

Käesolev dokument on valminud Rakvere Joogakooli ja Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation koostööna aastatel 2017-2019. Mõlemad õppeasutused ei vastuta selle eest, kui kolmandad isikud või organisatsioonid otsustavad dokumendi sisu kasutada ning teemat sügavuti mõistmata võivad inimestele põhjustada füüsilisi või muid vigastusi.

Kinnitatud direktori käskkirjaga 17.03.19 nr. 1

RAKVERE JOOGAKOOLI JOOGA* ÕPPEKAVA

ÜLDSÄTTED

1. Rakvere Joogakooli jooga õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö Rakvere Joogakooli jooga õppeklassis.
2. Rakvere Joogakooli jooga õppekavale lisatud ainekavad tagavad ettevalmistuse jooga, joogateraapia ja veedade retsiteerimise valdkondades.
3. Rakvere Joogakooli jooga õppekava määrab kindlaks õppe-eesmärgid, õppeaja, õppeainete loendi koos ajalise kestuse ja ainekavadega ning nõuded õppe-etappide ja kooli lõpetamise kohta.
4. Jooga mõiste käesolevas õppekavas- tervikharidus iseendast.
5. Jooga õppekava saab läbida ka individuaalõppe vormis. Individuaalõpet rakendatakse erivajadustega õpilaste puhul, andekate õpilaste puhul või mõnel muul põhjusel.

1. ÜLDOSA

Rakvere Joogakooli peamiseks ülesandeks ja eesmärgiks on pakkuda lastele ja noortele terviklikku haridust Iseendast ja ettevalmistust õpingute jätkamiseks rahvusvahelisel joogamaastikul.

Õppetöö koolis peab õpilasele andma vajalikud tööriistad ja teadmised, et kasvada Inimeseks, kes:

1. tunneb Iseennast
2. austab Iseennast ja teisi
3. saab enda ja teistega hästi läbi
4. saab aru universaalsetest seadustest
5. tunneb ära oma anded
6. teab oma vajadusi
7. suudab õppida ja areneda
8. on vaimset, füüsiliselt, emotsionaalselt ja spirituaalselt terve

Lisaülesanded andekate õpilaste puhul:

1. annete ja huvide parem mõistmine, arendamine ja rakendamine
2. väljundite leidmine
3. toimetulek vaimse, intellektuaalse, sotsiaalse ja emotsionaalse üksindusega
4. toimetulek igavusega tavakooli klassiruumis
5. eneseusu, eneseväljendamise ja enesekindluse tugevdamine
6. koostöö perekonnaga, õpetajatega, kooliga
7. koostöö erinevate organisatsioonidega, mis toetavad andekaid lapsi
8. koostöö huvikoolide, koolide, ülikoolidega nii Eestis kui ka rahvusvahelisel tasandil

Lisaülesanded erivajadustega õpilaste puhul:

1. erivajadusega hakkama saamine
2. tugevuste üles leidmine ja arendamine
3. õpiraskuste puhul, õpiraskuse põhjuse välja selgitamine ja võimalusel kõrvaldamine ja/või vähendamine
4. toimetulek üksindusega
5. toimetulek väljastpoolt tulevate negatiivsete hoiakutega
6. koostöö perekonna, kooli, õpetajatega

7. koostöö erinevate tugispetsialistide, toetavate teraapiate ja tegevuste korraldajatega
8. koostöö õpilase vajaduspõhiste organisatsioonidega

2. ÕPPEKAVA PÕHIMÕTTED

1. Annab õpilasele võimaluse enesehariduse omandamiseks.
2. Õppekorralduses ja õppesisu valikul arvestatakse vanuselisi ja individuaalseid iseärasusi.
3. Kooli ülesanne on julgustada õpilasi iseseisvuse ja vabaduse arendamisel.

3. ÕPPEPROTSESS

1. Õppeprotsess baseerub õpilase-õpetaja heal suhtel. Õpetaja vastutab ametijuhendi täitmise eest. Samuti peab õpetaja teadma iga klassi ja õpilase eesmärke ning vajalikke joogameetodeid loominguliselt kasutades nende poole püüdlema. Õpilane vastutab tundides osalemise, kaasa tegemise ja tähelepanelikkuse eest.
2. Hindamine on osa kooli õppeprotsessist. Õppur peab teadma, mida hinnatakse, milliseid hindamisvahendeid kasutatakse ja millised on hindamiskriteeriumid. Rakvere Joogakoolil on oma hindamisjuhend.
3. Hindamise põhieesmärgid on:
Anda tagasisidet õppurile, lapsevanemale, õpetajale, kooli juhtkonnale.
Julgustada ja motiveerida õppurit eneseanalüüsiks.
Määratleda õppuri individuaalset arengut.
4. Hindamine on sõnaline ja numbriline (1-5). See koosneb juhendaja hindamisest, õppuri eneseanalüüsist, individuaalsest arengust ja õpetuse edasi andmisest (õpetamisest). Õpilased saavad kevadel tunnistuse.
5. Individuaalõppes õppivate erivajadustega õpilaste puhul hindeid ei panda. Õpilase arengust antakse tagasisidet kirjalikult.
6. Erivajadustega õpilaste puhul võib osutada vajalikuks pereliikme, hooldaja või tugiisiku osalemine tundides.
7. Individuaalõppes õppivate andekate õpilaste puhul hinnatakse konkreetset läbitud aineid ja aineosi järgides üldist hindamisjuhendit.

4. ÕPPEKORRALDUS, ÕPPEAINETE VALIKU VÕIMALUSED JA TINGIMUSED

4.1 Õppeprotsessi kirjeldatakse astmeti:

- * alg 1.-3. õppeaastani
- * kesk 4.-6. õppeaastani
- * põhi 7.-9. õppeaastani

4.2 Õppetöö kestab 35 õppenädalat ja koolivaheajad on üldhariduskoolidega samadel aegadel.

4.3 Ühe tunni pikkuseks on 45 minutit.

4.4 Jooga õppekava täitmiseks tuleb läbida kõik ained.

4.5 Jooga individuaalõppekava täitmiseks tuleb läbida püstitatud eesmärgid, mis on iga õpilase puhul erinevad ja ajas muutuvad. Eesmärgid püstitatakse koostöös õpilasega, alaealise puhul vanemaga/hooldajaga peale esimest intervjuud jooga õpetajaga. Eesmärkide täitumisel püstitatakse uued eesmärgid.

4.6 Jooga individuaalõpe toimub individuaaltundides. Õpilase valmisoleku puhul on tal võimalus ühineda vastava taseme grupitundidega.

5. ÖPPEKAVA ÖPPEAINETE LOETELU

Õppeained	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.1 Jooga praktika individuaalne	5 x a	5 x a	5 x a	5 x a	5 x a	5 x a	5x a	5x a	5x a
5.2 Jooga praktika grupp	1	1	1	1	1	1			
5.3 Veda Adhyayanam*		0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1
5.4 Teooria		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	
5.5 Pranayama* ja meditatsioon						0,5	1	1	1
Kokku	1	2	2	2	2,5	3	3	3	2

1. Numbrid tabelis tähistavad maksimaalset nädalatundide arvu.
2. Eratunde antakse 5x õppeaastas.
3. *Veda Adhyayanam- veedade retsiteerimine ja õpetus.
4. *Pranayama- hingamisharjutused.

5.1 JOOGA ERATUNNI AINEKAVA

5.1.1 EESMÄRK

Lua tugev vastastikusel lugupidamisel baseeruv õpetaja-õpilase suhe ja koos leida parimad võimalikud lahendused ja praktikad igale individuaalsele õpilasele. Õpilase vanemad/hooldajad võivad vajadusel õppeprotsessis osaleda. Individuaalne praktika on vinijooga kõige tähtsam osa, andes õpilasele järk-järgult vajalikud teadmised ja teadlikkuse oma terviklikust olemusest inimesena ja kuidas seda terviklikku süsteemi kasutada ja hoida. Teadmised sellest, kuidas iseendale jõudu anda ja terveneda. Pakkuda jooga näol tugevat alust, millelt elada täisväärtuslikku elu ja oskusi ning tahet läbida ja ületada misiganes takistusi.

5.1.2 ÕPPETÖÖ SISU

Õppetöö kestab vinijooga osakonnas 9. aastat. See aeg on jagatud kolme astmesse- alg 1.-3. klass, kesk 4.-6. klass ja põhi 7.-9. klass.

Vinijoogasse võetakse õppureid alates 6-9 eluaastast, erandina ka vanemaid.

Õppetöö toimub individuaaltunnis 5x õppeaastas. Õpilaselt oodatakse individuaalpraktika tegemist kodustes tingimustes iga päev.

Eratunnid on konfidentsiaalsed ja neid ei hinnata.

Eratunnid arenevad ajas koos õpilasega ja on alati õpilasepõhised.

5.2 JOOGA GRUPITUNNI AINEKAVA

5.2.1 EESMÄRK

Õppe eesmärgiks on pakkuda kõrgetasemelist vinijooga baasharidust. Vajalike kogemuslike joogateadmiste omandamist. Meie terviklikust süsteemist parema arusaamise omandamist arvesse võttes kõiki tajutavaid inimese kihte.

Arendada õpilases võimet muutuda rohkem ja rohkem iseseisvamaks ja sõltumatumaks. Inimene kes saab oma terviklikust süsteemist aru ja teab, kuidas seda kasutada.

Inimene, kes funktsioneerib südame tasandilt ja oskab ise endale jõudu anda.

Jooga praktika on ühendatud teiste õppeainetega, et tagada baasmõistetest ja -meetoditest aru saamist.

Võimekamad õpilased esindavad õpetaja soovitusel Rakvere Joogakooli kohalikel ja rahvusvahelistel üritustel.

5.2.2 AJAKAVA

Õppetöö toimub üks kord nädalas 1.-6. klassis, 35 tundi õppeaastas.

Hindamine: kirjeldav hindamine.

5.2.3 ALGTASE

Eesmärgid klassidele 1-3

1. Alustada teadlikult oma tervikliku süsteemi teadvustamist.
2. Erinevate jooga väljundite tutvustus.
3. Enesekindluse suurendamine grupi kontekstis.

1 KLASS

Õpe

YAMA¹ ja individuaalse hinge tutvustus.

Oma keha ja tema võimete ja võimaluste teadvustamine.

Oma hingamise teadvustamine.

Oma mõtlemise teadvustamine.

Oma emotsioonide ja tunnete teadvustamine.

Oma energia, mõtete, sõnade ja tegude ning nende tagajärgede teadvustamine.

Oma hääle teadvustamine.

Asana², mantra, vaikuse, nyasa³, bhavana⁴, mudra⁵, prana⁶, svadhyaya⁷ praktiline tutvustus.

Hindamine

Esimeses klassis hindamist ei ole. Selle asemel on projekt või ülesanne, mille läbi muudetakse maailma paremaks. Seda tehakse koos vanema/hooldaja, õpetaja või klassikaaslastega.

2 KLASS

Õpe

NIYAMA⁸ tutvustus.

Asana keele lugema õppimine ja selle järgi praktika tegemine.

Valitud asanate tundmine, nimetuste teadmine ja praktiseerimine.

Individuaalse praktika tegemine grupi tunnis.

Oma mõtete, tunnete ja emotsioonide verbaalne väljendamine.

Pikemate mantrate laulmine ja nende kasutamine teiste jooga väljunditega.

Eneseanalüüsi süvendamine.

¹ Yama- jooga reeglistik T. Krishnamacharya järgi.

² Asana-asend joogas.

³ Nyasa-puudutus (enda).

⁴ Bhavana-ettekujutamisevõime, kujustamisvõime.

⁵ Mudra-energeetiline lukk energia juhtimiseks meie kehas.

⁶ Prana- eluenergia.

⁷ Svadhyaya-eneseanalüüs.

⁸ Niyama- jooga reeglistik T. Krishnamacharya järgi.

Hindamine

Verbaalne või kirjalik tagasiside. Projekt või ülesanne, mille läbi muudetakse maailma paremaks. Seda tehakse koos vanema/hooldaja või klassikaaslastega.

3 KLASS

Õpe

Teooria tunnis õpitud asanate praktiseerimine.

Laulutunnis õpitud mantrate praktiseerimine.

Jooga tunni läbi viimine oma grupis.

Omada piisavalt enesekindlust, et laulda üksi grupi ees.

Grupi liikmete ära tundmine energia kaudu.

Omada piisavalt enesekindlust, et olla enda vastu aus.

Hindamine.

Verbaalne või kirjalik tagasiside. Projekt või ülesanne, mille läbi muudetakse maailma paremaks. Seda tehakse koos vanema/hooldaja või klassikaaslastega.

5.2.4 KESKMINE TASE

Eesmärgid klassidele 4-6

Oma sisemise jõu teadvustamine ja selle eakohane kasutamine.

Oma terviklikust süsteemist parem arusaamine.

Enesekindluse suurenemine ka väljaspool joogagruppi- koolis, sõpruskonnas, pereringis jne.

Oma suhete teadvustamine teistega ja kuidas erinevates suhetes toimida iseennast kahjustamata?

Stabiilne vaimne ja füüsiline tervis.

Eakohane iseseisvamaks muutumine ja rohkema vastutuse võtmine omaenese arengu eest.

4 KLASS

Õpe

Eneseanalüüsis täiuslikumaks muutumine ja andmete kogumine ja hoidmine.

Suhted iseendaga ja teistega praktikasse.

Stabiilne vaimne tervis praktikas. Mõtlemisprotsesside kõikumiste käsitlemine.

Grupi jõu tunnetamine.

Asana vikrtani⁹.

Grupiväline joogatunni andmine, õpetaja juuresolekul.

Hindamine

Verbaalne või kirjalik tagasiside. Projekt või ülesanne, mille läbi muudetakse maailma paremaks. Seda tehakse koos vanema/hooldaja või klassikaaslastega.

5 KLASS

Õpe

Kõikide eelnenud klasside teadmiste süvendamine.

Oma arengu andmete kogumine ja hoidmine.

Praktilised teadmised tunde kasvatuses ja teismee muutustest.

Stabiilne emotsionaalne tervis praktikasse. Oma tunnete ja emotsioonide kõikumiste käsitlemine.

Grupi jõud ja vägi.

Asana vikrtani jätk.

Ise koostatud ja läbi viidud jooga tund, väljaspool gruppi, õpetaja juuresolekul.

Hindamine

Verbaalne või kirjalik tagasiside. Projekt või ülesanne, mille läbi muudetakse maailma paremaks. Seda tehakse koos vanema/hooldaja või klassikaaslastega.

⁹ Jooga asendite õpetamine originaalkujul, koos korrektsete nimetuste, mõju ja seeriatega.

6 KLASS

Õpe

Kõikide eelnenud klasside teadmiste süvendamine.

Oma arengu andmete kogumine ja hoidmine.

Pranayama (reguleeritud hingamisharjutused) tutvustus.

Meditatsiooni tutvustus.

Grupi jõud ja vägi.

Asana vikrtani jätk.

Oma pärandi teadvustamine.

Tagasipeegeldus- kuidas jooga on muutnud õpilase elukvaliteeti?

Ise koostatud ja läbi viidud jooga tund, väljaspool gruppi, õpetaja juuresolekul.

Hindamine

Verbaalne või kirjalik tagasiside. Projekt või ülesanne, mille läbi muudetakse maailma paremaks.

Seda tehakse koos vanema/hooldaja või klassikaaslastega.

5.3 VEDA ADHYAYANAM AINEKAVA

5.3.1 EESMÄRK

Anda igale õpilasele tagasi tema tõeline hääl ja enesekindlus, et seda väljendada.

Tähelepanuvõime, keskendumisvõime ja kuulamisvõime arendamine, hääldamisvõime

arendamine. Tugeva vundamendi loomine pranayama ja meditatsiooni tarvis. Stabiilse vaimse

tervise ja enesele jõu andmise ideaalse meetodi kasutada oskamine. Oskus muuta negatiivne

energia positiivseks. Oskus puhastada ennast negatiivsest energiast. Iseendaga tugevama

ühenduse loomine.

5.3.2 AJAKAVA JA HINDMINE

Õppetöö toimub grupitundides üks kord nädalas 2.-5. klassis, 0,5 tundi korraga, 17,5 tundi

õppeaastas. 6.-9- klassis toimub õpe grupitunnis üks kord nädalas, 35 tundi õppeaastas.

Hindamine toimub kaks korda aastas. Teoreetilisi teadmisi hinnatakse hinnetega (1-5). Praktilisi

oskusi hinnatakse kirjeldava hindamisega, võttes arvesse iga individuaalset õpilast.

5.3.3 2.-5. KLASS

EESMÄRK

Sanskriti grammatika baasteadmised, mis on laulmiseks vajalikud. Veedade retsiteerimise

põhireeglid. Oskus lugeda transliteratsiooni. Kuulamisoskuse ja keskendumisvõime arendamine.

Enesekindluse suurenemine. Prana (eluenergia), hingamise ja mõtlemise arendamine. Energia

teadvustamine, mis vallandub veedade retsiteerimisega nii enda, kui ka teiste jaoks.

2 KLASS

Õpe

Lihtsate ja lühikeste mantrate verbaalne tutvustus.

Tähelepanu, kuulamisvõime, keskendumisvõime, hääldamisvõime, verbaliseerimisvõime

arendamine.

Enesekindluse arendamine.

Mantrate tähendusest aru saamine ja kasutamine. Mantrate energia kogemine.

Sanskriti tähtede hääldamine.

Transliteratsiooni lugema õppimine.

Retsiteerimise 6 reeglit.

Pikemate mantrate tutvustus, kus on vajalik transliteratsiooni lugemine.

Esimese aasta lõpuks on õpilasel piisavalt enesekindlust, et laulda üksi grupi ees.

3 KLASS

Õpe

Pikemate mantrate laulmine transliteratsioonist. Oskuste ja enesekindluse süvenemine.

Sanskriti grammatika, mis on vajalik veedade retsiteerimiseks.

Mantrate erinevad kasutusvõimalused praktikas.

Grupp laulab koolisisesel kontserdil, sündmusel.

4.-5. KLASS

Õpe

Joogasuutrad (Patanjali)

Oskuste ja enesekindluse süvenemine.

Keerulisemad mantrad ja kuidas neid kasutada. Laulmine transliteratsioonist või peast.

Sanskriti tähed ja nende seos elementidega.

Mantrate sümboolse tähenduse mõistmine.

5.3.4. 6.-9. KLASS

EESMÄRK

Teismelise- ja noorukieas stabiilsuse saavutamine ja hoidmine. Praktilised teadmised, kuidas kasutada retsiteerimist koos asana, pranayama ja meditatsiooniga.

Kogemuslikud teadmised erinevatest energiatest (nais, mees, tuli, vesi, maa jne.).

Iseenda ja grupi väe ja võimaluste mõistmine. Oma praeguste vajaduste ja tahtmiste mõistmine ja teadmine, millal milliseid mantraid kasutada. Suurte elumuutvate otsuste tegemisel vaimse selguse omamine.

Õpe

Energia. Personaalne, grupi, väljaspool gruppi, keskkonnas. Mantrate energia.

Mõtlemine ja meel. Oma mõtlemisprotsesside ja meelega mõistmine. Praktilised teadmised.

Hääl. Oma hetkeolukorra mõistmine kasutades häält.

Pranayama ja mantra.

Meditatsioon ja mantra.

Mantrate kasutamine tervendamiseks.

Mantrate kasutamine õppimise soodustamiseks, mälu arendamiseks ja puhkuseks.

Mantrate kasutamine isiklikus elus ja pereringis.

Grupisise tüki ja koostöö.

5.4 TEOORIA AINEKAVA

5.4.1 EESMÄRK

Jooga traditsiooni tundmine.

Jooga ja joogateraapia erinevused.

Erinevate jooga väljundite teoreetiline süvaõpe. Jooga väljundite kasutamine era-ja gruppitunnis ning igapäevaelus.

Inimese viis kihti.

8-käelise jooga teooria.

Jooga võimalused.

Kuidas joogat igapäevaelus rakendada.?

5.4.2. AJAKAVA JA HINDMINE

Õppetöö toimub grupitundides üks kord nädalas 2.-6. klassis, 0,5 tundi korraga, 17,5 tundi õppeaastas. 7.-8. klassis toimub õpe gruppitunnis üks kord nädalas, 35 tundi õppeaastas.

Hindamine toimub kaks korda aastas. Teoreetilisi teadmisi hinnatakse hinnetega (1-5).

2 KLASS

Õpe

Yama ja Niyama.

Meel ja tema tööriistad.

Universaalsed seadused.

Bhavana.

Nyasa.

Asana vikrtani.

3 KLASS

Õpe

Gunas¹⁰.

Kehatüübid.

Energia ja Prana.

Kolme erinevat tüüpi kannatused.

Eneseanalüüs (Svadyaya).

5-inimese kihti.

Toit (Ahara-niyama).

Asana vikrtani jätk.

4 KLASS

Õpe

Toiduainete kasulikud omadused.

Erinevad elemendid meie kehas.

Keha eluring. Keha muutumised, nt. teismelise aastad.

Pulsi lugemine.

Vihara-niyama¹¹.

8-käeline jooga.

Asana vikrtani jätk.

5 KLASS

Õpe

Toiduainete kasulikud omadused.

Elu pühadus.

Armastuse kontsept. Mis on armastus ja mis ei ole!

Süda , emotsioonid ja arukus.

Suhted iseenda ja teistega.

Pratyahara¹².

Tšakrad¹³.

Asana vikrtani jätk.

6 KLASS

Õpe

Üleminekuiga poistele ja tüdrukutele. Mida on vaja teada?

Nais- ja meesenergia. Energeetilised suhted.

Dharana-keskendumisvõime.

Tšakrad jätkuvad.

Asana vikrtani jätk.

Dharma¹⁴ tutvustus.

¹⁰ Energeetilised jõud, mis mõjutavad kogu planeeti üksikinimeseni välja.

¹¹ Soovitused eluks.

¹² Võime meeled välja lülitada.

¹³ Energjakeskused.

¹⁴ Elu ülesanne.

7 KLASS

Õpe

Pranayama.

Dhyanam meditatsioon.

Meie pärand.

Kirg, kadedus, viha, raev, kurbus, mure ja teised vaimuhaigused.

Inimeseõpetus jooga kontekstis.

8 KLASS

Õpe

Kuidas ära tunda oma negatiivseid energiasid ja traumasid?

Inimeseõpetus (Mida peab teadma enne lapse loomist?).

Oma elutee teadmine. Kuidas seda ära tunda?

Ettevalmistus põhikooli lõpetamiseks. Keskendumine, mälu, puhkus, mõtteselgus, oma vajaduste ja tahtmiste teadvustamine, stabiilne füüsiline, mentaalne, emotsionaalne ja energeetiline tervis.

5.5 PRANAYAMA JA MEDITATSIOONI AINEKAVA

5.5.1 EESMÄRK

Pranayama kogemuslik mõistmine. Pranayama, meele, keha, toksiinide ja tervise seoste mõistmine. Pranayama ja vaimuse seoste mõistmine. Pranayama pikendused meditatsiooni näol. Meditatsiooni erinevad astmed. Rahulik, stabiilne meel. Püsiühendus iseendaga ja ümbritseva maailmaga.

5.5.2 AJAKAVA

Õppetöö toimub grupitundides üks kord nädalas 6. klassis, 0,5 tundi korraga, 17,5 tundi õppeaastas. 7.-9- klassis toimub õpe grupitunnis üks kord nädalas, 35 tundi õppeaastas.

Hindamine toimub kaks korda aastas. Teoreetilisi teadmisi hinnatakse hinnetega (1-5). Praktilisi oskusi hinnatakse kirjeldava hindamisega, võttes arvesse iga individuaalset õpilast.

6. KLASS

Õpe

Prana (eluenergia) ja energia.

Hingamise ja keha seos.

Hingamise ja meele seos.

Hingamise ja hinge seos.

Pratyahara (võime meeled välja lülitada).

Dharana (keskendumine).

Praktika.

7. KLASS

Õpe

Nadid¹⁵.

Erinevad hingamisharjutused ja kuidas neid kasutada.

Toksiinidest vabanemine pranayama abil.

Tervise taastamine pranayama abil.

Dharana.

Dhyana (meditatsioon).

Praktika.

¹⁵ Energeetilised jõujooned meie kehas.

8. KLASS

Õpe

Erinevad hingamisharjutused ja kuidas neid kasutada.

Pranayama, meditatsioon ja vaimne tervis.

Selge meel.

Dharana.

Dhyana.

Praktika.

9. KLASS

Õpe

Erinevad hingamisharjutused ja kuidas neid kasutada.

Negatiivsuse muutmine positiivsuseks pranayama ja meditatsiooni abil.

Dharana.

Dhyana.

Praktika.

6. INDIVIDUAALÕPPE TUNDIDE MAHT

Õpilased	tunnid nädalas
Andekad	2
Erivajadustega	1

7. ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED

7.1 Esimesse klassi võetakse õpilasi vastu alates 6.-9. eluaastast, erandina ka vanemaid.

7.2 2.-6. klassi võetakse õpilasi vastu tingimusel, et nad on joogat praktiseerinud 1-5 aastat sertifitseeritud joogaõpetaja (vähemalt 500+ tundi)¹⁶, veedade laulu õpetaja või joogaterapeudi (vähemalt 1000+ tundi) käe all ja nende teadmised vastavad huvikooli vastava klassi õppekavale. Mis klassi konkreetne õpilane vastu võetakse oleneb õppenõukogu otsusest.

7.3 Õpilane loetakse huvikooli vastuvõetuks pärast õpilase või alaealise puhul tema seadusliku esindaja ja huvikooli vahel lepingu sõlmimist.

7.4 Individuaalõppesse võetakse õpilasi vastu 6-26 eluaastani.

8. ÕPPEETAPPIDE (KLASSIDE) JA HUVIKOOLI LÕPETAMISE NÕUDED

8.1 Klass loetakse läbituks, kui õpilane on osalenud tundides ja täitnud konkreetse klassi hindamisnõuded. Iga õppeetapi hindamisnõuded on välja toodud hindamisjuhendis, mis on kõigile vaadeldav huvikooli veebilehel. Individuaalõppes õppivaid erivajadustega õpilasi ei hinnata vaid kajastatakse püstitatud eesmärkide täitmise tase.

8.2 Iga õppeetapi lõpus väljastatakse tunnistus.

8.3 Huvikool loetakse lõpetatuks pärast huviala õppekava täitmist.

8.4 Huvikooli lõpetamist tõendab huvikooli lõpudokument, milles kajastatakse huvikoolis õppimise aeg ja läbitud õppeainete loend.

8.5 Õpilane arvatakse huvikoolist välja pärast õpilase või alaealise puhul tema seadusliku esindaja ja huvikooli vahel sõlmitud lepingu lõppemist.

¹⁶ Joogaõpetajate rahvusvaheline klassifikatsioon tasemete järgi: 200 tundi õpinguid saanud olles algtaase, sealt edasi 500+, 750+ jne.