

## **Matkaringi AINEKAVA**

Klass: 7. klass

Aine maht: 35 tundi, lisaks praktiline osa

---

### **Eesmärgid**

1. Laiendada ja süvendada põhikooli loodusõpetuse ja geograafia tundides omandatud teadmisi ja oskusi.
2. Õppida aru saama looduses toimuvatest nähtustest ja protsessides ning nendevahelistest seostest.
3. Oskab hinnata inimtegevuse tagajärgi erinevates looduslikes tingimustes.
4. Kinnistada keskkonnasäästlikku eluviisi.
5. Oskab leida teavet erinevatest allikatest ja kasutada seda.

### **Sisu**

#### **I INFO LEIDMINE (3 tundi)**

1. Looduse- ja keskkonnateemalised raamatud, meedia, internet, infopunktid.
2. RMK infopunktid ning pakutavad tegevused ja võimalused.
3. Keskkonna- ja loodussõbralikud ettevõtted, MTÜ-d, SA-d.
4. Projektide jaoks raha taotlemine.

#### **II MATKADE TÜÜBID (3 tundi)**

1. Jalgsi- ja rattamatkad.
2. Auto- ja paadimatkad.
3. Mägi- ja kõrbematkad.
4. Transpordivahendid, nende eelised ja puudused ning keskkonnasõbralikkus.

#### **III MATKA PLANEERIMINE (3 tundi)**

1. Kuhu, kellega ja kuidas matkata.
2. Marsruudi paika panemine ja menüü koostamine.
3. Varustuse valik ja kontrollimine.
4. Grupi suhtlemine, koostööskuse arendamine, teistega arvestamine.

#### **IV LOODUSES LIIKUMISE VÕIMALUSED (2 tundi)**

1. Riigimetsas, erametsas, veekogudel ja nende ääres liikumine, tegutsemine ja telkimine.
2. Igäüheõigus, matkajat puudutavad õigused, kohustused ja seadused.

#### **V MATKAVARUSTUS (3 tundi)**

1. Telgid, seljakotid, magamiskotid, sööginõud, rõivastus, isiklikud asjad, grupivarustus.
2. Erivarustus vastavalt matkatüübile.
3. Matkakoti kokku pakkimine.

Oskuste kontroll matkalaagris (1 tund) matkaselli raamatu sissekannete põhjal.

#### **VI ORIENTEERUMINE (3 tundi)**

1. Kaartide ja kompassi kasutamine.
2. Käitumine eksimise korral.
3. GPSi tutvustus.

#### **VII LAAGRISSE JÄÄMINE (4 tundi)**

Koostas Kaari Rodima ja Gedy Siimenson, Tartu loodusmaja

1. Telkimiskoha valik, telkide püstitamine.
2. Lõkkepuude varumine ja lõkke tegemine.
3. Laagrikord, toidu- ja pesuvee hankimine, riiete kuivatamine.
4. Laagripaiga korrastamine lahkudes.
5. Kuidas tekitada võimalikult vähe jäätmeid, mida teha jäätmetega.

#### VIII ESMAABI (5 tundi)

1. Mis võib matkal juhtuda, kuidas anda esmaabi.
2. Millest peaks koosnema esmaabi komplekt matkal, isiklikud medikamendid, kroonilised haigused.
3. Nakkushaigused (puukentsefaliit ja –borrelioos, marutaud) ja nende ennetamine.
4. Troopilised haigused.
5. Turvariskid: kuidas vältida õnnetusi, vigastusi jne; mida teha õnnetuse korral.

Oskuste kontroll matkalaagris (1 tund) matkaselli raamatu sissekannete põhjal.

#### IX TAIMED (3 tundi)

1. Mürktaimed, toiduks tarvitavad taimed, esmaabiks kasutatavad taimed.
2. Looduskaitsealused taimed.
3. Söögi- ja mürgiseened.

#### X TOITUMINE MATKAL (3 tundi)

1. Menüü koostamine ja tasakaalustatuse kontrollimine, toidukoguste arvestamine.
2. Toidu valmistamise eripärad matkal.

Oskuste kontroll matkalaagris (1 tund) matkaselli raamatu sissekannete põhjal.

#### **Hindamine**

Matkaselli raamatu sissekannete ja oskuste kontrolli soovitude põhjal suuline tagasiside õpilasele ja õpilaste kaaslaste tagasiside temale kui meeskonna liikmele.