

PÄRNU PÄIKESE KOOL

Põhikooli lihtsustatud riiklik õppekava

HOOLDUSÕPPE TEGEVUSVALDKONDADE AINEKAVAD

Hooldusõppe sisu paremaks mõistmiseks on selles dokumendis lisaks ainekavadele esitatud õppekava üldosa punktid

2.3 (HOOLDUSÕPPE eesmärgid, põhimõtted, rõhuasetused) ja 2.4.3 (HOOLDUSÕPPES taotletavad pädevused)võrdlevate tabelitena.

HOOLDUSÕPPES TAOTLETAVAD PÄDEVUSED

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.

Õppe- ja kasvatustegevuse põhimõtted

1) Õppe ja kasvatus ühtsuse printsiipi realiseeritakse õppekorralduses üldõpetusliku õppeviisi ehk tervikõppe rakendamise kaudu. 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.

- 2) Humanistlikest väärtustest lähtuvalt on igal õpilasel õigus võrdväärsele kohtlemisele ühiskonnas, sealhulgas koolis. Õpilasi suunatakse kaaslas(t)e individuaalset eripära märkama ja arvestama, kujundatakse sallivust erinevuste suhtes, eripäraga kaaslaste mõistmist ja oskust neid vajaduse korral abistada, teistele ja endale ohtlikust käitumisest hoiduda.
- 3) 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. Õigus õppida realiseeritakse igale õpilasele individuaalse õppekava (edaspidi IÕK) koostamise ja rakendamisega.
- 4) Õpilase individuaalses õppekavas on kokkulepitud ajaks püstitatud eesmärgid liigendatud tegevusvaldkondade järgi: kognitiivsed, kommunikatiivsed, motoorsed, sotsiaalsed ja igapäevaoskused. Õppesisu valitakse õpilase arengupotentsiaali arvestavalt, ülesanded nõuavad pingutust, kuid abi korral on jõukohased (lähim arenguvald).
- 5) IÕK koostamisel ja õppetöö planeerimisel tehakse võimaluse korral koostööd ka teiste õpilasega seotud institutsioonidega. Tähtis on koostöö tugi- ja rehabilitatsioonimeeskonna spetsialistidega, õpetajatega, lapsevanemate või eestkostjaga, õpilaskoduga, kutseõppe korraldajatega, valla või linna esindajatega ning vajaduse korral spetsialistidega väljastpoolt kooli. Võimaluse korral arvestatakse õpilaste isiklikke rehabilitatsiooniplaane.
- 6) Toetava ja õpilase aktiivsust soodustava õpikeskkonna moodustavad õppesisu ja meetodika, 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 ülekoolilisi ühiseid õppetunde, üritusi ning õppekäike. Eluliste kogemuste omandamise toel muutub õpilaste käitumine sarnastes olukordades asjakohasemaks ja paremini etteaimatavaks.
- 7) Kooli õppekava koostamisel ja rakendamisel arvestatakse konkreetse kooli ja õpilaste eripära.
- 8) Õppe- ja kasvatustegevused viiakse läbi õpitervikute kaupa praktiliste, eakohaselt eluliste tegevustena. Nii kujunevad õpilastel eri

tegevusvaldkondades taotletavad võimed ja oskused loomulikus omavahelises seoses. Oskuste omandamine toimub minimaalsete tegevussammude/osaoskuste kaupa, omandatud osaoskusi rakendatakse ahelana.

ÕPPE JA KASVATUSTEgevuse Rõhuasetused ning taotletavad pädevused

Õppe ja kasvatuse rõhuasetused:

I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
<ul style="list-style-type: none"> ● Elementaarse kehatunnetuse kujundamine baasstimulatsiooni, füüsilise kontakti, erinevate asendite, koostegevuses jäsemete liigutuste sooritamise ja rütmika kaudu. Õpilase liikumisele (roomamine, asendi muutmine) õhutamise. ● Emotsionaalse kontakti loomine täiskasvanuga, positiivne reageerimine kontaktile, pilkkontakti lühiajaline hoidmine, reageerimine häälele, žestile, sõnale, puudutusele, tuttavale ühistegevusele; positiivsete elamuste esilekutsumine minimaalsete edusammude eest. Täiskasvanu on 	<ul style="list-style-type: none"> ● Enda keha ja liigutuste tunnetamine (kehaosadele osutamine, esmane matkimine), jõukohaste liikumisviiside harjutamine, abivahendi kasutamise õppimine (käimisraam, ratastool), esemeline tegevus (haaramine, võtmine, andmine, asetamine, kopsimine). ● Positiivsete emotsioonide ja käitumisviiside toetamine ja negatiivsete pärssimine (soovide rahuldamise lühiajaline edasilükkamine); tähelepanu hoidmine ühisel tegevusel, tähelepanu jagamine suhtluspartneri ja objekti vahel. Eakaaslaste märkamise, aktsepteerimise ja ühises tegevuses osalemine. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Liigutusmuustrite mitmekesistamine, käelise tegevuse koordineerimise täpsustamine, liigutuste matkimise harjutamine. ● Tähelepanu ja töövõime ajaline pikendamine, olusituatsioonide märkamise ja tuttavas situatsioonis vältimine. Sotsiaalselt sobivate käitumisviiside valimine ühistegevuses, elementaarse mänguoskuse kujundamine. ● Sihipärane esemeline tegevus (rühmitamine, sobitamine), harjumuste teotuvate tegevusahelate sooritamise koostegevuses või iseseisvalt.

<p>vahendajaks õpilase suhtlemisel esemelise maailmaga.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lähikärses orienteerumine aistingute tasandil, töö erinevate meeltega, nendevahelise seose loomine (loob eelduse terviktaju kujunemiseks). Üksikute tunnuste suunatud märkamine. ● Eneseväljenduse ja kontaktipüüdluse märkamine ning julgustamine. Õpilase häälsustele ja tegevusele reageerimine ja vastamine. ● Õpilase kaasamine eneseteenindusse. Õpilane aitab kaasa riietumisele ja hügieeniga seotud toimingutele. Söömis- ja toitmis-toimingute (närimine, neelamine, õige asend) sooritamine (võimaluse korral logopeedi juhendite järgi). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Objekti tunnuste suunatud tajumine eri meeltega (inimesed, esemed, õppevahendid, ruumid). Tuttavate objektide äratundmine, kogemuspõhiste seoste tekkimine. Tegevuste osaoskuste harjutamine, tegevusvahendi (lusikas, käterätik) kasutamine õppimine. ● Aktiivsele suhtlemisele suunamine: kontaktisoovi väljendamine (puudutamine, häälsus), oma vajadustest teatamine, juhendajale vastamine (osutamine). Aдекватne reageerimine juhendaja intonatsioonile, signaalsõnale, žesti või alternatiivse suhtlusvahendiga toetatud lihtsale korraldusele tuttavas situatsioonis. ● Riietumise, söömise ja hügieenitoimingute harjutamine osatoimingute kaupa. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Elementaarse suhtlemisoskuse kujundamine (igapäevastele repliikidele vastamine, soovide väljendamine) verbaalselt või alternatiivseid vahendeid kasutades. ● Oma võimetest lähtuvalt võimalikult iseseisev riietumine, söömine ja hügieenitoimingute sooritamine, osatoimingute ühendamine tegevusahelaks.
--	--	---

Taotletavad pädevused:

I arengutaseme lõpuks õpilane:	II arengutaseme lõpuks õpilane:	III arengutaseme lõpuks õpilane:
<ul style="list-style-type: none">● reageerib positiivselt füüsilisele kontaktile ja liikumisele;● reageerib positiivselt tuttava täiskasvanu kontaktipüüdlusele;● suhtleb esemelise maailmaga täiskasvanu vahendusel;● tunneb rõõmu tuttavatest tegevustest;● reageerib erinevatele aistingutele, on välja kujunenud eelistus/vastumeelsus mõne aistingu suhtes;● nõustub hügieeni-, riietumis- ja söömistoimingutega;● suudab osaleda kooli ühisüritustel (aktus, kontsert).	<ul style="list-style-type: none">● kasutab koostegevuses erinevaid tegevusvahendeid;● orienteerub ja liigub koolikeskkonnas suunamisel iseseisvalt või abivahendiga;● tunneb end hästi kooli päeva- ja nädalarütmis;● sooritab iseseisvalt mõnda igapäevaoskuste osatoimingut;● väljendab ennast füüsilise kontakti võtmisega, lalinsõnadega, esemetega.	<ul style="list-style-type: none">● oskab kasutada tuttavaid esemeid sihipäraseks tegevuseks;● oskab kasutada õpitud alternatiivseid suhtlemisvahendeid;● astub mõnel kooli ühisüritustel üles võimetekohase etteastega koos kaaslastega;● oskab vältida igapäevaseid ohtlikke olukordi;● sooritab igapäevategevuste etappe võimalikult iseseisvalt või vähese abiga.

KOGNITIIVSED OSKUSED

I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
<ul style="list-style-type: none"> ● Eeltunnetuse kujundamine. Elementaarsete orienteerumisreaktsioonide esile kutsumine: pilgu suunamine, puudutamine ja kompimine (kätega, näoga, huultega), esemete panemine suhu, närimine, kopsimine, tõukamine. ● Meelte stimuleerimine. Kompimismeel. Puudutamisele reageerimine (erinevad faktuurid). Puudutamise talumine. Esemete puudutamine koostegevuses. Kätte pandud esemete hoidmine. ● Nägemismeel. Valgusele reageerimine. Pilgu fikseerimine ja hoidmine taustast eristaval esemel, valgusel. Aeglaselt liikuva eseme, valguse lühiaegne jälgimine pilguga. Vaateväljast kadunud eseme otsimine pilguga. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Erinevate aistingute seostamine. ● <i>Võta-anna</i> tegevused esemetega. Eseme lahtisest nõust või käest võtmine. Andmise harjutamine (nt palli veeretamise, auto lükkamise tegevuste käigus). ● Eseme paigutamine ettenäidatud kohta (kasti, riiulisse). ● Osaliselt peidetud eseme otsimine. ● Õpilase nähes peidetud eseme leidmine. ● Suuruse-, vormi- ja ruumikujutised. Eseme tunnuste suunatud tajumine: suurus, värvus või vorm. Esemete valik ja paigutamine vastavasse vormi. ● Esemepaaride leidmine. ● Nimetatud tuttavatele esemetele osutamine (käega, pilguga). ● Liigutuste sooritamine erineva tempo ja 	<ul style="list-style-type: none"> ● Objekti kahe tunnuse märkamine (suunamisel). Tähelepanu ümberlülitamine ühelt tunnuselt teisele (suunamisel). ● Igapäevaste esemete tavapärase asukoha teadmine ka juhul, kui ese ei ole nähtaval (nt riided kapis, lusikad ja pliiaatsid sahtlis). ● Mitmest klotsist torni ehitamine. ● Üksteise sisse ja peale käivate lelude ühendamine (nt matrjoška, topsipüramiid). ● Kujundite, figuuride paigutamine vastavasse vormi (nt ümmargune, kolmnurkne, kandiline; nupupusled). ● Ühe tunnuse alusel (kuju, värv, suurus) esemete rühmitamine. ● Rühma mittesobiva objekti eraldamine.

<ul style="list-style-type: none"> ● Haistmismeel. Eri intensiivsusega lõhnade nuusutamine, meeldivale/ebameeldivale lõhnale reageerimine. ● Maitsemismeel. Eri maitsete tunnetamine. ● Kuulmismeel. Reageerimine helile. Pilgu/pea/keha pööramine heliallika suunas. ● Helide tekitamine (nt käeulatuses oleva heli tekitava eseme puudutamine, ümber randme oleva heli tekitava eseme liigutamine). ● Lähimeeled ● Tasakaalumeel. Erinevad tasakaaluharjutused, nt erinevates suundades kiikumine, Grossing, harjutused teraapiapallil jne. ● Proprietseptiivne meel ehk lihaste-liigeste sügav-surveline tunnetus, asenditaju. Ergutavad ja enesekontrolli arendavad harjutused, nt teraapiapallil, 	<p>rütmiga koostegevuses (plaksutamine, koputamine jne).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nähtud lihtsate toimingute imiteerimine (nt auto/palli veeretamine, plaksutamine, lille nuusutamine jne). Eseme asetamine ühest käest teise, et võtta veel üht eset. ● Kompimise teel tuttavate esemete äratundmine. ● Tuttavate esemete sihipärane kasutamine. ● 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). ● Õige osatoimingu valimine või kahe osatoimingu järjestamine tuttavas situatsioonis mingi tulemuse saavutamiseks (raadio helitugevuse nupu keeramine, karbi avamine eseme 	<p>Hulkade <i>iiks</i> ja <i>palju</i>eristamine.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nimetatud pildile osutamine. ● Eseme ja foto/pildi sobitamine. ● Pildipaaride ühendamine. ● Kaheosalise lihtsa pildi kokku panemine. Pildiosade ühendamine. ● Esemete paigutamine ruumis eeskuju järgi (peal, all, kõrval). Esemete järjestamine näidise järgi (värvus, suurus või kuju). Esemete jaotamine igale kaaslasele. ● Esemepaaride situatiivne ühendamine (nt hari-kühvel, lamp-pirn) ● Pliiatsi ja pintli sihipärane kasutamine (krikseldamine).
---	--	---

<p>batuudil hüppamine, raskete esemete tõstmine, tirimine, tugev massaaž jne.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Liigutuste kordamine meeldiva kogemuse jätkumiseks (nt trummi löömine, marakaga heli tekitamine). ● Takistavatest teguritest vabaneda üritamine (nt rätiku näo eest ära tõmbamine). ● Esemee eesmärgipärane haaramine. ● Orienteerumine lähiümbruses. Igapäevases ümbruses enese turvaliselt tundmine. Igapäevaste esemete märkamine keskkonnas. Kohanemine uute tingimustega (ruumid, inimesed). ● Igapäevaselt korduva situatsiooni äratundmine keskkonnast tulenevate vihjete põhjal (nt söömisele eelneb põlle ette sidumine, sööklasse minek, toidu lõhn, nõude helid). Mälu toetub rutiinile. ● Lihasmälu (nt riietumisele kaasa aitamine, trepil liikumine). 	<p>kättesaamiseks jm).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Orienteerumisõpetus. Igapäevastes tegevustes kasutatavate ruumide ja kohtade äratundmine lähtudes põhitegevusest (sh õues orienteerumine). ● Aeg-ajalt korduva situatsiooni äratundmine keskkonnast tulenevate vihjete põhjal, vastavalt reageerimine (nt arsti visiit, ujulas käimine). 	
---	---	--

KOMMUNIKATIIVSED OSKUSED

I arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
<ul style="list-style-type: none"> ● Kommunikatsiooni eelduste kujunemine. Pilgu fikseerimine täiskasvanu näole, taustast eristuvale esemele. Ümbritsevas toimuva jälgimine pilguga. Reageerimine inimhäälele (ilmneb elavnemisreaktsioon, nt käte ja jalgade liigutused), häälitlustele, helidele. Silmadega otsimine ja/või pea keeramine heliallika suunas. ● ● Eneseväljendusele ärgitamine. Reageerimine häälele, intonatsioonile, emotsionaalsele miimikale. Näoilmete jälgimine. Pilkkontakti loomine ja lühiajaline hoidmine. ● Hääle esilekutsumine. Häälitsemine. Kordamööda häälitsemine - vooruvahetus. Häälitsemine tähelepanu tõmbamiseks. Mõne oma põhivajaduse väljendamine 	<ul style="list-style-type: none"> ● Füüsilise kontakti võtmine soovitud eseme saamiseks, tegevuse sooritamiseks (nt viib ukse juurde kui soovib välja minna). ● Osutamine soovitud eseme saamiseks. ● Initsiatiivi võtmise harjutamine - lemmikeseme küsimine õpitud viisil, meeldiva tegevuse (nt mäng) juhendajapoolne katkestamine, et õpilane jätkaks ise. ● Suunatud kommunikatsiooni (st suhtluspartneri leidmine, kellele sõnum edastada) harjutamine, vajadusel füüsilise abiga. ● Näoilmete, erinevate hääletoonide mõistmine ja kasutamine. Jagatud tähelepanu - tähelepanu jagamine suhtluspartneri ja mõlemat huvitava 	<ul style="list-style-type: none"> ● Õpitud foto, PCS-pildi, piktogrammi, lihtsustatud viipe või (lalin)sõna situatsioonile vastav kasutamine, sh oma soovide väljendamiseks. ● Kahesõnaliste lausungite (sh alternatiivsete suhtlusvahendite, nt suhtlustahvli) kasutamine konkreetsetes situatsioonides, sh oma soovide väljendamiseks. ● Lihtsamatele igapäevastele küsimustele vastamine (sh alternatiivset suhtlusvahendit kasutades), nt mis tund sul on/algab, mis tundi lähed? jne). ● Enda seostamine foto ja nimekaardiga. Oma nime väljendamine. ● Lihtsate igapäevaste (sh AAC-ga toetatud) korralduste järgimine (nt viska paber prügikasti; too liim; võta tass).

<p>häälightsusega.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Hetkeline emotsionaalne reaktsioon situatsioonile, tuttavale häälele, sõnale. ● Initsiatiivi võtmise harjutamine -- meeldiva tegevuse jätkamiseks liigutuste kordamine või muul moel reageerimine, märku andmine. ● Reageerimine liigutusele, kui signaalile. Kehaviiped (tehakse koos õpilase kätega), tunnetades oma kehaga teatud liigutust mõistab järgnevat tegevust (nt söömine). ● Reageerimine üksikule esemele kui signaalile. Nähes signaaleset (nt lusikas), mõistab järgnevat tegevust ja reageerib sellele mingil viisil. ● Kuuldes signaalheli (nt kelluke vm heli), mõistab järgnevat sündmust. 	<p>objekti vahel.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Žestile žestiga vastamine (nt. lehvitamine). ● Häälightsuste matkimine. ● Esemete kasutamine eneseväljenduseks (nt toob tassi, et juua paluda). Valib signaalesete seast meelepärase tegevuse tähise (nt müts-õue või pall-võimlema). ● Fotokommunikatsiooni kasutamine: fotol enda, pereliikmete, klassikaaslaste, igapäevategevuste äratundmine ja tegelikkusega seostamine. Igapäevategevuste seostamine PCS piltide, piktogrammide, lihtsustatud viibete ja/või signaalsõnadega. ● Lalinsõnade kasutamine eneseväljenduseks. ● Oma nimele reageerimine. ● Jaatuse ja eituse väljendamine õpitud viisil. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Keelule reageerimine, keelatud tegevuse lõpetamine vähemalt mõneks ajaks.
---	---	---

	<ul style="list-style-type: none">● Lihtsate igapäevaste (žestidega saadetud) korralduste järgimine (nt istu, tule siia, anna).● Reageerimine keelule koostegevuses, katkestab tegevuse vähemalt hetkeks (nt vabastab haardest ebasoovitava eseme).	
--	--	--

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 arengutasemel	II arengutasemel	III arengutasemel
Kirjeldus		
<ul style="list-style-type: none"> Iseseisvalt ei siirdu ega liigu. On ratastoolis, kärus või voodis istuvas või lamavas asendis. 	<ul style="list-style-type: none"> Kasutab liikumisel abivahendit (ratastool, rulaator, käimisraam vms), võib vajada abistamist. Kasutab ebatavalist liikumismustrit. 	<ul style="list-style-type: none"> Liigub iseseisvalt. Võib olla motoorselt kohmakas.
Füüsiline kontakt ja kehatunnetus.		
<ul style="list-style-type: none"> Füüsilise kontaktiga harjumine. Füüsilisele kontaktile positiivselt reageerimine. Positiivne reageerimine kehaasendi muutmisele. Reageerimine ebamugavale asendile. Positiivne reageerimine veeprotseduuridele, 	<ul style="list-style-type: none"> Kehaosadele osutamine, patsutamine koostegevuses (nt Knill). 	<ul style="list-style-type: none"> Osutab enda ja teiste kehaosadele. Sooritab harjutusi paaris või rühmas.

<p>vibroakustilisele voodile, vesivoodile, resonantslauale, kiigele, teraapiapallile.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kehatunnetuse arendamine erinevate vahendite abil (kompresioonriided, kehasokk, raskusvest, raskusmansetid vms). ● Üld-, näo- ja jäsemete massaaž, passiivsete liigutuste sooritamine füsioterapeudi poolt antud juhiste järgi (kontraktuuride vältimine, lihaspinge vähendamine, toonuse tõstmine). 		
Asendid.		
<ul style="list-style-type: none"> ● Pea hoidmine, tõstmine, pööramine erinevates asendites (kõhuliasendis, istudes, seisulaua seistes). ● Kõhuliasendi lühiajaline aktsepteerimine. Toetumine küünarvartele. Asendi säilitamine abiga, iseseisvalt. ● Käpulasendi aktsepteerimine, säilitamine abiga. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Istumine ratastoolis, toolil, pörandal. ● Toengpõlvituses (küpuli), põlvili olemine. ● Seismine toe najal, lühiajaliselt iseseisvalt. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Seismine, kükitamine ● Seismine ühel jalal (lühiajaliselt) ● Asendite sujuv vahetamine ● Situatsiooni sobiva kehaasendi valimine tegevuseks

<ul style="list-style-type: none"> • Istumine kohandatud ratastoolis, eriistmes, pörandal või toolil (abiga või ilma). • Seismine seisulaual. 		
Liigutuste sooritamine abiga:		
<ul style="list-style-type: none"> • Käe sirutamine õlaliigesest. Käe kõverdamine, sirutamine küünarliigesest. • Jalgade kõverdamine, sirutamine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pikali asendist istuma ja püsti asendisse siirdumine iseseisvalt või abiga. Soovi korral oma kehaasendi muutmine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Liigutuste matkimine. Liigutuste sooritamine füüsilise, suulise või visuaalse juhendamise järgi Liigutuste sooritamine liigutuste tempot ja amplituudi muutes. Esemete korjamine kummardudes või kükitades.
Liikumine.		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuaalsetele eeldustele vastav jäsemete liigutamine. Käe keeramine randmest. • Lehvitamine, plaksutamine, patsutamine 	<ul style="list-style-type: none"> • Kõndimine ebatasasel maastikul, takistustest möödumine, nende ületamine. Liikumine trepil, kaldpinnal (vajaduse korral toest kinni hoides). • Jooksmine, hüppamine, alla hüppamine madalalt esemelt.

viisil.		<ul style="list-style-type: none"> ● Tunnelist läbi roomamine. ● Kukerpall abiga. ● Juhendamise korral varbseinal üles-alla ronimine; juurdevõtusammuga. ● Hüppamine batuudil, vajadusel abiga . ● Oma keha tõmbamine ja tõukamine käte abil pingil edasi liikudes istudes, kõhuli.
Tasakaal.		
<ul style="list-style-type: none"> ● Oma keharaskuse tunnetamine (teraapiapallil). Kiikumine (ratastoolikiik, kookonkiik vms). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Liikumine roomates, rullides, kápuli, põlvili, istuli, püsti toe najal. ● Liikumine ratastoolis, rulaatoriga, käimisraami abil. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sõitmine veloergomeetril, kolmerattalise ratta või jooksurattaga. ● Seisimine esemel (toolil, poomil). Kõndimine poomil, tasakaalukividel, keerutamine, kiikumine. Ujumine, uisutamine, suusatamine, kelgutamine individuaalsel tasemel.
Koordinatsioon		
<ul style="list-style-type: none"> ● Käte toomine keskjoonele, suu juurde. Kätte antud eseme hoidmine 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kõndimine (ebatavalisel viisil). Batuudil istudes, põlvili üles-alla hüplemine 	<ul style="list-style-type: none"> ● Palli sihipärane viskamine (kaaslasele, korvi, märgi pihta jne) ja püüdmine.

<p>silinderhaardes, suu juurde toomine. Eseme poole küünitamine, rippuva eseme tabamine. Eseme eemale lükkamine.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Oma käte jälgimine 	<p>(abiga)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kaitsetoetus ette ja küljele teraapiapallil. ● Kaitsetoetus istuvas asendis ette ja küljele. ● Kiikumine turvalisel kiigel. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Klotside ladumine. Harjutuste sooritamine võimlemis- ja rütmikavahenditega (rõngas, võimlemislint), riisikotiharjutused. Liikumine orientiire arvestades (märgile astudes), kaaslastega rivis või ringjoonel. Liikumine edaspidi ja tagurpidi. Liikumine varvastel, kandadel. ● Tegutsemine mänguväljakul (liumägi jms).
<p>Peenmotoorika.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ● Erinevate materjalide kompimine (nt vesi, liiv, kivid, tõrud, puulehed) ● Erinevate voolimismasside, näpuvärvidega tegutsemine passiivselt ● Näpumängud passiivselt. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Eseme haaramine kahe käega. Eseme haaramine ühe käega, vahetamine käest kätte. Esemest lahti laskmine, viskamine. ● Esemetega sihipärane manipuleerimine (liigutamine, võtmine, andmine, panemine, kopsimine). ● Toidu võtmine taldrikult (spetsiaalse) lusikaga, lusika suu juurde viimine (abiga, iseseisvalt). ● Palli lükkamine jalaga istuvas asendis. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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. Vildipalli veeretamine. Kartongile tikkimine (abiga).

	<p>Palli veeretamine, viskamine.</p> <ul style="list-style-type: none">• Tegutsemine voolimismassi, näpuvärvidega, kritseldamine (liigutus õlast) kriidi, pliatsiga. Esemete lahti tõmbamine aluselt, rebimine kasutades ühte kätt.	
--	---	--

SOTSIAALSED OSKUSED

I arengutase	II arengutase	III arengutase
Kontakt		
<ul style="list-style-type: none"> ● Sotsiaalsed eeluskused. Täiskasvanu märkamine (vaatamine, puudutamine). Teise õpilase märkamine (vaatamine, puudutamine). Käest kinni hoidmisega harjumine. ● Füüsilise kontakti otsimine täiskasvanuga. ● Häälitsemine endale tähelepanu tõmbamiseks. ● Pilkkontakt. Pilgu lühiajaline fikseerimine. Pilkkontakti lühiajaline säilitamine. ● Naeratamine vastuseks kõnetamisele, naeratamine positiivse emotsiooni väljendamiseks (tuttav täiskasvanu, teine õpilane). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kontakti loomine ja säilitamine. Naabrile käe ulatamine ringis. Füüsilise kontakti otsimine aktsepteeritaval viisil (patsutamine, pai, käest haaramine). ● Erinevate hääletoonide mõistmine ja tähenduslik kasutamine. ● Helluse ja heameele väljendamine. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kontakti otsimine teise inimesega, käest kinni hoidmine. ● Kaaslase kutsumine suunamisel. ● Märku andmine abivajadusest. Vajadusel aktiivne abi otsimine täiskasvanult. ● Pilkkontakti hoidmine ja taastamine. ● Emotsiooni mõistmine, väljendamine ja juhtimine täiskasvanu suunamisel (nt alternatiivse suhtlusvahendi abil). ● Ennast kahjustavast käitumisest hoidumine suunamisel.

Tegutsemine

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Paarisharjutuste sooritamine täiskasvanuga koostegvuses. ● Patsumängud ja sõrmemängud passiivselt. | <ul style="list-style-type: none"> ● Paarisharjutuste sooritamine koos eakaaslasega füüsilisel suunamisel. ● Patsu- ja sõrmemängud koostegvuses. Kõditamine, müramine. Lihtsa nalja mõistmine tuttavas tegevuses. ● Võta-anna mäng täiskasvanuga. ● Tegutsemine teise lapsega kõrvuti (paralleelne tegutsemine). ● Tegutsemine koos täiskasvanuga lihtsa eesmärgi nimel ● Peitusemängu, piilumismängu mängimine täiskasvanuga (näo varjamine käte või rätikuga). ● Enda märkamine peeglis, oma peegelpildile reageerimine (naeratamine, häälitsemine). Enda äratundmine pildilt, videos. ● Kaaslaste tundmine nimepidi, ära tundmine pildilt, videos. | <ul style="list-style-type: none"> ● Paarisharjutuste sooritamine koos eakaaslasega suulisel juhendamisel või ettenäitamisel. ● Patsu- ja sõrmemängud aktiivselt. Lihtsa nalja mõistmine ja tegemine ● Koos eakaaslasega tegutsemine. Kordamööda tegutsemine (koos täiskasvanuga). ● Küsimise peale mõnele oma klassikaaslasele osutamine. ● Maiustuste ja asjade pakkumine ning jagamine teistega (suunamisel). ● Klassikaaslasele abi osutamine (suunamisel). ● Matkimine (uued tegevused, häälitsused). ● Mänguoskus: osalemine ringmängudes, rollimängudes. ● Oma asjade tundmine (oma kapp, koolikott, voodi jne). Hoidumine |
|---|---|--|

	<ul style="list-style-type: none"> ● Endale osutamine, nimele reageerimine. ● Tohib/ei tohi-piirangute harjumuslik (ebateadlik) täitmine (oma ja teise lapse mänguasi, söök jne). ● Oma järjekorra lühiajaline ootamine tegevustes. ● Huvastijätuks lehvitamine ja tervituseks käe ulatamine. 	<p>kaaslaste asjade (mänguasjad, toit) loata kasutamisest.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Võimetekohane sotsiaalne käitumine tuttavas situatsioonis (nt poes, tänaval; õnnitlemine, tervitamine jne). ● Ohtlike olukordade vältimine talle tuttavates situatsioonides. ● Jõukohases tegevuses iseseisvalt tegutsemine algusest lõpuni.
--	---	---

IGAPÄEVAOSKUSED

I arengutase	II arengutase	III arengutase
Söömine ja joomine		
<ul style="list-style-type: none"> ● Söömine sondi abil. Reflektorsete imemisliigutuste (huuled, keel) pärssimine logopeedi juhendamisel. Vedela, püreeritud või kahvliga peenestatud toidu söömine (söötmisel). ● Närimine-hingamine-neelamine suunatud ja koordineeritud järjestikuste liigutustena, võimalusel logopeedi juhendamisel. ● Käte pandud söögivahendi hoidmine, vajadusel abiga. Söögivahendi suu juurde viimine abiga. Joomine tassist abiga (tilaga vm tass). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Söömine lusikaga (abiga). Joomine tassist: tassi laualt võtmine, suu juurde viimine, joomine, lauale asetamine. Tahke toidu hammustamine. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Harjumuspäraste toitude iseseisev söömine ja joomine tuttavates tingimustes. Pehmema toidu tükeldamine meeldetuletusel. Juhendamisel joogi valamine tassi. Pakutava toidu võtmine sobivas koguses (nt üks kumm). ● Puhtuse hoidmine söömisel: enese puhtus, laua puhtus. Salvräti kasutamine.
Riietumine		
<ul style="list-style-type: none"> ● Nõustumine riietamisega. Kaasa aitamine 	<ul style="list-style-type: none"> ● Riietamisele kaasaaitamine. Käte ja 	<ul style="list-style-type: none"> ● Õpitud riietumis-/ lahtiriietumisoskuste

<p>käte ja jalgade sirutamise-kõverdamisega.</p>	<p>jalgade sihipärane liigutamine riietumisel: käe pistmine varrukasse, jalgade panemine püksisäärtesse. Mõne riietuseseme (peakatte, jalanõu) seljast, peast, jalast võtmine.</p>	<p>võimalikult iseseisev kasutamine tuttavate riietusesemete puhul.</p>
<p>Hügieen</p>		
<ul style="list-style-type: none"> ● Nõustumine ööpäevaringse mähkmete kasutamisega, kaasa aitamine puusade tõstmisega. Nõustumine hügieenitoimingutega: näo ja käte pesemine, hammaste pesemine, nina pühkimine, pea kammimine. Suu avamine hammaste pesemiseks. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Istumine WC-potil (toetatuna, iseseisvalt). Kraani avamine ja sulgemine, käte hoidmine veejoa all (vajadusel abiga). Enesehoolduseks vajalike osatoimingute sooritamine abiga: nina ja suu pühkimine, hammaste pesemine, pea kammimine. ● Eneseteeninduseks vajalike toimingute õiges järjekorras sooritamine väikeste sammude (osatoimingute) kaupa (abiga): hügieenitoimingud, söömine, riietumine. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kuivana püsimine režiimis hoituna, WC-sse minemise vajadusest märku andmine, seal võimalikult vähese abiga toimetulek. ● Nina nuuskamine (meeldetuletamisel). Käte ja hammaste pesemine vähese abiga. ● Eneseteenindamiseks vajalike toimingute ahela sooritamine juhendamisel. Tegevuseks vajaliku vahendi otsimine küsimusele kus on? toetudes. ● Lihtsad töötegevused: mänguasjade koristamine, laua katmine, koristamine, pühkimine jne.

RAKENDUSSÄTTED

Käesolev dokument on Pärnu Pääkese Kooli õppekava osa.