

# Astangu õppija meelespea



Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus 2010



**Minu nimi on**

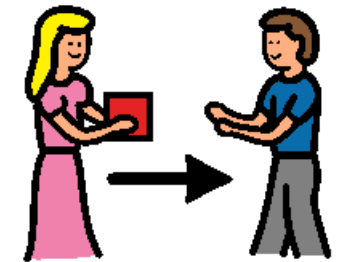
\_\_\_\_\_

**Minu õpperühm on**

\_\_\_\_\_

**Minu rühmajuhendaja nimi on**

\_\_\_\_\_



**Minu rühmajuhendaja telefoninumber on**



\_\_\_\_\_

**Minu rühmajuhendaja e-posti aadress on**



\_\_\_\_\_

Koostas ja kirjutas Marke Teppor, head nõu andsid kolleegid Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskusest.

PCS-pildid / The Picture Communication Symbols ©1981-2009 Mayer-Johnson Inc., Solana Beach, CA. USA. All rights reserved worldwide. Used with permission.

## HEA ÕPPIJA!



Mina olen Mari Rull. Mina olen Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuse direktor. Mul on väga hea meel, et Sa tulid Astangule õppima.

Loodan, et Astangul õppimisest saab Sulle huvitav, kasulik ja tore kogemus. Selles väikeses meespeas räägitakse inimestest, tegevusest ja kommetest meie majas.

Loodan, et see meespea on Sulle hea abimees ja teejuht.

Tere tulemast Astangule!

Kõike head soovides  
Mari Rull

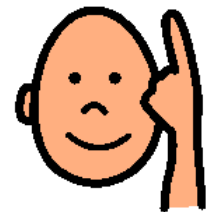
## ASTANGUL ON HEA!

- ✓ Siin öeldakse kõikidele “Tere!” ja “Head aega”
- ✓ Siin ei tehta üksteisele liiga ei käe ega sõnaga
- ✓ Siin hoolitakse üksteisest ja üksteise tunnetest



- ✓ Siin märgatakse minu tugevaid ja nõrku külgi ning aidatakse neid arendada
- ✓ Siin arvestatakse minu arvamusega ja hinnatakse seda
- ✓ Kõik minu head mõtted ja ideed on siin alati oodatud

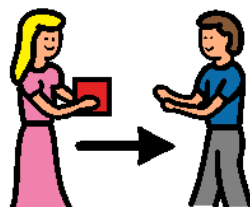
- ✓ Siin hoitakse ühiselt korras meie maja ning asju
- ✓ Siin jääb jagatud mure väiksemaks ning rõõm kasvab suuremaks
- ✓ Siin peetakse minust lugu ja mina pean teistest lugu
- ✓ Siin vaieldakse harva ja asja pärast ning lepitakse ruttu ja rõõmuga



## ASTANGU INIMESED

### Rühmajuhendaja

Astangul on rühmajuhendaja Sinu kõige suurem abiline. Ta aitab Sind alati ja annab head nõu. Sa võid talle julgelt rääkida oma muredest, rõõmudest ja headest mõtetest. Rühmajuhendaja kuulab Sind alati ära.



Rühmajuhendaja:

- ✓ aitab Sul meie majas leida vajalikud inimesed, õppeklassid, teraapiaruumid jms
- ✓ aitab Sind õppetöös
- ✓ vaatab, et Sinu õpingud Astangul hästi läheksid
- ✓ suhtleb Sinu lähedastega ja räägib neile, kuidas Sul Astangul läheb
- ✓ saadab Sind vajadusel teiste töötajate juurde

### Õpetajad

Õpetajatega kohtud Sa iga päev tundides.

Õpetajad õpetavad Sulle erinevaid oskuseid: söögi tegemist, koristamist, poenimekirja koostamist ja teisi elus vajalikke teadmisi.

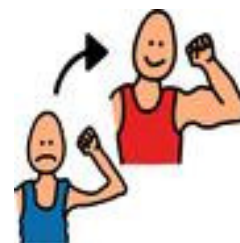


Tööõppekursuste õpetajad õpetavad Sulle ametioskuseid: puutööd, pagaritööd, käsitööd jms.

Õpetajad on alati meelsasti valmis Sind abistama ja juhendama.

### Terapeudid

Astangul on tegevusterapeut, muusikaterapeut, logopeed, eripedagoog, psühholoogid, sotsiaaltöötajad ja füsioterapeudid.



Terapeudid trennivad õppija keha ja vaimu. Nad trennivad õppija keha tugevamaks, teevad tema käed osavamaks, õpetavad paremini rääkima, kuulavad muresid ja annavad head nõu.

### Õpilaskodu töötajad

Õpilaskodu töötajad toetavad ja abistavad kõiki meie õpilaskodus elavaid õppijaid. Nad aitavad neil õhtuti vaba aega sisustada, juhendavad söögi tegemisel, annavad nõu mure korral jne. Õpilaskodus on töötajad päeval ja ööl.



### Huvijuht Tiina Palvadre



Huvijuht Tiina korraldab Astangul õppijatele üritusi, huvitegevust ning laenutab raamatukogus raamatuid. Kui Sa tahad mõnda üritust korraldada, siis räägi kindlasti Tiinaga.

## Infolaua töötaja Melita Jürgens

Infolaud on meie maja A-korpuse esimesel korrusel.



Kui Sa oled eksinud, siis aitab infolaua töötaja Melita Sul leida vajalikud õppeklassid ja muud ruumid. Ta saab arvutist vaadata, mis tund Sul algab ja millisesse klassi Sa minema pead.

Melita võib Sind aidata ka teistes küsimustes, näiteks vaadata bussi aegu. Melita ühendab Sind telefonis õpetajate ja terapeutidega.

Sa võid öelda Melitale, kui Sa tundidesse tulla ei saa. Melita ütleb seda edasi Sinu õpetajale ja rühmajuhendajale.



## Valvelaua töötajad



Valvelaud on meie maja peaukse juures. Valvelauas on kogu aeg Astangu töötaja. Ütle alati valvelaua töötajale, kui Sulle tulevad külalised. Valvelaua töötajad peavad teadma, kes parasjagu majas on.

Kui Sa elad õpilaskodus, siis anna majast lahkudes oma toa võti valvelauda ning ütle valvelaua töötajale, millal Sa tagasi tuled.



## Puudealase teabe ja abivahendite keskuse (PTAK) töötajad



Puudealase teabe ja abivahendite keskuse töötajad aitavad Sul välja valida sobiva abivahendi – ratastooli, käimisraami vms. Nad õpetavad Sulle ka selle kasutamist.

## Teised töötajad

Teistel Astangu töötajatel on väga erinevad tööülesanded. Näiteks direktor juhib kogu Astangu keskuse tööd, haldusosakonna juhataja tegeleb majandamisega, söökla ja maja korras hoidmisega.



Sa võid alati julgesti kõikide Astangu töötajatega rääkida ning nende käest nõu ja abi küsida.

## MEIE MAJA

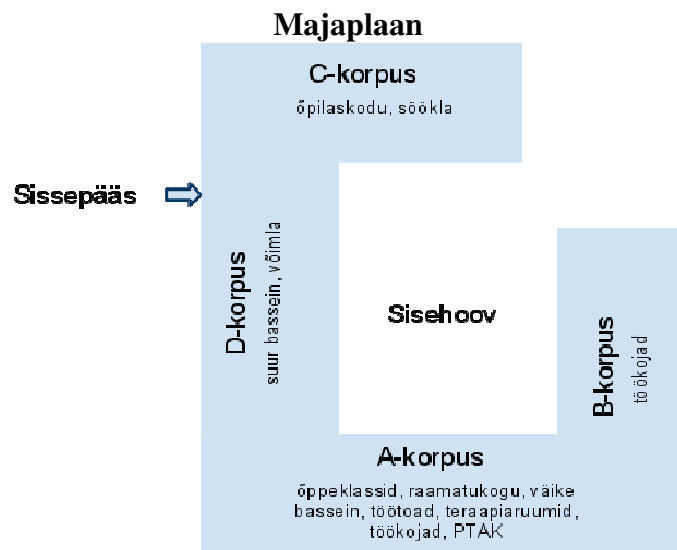


Meie majal on neli korpust: A, B, C ja D. Korpused on omavahel ühendatud.

Erinevatele korrustele saab trepist või liftiga. Lifti kasutavad inimesed, kellel on raske treppidest liikuda.



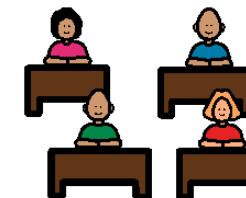
Tunniplaanis on klassiruumid ja töökojad kirja pandud tähe ja kolmekohalise numbriga. Täht A, B, C või D tähistab korpust ja kolmekohalise numbriga esimene number korrust. Näiteks ruum A208 asub A-korpuse teisel korrusel.



## PÄEV ASTANGUL

### Õppetöö

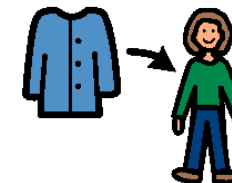
Tunnid on igal tööpäeval kell ☀ 9.00 – 🕒 16.00.



Igal rühmal on oma tunniplaan. Tunniplaani annab Sulle rühmajuhendaja. Käi kõikides tundides, mis on Sinu tunniplaanis.

Ütle kindlasti oma rühmajuhendajale või õpetajale, kui Sa ei saa mõnda tundi minna või jääd hiljaks.

Tööõppetundide tööriided annab Sulle õpetaja. Tööõppetunnis kanna alati tööriideid.



### Teraapiad



Mõned õppijad käivad lisaks tundidele ka erinevates teraapiates. Teraapiat saavad õppijad, kellel on seda vaja ja kes tahavad ka ise teraapias osaleda.

Teraapiasse peab tulema õigeaks ajaks. Kui Sa ei saa teraapiasse tulla või hilined, siis ütle seda alati enne terapeudile või oma rühmajuhendajale.



## Ettevalmistus tööeluks



Astangul töötavad tööhõivespetsialistid. Nad annavad karjäärikumistunde, aitavad leida praktikakohti ning pärast lõpetamist abistavad töö otsimisel ja uues töökohas alustamisel.

## Söögivahetund

Lõunasöök on Astangul tasuta. Lõunat süüakse meie sööklas.

Igal õppegrupil on oma söögivahetunni aeg. Sinu söögivahetunni aeg on kirjas tunniplaanis.



Igal õpperühmal on sööklas oma laud. Rühmajuhendaja näitab Sulle, kus on sööklas Sinu rühma laud.



Pärast söömist vii kasutatud nõud laualt ise ära ja pane kasutatud nõude kärusse. Kui Sul on raskusi liikumisega, siis viib Sinu nõud laualt ära söökla töötaja.

## MIDA ON ASTANGUL VAJA

- ✓ Kirjutusvahendid, märkmik või päevik, mõned vihikud ja muud sellist. Täpse loetelu annab Sulle õpetaja.



saunalina

- ✓ Igapäevased vahetusjalatsid
- ✓ Toppa ja õue sobivad spordiriided ja jalatsid
- ✓ Ujumisriided, plätud, pesemisvahendid ja

## ÕPILASKODU



Õpilaskodus elavad õppijad, kelle kodu on kaugel või kes ei saa mõnel muul põhjusel iga päev kodus käia.

## MAGNETKAARDI KASUTAMINE

Rühmajuhendaja annab Sulle magnetkaardi. Kasuta sisenedes ja lahkudes värava või valvelaua juures alati magnetkaarti, siis me teame, kas Sa oled parasjagu majas.

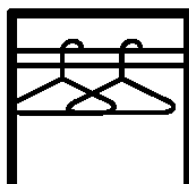


Oma kaarti kasuta ainult ise ning ära anna seda tuttavatele.



Ütle kohe rühmajuhendajale, kui Su magnetkaart on kadunud.

## RIIDEHOID



Riidehoid asub A-korpuse I korrusel. Riidehoidu jäta oma õueriided ja –jalanõud. Riidehoius ära jäta oma kotti või taskutesse väärtuslikke esemeid nagu mobiiltelefon ja rahakott.

Kui Sulle tulevad külalised, siis võivad ka nemad oma õueriided riidehoidu jätta.



## ÕPPIJATE RIIETUS



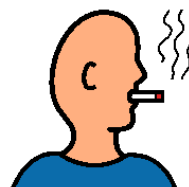
Astangul ei ole kohustuslikku riietust. Meil on hea meel, kui Sa oled ennast viisakalt ja puhtalt riidesse pannud.

## INTERNETI KASUTAMINE

Internetti saad Sa kasutada A-korpuse 3. korruse koridoris. Õpilaskodu elanikud saavad Internetti kasutada ka õpilaskodus.



## SUITSETAMINE JA ALKOHOOL



Suitsetama peab suitsuruumis. Suitsuruum on õues kohviku juurest sisehoovi viiva ukse kõrval. Meil on aga alati väga hea meel, kui õppija otsustab suitsetamisest loobuda, sest suitsetamine on tervisele väga kahjulik.

Alkoholi ei tohi meie keskses juua, sest purjus peaga ei saa õppida ja tööd teha. Purjus inimesed võivad väga halvasti käituda, olla ebameeldivad ja teisi häirida. Ka alkohol on tervisele kahjulik.



## TAVAD ASTANGUL

Õppeaasta jooksul toimub Astangul üritusi. Igal aastal toimuvad näiteks sügisene spordipäev, rebaste ristimine, jõulunädal, avatud uste päev, kevadkontsert, õppijate valmistatud käsitööesemete näitusmüük.



## VABA AEG ASTANGUL

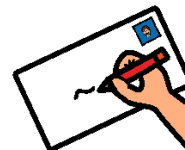


Pärast tunde võid Astangul osaleda erinevates huviringides ja sportida. Astangul on näitering, mängu- ja suhtlusring, kunstiring, liikumisring ja lauluring.

Meie võimlas saad mängida saalihokit ja teisi sportlikke mänge. Ujulas saad ujuda.

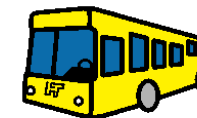


## MEIE POSTIAADDRESS




Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus  
Astangu 27  
Tallinn 13519

Astangule saab bussidega nr 61 ja 36. Bussiga nr 61 tulles välja Harku-Kadaka peatuses. Bussiga nr 36 tulles välju Järveotsa kooli peatuses.

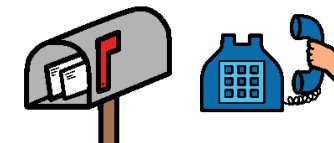


## OLULISED KONTAKTID


### Infolaud

 687 7237


 [melita.jurgens@astangu.ee](mailto:melita.jurgens@astangu.ee)



### Valvelaud

 687 7211

### Õpilaskodu

 687 7259 ja 687 7251

### Puudealase teabe ja abivahendite keskus

 687 7250

 [ptak@astangu.ee](mailto:ptak@astangu.ee)

## MEIE KODULEHE AADDRESS



[www.astangu.ee](http://www.astangu.ee)