

UNI JA ÖÖPÄEVARÜTM

Täienduskoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

Õppekava nimetus

Uni ja ööpäevarütm.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumishõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetentsid B.2.1, B.2.3. Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetentsid B.2.1, B.2.3.

Õppe eesmärk

Koolituse läbinul on teadmised und mõjutavatest faktoritest ning kosutava une olulisusest inimese elukvaliteedile ja tervisele. Teab ööpäevarütmi mõju inimese organismile ning oskab seda arvestada toitumisel.

Sihtgrupp

Toitumishõustajad, toitumisterapeutid, tervishoiutöötajad, tervisehuvilised.

Õpiväljundid

Koolituse lõpetanud õpilane:

- teab und mõjutavaid faktoreid ning millised on hea une eeldused;
- mõistab kvaliteetse une olulisust ning selle mõju inimese igapäeva elu kvaliteedile ning tervisele;
- teab, milline on tsirkadiaan- ehk ööpäevarütmi mõju inimesele;
- oskab spetsialistina pöörata tähelepanu ja koguda andmeid seoses kliendi unega;
- nõustab vajadusel klienti tervist säästvate ja parandavate eluviiside järgimisel.

Õpingute alustamise tingimused

Puuduvad.

Õppe kogumaht

Auditoorne töö 4 akadeemilist tundi.

Õppe sisu

Käsitletavad teemad:

- uni, une olulisus ja ülesanded;
- unetsüklid ja -staadiumid;
- und mõjutavad faktorid;
- unehügieeni üldisemad teadmised, sh soovitusel kosutava une tagamiseks ja multimeediavahendite kasutamise faktor;
- unehäired;
- vähese une mõju inimese vaimsele ja füüsilisele tervisele;
- tsirkadiaan- ehk ööpäevarütm ning selle mõju inimesele (hormoonide tootmine ja neuroendokriinsed protsessid une mõjutajana; energiatase, seedimine, ainevahetus);
- uni ning vahetustega töö ehk kui loomulik rütm on häiritud ning selle mõju inimese vaimsele ja füüsilisele tervisele;
- spordispetsiifiline käsitlus: parim aeg treenimiseks lähtuvalt ööpäevarütmist; une roll taastumisel; millega arvestada viimase toidukorra puhul enne magama minemist.

Õppekeskkonna kirjeldus

Õpe toimub sõltuvalt kursusest Tartus või Tallinnas. Tartus toimub kursus Nutrilligenti ning Tallinnas Rahvatervise Akadeemia koolitusruumis. Õppeklassid on varustatud tänapäevaste koolitusvahendite (pabertahvel, projektor, ekraan) ning vajaliku mööbliga, lisaks on olemas kööginurk kohvipauside tegemiseks. Kursusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust.

Õppematerjalide loend

Koolitusel osalejad saavad paberkujul või digitaalsed jaotusmaterjalid.

Lõpetamise tingimused

Lõpetamise tingimuseks on osalemine auditoorsel õppetööl vähemalt 75% ning tasutud õppemaks.

Väljastatavad dokumendid

Lõpetamise tingimused täitnud õpilasele väljastatakse tõend.

Koolitaja kvalifikatsioon

Koolitajad peavad omama kõrgharidust ja töökogemust õpetataval erialal. Koolitajate kvalifikatsiooniga on võimalik lähemalt tutvuda <http://rahvatervis.ee/koolitajad/>.

Kinnitatud 7. september 2020
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega