

Põhikooli lihtsustatud riiklik õppekava hooldusõppe taseme ainekava

1. Õppetegevus

Õppe ja kasvatus üldeesmärk on intellektipuudega õpilase isiksuse terviklik areng ja kujunemine Eesti kodanikuks, kes vastavalt oma eale ja võimetele osaleb ühiskonnaelus, tuleb võimalikult iseseisvalt toime eakohases igapäevaelus ja osaleb jõukohases töötegevuses.

Hooldusõppe põhiülesanne on toetada erituge vajava õpilase arengut, kujundada oskusi, vilumusi ja ühiskonnas aktsepteeritavaid käitumisharjumusi, mis on vajalikud igapäevaseks toimetulekuks erinevates inimrühmades ja kogukondades ning tööelus. Hooldusõppe korralduses ja õppesisu valikul lähtutakse õpilaste arengutasemest ja potentsiaalsest võimekusest toimida järjest iseseisvamalt ja toime tulla järjest keerukamal tasemel. Võimetekohane õpe tähendab pingutamise vajadust ja toimetulekut suhteliselt vähese, kuid asjakohaselt osutatud abiga.

Tartu Maarja Koolis rakendatakse üldõpetusliku õppeviisi. Õpilastele eluliste kogemuste võimaldamiseks lõimitakse tegevusvaldkonnad õpitervikuteks, mille teljeks on sotsiaalsed ja eakohased praktilised oskused. Tervikõppes rakendatakse pedagoogiliste vahendite spetsiifilist süsteemi, arvestades õpilaste individuaalset eripära ja tugevaid külgi. Toetava ja õpilase aktiivsust soodustava õpikeskkonna moodustavad õppesisu ja metoodika, kvalifitseeritud ning professionaalne õpetajaskond, õpiabiteenused, rehabilitatsioonivõimalused, tugivõrgustiku tegevused ja mitmekülgseid kogemusi võimaldav füüsiline keskkond. Erilist tähelepanu pööratakse õpilaste sotsiaalsete oskuste arendamisele. Õpilased omandavad praktilise tegevuse kogemusi, õppides erineva suuruse, eesmärkide ja iseloomuga rühmades. Korraldatakse ka ülekoollisi ühiseid õppetunde, üritusi ning õppekäike. Eluliste kogemuste omandamise toel muutub õpilaste käitumine sarnastes olukordades asjakohasemaks ja paremini

Hooldusõppes õpivad õpilased oma võimete ulatuses:

1. tunnetama (ära tundma) ümbritsevat keskkonda ja tuttavas olukorras harjumuspäraselt käituma;
2. märku andma oma vajadustest ja väljendama jõukohasel viisil oma tundeid ümbritseva suhtes, eelistades positiivseid emotsioone;
3. sooritama tuttavas situatsioonis ja keskkonnas lihtsaid igapäevategevusi, osategevuste ahelaid (terviktegevusi);
4. sooritama praktilisi tegevusi koostöös täiskasvanuga, suhtuma positiivselt juhendaja või abistaja tegevusse (suunamine, füüsiline abi);
5. igapäevaselt tajuma ja väärtustama oma seotust tuttava rühmaga ning tegema jõukohasel viisil koostööd eakaaslastega;

6. osalema hinnangute andmisel ja oma igapäevaelu puudutavate otsustuste tegemisel ning sooritama valikuid vähevarieeruvates olukordades.

2. Õppe ja kasvatus rõhuasetused ja taotletavad pädevused eri arengutasemetel

2.1  ppe ja kasvatus rõhuasetused erinevatel arengutasemetel

2.1.1  ppe ja kasvatus rõhuasetused I arengutasemel

2.1.1.1 Elementaarse kehatunnetuse kujundamine baasstimulatsiooni, f usilise kontakti, erinevate asendite, koostegevuses jäsemete liigutuste sooritamise ja rütmika kaudu.  pilase liikumisele (roomamine, asendi muutmine)  hutamine.

2.1.1.2 Emotsionaalse kontakti loomine täiskasvanuga, positiivne reageerimine kontaktile, pilkkontakti l hiaajaline hoidmine, reageerimine häälele,  estile, sõnale, puudutusele, tuttavale ühistegevusele; positiivsete elamuste esilekutsumine minimaalsete edusammude eest. Täiskasvanu on vahendajaks õpilase suhtlemisel esemelise maailmaga.

2.1.1.3 L hi mbruses orienteerumine aistingute tasandil, t o erinevate meeltega, nendevahelise seose loomine (loob eelduse terviktaju kujunemiseks).  ksikute tunnuste suunatud märkamine.

2.1.1.4 Enesev ljenduse ja kontaktip udluse märkamine ning julgustamine.  pilase h  litsustele ja tegevusele reageerimine ja vastamine.

2.1.1.5  pilase kaasamine eneseteenindusse.  pilane aitab kaasa riietumisele ja hügieeniga seotud toimingutele. S omis- ja toitmistoimingute (närimine, neelamine, õige asend) sooritamine (võimaluse korral logopeedi juhendite järgi).

2.1.2  ppe ja kasvatus rõhuasetused II arengutasemel

2.1.2.1 Enda keha ja liigutuste tunnetamine (kehaosadele osutamine, esmane matkimine), jõukohaste liikumisviiside harjutamine, abivahendi kasutamise õppimine (käimisraam, ratastool), esemeline tegevus (haaramine, võtmine, andmine, asetamine, kopsimine).

2.1.2.2 Positiivsete emotsioonide ja käitumisviiside toetamine ja negatiivsete pärssimine (soovide rahuldamise l hiaajaline edasilükkamine); tähelepanu hoidmine ühisel tegevusel, tähelepanu jagamine suhtluspartneri ja objekti vahel. Eakaaslaste märkamine, aktsepteerimine ja ühisel tegevuses osalemine.

2.1.2.3 Objekti tunnuste suunatud tajumine eri meeltega (inimesed, esemed, õppevahendid, ruumid). Tuttavate objektide äratundmine, kogemusp histe seoste tekkimine. Tegevuste osaoskuste harjutamine, tegevusvahendi (lusikas, käterätik) kasutama  ppimine.

2.1.2.4 Aktiivsele suhtlemisele suunamine: kontaktisoovi väljendamine (puudutamine, h  litsus), oma vajadustest teatamine, juhendajale vastamine (osutamine). Adekvaatne reageerimine juhendaja intonatsioonile, signaals nale,  esti või alternatiivse suhtlusvahendiga toetatud lihtsale korraldusele tuttavas situatsioonis.

2.1.2.5 Riietumise, s omise ja hügieenitoimingute harjutamine osatoimingute kaupa.

2.1.3  ppe ja kasvatus rõhuasetused III arengutasemel

2.1.3.1 Liigutusmuustrite mitmekesistamine, käelise tegevuse koordineerimise täpsustamine, liigutuste matkimise harjutamine.

2.1.3.2 Tähelepanu ja t ov ime ajaline pikendamine, ohusituatsioonide märkamine ja tuttavas

situatsioonis vältimine. Sotsiaalselt sobivate käitumisviiside valimine ühistegevuses, elementaarse mänguoskuse kujundamine.

2.1.3.3 Sihipärane esemeline tegevus (rühmitamine, sobitamine), harjumustele toetuvate tegevusahelate sooritamine koostegevuses või iseseisvalt.

2.1.3.4 Elementaarse suhtlemisoskuse kujundamine (igapäevastele repliikidele vastamine, soovide väljendamine) verbaalselt või alternatiivseid vahendeid kasutades.

2.1.3.5 Oma võimetest lähtuvalt võimalikult iseseisev riietumine, söömine ja hügieenitoimingute sooritamine, osatoimingute ühendamise tegevusahelaks.

2.2 Taotletavad pädevused

2.2.1 Taotletavad pädevused I arengutasemel

Õpilane:

2.2.1 reageerib positiivselt füüsilisele kontaktile ja liikumisele;

2.2.2 reageerib positiivselt tuttava täiskasvanu kontaktipüüdlusele;

2.2.3 suhtleb esemelise maailmaga täiskasvanu vahendusel;

2.2.4 tunneb rõõmu tuttavatest tegevustest;

5) reageerib erinevatele aistingutele, on välja kujunenud eelistus/vastumeelsus mõne aistingu suhtes;

6) nõustub hügieeni-, riietumis- ja söömistoimingutega;

7) suudab osaleda kooli ühisüritustel (aktus, kontsert).

2.2.2 Taotletavad pädevused II arengutasemel

Õpilane:

2.2.2.1 kasutab koostegevuses erinevaid tegevusvahendeid;

2.2.2.2 orienteerub ja liigub koolikeskkonnas suunamisel iseseisvalt või abivahendiga;

2.2.2.3 tunneb end hästi kooli päeva- ja nädalarütmis;

2.2.2.4 sooritab iseseisvalt mõnda igapäevaoskuste osatoimingut;

2.2.2.5 väljendab ennast füüsilise kontakti võtmisega, lalinsõnade ja esemetega.

2.2.3 Taotletavad pädevused III arengutasemel

Õpilane:

2.2.3.1 oskab kasutada tuttavaid esemeid sihipäraseks tegevuseks;

2.2.3.2 oskab kasutada õpitud alternatiivseid suhtlemisvahendeid;

2.2.3.3 astub mõnel kooli ühisüritustel üles võimetekohase etteastega koos kaaslastega;

2.2.3.4 oskab vältida igapäevaseid ohtlikke olukordi;

2.2.3.5 sooritab igapäevategevuste etappe võimalikult iseseisvalt või vähese abiga.

Hooldusõppes õpivad õpilased oma võimete ulatuses:

- 1) tunnetama (ära tundma) ümbritsevat keskkonda ja tuttavas olukorras harjumuspäraselt käituma;
- 2) märku andma oma vajadustest ja väljendama jõukohasel viisil oma tundeid ümbritseva suhtes, eelistades positiivseid emotsioone;
- 3) sooritama tuttavas situatsioonis ja keskkonnas lihtsaid igapäevategevusi, osategevuste ahelaid (terviktegevusi);
- 4) sooritama praktilisi tegevusi koostöös täiskasvanuga, suhtuma positiivselt juhendaja või abistaja tegevusse (suunamine, füüsiline abi);
- 5) igapäevaselt tajuma ja väärtustama oma seotust tuttava rühmaga ning tegema jõukohasel viisil koostööd eakaaslastega;
- 6) osalema hinnangute andmisel ja oma igapäevaelu puudutavate otsustuste tegemisel ning sooritama valikuid vähevarieeruvates olukordades.

3. Tegevuskavad valdkondade kaupa.

3.1 Kognitiivsed oskused		
I arengutase	II arengutase	III arengutase
<p>Eeltunnetuse kujundamine. Elementaarsete orienteerumisreaktsioonide esile kutsumine: pilgu suunamine, puudutamine ja kompimine (kätega, näoga, huultega), esemete panemine suhu, närimine, kopsimine, tõukamine.</p> <p>Meelte stimuleerimine. Kompimismeel. Puudutamisele reageerimine (erinevad faktuurid). Puudutamise talumine. Esemete puudutamine koostegevuses. Kätte pandud esemete hoidmine.</p> <p>Nägemismeel. Valgusele reageerimine. Pilgu fikseerimine ja hoidmine</p>	<p>Erinevate aistingute seostamine.</p> <p><i>Võta-anna</i> tegevused esemetega. Esemelähtisest nõust või käest võtmine. Andmise harjutamine (nt palli veeretamine, auto lükkamine tegevuste käigus).</p> <p>Esemelähtiselt paigutamine ettenäidatud kohta (kasti, riulisse).</p> <p>Osaliselt peidetud eseme otsimine.</p> <p>Õpilase nähes peidetud eseme leidmine.</p> <p>Suuruse-, vormi- ja ruumikujutised. Esemelähtiselt tunnistamine: suurus, värvus või vorm. Esemete valik ja paigutamine vastavasse vormi.</p> <p>Esemepaaride leidmine.</p> <p>Nimetatud tuttavatele esemetele osutamine (käega, pilguga).</p>	<p>Objekti kahe tunnuse märkamine (suunamisel).</p> <p>Tähelepanu ümberlülitamine ühelt tunnuselt teisele (suunamisel).</p> <p>Igapäevaste esemete tavapärase asukoha teadmine ka juhul, kui ese ei ole nähtaval (nt riided kapis, lusikad ja pliatsid sahtlis).</p> <p>Mitme klotisist torni ehitamine.</p> <p>Üksteise sisse ja peale käivate lelude ühendamine (nt matrjoška, topsipüramiidid).</p>

<p>taustast eristuvale esemel, valgusel. Aeglaselt liikuva eseme, valguse lühiaegne jälgimine pilguga. Vaateväljast kadunud eseme otsimine pilguga.</p> <p>Haistmismeel. Eri intensiivsusega lõhnade nuusutamine, meeldivale/ebameeldivale lõhnale reageerimine.</p> <p>Maitsemismeel. Eri maitsete tunnetamine.</p> <p>Kuulmismeel. Reageerimine helile. Pilgu/pea/keha pööramine heliallika suunas.</p> <p>Helide tekitamine (nt käeulatuses oleva heli tekitava eseme puudutamine, ümber randme oleva heli tekitava eseme liigutamine).</p> <p>Lähimeeled</p> <p>Tasakaalumeel. Erinevad tasakaaluharjutused, nt erinevates suundades kiikumine, Grossing, harjutused teraapiapallil jne.</p> <p>Propriotseptiivne meel ehk lihaste-liigeste sügav-surveline tunnetus, asenditaju. Ergutavad ja enesekontrolli arendavad harjutused, nt teraapiapallil, batuudil hüppamine, raskete esemete tõstmine, tirimine, tugev massaaž jne.</p>	<p>Liigutuste sooritamise erineva tempo ja rütmiga koostegevus (plaksutamine, koputamine jne).</p> <p>Nähtud lihtsate toimingute imiteerimine (nt auto/palli veeretamine, plaksutamine, lille nuusutamine jne). Eseme asetamine ühest käest teise, et võtta veel üht eset.</p> <p>Kompimise teel tuttavate esemete äratundmine.</p> <p>Tuttavate esemete sihipärane kasutamine.</p> <p>Põhjus-tagajärg suhte harjutamine. Eseme enda juurde tõmbamine nõõri abil. Tuttava ja loogilise „töövahendi” kasutamine selleks, et saada enda juurde haardeulatuses väljapool olevaid soovitud esemeid (nt tõmbab küpsisevaagna enda poole, et küpsist haarata).</p> <p>Õige osatoimingu valimine või kahe osatoimingu järjestamine tuttavas situatsioonis mingi tulemuse saavutamiseks (raadio helitugevuse nupu keeramine, karbi avamine eseme kättesaamiseks jm).</p> <p>Orienteerumisõpetus. Igapäevast es tegevustes kasutatavate ruumide ja kohtade äratundmine lähtudes põhitegevusest (sh õues orienteerumine).</p> <p>Aeg-ajalt korduva situatsiooni äratundmine keskkonnast</p>	<p>Kujundite, figuuride paigutamine vastavasse vormi (nt ümmargune, kolmnurkne, kandiline; nupupusled).</p> <p>Ühe tunnuse alusel (kuju, värv, suurus) esemete rühmitamine.</p> <p>Rühma mittedobiva objekti eraldamine. Hulkade üks ja palju eristamine.</p> <p>Nimetatud pildile osutamine.</p> <p>Eseme ja foto/pildi sobitamine.</p> <p>Pildipaaride ühendamine.</p> <p>Kaheosalise lihtsa pildi kokku panemine. Pildiosade ühendamine.</p> <p>Esemete paigutamine ruumis eeskujuga järgi (peal, all, kõrval). Esemete järjestamine näidise järgi (värvus, suurus või kuju). Esemete jaotamine igale kaaslasele.</p> <p>Esemepaaride situatiivne ühendamine (nt hari-kühvel, lamp-pirn)</p>
---	---	---

<p>Liigutuste kordamine meeldiva kogemuse jätkumiseks (nt trummi löömine, marakaga heli tekitamine).</p> <p>Takistavatest teguritest vabaneda üritamine (nt rätiku näo eest ära tõmbamine).</p> <p>Eseme eesmärgipärane haaramine.</p> <p>Orienteerumine lähiümbruses. Igapäevases ümbruses enese turvaliselt tundmine. Igapäevaste esemete märkamine keskkonnas. Kohanemine uute tingimustega (ruumid, inimesed).</p> <p>Igapäevaselt korduva situatsiooni äratundmine keskkonnast tulenevate vihjete põhjal (nt söömisele eelneb põlle ette sidumine, sööklasse minek, toidu lõhn, nõude helid). Mälu toetub rutiinile.</p> <p>Lihasmälu (nt riietumisele kaasa aitamine, trepil liikumine).</p>	<p>tulenevate vihjete põhjal, vastavalt reageerimine (nt arsti visiit, ujulas käimine).</p>	<p>Pliiatsi ja pintsli sihipärane kasutamine (kriitseldamine)</p>
---	---	---

3.2 Kommunikatsioon		
I arengutase	II arengutase	III arengutase
<p>Kommunikatsiooni eelduste kujunemine. Pilgu fikseerimine täiskasvanu näole, taustast</p>	<p>Füüsilise kontakti võtmine soovitud eseme saamiseks, tegevuse sooritamiseks (nt</p>	<p>Õpitud foto, PCS-pildi, piktogrammi, lihtsustatud viipe või</p>

<p>eristuvale esemele. Ümbritsevas toimuva jälgimine pilguga. Reageerimine inimhäälele (ilmneb elavnemisreaktsioon, nt käte ja jalgade liigutused), häälightsustele, helidele. Silmadega otsimine ja/või pea keeramine heliallika suunas.</p> <p>Eneseväljendusele ärgitamine. Reageerimine häälele, intonatsioonile, emotsionaalsele miimikale. Näoilmete jälgimine. Pilkkontakti loomine ja lühiajaline hoidmine.</p> <p>Hääle esilekutsumine. Häälitsemine. Kordamööda häälitsemine - vooruvahetus. Häälitsemine tähelepanu tõmbamiseks. Mõne oma põhivajaduse väljendamine häälightsusega.</p> <p>Hetkeline emotsionaalne reaktsioon situatsioonile, tuttavale häälele, sõnale.</p> <p>Initsiatiivi võtmise harjutamine -- meeldiva tegevuse jätkamiseks liigutuste kordamine või muul moel reageerimine, märku andmine.</p> <p>Reageerimine liigutusele, kui signaalile. Kehaviiped (tehakse koos õpilase kätega), tunnetades oma kehaga teatud liigutust mõistab järgnevat tegevust (nt söömine).</p>	<p>viib ukse juurde kui soovib välja minna).</p> <p>Osutamine soovitud eseme saamiseks.</p> <p>Initsiatiivi võtmise harjutamine - lemmikeseme küsimine õpitud viisil, meeldiva tegevuse (nt mäng) juhendajapoolne katkestamine, et õpilane jätkaks ise.</p> <p>Suunatud kommunikatsiooni (st suhtluspartneri leidmine, kellele sõnum edastada) harjutamine, vajadusel füüsilise abiga.</p> <p>Näoilmete, erinevate hääletoonide mõistmine ja kasutamine. Jagatud tähelepanu - tähelepanu jagamine suhtluspartneri ja mõlemat huvitava objekti vahel.</p> <p>Žestile žestiga vastamine (nt. lehvitamine).</p> <p>Häälightsuste matkimine.</p> <p>Esemete kasutamine eneseväljenduseks (nt toob tassi, et juua paluda). Valib signaalesemete seast meelepärase tegevuse tähise (nt müts-õue või pall-võimlema).</p> <p>Fotokommunikatsiooni kasutamine: fotol enda, pereliikmete, klassikaaslaste, igapäevategevuste</p>	<p>(lalin)sõna situatsioonile vastav kasutamine, sh oma soovide väljendamiseks.</p> <p>Kahesõnaliste lausungite (sh alternatiivsete suhtlusvahendite, nt suhtlustahvli) kasutamine konkreetsetes situatsioonides, sh oma soovide väljendamiseks.</p> <p>Lihtsamatele igapäevastele küsimustele vastamine (sh alternatiivset suhtlusvahendit kasutades), nt mis tund sul on/algab, mis tundi lähed? jne).</p> <p>Enda seostamine foto ja nimekaardiga. Oma nime väljendamine.</p> <p>Lihtsate igapäevaste (sh AAC-ga toetatud) korralduste järgimine (nt viska paber prügikasti; too liim; võta tass).</p> <p>Keelule reageerimine, keelatud tegevuse lõpetamine vähemalt mõneks ajaks.</p>
---	--	--

<p>Reageerimine üksikule esemele kui signaalile. Nähes signaaleset (nt. lusikas), mõistab järgnevat tegevust ja reageerib sellele mingil viisil.</p> <p>Kuuldes signaalheli (nt kelluke vm heli), mõistab järgnevat sündmust.</p>	<p>äratundmine ja tegelikkusega seostamine.</p> <p>Igapäevategevuste seostamine PCS piltide, piktogrammide, lihtsustatud viibete ja/või signaalsõnadega.</p> <p>Lalinsõnade kasutamine eneseväljenduseks.</p> <p>Oma nimele reageerimine.</p> <p>Jaatuse ja eituse väljendamine õpitud viisil.</p> <p>Lihtsate igapäevaste (žestidega saadetud) korralduste järgimine (nt istu, tule siia, anna).</p> <p>Reageerimine keelule koostegevuses, katkestab tegevuse vähemalt hetkeks (nt vabastab haardest ebasoovitava eseme).</p>	
---	---	--

3.3 Motoorsed oskused

Motoorika tegevusvaldkonna arengutasemete jaotus lähtub õpilase liikumisvõimest ja pole seotud tema kognitiivse arenguga. On lähtunud 5-astmelisest jaotusest Gross Motor Function Classification System (GMFCS) 6-12 a lastele. GMFCS tasemed 1-2 vastavad hooldusõppe III arengutasemele, tase 3 vastab hooldusõppe II arengutasemele ja tasemed 4-5 on vastavuses hooldusõppe I arengutasemega mootorika tegevusvaldkonnas.

I arengutase	II arengutase	III arengutase
<p>Kirjeldus</p> <p>Iseseisvalt ei siirdu ega liigu. On ratastoolis, kärus või voodis istuvas või lamavas asendis.</p> <p>Füüsiline kontakt ja kehatunnetus. Füüsilise kontaktiga harjumine. Füüsilisele kontaktile positiivselt reageerimine. Positiivne reageerimine kehaasendi muutmisele. Reageerimine ebamugavale asendile. Positiivne reageerimine veeprotseduuridele, vibroakustilisele voodile, vesivoodile, resonantslauale, kiigele, teraapiapallile.</p> <p>Kehatunnetuse arendamine erinevate vahendite abil (kompressioonriided, kehasokk, raskusvest, raskusmansetid vms).</p> <p>Üld-, näo- ja jäsemete massaaž, passiivsete liigutuste sooritamine füsioterapeudi poolt antud juhiste järgi</p>	<p>Kasutab liikumisel abivahendit (ratastool, rulaator, käimisraam vms), võib vajada abistamist. Kasutab ebatavalist liikumismustrit.</p> <p>Kehaosadele osutamine, patsutamine koostegevuses (nt Knill).</p> <p>Istumine ratastoolis, toolil, põrandal.</p>	<p>Liigub iseseisvalt.</p> <p>Võib olla motoorselt kohmakas.</p> <p>Osutab enda ja teiste kehaosadele. Sooritab harjutusi paaris või rühmas.</p> <p>Seismine, kükitamine</p> <p>Seismine ühel jalal (lühiajaliselt)</p> <p>Asendite sujuv vahetamine</p>

<p>(kontraktuuride vältimine, lihaspinge vähendamine, toonuse tõstmine)</p> <p>Asendid.</p> <p>Pea hoidmine, tõstmine, pööramine erinevates asendites (kõhuliasendis, istudes, seisulaual seistes).</p> <p>Kõhuliasendi lühiajaline aktsepteerimine. Toetumine küünarvartele. Asendi säilitamine abiga, iseseisvalt.</p> <p>Käpuli asendi aktsepteerimine, säilitamine abiga.</p> <p>Istumine kohandatud ratastoolis, eristmes, põrandal või toolil (abiga või ilma).</p> <p>Seismine seisulaual.</p> <p>Liigutuste sooritamine abiga:</p> <p>Käe sirutamine õlaliigesest. Käe kõverdamine, sirutamine küünarliigesest.</p> <p>Jalgade kõverdamine, sirutamine.</p> <p>Liikumine.</p> <p>Aktiivsed liigutused puuduvad või on piiratud, kontrollimatud. Vajab liigutuste sooritamiseks ja asendi muutmiseks kõrvalist abi. Keeramine kõhult seljale, seljalt kõhule. Liikumine selili jalgadega lükates, liikumine kõhuli ebatavalisel viisil.</p>	<p>Toengpõlvituses (käpuli), põlvili olemine.</p> <p>Seismine toe najal, lühiajaliselt iseseisvalt.</p> <p>Pikali asendist istuma ja püsti asendisse siirdumine iseseisvalt või abiga. Soovi korral oma kehaasendi muutmine.</p> <p>Individaalsetele eeldustele vastav jäsemete liigutamine. Käe keeramine randmest.</p> <p>Lehvitamine, plaksutamine, patsutamine</p> <p>Liikumised roomates, rullides, käpuli, põlvili, istuli, püsti toe najal.</p> <p>Liikumine ratastoolis, rulaatoriga, käimisraami abil.</p> <p>Kõndimine (ebatavalisel viisil). Batuudil istudes,</p>	<p>Situatsiooni sobiva kehaasendi valimine tegevuseks</p> <p>Liigutuste matkimine. Liigutuste sooritamine füüsilise, suulise või visuaalse juhendamise järgi</p> <p>Liigutuste sooritamine liigutuste tempot ja amplituudi suurendades/vähendades.</p> <p>Esemete korjamine kummardades või kükitades.</p> <p>Kõndimine ebatasasel maastikul, takistustest möödumine, nende ületamine. Liikumine trepil, kaldpinnal (vajaduse korral toest kinni hoides).</p> <p>Jooksmine, hüppamine, alla hüppamine madalalt esemelt.</p> <p>Tunnelist läbi roomamine.</p> <p>Kukerpall abiga.</p> <p>Juhendamise korral varbseinal üles-alla ronimine; juurdevõtusammuga.</p> <p>Hüppamine batuudil, vajadusel abiga .</p> <p>Oma keha tõmbamine ja tõukamine käte abil pingil edasi liikudes istudes, kõhuli.</p> <p>Sõitmine veloergomeetril, kolmerattalise ratta või jooksurattaga.</p> <p>Seismine esemel (toolil, poomil). Kõndimine poomil, tasakaalukividel, keerutamine, kiikumine. Ujumine,</p>
--	---	--

<p>Tasakaal.</p> <p>Oma keharaskuse tunnetamine (teraapiapallil). Kiikumine (ratastoolikiik, kookonkiik vms).</p> <p>Koordinatsioon</p> <p>Käte toomine keskjoonele, suu juurde. Kätte antud eseme hoidmine silinder haardes, suu juurde toomine. Eseme poole küünitamine, rippuva eseme tabamine. Eseme eemale lükkamine.</p> <p>Oma käte jälgimine</p> <p>Peenmotoorika.</p> <p>Erinevate materjalide kompimine (nt vesi, liiv, kivid, tõrud, puulehed)</p> <p>Erinevate voolimismasside, näpuvärvidega tegutsemine passiivselt</p> <p>Näpumängud passiivselt.</p>	<p>põlvili üles-alla hüppamine (abiga)</p> <p>Kaitsetoetus ette ja küljele teraapiapallil.</p> <p>Kaitsetoetus istuvas asendis ette ja küljele.</p> <p>Kiikumine turvalisel kiigel.</p> <p>Eseme haaramine kahe käega. Eseme haaramine ühe käega, vahetamine käest kätte. Esemest lahti laskmine, viskamine.</p> <p>Esemetega sihipärane manipuleerimine (liigutamine, võtmine, andmine, panemine, kopsimine).</p> <p>Toidu võtmine taldrikult (spetsiaalse) lusikaga, lusika suu juurde viimine (abiga, iseseisvalt).</p>	<p>uisutamine, suusatamine, kelgutamine individuaalsel tasemel.</p> <p>Palli sihipärane viskamine (kaaslasele, korvi, märgi pihta jne) ja püüdmine.</p> <p>Klotside ladumine. Harjutuste sooritamine võimlemis- ja rütmika vahenditega (rõngas, võimlemislint), riisikoti harjutused. Liikumine orientiire arvestades (märgile astudes), kaaslastega rivis või ringjoonel. Liikumine edaspidi ja tagurpidi. Liikumine varvastel, kandadel.</p> <p>Tegutsemine mänguväljakul (liumägi jms).</p> <p>Plastiliini rullimine (alusel, kahe peo vahel), kritseldamine (liigutus küünarnukist) pliiatsi või kriidiga (edasi-tagasi, ringselt). Värvimine kriidi või värvidega. Keeramine (purgikaane keeramine, mutri keeramine poldile vm). Paberi rebimine ja voltimine kasutades mõlemat kätt. Vildist palli veeretamine. Kartongile tikkimine (abiga).</p>
--	--	---

	<p>Palli lükkamine jalaga istuvas asendis. Palli veeretamine, viskamine.</p> <p>Tegutsemine voolimismassi, näpuvärvidega, kritseldamine (liigutus õlast) kriidi, pliiatsiga. Esemete lahti tõmbamine aluselt, rebimine kasutades ühte kätt.</p>	
--	---	--

Motoorsed oskused praktikas

Motoorika I arengutasemel olevate õpilaste jaoks on oluline pakkuda päeva jooksul asendivahetust. Paljud hooldustaseme õpilased ei ole võimelised ise oma kehaasendit korrigeerima, mistõttu on täiskasvanu poolt pakutav kõrvalabi oluline. Näiteks saab tegevuste vahepeal või tegevuste ajal pakkuda õpilasele võimalust olla selili või külili matil/voodis või kiilupadjale toetudes kõhuli asendit harjutada. Erinevaid asendipatju (nt kiilu- või pööramispatja) saab kasutada õpilase kehaasendi toetamiseks ka selili asendi puhul. See aitab hoida kehatüve sirgema. Kui õpilasel on olemas ortoosid või seisulaud, siis tuleks nende kasutamist vastavalt vajadusele võimaldada. Tugeva spastika korral võib enne õpilase seisulauale panemist või ortooside peale panemist jalgadele/kätele asetada soojakotid, mis aitavad lõdvestada lihaseid ja liigeseid.

Liikuvatele õpilastele võib motoorsete oskuste arendamiseks üles seada sensomotoorse raja. See on erinevatest tegevusvahenditest koosnev rada, mida õpilane saab läbida astudes erinevatele tasapindadele või üle takistuste, kõndides tasakaalu poomil või üles ja alla kaldteel/trepil, roomates läbi tunneli jne. Raja saab koostada õpilase oskustest ja vajadustest lähtuvalt. Raja võib üles seada ühte ruumi, kuid vahendid võib ka paigutada maja peale laiiali moodustades niimoodi pikema raja.

Motoorsete tegevuste planeerimisel ja läbiviimisel on hea teha koostööd füsioterapeudiga, kes nõustab vahendite õige kasutamise osas ning aitab jälgida, et pakutav koormus oleks õpilasele sobiv ja jõukohane. Üks võimalus füsioterapeudiga koostööks on individuaalsed harjutuskavad - füsioterapeut paneb omalt poolt paika õpilase jaoks vajalikud harjutused (sh korduste arvu)

ning teised õpilasega tegelevad täiskasvanud saavad sobival ajal harjutuskava järgides õpilasega tegevusi läbi viia.

Erinevate treenažöörade kasutamine pakub mitmekülgset võimalust üld mootorsete oskuste arendamiseks või lihasjõu suurendamiseks/säilitamiseks. Hooldusõppe taseme õpilaste jaoks on sobilikud treenažöörid näiteks Motomed, Grossing, käimislint või veloergomeeter. Kolmerattalise jalgratta kasutamine on samuti hea viis füüsilise koormuse pakkumiseks. Mõned tandemjalgrattad töötavad mootori abil, mis tähendab, et juhendaja istub õpilasega koos ratta peal ning aitab pedaale vända ja ratast juhtida.

Füüsilist koormust nõudvate tegevuste läbiviimisel tasub meeles pidada, et lisaks õpilase kehaasendi jälgimisele on oluline juhendajapoolne ergonoomiliste (siirdamis)võtete ning vajadusel abivahendite (nt seljavööd, lingtõstukid) kasutamine.

Knill programm

See kehatunnetus-, kontakti- ja kommunikatsiooniharjutuste programm koosneb neljast põhiprogrammist, ettevalmistavast programmist ja raske liikumispuudega lastele kohandatud programmist. Esimese ja teise programmi harjutustes liigutatakse kehaosi mitmel eri viisil. Programm 1 (kestab 15 min) keskendub peamiselt ülakehale ja programm 2 (kestab 15 min) alakehale ning kogu keha liigutustele. Kolmas programm (kestab 20 min) põhineb eelneval kahel programmil, kuid rõhutab enam sotsiaalseid oskusi, liikumis- ja koordinatsioonivõimet. Neljas programm (kestab 20 min) eeldab juba arenenumat kehatunnetust, enesekontrolli, mõistetest arusaamist, keskendumisvõimet ja sotsiaalset kohanemist. Programmide numeratsioon ei tähenda tingimata läbiviimise järjekorda. Alustamise Programmi valimine on individuaalne. Selle väljaselgitamiseks on soovitatav kasutada ettevalmistavat programmi (kombinatsioon 1. ja 2. programmi harjutustest, kestab 8 min). Lisaks on ettevalmistav programm sobilik eriti lühiajalise keskendumisvõimega õpilastele.

Iga harjutust toetab kindel tunnusmeloodia. Esimestel harjutamiste kordadel harjutakse sellega, hiljem seostub kuuldu muusika konkreetse tegevusega. Harjutusprogrammide muusika mõjub motiveerivalt ja tähelepanu kooshoidvalt. Programmi abil luuakse raamistatud tegevus selleks, et tõsta õpilase algatusvõimet. Harjutuste kaudu suureneb teadlikkus iseenda poolt sooritatud liikumistest, enda ja juhendaja sooritatud liigutuste suhtest ja harjutusi saatva muusika tähendusest.

Liikumine ja muusika - harjutused on koostatud toimetulekuõppe taseme õpilaste jaoks, kuid juhendajaga koostegEVuses on sobilikud ka hooldusõppe taseme õpilastele.

3.4 Sotsiaalsed oskused		
I arengutase	II arengutase	III arengutase
<u>Kontakt</u> Sotsiaalsed eeluskused.	Kontakti loomine ja säilitamine. Naabrile käe ulatamine ringis.	

<p>Täiskasvanu märkamine (vaatamine, puudutamine). Teise õpilase märkamine (vaatamine, puudutamine). Käest kinni hoidmisega harjumine.</p> <p>Füüsilise kontakti otsimine täiskasvanuga.</p> <p>Häälitsemine endale tähelepanu tõmbamiseks.</p> <p>Pilkkontakt. Pilgu lühiajaline fikseerimine. Pilkkontakti lühiajaline säilitamine.</p> <p>Naeratamine vastuseks kõnetamisele, naeratamine positiivse emotsiooni väljendamiseks (tuttav täiskasvanu, teine õpilane).</p>	<p>Füüsilise kontakti otsimine aktsepteeritaval viisil (patsutamine, pai, käest haaramine).</p> <p>Erinevate hääletoonide mõistmine ja tähenduslik kasutamine.</p> <p>Helluse ja heameele väljendamine.</p>	<p>Kontakti otsimine teise inimesega, käest kinni hoidmine.</p> <p>Kaaslase kutsumine suunamisel.</p> <p>Märku andmine abivajadusest. Vajadusel aktiivne abi otsimine täiskasvanult.</p> <p>Pilkkontakti hoidmine ja taastamine.</p> <p>Emotsiooni mõistmine, väljendamine ja juhtimine täiskasvanu suunamisel (nt alternatiivse suhtlusvahendi abil).</p> <p>Ennast kahjustavast käitumisest hoidumine suunamisel.</p>
<p><u>Tegutsemine</u></p> <p>Paarisharjutuste sooritamine täiskasvanuga koostegvuses.</p> <p>Patsumängud ja sõrmemängud passiivselt.</p>	<p>Paarisharjutuste sooritamine koos eakaaslasega füüsilisel suunamisel.</p> <p>Patsu- ja sõrmemängud koostegvuses. Kõditamine, müramine. Lihtsa nalja mõistmine tuttavas tegevuses.</p> <p>Võta-anna mäng täiskasvanuga.</p>	<p>Paarisharjutuste sooritamine koos eakaaslasega suulisel juhendamisel või ettenäitamisel.</p> <p>Patsu- ja sõrmemängud aktiivselt. Lihtsa nalja mõistmine ja tegemine</p> <p>Koos eakaaslasega tegutsemine. Kordamööda tegutsemine (koos täiskasvanuga).</p>

	<p>Tegutsemine teise lapsega kõrvuti (paralleelne tegutsemine).</p> <p>Tegutsemine koos täiskasvanuga lihtsa eesmärgi nimel</p> <p>Peitusemängu, piilumismängu mängimine täiskasvanuga (näo varjamine käte või rätikuga).</p> <p>Enda märkamine peeglis, oma peegelpildile reageerimine (naeratamine, häälitsemine). Enda äratundmine pildilt, videos.</p> <p>Kaaslaste tundmine nimepidi, ära tundmine pildilt, videos.</p> <p>Endale osutamine, nimele reageerimine.</p> <p>Tohib/ei tohi-piirangute harjumuslik (ebateadlik) täitmine (oma ja teise lapse mänguasi, söök jne).</p> <p>Oma järjekorra lühiajaline ootamine tegevustes.</p> <p>Hüvastijätuks lehvitamine ja tervituseks käe ulatamine.</p>	<p>Küsimise peale mõnele oma klassikaaslasele osutamine.</p> <p>Maiustuste ja asjade pakkumine ning jagamine teistega (suunamisel).</p> <p>Klassikaaslasele abi osutamine (suunamisel).</p> <p>Matkimine (uued tegevused, häälitsused).</p> <p>Mänguoskus: osalemine ringmängudes, rollimängudes.</p> <p>Oma asjade tundmine (oma kapp, koolikott, voodi jne). Hoidumine kaaslaste asjade (mänguasjad, toit) loata kasutamisest.</p> <p>Võimetekohane sotsiaalne käitumine tuttavas situatsioonis (nt poes, tänaval; õnnitlemine, tervitamine jne).</p> <p>Ohtlike olukordade vältimine talle tuttavates situatsioonides.</p> <p>Jõukohases tegevuses iseseisvalt tegutsemine algusest lõpuni.</p>
--	---	--

3.5 Igapäevaoskused

I arengutase	II arengutase	III arengutase
<p>Söömine/joomine. Söömine sondi abil. Reflektorsete imemisliigutuste (huuled, keel) pärssimine logopeedi juhendamisel. Vedela, püreeritud või kahvliga peenestatud toidu söömine (söötmisel).</p> <p>Närimine-hingamine-neelamine suunatud ja koordineeritud järjestikuste liigutustena, võimalusel logopeedi juhendamisel.</p> <p>Kätte pandud söögivahendi hoidmine, vajadusel abiga. Söögivahendi suu juurde viimine abiga. Joomine tassist abiga (tilaga vm tass).</p>	<p>Söömine/joomine. Söömine lusikaga (abiga). Joomine tassist: tassi laualt võtmine, suu juurde viimine, joomine, lauale asetamine. Tahke toidu hammustamine.</p>	<p>Söömine/joomine. Harjumuspäraste toitude iseseisev söömine ja joomine tuttavates tingimustes. Pehmema toidu tükeldamine meeldetuletusel. Juhendamisel joogi valamine tassi. Pakutava toidu võtmine sobivas koguses (nt üks komm).</p> <p>Puhtuse hoidmine söömisel: enese puhtus, laua puhtus. Salvräti kasutamine.</p>
<p>Riietumine. Nõustumine riietamisega. Kaasa aitamine käte ja jalgade sirutamise-kõverdamisega.</p>	<p>Riietumine. Riietamisele kaasaaitamine. Käte ja jalgade sihipärane liigutamine riietumisel: käe pistmine varrukasse, jalgade panemine püksisäärtesse. Mõne riietuseseme (peakatte, jalanõu) seljast, peast, jalast võtmine.</p>	<p>Riietumine. Õpitud riietumis-/lahtiriietumisoskuste võimalikult iseseisev kasutamine tuttavate riietusesemete puhul.</p>
<p>Hügieen. Nõustumine ööpäevaringse mähkmete kasutamise, kaasa aitamine puusade tõstmisega. Nõustumine hügieenitoimingutega: näo ja käte pesemine, hammaste pesemine, nina pühkimine, pea kammimine. Suu</p>	<p>Hügieen. Istumine WC-potil (toetatuna, iseseisvalt). Kraani avamine ja sulgemine, käte hoidmine veejoa all (vajadusel abiga). Enesehoolduseks vajalike osatoimingute sooritamine abiga: nina ja suu</p>	<p>Hügieen. Kuivana püsimine režiimis hoituna, WC-sse minemise vajadusest märku andmine, seal võimalikult vähese abiga toimetulek.</p> <p>Nina nuuskamine (meeldetuletamisel). Käte</p>

<p>avamine hammaste pesemiseks.</p>	<p>pühkimine, hammaste pesemine, pea kammimine.</p> <p>Eneseteeninduseks vajalike toimingute õiges järjekorras sooritamine väikeste sammude (osatoimingute) kaupa (abiga): hügieenitoimingud, söömine, riietumine</p>	<p>ja hammaste pesemine vähese abiga.</p> <p>Eneseteenindamiseks vajalike toimingute ahela sooritamine juhendamisel. Tegevuseks vajaliku vahendi otsimine küsimusele kus on? toetudes.</p> <p>Lihtsad töötegevused: mänguasjade koristamine, laua katmine, koristamine, pühkimine jne.</p>
-------------------------------------	---	--