö 3 tundi  Praktika 1 tund	Taruvaik, mesilasmürk, apiteraapia majake, lesehaue, vaha organismi toetajana.  Taruvaigutinktuuri valmistamine, salvi valmistamine, taruvaigumähise kasutamine.	Loeng, näitlikud õppevahendid, uuringute tulemused  Praktiline töö õpetaja juhendamisel

## 7. Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Osalenud koolitusmahust 100 % ulatuses. Aktiivne osavõtt grupitööst.

## Hindamismeetod. Hindamiskriteerium

Õppijad teevad grupitöö, kus arutatakse mesilassaadustest saadavat kasu inimorganismile ja toovad välja iga mesilassaaduse eelised ja puudused.

## 8. Väljastatavad dokumendid

Õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud õppijale väljastatakse tunnistus, teistele tõend.

## 9. Koolitaja kvalifikatsioon

Meditsiiniliste teadmiste (proffiisor, arst, med.õde) ja mesindamise praktilise kogemusega koolitaja.

*Õppekava kinnitatud MTÜ üldkoosolekul 28.juulil 2019.aastal*

---

*Õppekava koostatud KÜSKi vabaühenduste arenguhüpet ettevalmistava 2019.aasta taotlusvooru rahastatud projekti vahenditest – Toetusleping AHE1\_19-73*



SISEMINISTEERIUM



KÜSK Kodanikuühiskonna Sihtkapital

KODANIKUÜHISKONNA TOETUSEKS

---

*Antud õppekava on MTÜ Alustame Algusest intellektuaalne omand ja selle kasutamiseks palun võtta ühendust [info@alustamealgusest.ee](mailto:info@alustamealgusest.ee) Koduleht [www.alustamealgusest.ee](http://www.alustamealgusest.ee)*