



ASTANGU KUTSEREHABILITATSIOONI KESKUS	
Õppekava rühm	<b>X 090-isikuareng/personaalsed pädevused</b>
	o 814-koduteenindus
	o 811-Majutamine ja toitlustamine
	o 543-Materjalitöötlus (puu, paber, plast, klaas)
Täienduskoolituse õppekava nimetus	<b>KOHANEMISKURSUS KE II</b>
Kinnitamine	Direktori käskkiri
Õppekava maht (aasta/õppenädalad):	Õppekava maht 1074 tundi Õpe kestab 1 aasta/ 35 õppenädalat
Õppekava õpiväljundid:	<b>Õpingute läbimisel õppija:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kasutab juhendamisel kursusel omandatud sotsiaalseid ja praktilisi oskusi (enesetutvustus, soovide ja mõtete väljendamine, suhtlemine erinevates olukordades, ajas orienteerumine, poes käimine, raha kasutamine, toiduvalmistamine, koristustööd, pesu pesemine, isiklik hügieen, arvuti kasutamine).</li><li>2. Saab juhendamisel aru töömaailma toimimisest ja enda jõukohasest panusest ühiskonda.</li><li>3. Suhtub vastutustundlikult ümbritsevasse keskkonda, käitub säästlikult kodus ja töökeskkonnas, järgib juhendamisel töö- ja keskkonnaohutuse ning töötervishoiu nõudeid.</li><li>4. Osaleb juhendamisel regulaarselt ja järjepidevalt õppe- ja töötegevustes (töökohal püsimine, juhendite järgimine, koostööoskused) ja on motiveeritud tegema võimalikult iseseisvalt või juhendamisel lihtsamaid korduvaid töid tuttavates tingimustes.</li><li>5. Analüüsib juhendamisel oma võimeid, oskusi ja huvisid ning on kursuse lõpuks valinud endale sobiva edasise tegevusvõimaluse (eriala õppimine või sobiva töö omandamine, töötamine avatud tööturul või kaitstud töö).</li></ol>
Õppekava rakendamine	Statsionaarne õppevorm X koolipõhine o töökohapõhine

### **Sihtrühma kirjeldus ja õppe alustamise tingimused**

Kursus sobib tööealisele erivajadusega inimesele, kes soovib saada õpet ja tuge:

- kohanemisel uue keskkonna, õppekorralduse ja inimestega;
- erialavalikul;
- õppimise, töötamise ja muu tegevuse võimaluste täpsustamisel;
- iseseisvaks eluks vajalike sotsiaalsete ja praktiliste oskuste omandamisel ja harjutamisel;
- õpioskuste kujundamisel tööoskuste omandamiseks ja/või tööle asumiseks.

Õpingud on kohandatud lihtsustatud õppes põhihariduse omandanud õppijatele.

#### Õppe alustamise tingimused:

1. Vähemalt põhiharidus või sellega võrdsustatud haridus. Kursusel võivad osaleda ka põhihariduseta inimesed, kes on ületanud koolikohustuse vanusepiiri.
2. Kursusele vastuvõtu aluseks on Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuse (edaspidi keskus) hindamismeeskonna otsus.

Kursusel osalemiseks on vajalik:

- stabiilne terviseseisund, mis võimaldab õppes osaleda;
- õppes osalemiseks piisav eesti keele oskus;
- võime orienteeruda ja iseseisvalt tuttavas ümbruses liikuda;
- võime järjepidevalt keskenduda ülesannete täitmisele.

Kursusel ei saa osaleda inimene, kellel keskuse hindamismeeskonna hinnangul:

- esinevad käitumis- või isiksushäired, mille tõttu on ta keskuse teiste klientide ja töötajate suhtes agressiivne või ohustab nende või keskuse vara, samuti kui inimene ei suuda aktsepteerida üldiselt tunnustatud käitumistavasid;
- on madal pingetaluvus, mis ei võimalda õppes osalemist või kursusel osamine võib ohustada inimese vaimset ja/või füüsilist tervist;
- on võimalik leida eesmärgipärasemat rakendust väljaspool keskust.

### **Nõuded õpingute lõpetamiseks**

Õpingud loetakse lõpetatuks, kui õppija on omandanud täienduskoolituse õppekava õpiväljundid täies mahus.

### **Õpingute läbimisel väljastatav dokument**

Kõik õppekavas kirjeldatud õpiväljundid saavutanud õppijale väljastatakse **tunnistus** koolituse läbimise kohta. Juhul, kui õppija ei saavutanud kõiki nõutud õpiväljundeid väljastatakse talle **tõend** koolitusel osalemise kohta.

**Õppekava struktuur** (moodulite nimetus, maht ja õpiväljundid):

#### **Moodul 1. Matemaatika (maht 100 tundi)**

##### **Õpiväljund:**

Õppija kasutab juhendamisel lihtsamaid matemaatilisi oskusi igapäevaelu otsuste tegemisel lähtudes säästlikkuse ja ratsionaalsuse põhimõtetest.

#### **Moodul 2. Praktiline eesti keel (maht 70 tundi)**

##### **Õpiväljundid:**

Õppija

Arvestab juhendamisel hea suhtlemise tava igapäevases ja ametlikus suhtluses.

Mõistab juhendamisel inimeste erisusi suhtlemisel ja valib sobiva suhtlemisviisi.

Mõistab juhendamisel lihtsamat tarbeteksti ja leiab olulise info.

#### **Moodul 3. Arvutiõpetus (maht 70 tundi)**

##### **Õpiväljund:**

Õppija kasutab juhendamisel lihtsamaid arvutialaseid oskusi õppetöös ja igapäevases elus lähtudes internetiturvalisuse põhimõtetest.

#### **Moodul 4. Kunstiõpetus (maht 70 tundi)**

##### **Õpiväljund:**

Õppija kasutab juhendamisel kunstitegevusi eneseväljenduseks ja emotsioonide tasakaalustamiseks.

#### **Moodul 5. Loovtegevused (maht 30 tundi)**

##### **Õpiväljund:**

Õppija väljendab ennast loovtegevuste kaudu, õpib ennast tundma ja oma emotsioone tasakaalustama.

Teeb kaaslastega koostööd.

#### **Moodul 6. Igapäevaeluoskuste treening (maht 250 tundi)**

##### **Õpiväljundid:**

Õppija:

1. Planeerib ja teeb juhendamisel koduseid igapäevategevusi keskkonnateadlikult ja turvaliselt.
2. Hindab juhendamisel oma töö tulemusi.
3. Teab ja järgib juhendamisel tervislikke eluviise.
4. Teab ja järgib juhendamisel ühiskonnas kehtivaid väärtusi ja norme.
5. Mõistab ja hindab juhendamisel oma nõrku ja tugevaid külgi.
6. Teeb juhendamisel oma oskustele vastavaid valikuid.
7. Väljendab oma ideid ning rakendab neid juhendamisel.
8. Kohaneb ja tuleb juhendamisel toime erinevates sotsiaalsetes keskkondades.

#### **Moodul 7. Abikoka töö (maht 44 tundi)**

##### **Õpiväljundid:**

Õppija:

1. Loeb ja kasutab juhendamisel retsepti (tehnoloogilist kaarti).
2. Valmistab juhendamisel lihtsamaid toite, järgides toitlustusettevõtte töökorralduse põhimõtteid ja hügieeninõudeid.
3. Töötab juhendamisel teenindusruumides lähtuvalt kliendikeskse teenindamise põhimõtetest.

#### **Moodul 8. Pagaritöö (maht 80 tundi)**

##### **Õpiväljundid:**

Õppija:

1. Seostab pagaritöö tunnis kogetut enda igapäevaeluks vajalike oskustega ning on edaspidi koduköögis enesekindlam.
2. Valmistab juhendamisel kvaliteedinõuetele vastavaid pagaritooteid järgides toiduhügieeni ja -ohutuse nõudeid.
3. Mõistab juhendamisel enda füüsilist sobivust ja vaimset suutlikkust teha pagaritööd elukutsena.

#### **Moodul 9. Kangastelgedel kudumine (maht 70 tundi)**

##### **Õpiväljundid:**

Õppija:

1. Mõistab juhendamisel säästlikku mõtteviisi tekstiilmaterjalide taaskasutamisel ja kootud toodete kasutamisevõimalusi igapäevaelus.
2. Koob juhendamisel kangastelgedel arvestades töötulemuse kvaliteeti.

#### **Moodul 10. Keraamika (maht 60 tundi)**

##### **Õpiväljundid:**

Õppija:

1. Valmistab juhendamisel savist esemeid kasutades õpitud töövõtteid.
2. Saab aru keraamiliste esemete kasutamisest igapäevaelus.

#### **Moodul 11. Tööharjutus (maht 70 tundi)**

##### **Õpiväljundid:**

Tunneb vastava ettevõtte sisekorra eeskirju ja käitub nendele kohaselt.

Täidab lihtsamaid tööülesandeid võimalikult iseseisvalt.

Hindab juhendamisel enda valmisolekut avatud tööturul töötamiseks.

#### **Moodul 12. Kehaline arendamine (maht 70 tundi)**

##### **Õpiväljundid:**

Õppija:

1. Saab juhendamisel aru kehalise aktiivsuse olulisusest hea enesetunde, tervise ja töövoime säilitamisel.
2. Valib juhendamisel enda tervislikule seisundile sobivad sportliikud tegevused.

#### **Moodul 13. Karjääri kujundamine (maht 12 tundi)**

##### **Õpiväljund:**

Õppija leiab juhendamisel endale sobiva võimaluse rakendumiseks töötegevuses või õpingutes.

#### **Moodul 14. Puidutöö (maht 70 tundi)**

##### **Õpiväljundid:**

Õppija

1. Tunneb juhendamisel puidutööks kasutatavaid tööriistu ja kasutab neid lihtsamate koduste parandustööde tegemiseks arvestades säästlikku mõtteviisi ja taaskasutamist.
2. Teeb juhendamisel lihtsamat puidutööd arvestades ohutusnõudeid.

#### **Õppekava kontaktisik**

ees- ja perenimi:	Kaire Lattik
ametikoht:	Õppesuuna juht
telefon:	687 7242
e-post:	kaire.lattik@astangu.ee

#### **Märkused**

Rakenduskava on kättesaadav kodulehel.

#### **Koolitajad ja nende kvalifikatsioon**

**Kadri Karro**, e-post [kadri.karro@astangu.ee](mailto:kadri.karro@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses alates 2019. aastast õpetajana. Alates 2019. a õpib Tallinna Ülikooli magistriõppes kutseõpetaja erialal. 2018. a omandas bakalaureuse kraadi Tallinna ülikooli käsitöö-kodunduse erialal.

**Lehte Meristo**, e-post [lehte.meristo@astangu.ee](mailto:lehte.meristo@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 1996. aastast õpetajana. 1969. a on lõpetanud Tallinna Pedagoogilise Instituudi (Tallinna Ülikool) pedagoogika ja õpetamise meetodika eriala. On töötanud Kose Lükati Laste Sanatooriumi klassiõpetajana ning Tallinna 57. Logopeedilise Kooli haigla liitklassi klassiõpetajana.

**Tea Vallimäe**, e-post [tea.vallimae@astangu.ee](mailto:tea.vallimae@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 2011. aastast õpetajana. 2020. a omandas Tallinna Ülikooli bakalaureusekraad kutsepedagoogika erialal. 2004. a on lõpetanud Tallinna Teeninduskooli kutseõppes pagar-kondiitri eriala.

**Marje Tust**, e-post [marje.tust@astangu.ee](mailto:marje.tust@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 1996. aastast. 1974. a on lõpetanud Tallinna Pedagoogiline Instituudi joonistamise-, joonestamise ja tööõpetuse erialal.

**Tiivi Karus**, e-post [tiivi.karus@astangu.ee](mailto:tiivi.karus@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 2015. aastast kutseõpetajana. On lõpetanud 2009. a Olustvere teenindus- ja maamajanduskooli kutseõppes toiduainete tehnoloogi eriala. 2015. a lõpetas Tartu Ülikooli bakalaureuseõppes kutseõpetaja eriala. Varasemalt on töötanud Tartu Kutsehariduskeskuses pagar-kondiitri eriala kutseõpetajana.

**Eve Lukk**, e-post [eve.lukk@astangu.ee](mailto:eve.lukk@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 2014. aastast rehabilitatsiooniosakonna pedagoogilis-psühholoogilise talituses muusikaterapeudina (Muusikaterapeut-loovterapeut tase 7; dipl superviisor/coach). 2014. a kaitses doktoritöö muusikateraapia suunal Hamburgi Teatri ja Muusika Ülikoolis. Aastatel 2002–2014 on töötanud muusikaterapeudina erasektoris (muusika- ja hääleteraapia rühmateraapiad; erinevad terviseprojektid muusikateraapilise sekkumisega tavakooli noortega; vähihaigete rehabilitatsioon tugirühmades; psüühikahäirete ja nägemuspuudega noorte ja täiskasvanute rehabilitatsioon). 2008. a õpetas muusikateraapia aineid õppejõuna Tallinna Ülikooli Loodus- ja terviseteaduste instituudis kunstiteraapiate eriala väljaõppes ja täiendõppes Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias.

**Liina Toompuu**, e-post [liina.toompuu@astangu.ee](mailto:liina.toompuu@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 2015. aastast füsioterapeudina. 2011. a lõpetas Tartu Ülikooli bakalaureuse õppe füsioterapia. 2014. a omandas magistrikraadi omandas Ühendkuningriigis, Nottinghami Ülikoolis neurorehabilitsiooni erialal. Alates 2019. aastast õpib Tallinna Ülikoolis eripedagoogika erialal.

**Kristi Moosus**, e-post [kristi.moosus@astangu.ee](mailto:kristi.moosus@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 2003. aastast viipekeeletõlgina, 2012. aastast kunstiõpetajana. Lõpetanud 1997. aastal Tartu Ülikooli tõlketehnika eriala. 2014–2015 osales Tallinna Ülikooli kunstiteraapia magistriõppe ettevalmistuskursusel. 2017–2018 läbis kunstiõpetaja lisaeriala koolituse Kunstiakadeemias.

**Ilme Vannas**, e-post [ilme.vannas@astangu.ee](mailto:ilme.vannas@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 1998. aastast õpetajana. 1978. a lõpetas Tallinna Pedagoogilise Instituudi joonistamise-, joonestamise ja tööõpetuse erialal.

**Mihhail Karpenko**, e-post [mihhail.karpenko@astangu.ee](mailto:mihhail.karpenko@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 2002. aastast puidutöö õpetajana. 2002. a lõpetas Võrumaa Kutsehariduskeskuse kutseõppe puidutöötlemise tehnoloogia erialal ning 2006. a Tallinna Ülikooli bakalaureuseõppe kutsepedagoogika erialal.

**Victoria Parmas**, e-post [victoria.parmas@astangu.ee](mailto:victoria.parmas@astangu.ee)

Töötab Astangu Kutserehabilitsiooni Keskuses alates 2021. aasta aprillist haridustehnoloogina. 2000. a lõpetas Tallinna Ülikoolis eesti keele ja kirjanduse õpetaja eriala bakalaureuseõppe. 2021. a omandas Tallinna Ülikoolis haridustehnoloogia magistrikraadi.