

LAPSE TOETAMINE DIGIMAAILMAS

Täienduskoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia OÜ.

Õppekava nimetus

Lapse toetamine digimaailmas.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisharjutaja, tase 5 kutsestandard, kompetents B.2.3. Toitumisterapeut, tase 6 kutsestandard, kompetents B.2.3.

Õppe eesmärk

Koolituse läbinud õppija teab, milline on nutiseadme kasutamise mõju erinevas vanuses laste arengule ja tervisele ning millised on digimaailma ohud ja võimalused.

Õpiväljundid

Koolituse lõpetanud õppija:

- teab nutiseadme kasutamise mõju väikelaste arengule;
- teab digimaailma mitmekülgset mõju laste tervisele;
- nimetab digimaailma ohud ja võimalused;
- mõistab, millega puutub laps digimaailmas kokku;
- kasutab ennast kehtestavaid piire ning annab ka ise nutiseadme kasutamisel lastele head eeskujud;
- vajadusel nõustab klienti või tema sotsiaaltöötajad tervist säästvate ja parandavate eluviiside järgimise osas.

Sihtgrupp

Toitumisharjutajad, toitumisterapeudid, haridustöötajad, tervishoiutöötajad ja teised lastega töötavad spetsialistid.

Õppe alustamise tingimused

Puuduvad.

Õppe kogumaht

Koolituse kogumaht on 8 akadeemilist tundi.

Õppeprotsessi kirjeldus, sh õppe sisu, õppemeetodid ja -materjalid

Käsitletavad teemad:

- Aeg, millal on sobilik tutvustada lapsele nutiseadet
- Nutiseadme kasutamise mõju väikelapse arengule
- Millega puutub koolieelik ja algklassilaps digimaailmas kokku ning milline on tema valmisolek selleks?
- Optimaalne ekraaniaeg - kui palju on liiga palju?
- Digimaailma mõju lapse füüsilisele tervisele (kehahoid, kehakaal, nägemine, uni, liikuvus)
- Digimaailma mõju lapse sotsiaalsusele ja suhtlemisele
- Digimaailma ohud ja võimalused
- Praktilised juhised, kuidas ja milliseid piire vanemana kehtestada ning millist tegevust pakkuda asemele
- Lapsevanemate ja teiste lastega kokkupuutuvate täiskasvanute eeskuju
- Praktiliste näidete arutelu ning koolitusel osalejate jaoks teravamatele probleemidele vastuste otsimine

Peamised õppemeetodid: loeng, arutelu, grupivestlus, paaristöö

Õppematerjalid: loengumaterjal

Õppekeskkonna kirjeldus

Õpe toimub Tallinnas Rahvatervise Akadeemia koolitusruumides või veebikeskkonnas Zoom. Õppeklassid on varustatud täiskasvanute õppimist toetavate ja tänapäevaste koolitusvahendite (pabertahvel, projektor, ekraan) ning vajaliku mööbliga. Lisaks on olemas kööginurk kohvipauside tegemiseks. Koolitusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust. Zoomi keskkonnas toimub õpe reaalsajas audio ja video vahendusel. Õppija hoolitseb selle eest, et kaamera ja mikrofoni olemasolu, toimiv internetiühendus ja ilma segavate teguriteta õppekeskkond võimaldavad koolitusel aktiivselt osaleda.

Lõpetamise tingimused

Lõpetamise tingimuseks on osalemine auditoorsel õppetööl vähemalt 75%.

Väljastatavad dokumendid

Lõpetamise tingimused täitnud õppijale väljastatakse tõend.

Koolitaja kvalifikatsioon

Koolitaja omab erialast haridust ja töökogemust õpetataval teemal. Koolitaja kvalifikatsiooniga on võimalik lähemalt tutvuda <http://rahvatervis.ee/koolitajad/>.

Kinnitatud 21. märts 2022

Rahvatervise Akadeemia OÜ juhatuse otsusega