

Tallinna Ülikool
Haapsalu Kolledž

Grete Raspen Masing, Ene Lill, Selestin Vaiksaar, Lee Press
Salmar Saar, Enri Paumets, Vladimir Sillaste

VANEMAHARIDUSPROGRAMM

SUVEPÄEV PEREGA

ELU-projekt

Juhendaja: Arvo Pärenson

Haapsalu 2017

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1 ELU-PROJEKTI TULEMUSE KIRJELDUS.....	7
1.1 PROJEKTI EESMÄRK.....	7
1.2 PROJEKTI SIHTGRUPP	7
1.3 PROJEKTI ASJAKOHASUS JA JÄTKUSUUTLIKKUS	7
1.4 PROJEKTI AJA- JA TEGEVUSKAVA.....	8
1.5 PROJEKTI LAHENDUSED	8
1.6 ERINEVATE ERIALADE SEOSED JA IGA MEESKONNALIHKME PERSONAALNE PANUS	9
2 HINNANG ELU-PROJEKTI TULEMUSELE	12
3 KASUTATUD KIRJANDUS	13
LISA 1	14
LISA 2	17
Lisa 2.1 TOIDU ÕPITUBA	17
Lisa 2.2 ENESEKAITSE ÕPITUBA	21
Lisa 2.3 ELLUJÄÄMISOSKUSTE ÕPITUBA	21
Lisa 2.4 HELKURI ÕPITUBA	23
Lisa 2.5 RATTAOHUTUSE ÕPITUBA	23
Lisa 2.6. KÄSITÖÖ ÕPITUBA	24

SISSEJUHATUS

Aine ülesehitusest lähtuvalt on meie grupis kolme Haapsalu Kolledžis õpetatava eriala tudengid. Tervisejuhid, tulevased liiklusohutus spetsialistid ning käsitöötehnoloogia ja disaini tudeng.

Ajurünnaku tulemusel alustasime oma projekti probleemilahenduste otsimist juhindudes S. Salla väljapakutud probleemilahenduste joonisest. (S. Salla projekti planeerimine ja juhtimine lk 19). Seejärel jäid meie grupil sõelale teemad, mis on seotud sotsiaalse ebavõrdsuse ja koduvägivallaga. Lõpuks neid kahte teemat vaagides leidsime, et nende teemade ühisosaks võiks olla sotsiaaltöötajate ja tugisikutega koostöös loodav spetsiaalne vanemaharidusprogramm.

Tänaseks on meie projekt leidnud ka reaalse koostöö Pärnu LV Sotsiaalosakonna Lastekaitseteenistuse ja Pärnu Sotsiaalkeskuse spetsialistidega, kes igakülgset toetavad projekti sihtgrupini viimist. Meie projekti on oma laialdaste teadmistega toetanud ja meid konsulteerinud sotsiaaltöötaja-tugisik Thea Kasuk ja sotsiaalpedagoog, toimetulekuraskustes lastega perede tugisikuteenuse koordinaator Annely Ausma Pärnu Sotsiaalkeskusest.

Projekti meeskond töötas sujuvalt. Kõik projekti osapooled täitsid vastavalt nende erialast tulenevaid rolle ja koostasid vastava tegevuskava. Töö ettevalmistamisel läbisime mitmeid grupitöö arengu astmeid. Kokkuvõttes võib öelda, et projektitöö valmis sõbralikus koostöös eelpool nimetatud erialade esindajate vahel (Koolitaja käsiraamat, 2011).

Tervisejuhid koostasid projekti toitumist puudutava osa ja viivad juunis 2017 Pärnus toimuval vanemahariduspäeval läbi praktilisi tervisliku toitumise ja allergiatega arvestamise õpitubasid koostöös Toidupangaga ning vastutavad koostöös osalejatega ka kogu programmi toilitustamise eest.

Liiklusohutus eriala tudengid viivad läbi informatiivseid ennetavaid liikluskäitumist ja tuleennetust käsitlevaid õpitubasid koostöös Politsei ja Päästeametiga. Kaasatud on politseikoer, noorsoopolitseinikud ja päästeskuse ennetusspetsialistid. Lisaks ennetustööle korraldavad tudengid ka enesekaitse võtete demonstratsiooni ja lihtsamate ellujäämisoskuste tutvustamise õpitoa.

Käsitöötehnoloogia ja disaini pädevuses on meisterdamise õpitoa korraldamine ja juhtimine. Peredega ehitatakse ühiselt taaskasutusmaterjalist linnusöögimaja. Hoollitsemine endast nõrgemate eest suurendab empaatiat ja ühiselt loodud ese kodus meenutab igapäevaselt kogu perele toredat koos veedetud päeva. Paremate oskustega isad-emad

saavad meisterdada ka linnupesakasti, mis on võimalik ürituse lõpuks ka linnaparki üles riputada. Tegemist on sümbolse esemega, mis toetab tegijates ühtekuuluvustunnet ja arendab empaatiat.

Meie koostatud vanemaharidusprogramm on loodud toimetulekuraskustes perede lastele võimaluse andmiseks õppida uusi oskuseid ja laiendada silmaringi koos oma vanematega ühiselt tegutsedes. Eesmärk on toetada pereliikmete motivatsiooni enda arendamiseks ning lastele koos vanematega ühistegevuses osalemise võimaldamine, mis toetab laste silmaringi arenemist ning seeläbi annab usku ja lootust enda edasises elus teha valikuid, mis aitavad liikuda välja sotsiaalse mahajäämuse nõiareringist.

Eesti lastekaitse seadus ütleb, et käesolev seadus on kehtestatud last väärtustava ning lapse arengut soodustava käitumise ja elulaadi kujundamiseks ühiskonnas, last toetava keskkonna loomiseks, lapse huvide esikohale seadmiseks, lapse elukvaliteedi parendamiseks, lapse igakülgse arengu toetamiseks ning tervist ja heaolu ohustavates tingimustes olevale lapsele õigeaegse ja asjakohase abi ja hoolduse tagamiseks kooskõlas ÜRO lapse õiguste konventsiooni ja selle lisaprotokollidega ning Euroopa Liidu põhiõiguste harta ja teiste asjakohaste õigusaktidega (Riigi Teataja, LasteKS, § 2).

Projekti idee ja ellukutsumise põhjus on aidata raskustes olevatel peredel tulla toime igapäevaste toimingutega. Projekti sihtgrupiks on pered ja vanemad, ka üksikvanemad, kes on lastekaitse spetsialisti poolt määratud erijälgimise alla või tugiisikuteenusele. Iga sellise pere eest vastutab järelevaatajana ja kontrollijana spetsiaalse väljaõppe saanud sotsiaaltöötaja-tugiisik. Sihtgrupp on lastega pered, kes ei oska ega suuda, tulenevalt oma sotsiaalsest taustast või vaimsest seisundist tulla toime oma laste eest hoolitsemisega ning ei suuda neile tagada lastekaitse seadusest tulenevaid õigusi. Tavapäraselt on selliste perede ellu lastekaitseteenistuse poolt määratud tugiisik, kes on kohustatud jälgima laste heaolu ja käekäiku ning suunama ja juhendama vanemaid, et lapsed saaksid jätkata elamist koos vanematega, mitte hooldusperes või asenduskodus. Tingimuseks on osalemine tugiisikuteenuse programmis ja teha koostööd sotsiaaltöötajatega eesmärgiga arendada vanemlike oskuseid ja tagada lastele arenguks vajalik turvaline ja arendav elukeskkond.

Selline olukord on tavaliselt sotsiaalprobleemidega ja toimetulekuraskustega mittekokkupuutuvatele inimestele mõistmatu, mille paremaks mõistmiseks toome mõned näited elust enesest. Näiteks ema, kes toidab oma 3-kuust imikut otse purgist täiskasvanutele mõeldud purgisupiga, mida ema isegi ei ole osanud teha soojaks või ema, kes valmistab lastele kolm korda päevas veega keedetud kaerahelbeputru, sest muud ta valmistada ei oska. Või töötu nō “rullnokk”, kes ühtäkki jääb üksi kahe väikelapse

hooldajaks, üks neist suisa imik, kuna laste ema peab asuma kandma vanglakaristust. Või verinoor narkomaanist ema, kelle kogu tähelepanu kulub aine muretsemisele, 2-aastane laps peab ise endaga hakkama saama. Näiteid on palju ning kõik need näited on tavaelu elavale inimesele mõistetamatud, kuidas nii saab käituda lapsevanem oma lapsega.

Nende perede probleemiks on põlvest-põlve korduv käitumismuster. Vanemad sellistes peredes on tavaliselt ka ise pärit samalaadse elukorraldusega peredest ja seda nõiaringi on ilma spetsiaalse toeta väga raske murda. Seetõttu valmiski meie grupil koostöös Pärnu linna Sotsiaalkeskusega spetsiaalne vanemaharidusprogramm, mis annab peredele võimaluse koos midagi toredat ja arendavat ette võtta ning osalejatel õppida uusi oskuseid ja arendada oma silmaringi ja teadlikkust.

Projekt on üles ehitatud perepäevana, mida viivad läbi juhendajad, meie projekti raames üliõpilased vabatahtliku tööna. Perede tugisiku algatusel saabub pere terves koosseisus ettenähtud kohta, Pärnu linna Sotsiaalkeskuse õuealale, kus nad päeva jooksul saavad tegeleda erinevate arendavate tegevustega juhendajate abil. Ühiselt valmistatakse sooja sööki, meisterdatakse koos lastega ja saadakse osa liiklusohutuse ja tuleennetuse õpitubadest.

Loodud perepäeva mudelit on võimalik rakendada kõigis lastega peredega töötavates sotsiaalasutustes üle Eesti, sarnaste peredega tegelemiseks ja nende kokku toomiseks ühistegevusteks. Perepäevade arvu saab suurendada vastavalt soovile. Meie koostatud päev on näidispäevaks, mille alusel on võimalik koostada näiteks nädalane või pikemgi tegevusprogramm. Samuti on seda projekti võimalik igal aastal uuesti korrata, et tekiks traditsioon perede jaoks, kus igal aastal on osaleda võimalik. Samuti toetab projekt peredega tegelevaid tugisikuid nende töös, et saada rohkem informatsiooni perede suhtlemismustrite ja toimetulekuvõime kohta vaadeldes peresid ühistegevustes. Projekti rakendamiseks ja edukaks läbiviimiseks saamegi toetuda eeskätt tugispetsialistidele, kelle kaasabil ja veenmisel pered üritusest osa võtma tulevad. Sel aastal on planeeritud osavõtjate arvuks 10 täiskasvanut ja 30 last. Projekti päev kestab 6 tundi, algab ja lõpeb ühise söömisega, et tekitada peretunnet ja luua positiivne meeleolu.

Pärnu Sotsiaalosakonna andmetel saab tugisikuteenust Pärnu linnas aastas keskmiselt 30 peret. Tugiteenusel viibimise aeg sõltub pere koostöövalmidusest ja soovist oma olukorda ka ise parandada. Pooled tugiteenusel olevatest peredest saavad teenust korduvalt ja pika perioodi kestel, näiteks uue lapse sünniga kaasnevalt või vaimse tervisega seonduvate häirete korral, näiteks vaimuhaiguse süvenemise perioodil. Enamik täiskasvanud, kes tugisikuteenust saavad, on ise pärit sotsiaalse mahajäämuse taustaga kodudest, mistõttu

puudub neil lapsevanemal oma päritoluperest hea kogemus, kuidas elada ja toime tulla nii, et lapsed saaksid vajaliku arengukeskkonna. Enamik täiskasvanuid, kes teenust saavad, on üksikvanemad, põhiliselt rohkem kui ühte last kasvatavad üksikemad (erandiks on ka mõni üksikisa), laste isa(d) ei ela tavaliselt perega koos, kuid osaliselt võtavad laste kasvatamisest osa. Mitmetes peredes on probleeme alkoholi ja narkootikumidega või vaimsete häiretega.

Kuna oma kasvatusel, ellusuhtumisel, igapäevaharjumused ja käitumisreeglid saame me kõik kaasa oma päritolukodust, siis selle projektiga püüame anda oma panuse, muutmaks seda reeglit nende tulevaste täiskasvanute jaoks, kes praegu on veel lapsed. Antud projekt on suunatud laste kaitsmisele ja nende elu parendamisele. Iga laps peaks saama võimaluse kasvada oma kodus ja oma vanematega. Vaatamata sellele, milline on selle vanema ellusuhtumine, oskused või vaimne tervis, on lapsele parim kasvada koos oma ema ja isaga. Lapse arengu ja kasvu loomulikuks keskkonnaks on perekond. Esmane vastutus lapse õiguste ja heaolu tagamise eest on lapsevanemal või last kasvataval isikul. Asenduskodusse suunamine on kõige viimane võimalus juhul, kui kõik muud eelnevad lapsevanema arenemist toetavad meetmed on ära kasutatud ja need ei ole andnud vajalikku tulemust.

Riigi ja kohaliku omavalitsuse üksuste ametiasutused ja nende ametiisikud ning avalik-õiguslikud ja eraõiguslikud juriidilised isikud peavad vastavalt oma pädevusele toetama lapsevanemat või last kasvatavat isikut lapse õiguste ja heaolu tagamisel (Riigi Teataja, LasteKS, §7 lõige 1 ja 2).

Meie projekt on üks võimalik meede toetamiseks lapsevanemate oskuste arenemist, et võimaldada lastele õnnelikumat lapsepõlve ja pakkuda ka neile üks ilus mälestus oma vanematega koosveedetud ajast. Lastekaitseadus ütleb, et lapse heaolu on lapse arengut toetav seisund, milles lapse füüsilised, tervislikud, psühholoogilised, emotsionaalsed, sotsiaalsed, kognitiivsed, hariduslikud ja majanduslikud vajadused on rahuldatud (Riigi Teataja, LasteKS, § 4). Oma projektiga püüame me igati just seda punkti seadusest järgida ja suurendada hooletusse jäetud laste heaolutunnet kasvõi selleks üheks päevaks aastas lootusega, et see laiendab silmaringi, tõstab huvitatust ning annab tõuke ja motivatsiooni ka iseseisvalt hakata otsima mõtestatud tegevustega tegelemiseks uusi võimalusi.

1 ELU-PROJEKTI TULEMUSE KIRJELDUS

Peatükk kirjeldab ELU-projekti eesmärki, sihtgruppi, asjakohasust ja jätkusuutlikkust, aja- ja tegevuskava, projekti lahendust, erinevate erialade seost ja panust projektis.

1.1 PROJEKTI EESMÄRK

Tegevusliku ja sotsiaalse integratsiooni abil arendatakse vähenenud toimetulekuvõimega klientide sotsiaalseid oskuseid ja toimetulekuvõimet nende jaoks uudes arendavas situatsioonis.

Eesmärk on pakkuda tugiisikuteenust saavate perede lastele ja nende vanematele ning Shalomi Lastemaja päevakeskuse lastele ja ka nende vanematele (vabatahtlikkuse alusel) võimalust osaleda arendavates loengutes ja tegevuses. Toimetulekuraskustes perede lastel ja vanematel enamasti see võimalus puudub, kuna vanemad ei leia selleks rahalisi vahendeid ega oska näha selleks ka vajadust.

Lastega perede vanemad, kuhu on määratud tugiisik, on enamasti ebapiisavate vanemlike oskustega, sama käitumismuster kandub ka lastele. Laagri käigus saavad vanemad osaleda aruteludes ja loengutes, kus on teemaks vanemlike oskuste arendamine ja lapse probleemse käitumise tekkimise vältimine, vaimse tervise toetamise võimalused, tervislike eluviiside kujundamine, lastega koostegemise võimalused jne.

Lastega perede tugiisikutel on võimalus oma kliente vaadelda teistsuguses keskkonnas ja hinnata perede kööstöövõimet ja toimetulekutaset.

1.2 PROJEKTI SIHTGRUPP

Projekti sihtgrupiks on:

- Pärnu Sotsiaalkeskusesse peretugiisikuteenusele suunatud lastega pered.
- MTÜ Shalomi Abikeskuse Lastemaja Päevakeskuses käivad lapsed ning nende vanemad.

Vähenenud toimetulekuvõimega pered, kes soovivad parandada oma toimetulekuvõimet sotsiaalsetes situatsioonides, õppida uusi oskuseid, on avatud uutele kogemustele, et seeläbi olla enesekindlamad ja eneseteadlikumad ning saavutada suurem iseseisvus.

1.3 PROJEKTI ASJAKOHASUS JA JÄTKUSUUTLIKKUS

Projekti kaasatavad vähenenud toimetulekuvõimega kliendid saavad Pärnu Sotsiaalkeskuses tugiisikuteenust lastega peredele, samuti kaasatakse projekti ka Shalomi Lastemaja Päevakeskuses käivad lapsed ja nende vanemad. Sihtgrupile on arendavates tegevustes osalemise võimaluste pakkumine vajalik.

Klientidega töötavate tugiisikute senised kogemused on näidanud, et antud sihtgrupp on abiga toimetulev oma igapäevases keskkonnas, kuid keskkonna muutus ja uued inimesed võivad muuta kliendid ebakindlaks, puudu jääb erinevates sotsiaalsetes situatsioonides toimetulekuks vajalikest oskustest.

Projektis läbiviidavad tegevused pakuvad kirjeldatud sihtgrupile võimalust kvaliteetselt aega veeta, samas omandades uusi toimetuleku- ja sotsiaalseid oskuseid uues keskkonnas ja kohtudes uute inimestega.

Projekti käigus läbi viidava programmi jooksul on perede tugiisikutel võimalik jälgida perede toimetulekut argipäevases erinevas keskkonnas, hinnata nende toimetulekuvõimet uutes olukordades ja situatsioonides, milleks igapäevane kodukeskkond võimalusi ei anna. See võimaldab omakorda tugiisikul oma klienti edaspidi paremini toetada argipäevasituatsioonis ja arendada tema toimetulekuoskuseid, mis omakorda annab kliendile võimaluse kiiremini väljuda teenuselt, et osaleda iseseisvalt ühiskonnaelus.

Iseseisva elu oluliseks tingimuseks on oskus toime tulla igapäeva tegevustega ning hakkama saada uudsete situatsioonidega. Sihtgrupi eripärast tulenevalt on neil raskendatud sotsiaalsetes suhetes toimetulek, suhete loomine ja hoidmine. Programmis läbiviidavad ühised tegevused, grupiliikmete toetus ning loengud, arutelud, töötoad loovad osalejatele võimaluse arendada erinevates sotsiaalsetes situatsioonides oma toimetulekuvõimet ning annavad uusi teadmisi ja oskuseid.

1.4 PROJEKTI AJA- JA TEGEVUSKAVA

Projekti elluviimiseks valisime linnalaagri vormi, kus osalejad saavad nii teoreetilisi kui praktilisi teadmisi igapäeva eluga toimetulekuks. Laagripäeva jooksul saavad pered läbi teha erinevaid praktikaid, saavad kogeda ühistegevust - tegevuste planeerimist, rollijaotust, üksteisega arvestamist, ühisele eesmärgile orienteerumist. Need on sotsiaalsed oskused ja praktilised teadmised, mida meie sihtgrupil on vaja arendada. Aja- ja tegevuskavas on esitatud laagripäeval toimuvad tegevused, toimumise kellaeg ja tööta eest vastutav isik/isikud (LISA 1).

1.5 PROJEKTI LAHENDUSED

Nagu meie töös juba mitu korda mainitud sai, on projekti kaugemale ulatuvaks eesmärgiks muuta teatavat käitumismustrit ning luua paremad arengutingimused hooletusse jäetud lastele. Soovime toetada sihtgrupi lastele paremat tulevikku ja pakkuda neile kogemust, et ka teisiti on võimalik elada ning et elus on väga palju erinevaid toredaid arendavaid tegevusi. Samuti aitab projekt tugiisikuid, kes igapäevaselt teevad emotsionaalselt rasket,

aga väga vajalikku tööd, toetamaks perede ja laste arengut. Iga väiksemgi tugi sellele sihtgrupile on abiks parema tuleviku poole liikumisel. Ennetustöö on hooletusse jäetud laste puhul olulisim meede muutmaks nende kasvukeskkonnas nõiaringina kulgevat negatiivset käitumismustrit positiivseks. Kindlasti ei võimalda meie koostatud vanemaharidusprogramm muuta 100% ulatuses vanemliku hooleta laste elu, aga kui ka kolmandik nendest lastest murrab tulevikus taustast tulenevat käitumismustrit, siis on meie pingutus igakülgselt vilja kandnud. Paraku on täna võimalik pakkuda vaid ootusi ja prognoose, kuna realselt mõõdetavaks muutub meie töö alles pikkade aastate möödudes, kui esimesed sihtgrupi liikmed on jõudnud oma iseseisva elu läveni. Ennetustöö on oluline samm, mis annab lastele võimaluse arendada oskuseid ja silmaringi ning lootuse kasvada välja sotsiaalse mahajäämuse ringist oma edasises elus.

1.6 ERINEVATE ERIALADE SEOSSED JA IGA MEESKONNALIIKME PERSONAALNE PANUS

Projekti raames andis iga meeskonnaliige oma panuse projekti õnnestumisse. Kogu meeskond osales nii projekti koolitustel, kui ka koolivälisel kohtumisel Pärnu Sotsiaalkeskuses. Väikesed tõrked tekkisid omavahelises operatiivses kommunikatsioonides, põhjuseks erinevad koolirütmid, aga sisulisi probleeme see kaasa ei toonud. Omavahelise suhtlemise erinevate allikatena kasutas grupp mitmeid interaktiivseid viise: grupivestlused sotsiaalmeedia kinnises grupis, Skype'i nõupidamised ja meilitsi info vahetamine. Grupi suhtlusringiga oli liidetud ka Pärnu Sotsiaalkeskuse poolsed koordinaatorid, kellega sai probleeme alati kas telefonitsi või meilide vahendusel täpsustatud, neil oli aega meile selgitada probleemi olemust ja aidata välja mõelda vajalikke lahendusi, muutmaks kogu projekti sujuvamaks ja sihtgrupile sobivamaks.

Meie grupile jätkub projekt veel ka reaalse ürituse elluviimisega käesoleva aasta juuni esimese pooles, kuhu Pärnu Sotsiaalkeskus ootab kõiki meie grupi üliõpilasi vabatahtlikena oma töötubasid juhendama. Nõusoleku seda teha on juba kõik andnud. Kuupäevad on täpsustamisel.

Projekti lõpliku hindamise saame läbi viia alles peale projekti reaalset lõppemist. ELU-projekti õppeaine ülikooli õppekavas andis meile kõigile uue kogemuse, mis on vajalik ka meie edaspidises tööelus, kus tuleb kindlasti kokku puutuda erinevate inimestega erinevatelt elualadelt ja teha omavahel koostööd.

ELU-projekt on huvitav väljakutse nii Tallinna Ülikoolile, kuna see on uus õppeaine, samuti ka üliõpilastele. Iga uus asi on alguses veidi konarlik, mida kogesime ka meie

koolis korraldusliku ja info liikumise poole pealt, kuid ajaga need konarused kindlasti lihvitakse.

Haapsalu Kolledžis on õppetöö tsükliõppe vormis ja üliõpilased ei viibi igapäevaselt koos koolis. Ollakse reeglina väga hõivatud ning erinevate erialade koolirütmi erinevus, perekonnad ja töö ei võimalda alati mitte kõige sujuvamalt leida ühiseid aegu grupikoosolekute läbiviimiseks ja selletõttu võib kannatada ka kogu projekti kvaliteet. Samas on see ka väljakutse oma aja planeerimisoskuste arendamiseks.

Kokkuvõttes arendas koostöö meid kõiki ja oleme saanud hea kogemuse võrra rikkamaks.

Meie projektimeeskonna koosseis ja iga konkreetse grupi liikme osakaal projekti koostamisel oli järgmine:

Tervisejuhid:

Grete Raspen Masing - projekti sisulise idee väljapakumine grupile, projekti idee tutvustamine ja koostöö loomine Pärnu Sotsiaalkeskuses. Koostöös Enega erinevate tervisekäitumist ja toitumist puudutavates töötubade läbiviimine ja vajadusel ka Lee toetamine meisterdamise töötubades. Aruande redigeerimine ja keeleline toimetamine. Projekti aruande kirjutamine ja konsulteerimine spetsialistidega.

Ene Lill - tervisekäitumise töötubade väljatöötamine ja läbiviimine. Toitumisteemaline õpituba ja realselt ka tervisliku toidu valmistamise juhtimine. Grupi esitluste ettevalmistamine ja seminaridel esitlemine.

Liiklusohutus:

Selestin Vaiksaar - liiklusohutuse töötoa väljatöötamine ja läbiviimine. Jalgratta hoolduse ja ohutu jalgrattasõiduga seotud töötoa kavandamine ja elluviimine.

Enri Paumets - liiklusohutuse töötoa väljatöötamine ja elluviimine koostöös Selestiniga ja helkuri kasutamise teavitustöö juhtimine. Politseikoera, noorsoopolitseinikute kaasamine ja negatiivse kuvandi murdmine ning politsei tutvustamine igakülgset abistava institutsioonina.

Salmar Saar - esmaste ellujäämisoskuste töötoa väljatöötamine ja läbiviimine. Ellujäämisvõtete tutvustamine nii lastele, kui ka vanematele. Tuleohutusreeglite tutvustamine koostöös päästeameti ennetustöö spetsialistidega. Vastutamine projekti esitluste koostamise eest.

Vladimir Sillaste - enesekaitse oskuste demonstratsioon ja lihtsamate esmaste enesekaitsevõtete õpetamine. Grupitöö seminaridel esinemine ja grupi ideede kaitsmine.

Käsitöötehnoloogia ja disain:

Lee Press - käsitöö ja meisterdamisega seotud töötubade väljatöötamine ja läbiviimine vajadusel kaasates Grete. Grupi innustamine ja koostöö koordineerimine, projekti aruande kirjutamine ja konsulteerimine spetsialistidega.

Muud kaasatud isikud:

Pärnu Sotsiaalkeskuse spetsialistid:

Sotsiaaltöötaja-tugiisik Thea Kasuk - tugiisikute teavitamine ja koostöö korraldamine, projekti tausta selgitamine ja grupi kohtumise konsulteerimine. Läbiviidava projekti tellijapoolne projektijuht.

Sotsiaalpedagoog/tugiisikuteenuse koordinaator Annely Ausma – sotsiaaltöö vaatenurga ja sotsiaalprobleemi olemuse selgitamine, sotsiaaltööalaste ennetusmeetmete tutvustamine, seadusandlusega kurssiviimine, grupi koolivälise kohtumise juhtimine, abi ja tugi projekti läbiviimisel.

TLÜ Haapsalu Kolledz:

Õppejõud Arvo Pärenson - grupi koordineerimine ja ettevalmistustöö suunamine, kõrvalseisja pilgu pakkumine ja grupi innustamine.

2 HINNANG ELU-PROJEKTI TULEMUSELE

Projekti abil pakutakse ennetusmeetet olulisele sotsiaalsele probleemile - toimetulekuraskustes ja väheste toimetulekuoskustega perede toimetulekuvõime arendamiseks võimalust. Teema pole küll väga populaarne, kuid on aktuaalne. Toimetulekuoskuseid arendavaid projekte on väga vaja regulaarselt läbi viia peredes, kus laps kannatab pere toimetulekuraskuste või oskamatuset tõttu vale toitumise, vähesete toetuse, puudulike kasvatusvõtete tõttu. See oli meie grupi ühine arvamus.

Saime projekti vajalikkuse osas kinnitust ka Pärnu linna sotsiaaltöötajatelt. Toimetulekuraskustes peredega tegelemine peab toimuma katkematult, ei saa jääda ühekordseks tegevuseks, vaid peab kujunema süsteemseks sotsiaalprobleemide väljakujunemise ennetusalaseks tegevuseks.

Meie pilootprojekt on kasutatav ka edaspidi sarnase sotsiaalse taustaga inimeste kaasamiseks, toimetulekuvõime arendamiseks ja sotsiaalsete oskuste toetamiseks toimetulekuraskustes perede puhul üle Eesti. Projektile ei kulu palju finantsressurssi, kuid on võimalik kaasata vabatahtliku töö raames üliõpilasi ja teisi huvitatuid sotsiaaltöötajatele lisaks. Selliseks vabatahtlikuks tööks sobivad kõige paremini just üliõpilased erinevatelt erialadelt, keda kõnetab ka sotsiaaltöö ning ühiskonna parendamine ja inimestele võrdsete võimaluste loomine.

Pilootprojekti raamistuses on kerge teha uuendusi ja parendusi, lisada tegevusi ja teemasid vastavalt aja nõuetele. Projekt on teostatav nii ühepäevaselt, mitmel järjestikusel päeval või hajutatult pikemale perioodile.

Projekti eesmärk: suurendada nii vanemate kui laste sotsiaalseid oskuseid. Seda eesmärki aitavad saavutada grupitöö, nii laste kui vanemate kaasamine huvitavatesse igapäevaellu sobivatesse arendavatesse tegevustesse. Sidusust suurendab üheskoos tehtavate erinevate tegevuste köitvus, jõukohasus ja informatiivsus. Projekti võib lugeda juba kordaläinuks, kui me oleme suutnud muuta paremaks ühe päeva sihtgruppi kuuluvate perede elus.

Aitäh koostöö eest projektimeeskonnale ja toetajatele, nõustajatele, juhendajale.

3 KASUTATUD KIRJANDUS

Riigi Teataja: <https://www.riigiteataja.ee/akt/LasteKS>

Koolitaja käsiraamat Tallinn 2011

S. Salla Projektide planeerimine ja juhtimine Tallinn 1999

<https://www.pinterest.com/pin/315533517624651763/>

<https://www.pinterest.com/pin/384776361895916450/>

<http://www.hot.ee/linumaja/>

www.nutridata.ee

M. Zilmer, U. Kokasaar, A. Lill. Normaalne söömine. Avita 2004

M. Zilmer, A. Lill. Normaalne joomine. Avita 2015R.

B. Cialdini. Mõjustamise psühholoogia. Pegasus 2005

N. Hayes. Sotsiaalpsühholoogia alused. Külim 2002

Liiklusseadus (2011). Riigi Teataja I, 17.03.2011, 21

Põhikooli riiklik õppekava (2014). Riigi Teataja I, 29.08.2014, 20

Maanteeamet (2015). Jalgratta ja kiivri kontrollkaart. [Brošüür]. Tallinn: Maanteeamet

LISA 1**Projekti tegevuskava ja ajakava**

Tegevuse nimetus ja kirjeldus	Toimumise aeg (kuu täpsusega)	Sihtgrupp	Vastutav isik (nimi ja eriala)
Tegevuste planeerimine, sihtgrupi vajaduste selgitamine	Aprill 2017	Pärnu sotsiaaltöötajad	Grete Raspen Masing
Linnalaagri läbiviimine Pärnus	Juuni 2017	Pärnu tugiisikuteenusele suunatud pered	Grete Raspen Masing
Laagripäeva avamine Tervitused, päevakava tutvustus	Kell 10:00	Pärnu tugiisikuteenusele suunatud pered	Lee Press Grete Raspen Masing Selestin Vaiksaar Ene Lill Enri Paumets Salmar Saar Vladimir Sillaste Annely Ausma Thea Kasuk
Enesekaitse -Kuidas kaitsta ennast ja oma lähedasi - Kuidas toime tulla konfliktsituatsioonides -Konflikti olemus: eel-, konflikt, ja peale konflikti käitumine - Kuidas ära tunda ohtlikke inimesi ja olukordi -Praktilised võtted ja tehnikad füüsilise konflikti korral - Situatsioonide ennetamine ja vältimine - Tänapäeva linna tingimustes hakkama saamine ja ellujäämine - Perevägivald ja selle ennetamine	10:30	Pered	Vladimir Sillaste Liiklusohutus
Tuleohutus ja ellujäämine, päästeamet		Pered	Salmar Saar Liiklusohutus

õpetamine			
Käsitöötuba -Lindude söögimaja meisterdamine taaskasutusvahenditest -Lidude pesakasti valmistamine ja endast nõrgemate eest hoolitsemisele tähelepanu suunamine selle kaudu. Tegevus kahes grupis, igaüks valib endale jõukohase tegevuse.	16:00	Pered	Lee Press Grete Raspen Masing Käsitöötehnoloogia ja disain Tervisejuht
Laagri lõpetamine Päeva kokkuvõte Meeskonnatöö tagasiside Osavõtjate tänamine Medalite jagamine kõigile osavõtjatele	17:30	Pered	Lee Press Grete Raspen Masing Selestin Vaiksaar Ene Lill Enri Paumets Salmar Saar Vladimir Sillaste Annely Ausma Thea Kasuk

LISA 2

Lisa 2.1 TOIDU ÕPITUBA

Teooria ja praktika

Toimumisaeg: 12:00-14:30

Õpitoa eesmärk:

Anda osalejatele teadmisi tervisliku toitumise põhimõtetest; praktilisi oskusi igapäevaste tervislike toitute valmistamiseks; koostöö praktiline kogemus.

Õpitoa tulemusel:

1. Osalejad oskavad valida toiduaineid nende tervislikkusest ja keha vajadustest lähtuvalt; valmistada maitsvat ja tervislikku suppi ja pannkooki; teadlikumalt teha toiduvalikuid, lugeda silte, vältida liigseid suhkruid ja toidulisandeid; väärtustada kodumaiseid (madala hinnaklassiga) juur- ja puuvilju, eristada ja väärtustada täisteratooteid.
2. Osalejate teadlikkus on suurenenud söömise esteetilisest ja kultuurilistest aspektidest.
3. Osalejate koostööoskus on paranenud.

Osalejate arv: 15-30 inimest, erinevas vanuses (3-70).

Õpitoa teoreetiline osa:

Esitlus slaididel

1. Söömise tagamaad – keha energiavajadus, keha ülesehitusmaterjal, maitsenauding.
2. Keha füsioloogia: seedimine – toidu põnev teekond läbi seedekulgla.

Mälumine: toidu peenestamine, sülje fermentid.

Magu: toidu segamine, maohappe toime.

Kakstestsõrmik: kaks kraani – sapist ja kõhunäärrest.

Peensool: meetritepikkune sametkattega tunnel.

Käärsool: meie kodustatud heade bakterite kasvandus.

Pärasool: töötamise kellavärk.

1. Toidupüramiid: kalorit; süsivesikud, rasvad, valgud; vitamiinid, mikroelemendid.
2. Allergia ja toidutalimatus – kuidas aru saada?
3. Aastaaegade rütm toitumises.
4. Umbrohud, pungad, ravimtaimed.

Slaididele lisaks toidu näidised, pakendid toidu infoga

1. Eesti toit on kõige tervislikum: kartulid, porgandid, kaalikad, sibulad, täistera jne – toiainete sisaldus, kasulikus, hind.
2. Rukkileib ja piim.

3. Siltide lugemine.
4. Värskest valmistatud toit – kuninglik luksus.
5. Hea supi retsept (peredele kaasa koopia).
6. Hea pannkoogi retsept (peredele kaasa koopia).
7. Hakkame kokkama: vajalikud tarvikud.
8. Töö etappide kirjeldused.
9. Meeskondade moodustamine.

Praktline osa

Osalejad jagatakse: 5 toimkonda ja 2 kokanduskogemustega peakoka ametit:

1. Supitegijate ülemjuhataja - jälgib ja juhib koostisosade valmimist, pruunistab köögiviljad ja hakkliha, lisab vee, hakib maitserohelise koostab ja maitsestab supi.
2. Kartulikuningad – kartulite koorimine ja tükeldamine.
3. Porgandiprintsid ja -printsessid – porgandi puhastamine, tükeldamine.
4. Sibulaekspress – puhastavad ja tükeldavad sibula ja küüslaugu.
5. Klimbispetsid – valmistavad retsepti alusel klimpide taigna.
6. Pannkoogi peaspetsialist – juhendab kookide küpsetamist ja vastutab protsessi eest.
7. Pannkoogiprofid – valmistavad retsepti järgi pannkoogitaigna

Vajalikud tarvikud:

- Teip ja kirjutusvahendid nimesiltide tegemiseks
- 1 potti 10l, kulbid (4tk, ühekordsed nõud 30-le (supitaldrik, koogitaldrik, lusikas, nuga kahvel, teelusikas, teetops), salvrätid, lõkkehark, noad (10), lõikelauad (10), majapidamispaberit 1pk.
- Grillpann (gaasiga), spaatlid 4tk.
- Serveerimiseks kausid, taldrikud.

Vajalikud toiduained supile:

5 muna, 1,2kg täisteranisujahu, 0,5tl soola, 0,5tl pipart, 1l piima, Mugulsibul 230g, kartul 2,5kg, porgand 0,7kg, rapsiõli 0,2l, 3 leiba.

Vajalikud toorained pannkookidele:

Täisteranisujahu 1kg, piima 1,5l, 15 muna, 0,5l õli, 40g Moos 1l, mesi 1kg.

Ürditee (kuivsegu saialill, ja piparmündiga, võimalusel korjame loodusest värskeid ürte juurde).

Retseptid

Hakkliha-klimbisupp: 1 liitri supi tooraine

Toiduaine nimetus	Algne toidu kood	Bruto, g	Neto, g
<u>Rapsiõli (tüüp 'Olivia')</u>	4090	20	20
<u>Kartul, toores</u>	2040	235	200
<u>Porgand</u>	2110	67	60
<u>Mugulsibul</u>	2430	43	40
<u>Nisujahu</u>	1100	120	120
<u>Muna, toores</u>	8030	22	20
<u>Piim, R 2,5%, keskmiselt</u>	8200	100	100
<u>Veiseliha, abaliha, toores (tüüp 'Rakvere', 'Maks ja Moorits')</u>	6220	133	120
<u>Vesi</u>	9150	640	640

Summa: 1320g.

Kuumtöötamise kadu: 24.24%.

Väljatulek: 1000g.

(allikas: www.nutridata.ee)

Vajalik tooraine:

Klimbid: 5 muna, 1,2kg täisteranisujahu, 0,5tl soola, 0,5tl pipart, 1l piima.

Supp: mugulsibul 230g, kartul 2,5kg, porgand 0,7kg, rapsiõli 0,2l, hakkliha 1,3kg.

Valmistamisõpetus:

Valmista klimbid: klopi lahti munad, lisa piim, maitseained ja jahu. Sega, kuni taigen on ühtlane. Kui supp on peaaegu valmis keenud, lisa teelusikasuuruste portsudena aeglaselt keevale supile. Kui klimbid tõusevad pinnale, on supp valmis.

Supi põhi:

Puhasta köögiviljad, tükelda ca 1cm x 1cm suurusteks kuubikuteks. Kuumuta poti põhjas õli ja hakkliha, lisa sellesse sibula- ja porgandikuubikud. Lisa 5l vett, aja keema ja lisa kartulid. Sega, lase aeglasel tulel keeda, maitsesta. 15 minuti pärast lisa lusikaga klimbid.

Kui klimbid on pinnale kerkinud, võta supp tulelt ja lisa hakitud maitseroheline. Lase pisut jahtuda ja serveeri.

Portsjoneerimine:

Portsjoniks arvestame keskmiselt 0,3 liitrit inimese kohta. $30 \times 0,3=9l$.

Leiba 1 lõik inimese kohta. Rehe rukkileiba on ühes pakendis ca 11 tk, kokku 3 leiba.

Maitseroheline supi peale: till ja petersell. Kokku 100g

Pannkoogi retsept

Retsepti nimi: pannkook

Tüüpiline portsjon: 100

Toiduaine **Bruto, g** **Neto, g**

<u>Täisteranisujahu</u>	35	35
<u>Piim, R 4,2%</u>	50	50
<u>Muna, toores</u>	30	26.4
<u>Suhkur</u>	7	7
<u>Sool</u>	2	2
<u>Rapsiõli (tüüp 'Olivia')</u>	15	15
Tooraineid kokku, g		135.4
Väljatulek, g		100

(retsepti koostas Ene Lill Nutridata veebikeskkonnas)

Vajalikud toiduained:

Täisteranisujahu 1kg, piima 1,5l, 15 muna, 0,5l õli, 40g.

Valmistamisõpetus: klopi lahti munad, lisa piim, suhkur, sool ja jahu. Aja kuumal pannil laiali 10ml õli ja kalla väikese kulbiga koogid pannile küpsema. Keera 1 minuti pärast ja prae teiselt poolelt ka.

Iga osaleja kohta arvestatakse 100 g pannkooke, lisandiks moos või mesi.

Tee valmistamine: ajada vesi keema, võtta vesi tulelt, lisada 10 liitrile veele 4 peotäit ürte ja lasta 15 minutit tõmmata.

Ühine söömaaeg õues või halva ilma korral siseruumides. Kutsume kokku kõik juhendajad ja osalejad. Peseme käed, istume lauda. Täname toidu valmistajaid, toiduainete toojaid, vilja kasvatanud põllumehi ja piima lüpsnud lehmasid. Peakokad jagavad supi suurtesse kaussidesse ja igauks saab oma taldrikutäie, juurde tükk leiba. Peale supi söömist tuuakse lauale pannkoogid, moos, mesi ja tee. Täname, koristatakse lauad.

Kui on toidutalumatusel lapsi, valmistatakse toit eraldi või eraldatakse võimalusel valmis toidust sobimatud komponendid (näiteks klimbid).

Toiduained hangitakse ettevõtjatelt toetusena või Toidupangast.

Lisa 2.2 ENESEKAITSE ÕPITUBA

Kuidas kaitsta ennast ja oma lähedasi; kuidas toime tulla konfliktsituatsioonides; konflikti olemus: eel-, konflikt, ja peale konflikti käitumine; kuidas ära tunda ohtlikke inimesi ja olukordi; praktilised võtted ja tehnikad füüsilise konflikti korral; situatsioonide ennetamine ja vältimine; tänapäeva linnatingimustes hakkama saamine ja ellujäämine; perevägivald ja selle ennetamine.

Workshop toimub loengu-praktikumi vormis, kus ohutus keskkonnas mängitakse läbi erinevaid situatioone, koheselt analüüsitakse neid ja antakse juhtnööre, kuidas neid lahendada.

Kõik toimub kontrollitud alal ja ruumis, tagades kõigepealt ohutus osalejatele ja ümbritsevale keskkonnale.

Lisa 2.3 ELLUJÄÄMISOSKUSTE ÕPITUBA

Tule süütamiseks on võimalik kasutada erinevaid vahendeid. Selleks võib kasutada läätse, prilliklaase, mõningaid pudelipõhju ja läikima löödud õllepurgi sisepinda, koondades päikesekiiri kasetohule. Samuti saab mobiiliakuga tuld teha, kui on olemas metallvilla, sest seda lühistades tekib aktiivne säde.

Selleks, et sädemest saaks lõke, peab varuma valmis mitmeid hästi põlevaid materjale. Kasetoht on kättesaadav pea igal pool ning kasutatav iga ilmaga. Sama kehtib kuuse alumiste kuivade ja imepeente okste kohta. Kõige pealt tuleb kasetohult eraldada ülakergete ebemetena selle pealmine kiht ja koguda väikesesse hunnikusse. Seejärel tuleb tõmmata ülejäänud toht peenikesteks ribadeks ja sättida ebemete juurde. Kõrvale tuleb asetada peente kuuseokste puru ja sättida käepärast järkjärgult jämedamaid kuivi kuuseoksi.

Süüdatud ebemetest tekkinud leکیدest saavad tuld ka ülejäänud süütepalad kui asetada need järjest tulele.

Vesi ja vee filtreerimine

Inimene vajab päevas minimaalselt 3 liitrit vett. Higistades tunduvalt rohkem, sest veekadu tuleb tasandada. Juba 3% veekaotust vähendab jõudu 20%. Vältida tuleb janu kustutamist lume söömisega, otsida tuleb mingi veekogu. Eestis on kõik kohad vett täis. Meeles tuleb pidada, et higistades kaotatakse ka soolasid, mida lumi ja vihmavesi ei sisalda, seega on need pikemalt tarvitades tervisele ohtlikud. Asulaaladelt võetud seisvat või kahtlase värviga vett tuleb puhastada. Vee keetmisel 20 minutit on piisav aeg selle puhastamiseks. Vee keetmiseks saab kasutada üleelamiskarpi, konservikarpi, õllepurki, plastpudelit (ei sula, sest vesi jahutab; kork maha!), kasetohust topsi jpm. Kui vesi on sogane või kahtlane, siis peab enne keetmist vett filtreerima! Veefiltri saab valmistada järgmiselt: tuleb otsida õllepurk või muu anum (puudumisel saab teha kasetohust koonuse) ja teha selle põhja augud. Anum tuleb jagada mõtteliselt neljaks ning täita see võrdselt järgnevas järjekorras.

1. Märg turbasammal anuma põhja;
2. Lõkkest söetükid (jahtunud);
3. söe ja turbasambla segu;
4. Kruusa, väikeseid kive või jämedat liiva.

Sellise filtri normaalne filtreerimiskiirus on 1dl/min. Kui läbijooks on liiga kiire tuleb massi kokku suruda või vastupidi. Võimalusel tuleb nii suvel kui ka talvel valmistada sooja jooki, sest külma vee joomine kulutab liigselt energiat.



*Lisa 2.4 HELKURI ÕPITUBA*SISSEJUHATUS ~ 5 min

Enda tutvustamine; kontakti loomine (vanematele ja lastele nimesiltide tegemine, rühma paigutamine, küsimused lastele jms); mõistatus ('siis, kui õues on veel pime, saadab korda suure ime. Helgib autotules vastu, kui sa kõnniteedel astud.').

PÕHIOSA ~ 30 min

Helkuri vajaduse selgitamine; helkuri ja taskulambi katse; ristsõna lastele; olenevalt laste vanusest multika (nt. Jänku juss) või mõne õpetliku video vaatamine; helkurite joonistamine; helkurite jagamine ja õigesse kohta kinnitamine.

KOKKUVÕTE ~ 5 min

Tagasiside (kuidas tund meeldis? Kas tänasest hakkavad kõik kandma helkurit? Mida saite uut teada?); tunni lõpetamine ja tänamine.

Lisa 2.5 RATTAOHUTUSE ÕPITUBA

Tund: **Praktiliste tegevustega kombineeritud teooriatund jalgratta juhile**

Õppegrupp: Perepäev

Õppijate arv: 25

Õppetunni pikkus minutites: 40 minutit

Tunni teema: **Jalgratta ja jalgratturi ettevalmistus ohutuks hooajaks**

Pärast koolitust teab õpilane:

- millist sõidukit loetakse seaduse mõistes jalgrattaks;
- millised on nõuded jalgratta tehnoseisundile ja kes nende täitmise eest vastutab;
- kuidas kontrollida jalgratta vastavust tehnonõuetele;
- millised on nõuded jalgrattakiivri kasutamisele.

Tunnikava aitab kaasa Põhikooli riikliku õppekava (2014) eesmärkide täitmisele

- tervis ja ohutus – taotletakse õpilase kujunemist vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt terveks ühiskonnaliikmeks, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi, käituma turvaliselt ning kaasa aitama tervist edendava turvalise keskkonna kujundamisele;
- väärtused ja kõlblus – taotletakse õpilase kujunemist kõlbliselt arenenud inimeseks, kes tunneb ühiskonnas üldtunnustatud väärtusi ja kõlbluspõhimõtteid,

järgib neid koolis ja väljaspool kooli, ei jää ükskõikseks, kui neid eiratakse, ning sekkub vajaduse korral oma võimaluste piires.

Õpetajad ja õpilased lepivad kokku tunni reeglites – näiteks et ei räägita teistele vahele, küsimuste korral tõstetakse käsi ja räägitakse pärast rääkimiseks õpetajalt loa saamist, kaasas olevatesse näitlikesse õppevahenditesse suhtutakse heaperemehelikult. Kokkulepe on vajalik tunni ebaõnnestumise riskide maandamiseks.

Õpilastele selgitatakse, mis on jalgratas. Et vanusegruppi kuuluvad õpilased ei ole võimelised seaduses toodud mõisteid süvitsi mõistma, tuuakse mitmesuguseid näiteid. Põhieesmärk – anda uus teadmine, et jalgrattad võivad olla väga erinevad, samas on kõigi nende puhul tehnonõuded suhteliselt sarnased.

Õpilastele selgitatakse, millised on olulisimad nõuded, mis aitavad tagada jalgratturi ja kaasliiklejate ohutuse.

Õpilastele selgitatakse, et sõiduki juhtimisega võtavad nad endale vastutuse selle korrasoleku eest ning vastutavad ka tagajärgede pärast. Tuuakse näiteid tehnonõuete mitte täitmise võimalikest ohtlikest tagajärgedest.

Iga teema puhul ühekaupa kutsutakse õpperuumi ette vabatahtlikud, kellega koos käiakse üle järgmised teemad: jalgraua juhtraua kontrollimine; jalgratta piduri kontrollimine; jalgrattahelkurite nõutavad asukohad ja muud soovitusel enda ning oma jalgratta nähtavaks tegemiseks jalgrattaga liigeldes; jalgrattatulede kasutamise nõuded ja soovitusel nende kasutamiseks; jalgrattakella kontrollimine ja soovitusel selle kasutamiseks.

Jalgrattakiivri õige kasutamise tutvustamiseks kutsutakse õpperuumi ette vabatahtlik, kellel palutakse jalgrattakiiver õigesti pähe panna ja rihmadega kinnitada. Kui kiiver on õigesti kinnitatud, selgitatakse, miks see on vajalik, kui mitte (mis on tõenäoline), näidatakse õpilastele, mis on valesti ning selgitatakse, miks kiivri ebakorrektno kinnitamine on ohtlik. Neljast küsimusest koosnev kirjalik individuaalne kiirviktoriin, mis koosneb neljast kiiresti vastatavast suletud küsimusest.

Lõpetuseks mainivad õpetajad, et tunnis õpitu rakendamine jalgrattahooaja vältel on oluline; et nõuete täitmist on õigus kontrollida politseil ning et kui õpilastel on tulevikus nõuete täitmise kohta küsimusi, võivad nad neid alati individuaalselt esitada.

Lisa 2.6. KÄSITÖÖ ÕPITUBA

Laagris pakutavad ühistegevused lastele ja vanematele. Käelise ühistegevuse kestvuseks võiks laagris olla 1,5-2 tundi. Selle aja jooksul saaks korraldada kaks erinevat koostegemise õpitud kuni 16 inimesele korraga. Tegevused oleksid kahes grupis ja kahe

erineva juhendaja käe all vastavalt käsitööoskustele. Sissejuhatuses räägitakse teoreetiliselt ka endast nõrgemate aitamisest loomaks empaatiat endast väiksemate vastu. Kasutatakse taaskasutusmaterjale.

Pesakasti või linnusöögimaja meisterdamine.

Pesakastiehitust peaks alustama materjalivalikust. Kõige sobivam on pesakast valmistada lehtpuu laudadest. Okaspuu võib vaiku välja ajada ning lind oma suled sellega õnnelt kokku kleepida. Materjal peab olema võimalikult kuiv, et pesakast hiljem puu otsas lõhki ei kuivaks ja nii juba pesitsema asunud linnukeste elu ebamugavaks ei teeks. Kindlasti ei maksa vaeva näha materjali hõõveldamise, lihvimise ja värvimisega. Kasti ilus välimus on ehk küll oluline inimesele, kuid linnud eelistavad siiski võimalikult naturaalselt kodu. Pesakasti materjali paksus võiks olla 20-25mm, nii peab see paremini ilmastikule ja ajale vastu.

Järgmisena tuleb mõelda, kellele soovitakse pesakasti ehitada ja milline see välja hakkab nägema. Igal linnuliigil on oma nõudmised nii majale tervikuna kui lennuavale. Mitte igasse kasti ei asu kõik linnud elama, igaüks valib endale sobiva välja. Juuresolev tabel aitab leida igale liigile sobivad kasti ja lennuava mõõdud.

Maja peremees	Põhja Sisemõõdud (cm)	Kasti sisekõrgus (cm)	Lennuava diameeter (cm)	Lennuava kaugus katuse alaservast (cm)	Kasti kõrgus maapinnast (meetrites)
Soo-, põhja- ja tutt-tihane, must-kärbsenäpp	9x9	22-25	3	5	2-3
Rasva- ja sinitihane, väänkael, puukoristaja	12x12	22-28	3-4,5	5	2-3
Kuldnokk	14x14	28-35	5	6	3-6

Õõnetuvi, siniraag	20x20	40	9	7	4-5
Kakud	25x25	60-65	10-15	10	>4

Kõige enam levinud on nõ. klassikaline pesakast (vt. joonis). On ka hulk teistsuguse kuju ja ehitusega pesakaste teistele linnuliikidele (nt. piiritajale), samuti võib vanast õõnsast puust meisterdada hoopis pesapaku. Alustada võiks siiski klassikalise pesakasti valmistamisega, millega saab igaüks joonist ja tabelit appi võttes kindlasti hakkama.

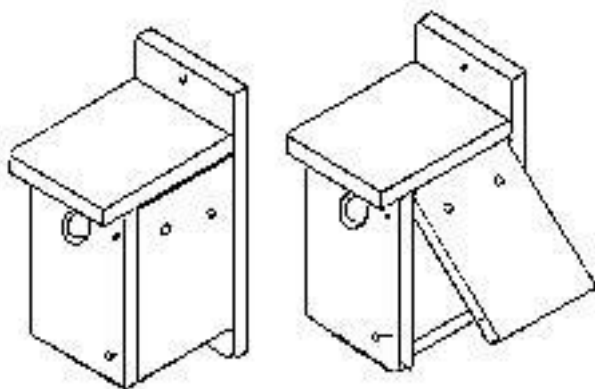


Foto ja joonis: <http://www.hot.ee/linnumaja/>

1 - Sootihase ja tutt-tihase suurustele lindudele

2 - Rasvatihase suurustele lindudele

3 - Kuldnoka suurustele lindudele

4 - Kakkudele ja jääkosklale

Et valmiv maja ka selle elanikule meeltemööda oleks, tuleks tähele panna järgmisi näpunäiteid:

- jälgi, et naelad ei jääks pesakasti sisse turritama;
- põhi naeluta külgeinte vahele, mitte alla, nii püsib see kindlalt;
- soovitav on teha kastile kaldus katus, kuna sealt jookseb vihmavesi paremini maha ja kast peab kauem vastu;
- katuse esiserv tee vähemalt 5 cm üleulatavana, see kaitseb lennuava vihma ja pisut ka kasside eest;
- tee kastile üks külge või katus lahtikäiv, et oleks võimalik pesakasti puhastada;
- ära pane lennuava ette istepulka! Lind leiab laulmiseks mõne teise sobiva koha kasti lähedal, kuid pulk on hea toetuspunkt pesaröövlitele nagu kassid, oravad või nugised;
- igasuguste dekoratiivsete lisandite juures mõtle hästi järele, kas see ka linnule hea on;
- kui teil pole käepärast vahendeid ümmarguse lennuava puurimiseks, pole midagi katki
- mõtle juba ehitamise ajal, kuidas kavatsed pesakasti üles riputada ning loo selleks vastavad kinnitused.

Pesakasti võib panna nii maja seina külge kui ka puu otsa. Kõige tähtsam on seejuures jälgida, et linu kodu ikka kindlalt kinni oleks ja ka kõva tuul seda alla ei tooks. Pesakast on soovitav panna poolvarju, kindlasti aga mitte otsese päikese kätte, sest kõige ohtlikum on poegadele ülekuumenemine. Puul on sobivaim ava suund itta või ka lõunasse. Pesakast tehakse linu, mitte inimese jaoks! Pesakastid võib alati ka ühiselt metsa mõne asjatundja juhendamisel üles panna.

Linnusöögimaja meisterdamine

Vajalikud materjalid: pooleliitrine klaaspurk (soovitavalt selline, mis on kujult keskest pisut kitsam), 5cm laiune ja 50 cm pikkune nahariba (näiteks vana kotisang), 20 cm pikkune oks, tugevat liimi. Tugevat traati konksu jaoks.

Töökäik: paiguta nahariba ümber purgi keskosa nii, et riba otsad oleksid täpselt ühe pikkused. Liimi oks purgi alla poole jääva külge külge ja kinnita liimiga ka rihm. Rihma otstesse tee augurauaga augud. Läbi aukude kinnita tugevast traadist konks. Linnumaja on kasutusvalmis. Täida see linnusöögiga ja otsi oks kuhu valminud söökla riputada.

Teine variant linnusööklast on võimalik valmistada tühjast tetraapiima või mahlapakist.

Vajalik materjal: tühi ja pestud piima- ja/või mahlapakk, paela, käärid, liim veekindlad käsitöövärvid, näiteks akrüül, valget paberit. Oks 20cm

Töökäik: Liimi pakk üle valge paberiga, märgi paki külgedele avad. Lõika avad välja kasutades vaibanuga. Kaunista Söökla vastavalt oma soovidele. Tee ava alla õige suurusega auk ja torka oks läbi augu. Viimasena kinnita toidumaja riputusnõör.