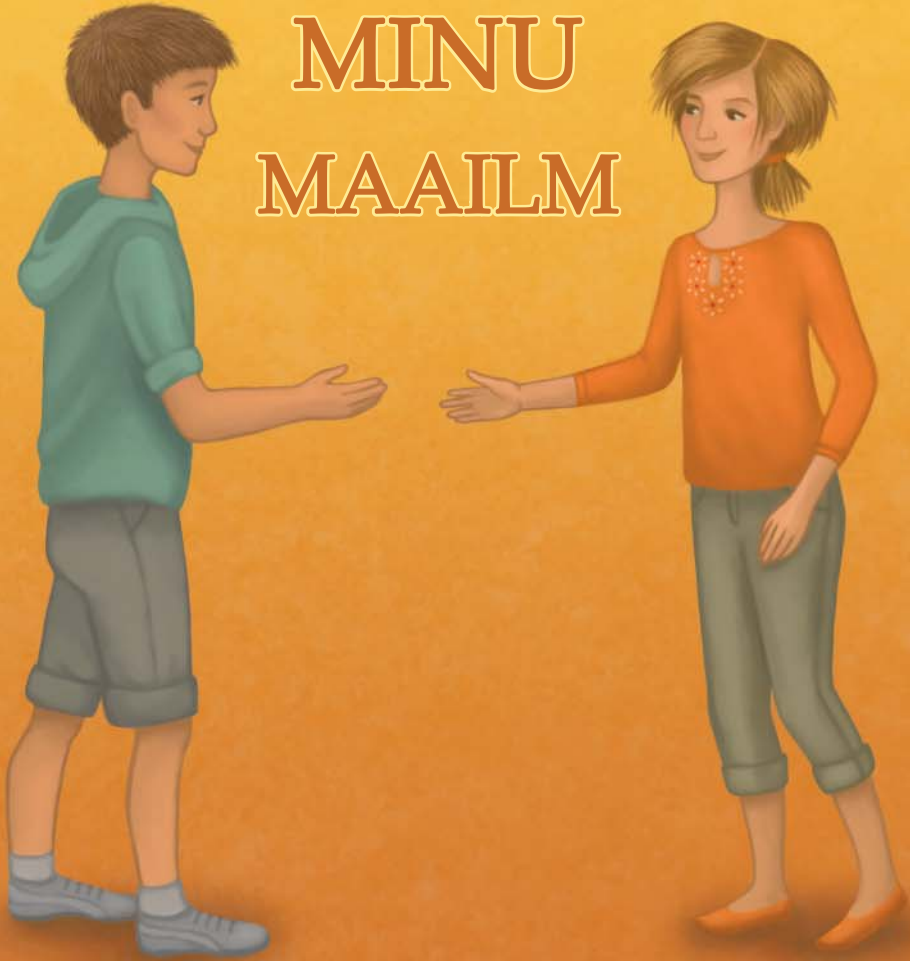


AVASTA
MINU
MAAILM



Õppematerjal on valminud Tallinna Tehnikaülikooli õiguse instituudi võrdse kohtlemise projekti raames. Seda kaasrahastavad Euroopa Liit ja Sotsiaalministeerium.

Projekti kaasrahastatakse Euroopa Liidu tööhõive ja sotsiaalse solidaarsuse programmi PROGRESS (2007-2013) raames. Programmi rakendab Euroopa Komisjon. Programm loodi selleks, et toetada rahaliselt Euroopa Liidu eesmärkide rakendamist tööhõive ja sotsiaalse solidaarsuse valdkonnas ning aidata seeläbi kaasa Euroopa 2020 strateegia eesmärkide saavutamisele nendes valdkondades. Seitsmeaastane programm on suunatud kõikidele huvirühmadele, kes aitavad välja töötada asjakohaseid ja tõhusaid õigusakte ning kujundada tööhõive- ja sotsiaalpoliitikat Euroopa Liidu 27 liikmesriigis, EFTA-EEA riikides ning EL-i kandidaatriikides ja potentsiaalsetes kandidaatriikides. Täiendav teave: <http://ec.europa.eu/progress>



Autor: Jane Pook

Toimetaja: Helen Kask

Illustraator: Olivia Lipartia

Kujundus ja küljendus: Kujunduskoda

Keeletoimetaja: Inge Pitsner

RAAMAT ON VALMINUD

EESTI PUUETEGA INIMESTE KOJA POOLT

TTÜ PROJEKTI "ERINEVUS RIKASTAB" RAAMES

Eesti Puuetega Inimeste Koda

poolne projektijuht: Monika Haukanõmm

www.epikoda.ee



ISBN 978-9949-9522-1-2

AVASTA
MINU
MAAILM

Hea õpetaja ja lapsevanem!

Maailmas on mitmesuguseid inimesi ja nad kõik on millegi poolest sarnased ja millegi poolest erinevad. Igapäevaelus kohtame kaaslasi, kes esmapilgul on „teistsugused“. Nad võivad meis tekitada nii uudishimu kui ka hirmu.

Hoiad käes õpperaamatut „Avasta minu maailm“, mille eesmärgiks on tuua õpilastele lähemale mõiste „erivajadusega inimene ja tema maailm“. Oluline on pöörata tähelepanu sellele, et erivajadusele vaatamata on ka neil oma soovid ja unistused. Nagu igapähele meist!

Oma seisukohti peab suutma väljendada nii, et jäädakse kaaslase suhtes mõistvaks. Tuleb õppida arvestama ja leppida sellega, et mõni inimene näeb välja meist erinev, tema käitumine ja mõtlemine võivad tunduda meie esmapilgul kummalisena. Oluline on võtta piisavalt aega erisuste mõistmiseks ja teistsuguse maailma avastamiseks. Materjali autorina loodan, et raamat aitab noortel omandada uusi teadmisi ja muuta oma mõttemaailma veelgi sallivamaks.

Õppematerjal „Avasta minu maailm“ koosneb tööraamatust ja selle juurde kuuluvast lauamängust. Materjalid on teineteist toetavad, kuid võimaldavad ka iseseisvat kasutamist. Sihtgrupiks on II kooliastme õpilased, kuid õpilasi tundes saab õpetaja kasutada materjali nii nooremas kui ka vanemas kooliastmes. Kogu materjali sisu on lubatud paljundada õppetegevuse eesmärgil.

Innustan nii õpetajaid, lapsevanemaid kui ka õpilasi teemade üle arutlema ja märkama inimesi enda ümber. Kaasava ühiskonna poole!

Jane Pokk

IGAÜKS ON ERINEV

Iga laps sünnib siia ilma oma eripärade, väärtuste ja puudustega. Selleks, et sinu ümber olevad inimesed aktsepteeriksid sind sellisena, nagu sa oled, pead SINA ISE neid hindama ja austama sellisena, nagu nemad on. Igaühe omapära rikastab maailma! Üks on pikk ja teine lühike, üks on tumedanaoline ja teine heleda nahaga. Peale väliste erinevuste on meil palju erinevusi, mis kohe välja ei paista. Meie iseloom, temperament – meie isiksus. Näiteks, kas sinu tutvusringkonnas on kaksikuid? Nad võivad välja näha nagu kaks tilka vett. Aga kas nad on samasugused ka oma iseloomult?



MOODUSTAGE 5–8-LIIKMELISED RÜHMAD

Valige oma rühmale juht. Juhi ülesandeks on kontrollida, et kõik rühma liikmed saaksid arvamust avaldada.

KOOSTAGE KOOS KAKS NIMEKIRJA:

- 1 Leidke 10 asja/tegevust, mis teile kõigile meeldib.
- 2 Leidke 10 asja/tegevust, mis teile kõigile ei meeldi.

ARUTAGE LÄBI OMA RÜHMATÖÖ:

Kas kõik grupi liikmed said sõna sekka öelda?
Kumba nimekirja oli raskem koostada?
Kas teie arvamused olid väga erinevad
või leidsite kiirelt üksmeele?



*„Inimesel võib ka üle kahekümne sõbra olla,
kui ta aga ise pole liig uhke ja nõudlik.“*

Anton Hansen Tammsaare
„Tõde ja õigus“ III osa

MARI MUST PÄEV

Oli päikeselise suvepäeva hommik, kui Mari ärkas ninna tungiva pannkoogilõhna peale. Tüdruk riietus kiirelt ja jooksis kööki. Köögilaual polnud aga midagi, külmkapis polnud midagi ja ka ahjus polnud midagi. „Lõhn on, aga kooki pole. Huvitav, kas ma näen und?“ mõtles Mari. Siis jooksis kööki Mari vend Taavi. „Ahoi, unimüts! Küll olid head pannkoogid. Kahju, et sulle ei jätkunud!“ teatas Taavi irvitades, ja juba ta oligi läinud.

Mari oli nii tige, et ta oli pannkookidest ilma jäetud. Ta istus akna all olevasse tugitooli ja mossitas. Siis aga märkas õues oma parimat sõpra Riinat, pani end riidesse ja läks õue. Riina oli terve hommikupooliku vaeva näinud asfaldile keksukastide meisterdamisega. Ta oli väga õnnelik, kui nägi Marit endale seltsiks tulemas. Suure õhinaga jooksis Riina Marile vastu.

Riina: „Mari! Nii hea, et lõpuks tulid! Meisterdasin meile keksukasti, mängime!“

Mari: „Äh, see on mingi tittede mäng. Kargle üksi, kui tahad, mul muudki teha.“

Riina: „Kuidas nii, et tittede mäng? Alles eile sa ütlesid, et tahaksid keksu mängida, kui vaid kastid oleksid joonistatud. Miks sa nii pahas tujus oled?“

Mari: „Äh, eile oli hoopis teine asi. Mis sa virised, mängi üksi, kui tahad.“

Riina: „Jah, mängingi! Mulle ei olegi virisejaid mängu vaja. Kutsun hoopis naabri-Reeda mängima.“

Mari: „Minu pärast kutsu või vanaema! Mul pole sellist sõpra vajagi.“

Riina jooksis teiste laste juurde mängima ja Mari suundus vihaselt tuppa tagasi, istus tugitooli ja mossitas edasi, mida märkas ka Mari ema.

Ema: „Mis on, kullake?“

Mari: „Ära sega, ma tegelen vihkamisega.“

Ema: „Oi! Mille vihkamisega?“

Mari: „Riina vihkamisega.“

Ema: „Miks sa siis Riinat vihkad, ta on ju sinu parim sõber?“

Mari: „Enam ei ole! Ja ma ei taha ka!“

Ema: „Miks selline jutt? Räägi, mis sind ärritas?“

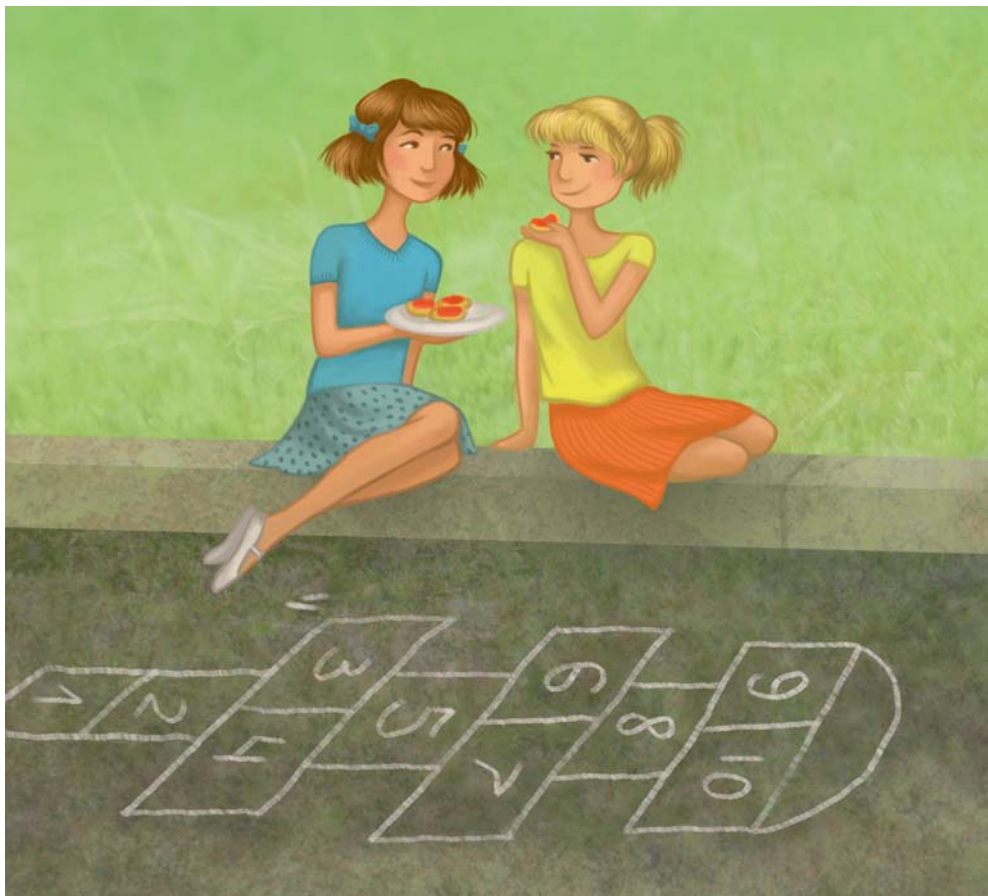
Mari: „Mul on kõht tühi! Ja kus kõik pannkoogid on? Mina tahtsin ka hommikul pannkooki süüa!“

Ema: „Mu kulla Marike, kas siis tühja kõhu pärast on õige parima sõbraga tülili minna? Sinu pannkoogid on kappi peidetud. Seal on piisavalt, et jagada neid ka oma parima sõbraga.“

Mari: „Appi, kui rumal ma olen! Oma paha tujuga rikkusin meie sõpruse. Kas Riina andestab mulle?“

Ema: „Mine räägi Riinaga, sõbrad andestavad üksteisele.“

Mari pani pannkookidele kuhjaga maasikamoosi ja viis need õue. Ta nägi murul istumas kurba Riinat. Maril oli nii häbi. Kas sõber andestab talle? Riina tõstis pea ja nägi Marit, pannkoogitaldrikud käes, naeratas talle ja viipas enda kõrvale istuma. Tüdrukud rääkisid ja naersid toimunu üle, kallistasid tugevalt ja olid valmis kastikeksu mängima. Sõber jääb sõbraks, ka mustal esmaspäeval!





ARUTLE KAASLASEGA!

Mida tähendab must päev?

Mida tegi Mari valesti?

Kuidas oleks saanud Mari Riinaga toimunud tüli ära hoida?

Kuidas tuleks sarnaseid olukordi lahendada?

Kas sinul on sarnaseid olukordi tekkinud?

Räägi neist kaaslasele.

Sõpruse tõelist väärtust mõistame tihtipeale alles siis, kui oleme oma sõbra kaotanud.

Selleks et sõbra kaotust ennetada, koosta kaks nimekirja.

Esimene näide on ära toodud.

MUL ON SÕPRU, KUI

- käitun viisakalt

MUL EI OLE SÕPRU, KUI

- räägin nendega inetult



HEA SÕBER
MÕISTAB
SIND...



KUIDAS SINULE MEELDIB ÕPPIDA?

Mõtle oma klassi peale. Kindlasti on sinu klassis õpilasi, kes oskavad hästi matemaatikat, ning õpilasi, kellel matemaatika ei lähe hästi, aga eesti keelt oskavad hästi. Mõni on andekas spordis ja mõni muusikas. Meil kõigil on oma tugevad ja nõrgad küljed. Mõnel õpilasel on raskusi teatud ainetes, kuna ta ei suuda informatsiooni vajalikul määral vastu võtta. Näiteks kui õpilasel on keskendumisraskused, siis ei saa eeldada, et ta suudab õppida lärmakas keskkonnas. Enamasti on õpiraskused ajutised ning õpetaja toetusega on neid raskusi võimalik ületada.



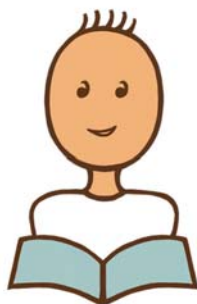
Kuidas muuta õppimine võimalikult efektiivseks?

HEA ÕPPIMISVIIS:

- **Loe materjal läbi.** Vahel aitab loetut paremini mõista, kui loed teksti valjult ette. Seda saad muidugi teha siis, kui viibid ruumis üksi ja teisi ei sega.
- **Kata tekst kinni,** proovi meelde tuletada ja jutusta oma sõnadega.
- **Kontrolli,** kas faktid jäid meelde, kas kõik tähtsad asjad said öeldud.

Sellise skeemi järgi on hea õppida ka näiteks inglise keele sõnu, eesti keele võõrsõnu või matemaatika valemeid.

- **VAATA JA LOE**
- **KATA KINNI JA KIRJUTA**
- **KONTROLLI**



LOEB



KATAB KINNI



JUTUSTAB



KONTROLLIB

ERINEVAD ÕPETAJAD

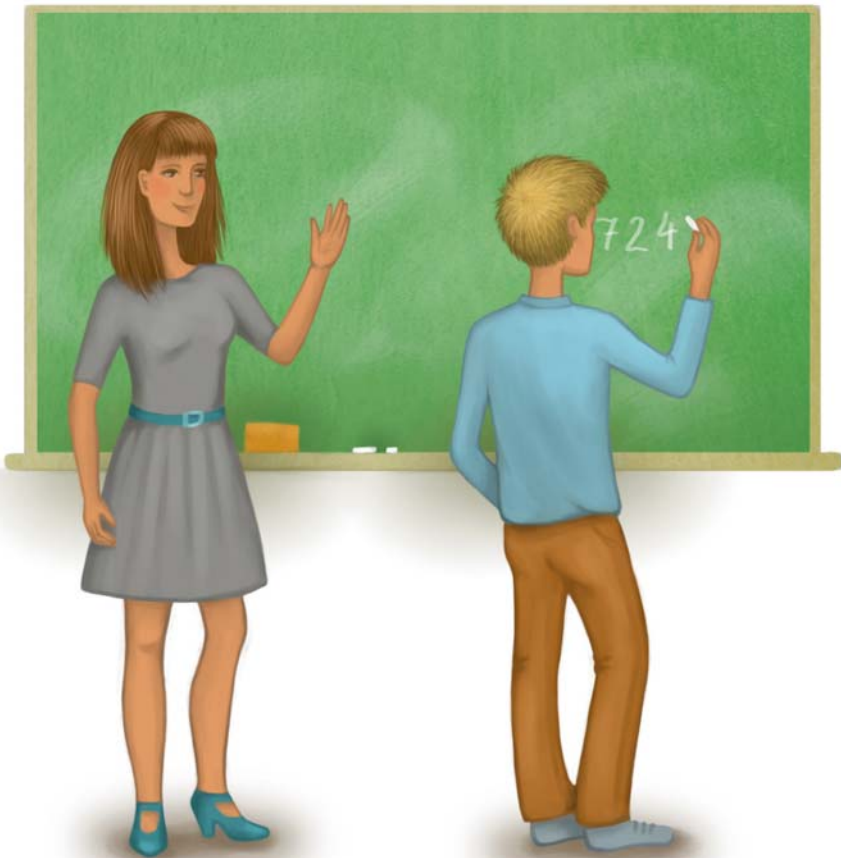
Mõtle oma õpetajale. Kas sulle meeldib tema õpetamisviis? Kas on midagi, mida ta võiks sinu õpetamise puhul arvestada?



KIRJUTA KIRI ÕPETAJALE

Selles käsitle järgmisi teemasid:

- Mis sulle tema juures meeldib?
- Mis sulle tema õpetamise juures meeldib?
- Mida võiks teada õpetaja sinust? Huvid, hovid?
- Mida võiks õpetaja sinu õpetamisel arvestada?



KUIDAS SUHTLEVAD KURDID JA VAEGKUULJAD?

Teel kooli oli sinu ümber kindlasti mitmesuguseid häáli. Kodus perekonna jutuajamine. Tänaval inimeste rääkimine, kingaklõbin ja automüra. Kooli jõudes tervitad oma sõpru ja te räägite pikalt, mida kodus tegite. Mis juhtuks siis, kui sa neid häáli enam ei kuuleks? Inimene, kes ei kuule, on kurt. Kui inimene kuuleb halvasti, nimetatakse teda vaegkuuljaks.



ÜLDISE MÕISTENA KASUTATAKSE – KUULMISPUUDEGA INIMENE

Mõiste *kuulmispuue* tähendab, et inimesel on kuulmise langus võrreldes normaalse kuulmisega.

KUIDAS SIIS KURDID JA VAEGKUULJAD SUHTLEVAD?

Paljud kuulmispuudega inimesed räägivad nii nagu teised inimesed. Samuti oskavad paljud lugeda suu pealt. Kindlasti on üheks suhtlemisviisiks ka kirjutamine, olgu see siis paberi, arvuti või telefoni abil. Kurtide valdavaks suhtlemisvahendiks on viipekeel. Samas on oluline teada, et kõik kurdid ja kuulmispuudega inimesed ei oska viipekeelt. Kurtide ja kuuljate maailma vahendamisel on ka abiks spetsiaalse hariduse ja suurte kogemustega viipekeeletõlgid.

Viipekeeles ei räägita mitte sõnadega, vaid märkide ehk viibetega, mille puhul iga tähendus antakse edasi käte ja sõrmede abil moodustatud kujundiga. Kuna kurdid ei kuule, siis on neil raske ka rääkida. Normaalse kuulmisega lapsed õpivad kõnelema teiste kõnet kuulates ja jäljendades seda, mida nad kuulevad. Et kurdi lapse kõnet paremaks muuta, on vaja palju aega ja kõne harjutamist. Paljudele kuulmispuudega inimestele on võimalik paigaldada kuulmisaparaat. Kuulmisimplantaat, mis paigaldatakse operatsiooni teel, võimaldab kuulmise osadel kurtidel, kuid mitte kõigil. Osad vaegkuuljad oskavad lugeda ka huultelt. Huultelt lugemist kasutavad nad lisainformatsiooni saamiseks, kui kõnelejate ümber on näiteks suur müra.



VAATA PEEGLISSE JA JÄLGI OMA SUUD RÄÄKIMISEL

Proovi öelda „M“ ja „N“: kas suudad neil vahet teha?
Proovi oma pinginaabrile öelda midagi nii,
et liigutad vaid suud, aga häält ei tule.

Kas ta sai aru, mida ütlesid?

PANTOMIIM on tegevuse, tunnete ja informatsiooni väljendamine sõnatult – žestide, keha ja käte liikumise ja miimika teel.

PROOVIME MEIEGI JUSTKUI VIIBELDA

Moodustage rühm(ad) ja mõelge välja sõnad, mida võiks teisele rühmale klassi ees seletada. Igaüks rühmast peaks saama seletada vähemalt ühte sõna. Sõnu ega häälightsusi ei tohi kasutada, kasutage ainult oma keha ja miimikat.

Kas oli raske kaaslastega rääkida ilma sõnadeta?

Mille poolest erines sõnadeta suhtlemine rääkimisest?



Selleks, et lugeda ja kirjutada, tuleb tunda tähti. Kirjutada saab nii paberile kui ka õhku. Õhku kirjutamist nimetatakse sõrmendamiseks ja selleks on vaja tunda sõrmedeid. Need on erilised sõrmede asendid, mis vastavad igale kindlale tähele.



PROOVI TABELI JÄRGI SÕRMENDADA OMA NIMI

Nüüd proovi pinginaabrile sõrmendada mõni sõna.
Kuidas pinginaaber sinust aru sai?



VIIPLE PAARILISEGA

Proovi antud viibetega moodustada lauseid.

Nt. Mina poiss/tüdruk, sina tüdruk/poiss.
Minu nimi ...



EMA



ISA



SUVI



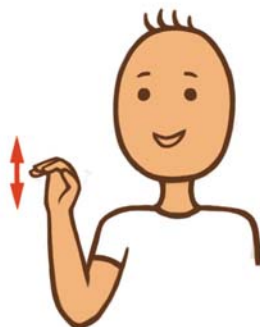
TERE!



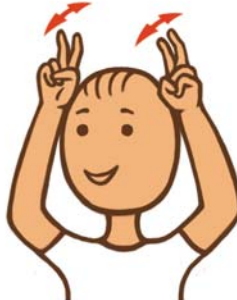
AITÄH



PALUN



HEAD AEGA!



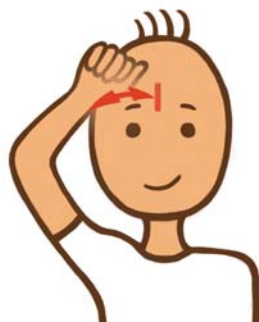
JÄNES



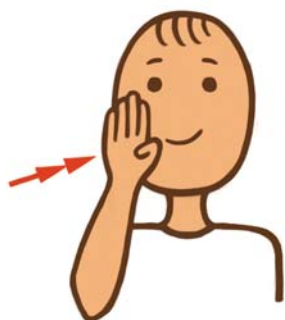
TORE



MINA



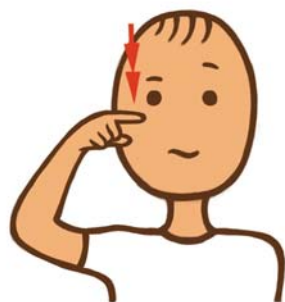
POISS



TÜDRUK



MINU



NIMI

INIMESE PARIM SÕBER VÕIB OLLA SUUREKS ABIKS

Kindlasti oled kuulnud pimedate juhtkoertest ja ehk oled neid isegi näinud. Aga kas teadsid, et ka kurtidele on võimalik treenida abistavaid koeri – kuulmiskoeri?

Kuulmiskoerad aitavad omanikke nii kodus kui tööl, andes teada, kui heliseb uksekell või telefon, samuti äratavad need koerad peremeest hommikul äratuskella peale. Eestis treenitud kuulmiskoeri ei ole, aga mujal maailmas küll. Muidugi ei sobi iga koer abistama erivajadusega inimest. Et koerast saaks abikoer, peab teda enne pikalt koolitama. Abikoer õpetatakse välja abistama konkreetset füüsilise või vaimse puudega inimest. Abikoera põhiline eesmärk on muuta inimese elu turvalisemaks ja pakkuda talle ka emotsionaalset tuge. Tänu abikoerale on inimesel võimalik säästa energiat, vähendada või vältida valu, vähendada sõltuvust lähedastest, hoida ära vigastusi või saada häda korral abi. Iga koer õpetatakse täitma konkreetseid ülesandeid (vajutab lüliteid, abistab riietumisel – tirib ära sokid-kindad, avab ja sulgeb uksi, kannab asju, teatab õnnetusest vms) lähtuvalt tema erivajadusega peremehe vajadustest, et tal oleks võimalik elada täiuslikumat ja iseseisvamat elu. Abikoer saadab omanikku igal pool, kaasa arvatud kohtades, kuhu reeglina lemmikloomi ei lubata (nt kauplused, ühiskondlikud asutused, restoranid, ühistransport jne).



KUS KASUTATAKSE VEEL KOERTE ABI?

Mõttele, kus saaks veel rakendada looma kui inimese abilist?
Kas abiline peaks olema just koer?
Miks mitte kass või hobune?

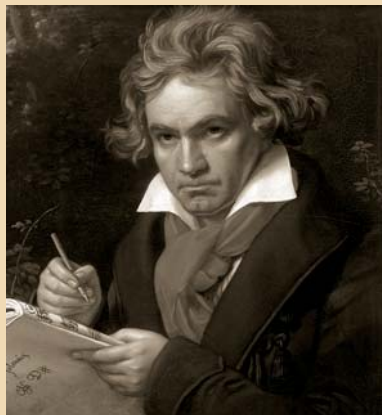


KUULSAD KUULMISPUUDEGA INIMESED

LUDWIG VAN BEETHOVEN (1770–1827)

Ludwig van Beethoven oli kuulus helilooja, pianist ja dirigent. Alates 28. eluaastast hakkas ta aegamööda kurdiks jääma. Algul püüdis ta oma kuulmislangust varjata, oli endast väljas ja masendunud, ent jätkas muusika loomist ning kirjutas mõned oma tuntumad sümfooniad. 48. eluaastaks oli Beethoven täiesti kurt. Sõpradega suhtlemiseks võttis ta kasutusele kõnelustevihiiku, kuhu kirjutati üles vestluskaaslaste küsimused ja vastused.

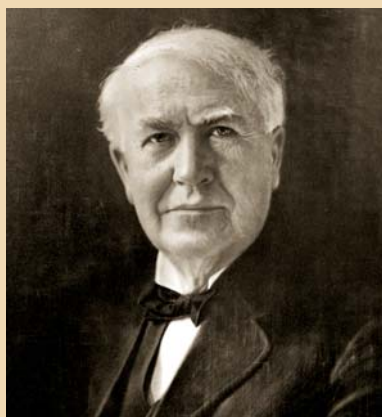
(foto: Topham/Scanpix)



THOMAS ALVA EDISON (1847–1931)

Thomas Alva Edison oli ameerika leidur ja äri-
mees. Kurdiks jäi ta poisipõlves. Edison leiutas
üle tuhande seadeldise, kaasa arvatud meile kõi-
gile tuntud elektripirni. Samuti leiutas ta fono-
graafi, esimese seadme helide salvestamiseks ja
mahamängimiseks, ehkki ta seda ise ei kuulnud.

(foto: Topham/Scanpix)



VOLDEMAR NOORMÄGI (1895–1968)





Voldemar Noormägi oli Eesti meister tõstmises. Tema nimel on kaks maailmarekordit ja kolm olümpiarekordit. Voldemar Noormägi oli Eesti esimene kurt sportlane, kes võistles koos kuuljatega olümpiamängudel (Pariis 1924). Kahjuks vigastas ta seal oma kätt ja sai tulemuseks nulli. Pärast olümpiamänge oli ta pettunud ja loobus spordist. Hiljem töötab ta Tallinnas ja Narvas fotograafina.



NÄGEMISPUUDEGA INIMESED

Kas oled kunagi pimesikku mänginud? Küllap oli liikumine sinu jaoks väga keeruline. Kas oled tajunud, et silmade kinnisidumisel tõuseb teiste meelte tähelepanu, hakkad asju kompama ja teritad kuulumismeelt. Kas oled mõelnud, mis tunne oleks elada nii kinni seotud silmadega igapäevaselt?

Sarnaselt pimesikumänguga õpivad nägemispuudega inimesed teisi meeli paremini kasutama ja seetõttu liiguvad nad palju osavamalt. Tuttavate esemete paigutus jääb neile kiiresti meelde ja nad õpivad ettevaatlikult liikuma. Sageli arvatakse ekslikult, et kõik nägemispuudega inimesed on pimedad. Tegelikuses on ainult üks viiest nägemispuudega inimesest täiesti pime. Tunnustatuima nägemispuude klassifikatsiooni on koostanud Maailma Terviseorganisatsioon. Selles on nägemispuudega inimesed jaotatud viide rühma. Kolme esimesse rühma kuuluvad vaegnägijad, kahe viimase kohta kasutatakse sõna pimedad. Rühmad on koostatud nägemisteravuse ja vaatevälja ulatuse põhjal.

 I RÜHM	 II RÜHM	 III RÜHM	 IV RÜHM	 V RÜHM
On võimeline lugema peaaegu normaalse kiiruse ja kaugusega, vajab seejuures aga abivahendeid.	On võimeline lugema ja kirjutama abivahenditega, kuid teeb seda nägijaist aeglasemalt. Üldine nägemine pole piisav, kuid seda saab kasutada.	Lugemine ja kirjutamine vähetulemuslik. See õnnestub ainult eriti tugeva motivatsiooni korral ning abivahendeid kasutades. See rühm inimesi kasutab täpselt ühte punkti suunatud nägemist.	Praktiliselt pimedad. Tavaliselt ei saa nad oma nägemist kasutada, sest eristavad ainult valgust.	Täiesti pimedad, kes ei erista ka valgust.

Nägemispuudega inimesele on suureks probleemiks turvaline ja eksimatu liikumine väljaspool kodu. Nägijast inimesest sõltumise vältimiseks tuleb pimedal inimesel õppida iseseisvalt liikuma ja orienteeruma. Liikumisel on klassikaliseks abivahendiks valge kepp. Teiseks väga tõhusaks abiliseks on eriettevalmistuse saanud juhtkoer, kellel peale juhtimise on vaegnägija elus täita veel mitu rolli. Täites jalakäijate liikluseeskirju ja viies inimese mööda takistustest, juhib koer vaegnägija turvaliselt sihtkohta ning vajadusel ootab teda rahulikult mitu tundi.

Tööl ja treeningul kannab juhtkoer rakmeid, mis on enamasti varustatud helkurite ja vastavate märkidega. Kuna juhtkoer lihtsustab nägemispuudega inimesel liikumist, on juhtkoeral õigused, mis teistel koertel puuduvad. Ei tohi unustada, et juhtkoer teeb tööd! Seetõttu ei tohiks temaga suhelda, mängida, silitada või toita. Kui selleks on väga suur soov, tuleb kindlasti küsida enne luba.



VÕTKE PAARIDESSE

Vaja läheb salli, millest ei näeks läbi. Üks paarilistest paneb salli silmadele. Proovi ringi liikuda täiesti üksi, seejärel lase oma paarilisel ennast juhtida. Kõige parem moodus on, kui asetad oma käe tema kõverdatud käe küünarnuki juurde. Sinu käsi peaks olema küünarnukist kõrgemal. Vahetage rolle.

Mis emotsioone see sinus tekitas?

Kuidas oli parem liikuda, kas üksi iseseisvalt või siis, kui sind aitas sõber?

Tuttavas keskkonnas on pimedad inimesed võimelised liikuma väga kiirelt, kuna neile jääb asjade paigutus hästi meelde. Selleks et ümbrust uurida, kasutavad nad oma kompimismeelt; nägijad kasutavad nägemismälu. Nägemismälu on niisugusel inimesel, kellele kõik jääb hästi meelde siis, kui ta ise teksti loeb. Kui keegi teine talle ette loeb, läheb kõik ühest kõrvast sisse, teisest välja. Nägemismäluga inimene võib mälu järgi kergesti kirjeldada kõike, mida ta nägi jalutuskäigul tee ääres.

Kui sul on nägemismälu, siis on kasulik õpetajat mitte ainult kuulata, vaid kuuldu ka vihikusse märkida. Õpikust tuleb lugeda ise ja tingimata vaikselt. Eriti tähelepanelikult on vaja vaadata jooniseid ja pilte. Nägemismälu puhul on suur kasu õppefilmidest ja telekoolist, sest kõik nähtu jääb hästi meelde.



VÕTA TÜHI PABER (NT A4) JA PROOVI OMA TUBA JOONISTADA

**Kas sul on meeles asjade paigutus?
Kui detailselt suudad meenutada,
mis sul jäi kodust lahkudes laua peale?**








































Koju jõudes vaata üle, kas miski jäi joonistamata, märgi vead üles.

Proovi kodus liikuda kinniste silmadega. Et vältida sohitegemist, seo silmad salliga kinni. Kodu ruumipaigutus peaks sulle olema nii tuttav, et seal on mugavam liikuda kui koolis.

BRAILLE KIRI

Aastail 1825–1829 töötas pime prantslane Louis Braille välja reljeefsetel punktikombinatsioonidel põhineva sõrmedega loetava punktikirja ehk Braille kirja. Punktikirja on rahvusvaheline, punktmärgid võivad keeleti erineda. Punktikirjaga on võimalik tähistada kuni 64 erinevat märki. Tähed ja kirjavahemärgid koosnevad reljeefsetest punktikombinatsioonidest. Need on nii suured, et mahuvad sõrme alla.

Kombinatsioonide alus on nn kuuspunkt – ülevalt alla kolm ja vasakult paremale kaks punkti. Igat tähte ja kirjavahemärki tähistab kindel punktikombinatsioon.

BRAILLE KIRI										
TÄHED										
	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
										
	k	l	m	n	o	p	q	r	s	t
										
	u	v	w	x	y	z	suurtähemärk	punkt		
NUMBRID										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9



MIS ON KIRJAS?



Kirjuta Braille kirjas kirjutatud lause.
Lase see ära lahendada pinginaabril.

KUULSAD NÄGEMISPUUDEGA INIMESED

STEVIE WONDER (s 1950)

Stevie Wonder on USA laulja, laulukirjutaja, produtsent ja multi-instrumentalist, kes peagi pärast sündi jäi pimedaks. Nägemispuue aga ei takistanud teda saamaks üheks kuulsamaks muusikuks. Olles vaid 11-aastane, ilmus Stevie esimene plaat. Peale laulmise mängib Stevie Wonder suupilli, klaverit, orelit ja trumme. Stevie Wonder on saanud 22 Grammy auhinda, mis teeb temast kõige enam auhinnatud meesartisti.

(foto: Sipa USA/Scanpix)



LOUIS BRAILLE (1809–1852)

Louis oli kolmeaastane, kui kaotas õnnetuses nägemise. 15-aastaselt leiutas ta Braille kirja, ent kuna ta oli laps – pealegi veel pime, ei pööranud keegi sellele tähelepanu. Tema idee väärtust mõisteti alles pärast tema surma. Braille oli esimene, kes konstrueeris ka pimedate kirja trükimasina. Eestis õpetatakse pimedatele inimestele Braille kirja aastast 1883, kui asutati Tallinna pimedate kool.

(foto: Topham/Scanpix)



HELEN KELLER (1880–1968)

Helen Keller sündis terve lapsena USAs. Aasta ja seitsme kuu vanusena kaotas ta raske haiguse tagajärjel kuulmise ja nägemise. Helen õppis kirjutama ja lugema punktikirjas, kasutama taktiliseid sõrmedeid ning rääkima. Asetades käed rääkija suule, mõistis Helen kõnet. Ta sai hea hariduse ning oli 100 tuntuma Ameerika kirjaniku nimekirjas. Juba lapsena mõistis Helen, et tema elutöö on pimekurtide, pimedate ja kurtide abistamine. Rännates mööda kodumaad ning külastades 39 riiki Jaapanist Soomeni, rääkis Helen nägemis- ja kuulmispuudega inimeste vajadustest.

(foto: Topham/Scanpix)



LIIKUMISPUUE JA TÄISVÄÄRTUSLIK ELU

Füüsilised puuded on väga erineva raskusastmega ja puudutavad erinevaid kehaosi. On inimesi, kes ei saa kõndida, kuid samuti on puue see, kui kõndimine on raskendatud. Just füüsilise puudega inimesed peavad sageli kasutama erinevaid abivahendeid, alates kepiist ja lõpetades ratastooliga. On palju põhjusi, miks inimesed kasutavad ratastooli. Mõni inimene suudab veidi maad käia ja kasutab ratastooli siis, kui tuleb minna kaugemale. Mõne inimese jalad ei funktsioneerid üldse, nii et nad peavad kasutama ratastooli kogu aeg. Nende jaoks on ratastool jalgade eest.



MÕTLE LÄBI OMA TEEKOND KODUST KOOLI

Milliseid takistusi sellel teel on ratastooliga liikleval inimesel?
Kuidas saaks neid takistusi ikkagi ületada?
Kas teie koolis õpib või saaks õppida ratastooli kasutav laps?

Füüsilise puudega inimestele meeldib samamoodi väljas käia ja täisväärtuslikku elu elada. Teinekord ei tea inimesed, kas nad peaksid puuetega inimest aitama või saab ta ise hakkama. Sel juhul tuleb julgelt küsida, kas ta vajab abi. Kui ta seda ei vaja, vastab ta lihtsalt: „Ei, aitäh.“



Kas sinu kodukohas olevas
kaubanduskeskuses on loodud võimalused inimesele,
kelle liikumine on raskendatud?

Mõned liikumispuudega inimesed on väga seiklushimulised. Neile meeldib käia ratsutamas, mängida korvpalli, purjetada, sukelduda ja isegi *benji*-hüppeid teha. Ratastooli kasutajad võivad kaasa teha peaaegu kõigil spordialadel. Mõne ala puhul läheb neil vahel abi vaja, ent paljudega saavad nad iseseisvalt hakkama.



MILLISED SPORDIALAD SULLE MEELDIVAD?

Mis sa arvad, kuidas oleks selle spordialaga tegeleda füüsilise puudega inimesel?

Mis sa arvad, millist spordiala oleks kõige raskem kohandada ratastooli kasutajale?



KUULSAD LIIKUMISPUUDEGA INIMESED

SHANNON MURRAY (s 1976)

Shannon Murray on modell, näitleja, kirjanik ja telesaatejuht. Shannon jäi ratastooli autoõnnetuse tagajärjel 14-aastaselt. Shannon õppis ülikoolis advokaadiks. Oma esimese modellivõistluse võitis ta 18-aastaselt.

(foto: Topham/Scanpix)



FRANKLIN DELANO ROOSEVELT (1882–1945)

Franklin D. Roosevelt oli kõige pikema teenistusaajaga USA president, samuti oli ta neist üks armastatumaid. 39-aastaselt haigestus ta lastehalvatusse, mis muutis ta mõlemad jalad halvatuks. Roosevelt valiti presidendiks aastal 1933. Paljud arvasid, et puudega inimene ei saa nii tähtsat tööd teha, ent president muutis USA majanduslikult edukaks ja tõi oma riigi välja Teisest maailmasõjast

(foto: AP/Scanpix)



STEPHEN HAWKING (s 1942)

Stephen Hawking on füüsik, üks 20. sajandi silmapaistvamaid teadlasi. Ta on Cambridge'i ülikooli professor ning paljude teaduslike raamatute autor. Ta kasutab ratastooli, kuna põeb motoorsete närvirakkude haigust. Lisaks käte ja jalgade halvatusel on see haigus halvanud ka tema hääle, mistõttu käib suhtlus ümbritsevatega arvuti abil.

(foto: Topham/Scanpix)



SÕBER, KELLEL ON AUTISM

Kujutlege maailma, kus pallipõrgatus võib kosta kui püssikärgatus. Valgus on pimestav ja valu tekitav, riided tunduvad kui liivapaber ja sa ei oska seda kuidagi seletada, abi paluda. Paljudele autistlikele lastele ja täiskasvanutele ei sobi rahvarohked ja kärarikkad kohad, meelsamini viibiksid nad omaette. Ettetulevatele raskustele vaatamata sooviks ka nemad nautida lapsepõlve: omada sõpru ja mängida. Nii mänguasjadega kui teiste lastega mängimist tuleks neile õpetada.



KUI SINU SÕBRAL OLEKS AUTISM,
siis milliseid mängu te võiksite mängida?

Arutlege pinginaabriga valikute üle.



Autism on arenguhäire, mis avaldub iseärasustena suhtlemises, käitumises ja kõnes. Autistlikke lapsi iseloomustab ehk kõige paremini võimetus mõista sotsiaalseid suhtlemissignaale, situatsioonile sobimatu käitumine ning empaatiavõime puudumine. Autistlikud lapsed on võimelised õppima nagu iga teine laps, aga nende õppimist võib muuta raskemaks ebasobiv keskkond, näiteks liiga lärmakad klassikaaslased. Need lapsed on stereotüüpse käitumisega ja rutiinilembesed. Autistlikel lastel on vaja kindlat päevakava, igasugune kõrvalekalle rutiinist võib neile häirivalt mõjuda.



KOOSTA OMA PÄEVAKAVA

Proovi seda teha kellaajaliselt võimalikult täpselt.

Hommikul ärkates vaata üle oma päevakava ja proovi seda ka võimalikult täpselt järgida.

Kas see õnnestus?

Kui ei, siis miks ei õnnestunud päevaplaani järgida?

Kuidas päevakava sind mõjutas, tegi see sinu elu kergemaks või raskemaks?

Kas sulle meeldiks, kui sul oleks kindel nädalakava?

Kuidas see sind aitaks?

Maiu on 15-aastane neiu. Talle meeldib väga suhelda, aga ta on kõnetu. Suhtlemiseks kasutab ta piktogramme. Piktogrammide on tegevust kujutavad pildid. Maiule meeldib, kui asjad on konkreetsed ja selged. Igal pühapäeva õhtul teeb Maiu koos emaga nädalplaani. Plaani märgitakse kõik Maiu tegevused: huviringid, kohustused, vaba aja tegevused ja näiteks ka arsti visiit. Maiul on ka oma väike raamat, kuhu on kogutud kõik tema jaoks olulised piktogrammide. Raamatu abil saab Maiu suhelda teiste inimestega.

MAIU PÄEVAPLAAN

7:00
ÄRATUS



13:00
LÖUNASÖÖK



7:05
HAMBAPESU



14:30
VABA AEG



7:10
HOMMIKUSÖÖK



16:30
MUUSIKAKOOL



7:30
NÕUDEPESU



18:00
SÜNNIPÄEV



8:30
ARST



20:00
ÕHTUSÖÖK



9:30
KOOL



22:00
UNI



Autistlikul lapsel on raske või võimatu mõista, mida teised inimesed mõtlevad või tunnevad. Tal on keeruline aru saada kõne tähendusest, eriti kujundlike väljendite kasutamine kõnes on raskesti mõistetav. Näiteks laused: „TV-st hakkab jooksuma uus perefilm. Pane TV käima“. Autistlik laps ei pruugi nendest lausetest aru saada, kuna ei seosta jooksmist filmide ja TV-ga ega saa aru sellest, kuidas saab televiisor käia. Emotsioonidest arusaamine ja nende mõistmine võib olla probleemne.



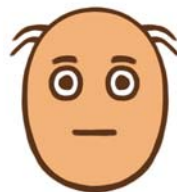
MILLIST EMOTSIOONI VÕIKS SIIN OLLA KUJUTATUD?

Millal tundsid sina viimati neid tundeid?

Kas see on hea tunne?

Milliseid emotsioone sa nädala jooksul oled kogunud?

Kirjuta näiteid, mis sündmus millist emotsiooni tekitas.



DIABEET

Diabeet, mida tuntakse ka suhkurtõve nime all, on krooniline ehk eluaegne haigus. Diabeeti iseloomustab kõrgenenud veresuhkrutase. Haiguse puhul on oluline hoida veresuhkrutase võimalikult normilähedane. Tähtsaimat rolli veresuhkru taseme hoidmises omavadki just korrapärane tervislik toitumine, piisav kehaline koormus, pidev enesekontroll (veresuhkru mõõtmine) ja õiges koguses manustatud ravimid, milleks on insuliin ja/või tabletid.

Kuidas saab diabeetik teada, kas suhkrutase on normaalsel tasemel?

Regulaarne veresuhkru mõõtmine on väga tähtis, sest selle järgi saab reguleerida ravimite koguseid ja teha vajadusel muudatusi. Veresuhkru mõõtmiseks kasutatakse glükomeetrit (*pildil*). Mõõtmiseks tehakse sõrme sisse torkevahendiga väike auk, et saada tilgakene verd. Glükomeetri ja testribade abil analüüsitakse veres olevat suhkruisaldust. Igale diabeetikule on arst soovitanud, mitu korda päevas peab ta veresuhkru taset mõõtma. Insuliini manustamiseks kasutatakse PEN tüüpi süstlaid, ka siin on igale diabeetikule arsti poolt soovitatud kindel süstekordade arv päevas. Insuliini on võimalik manustada ka insuliinipumba abil. See on väike elektrooniline seade, mis on diabeetiku naha alla pidevalt ühendatud.

Diabeedi kaks tüüpi: 1. tüüpi diabeet tekib siis, kui kõhunääre ehk pankreas ei tooda enam eluks vajalikku hormooni – insuliini. 1. tüüpi diabeeti haigestuvad enamasti lapsed ja noored täiskasvanud. 1. tüüpi diabeetikud peavad raviks kogu elu süstima insuliini mitu korda päevas või siis manustama insuliini insuliinipumba abil. Lisaks jälgima dieeti ja mõõtma sagedasti oma veresuhkru taset. 1. tüüpi diabeet ei teki magusa söömisest ja seda haigust ei saa kuidagi ennetada. **2. tüüpi diabeet** on enamlevinud ja haigestutakse tavaliselt vanemas eas. Kõhunääre toodab küll insuliini, kuid keharakud ei saa seda normaalselt kasutada. Enamasti kasutatakse raviks erinevaid tablette ja vajadusel lisatakse ka insuliini süste. 2. tüüpi diabeeti saab ennetada, kui hoitakse kehakaal normis, ollakse füüsiliselt aktiivne ja toitutakse tervislikult. Sageli on 2. tüüpi diabeet pärilik.



UURI INTERNETIST VÕI RAAMATUKOGUST:

Millised on diabeedi tunnused?
Kas diabeetik tohib süüa kommi?



TERVISLIK TOITUMINE

Nii nagu auto vajab kütust ehk siis bensiini või diislikütust, vajab ka meie keha kütust. Inimeste kütuseks on toit. Selleks et inimene jõuaks teha tööd ja tundeks ennast hästi, peaks ta sööma mitmekesist ja tervislikku toitu. Selleks et toituda tervislikult, kasuta taldrikureeglit. Reeglit kasutades võid olla kindel, et erinevate toitude kogus toidukorras on õige.



TALDRIKUREEGEL:

- erinevad salatid või aurutatud-hautatud-keedetud köögiviljad peaksid moodustama koguseliselt pool taldrikust;
- põhitoit, nagu kala, kana või liha peab moodustama veerandi;
- lisand, näiteks riis, kartul, tatar, makaronid jms ülejäänud veerandi.

Inimtoidu toitained on valgud, süsivesikud, toidurasvad ehk lipiidid, vesi, mineraalained ja vitamiinid.



MENÜÜ KOOSTAMISEL JA TERVISLIKU TOITUMISE JÄLGIMISEL

on soovitatav toitainete jaotus päevasest energiast järgmine:

10-15% VALGUD

25-30% RASVAD

55-60% SÜSIVESIKUD



TEE ÕPETAJA ABIGA NIMEKIRI TOIDUAINETEST, MIS SISALDAVAD

valku:

süsivesikuid:

rasva:

Joonista taldrikule oma eilse päeva menüü.
Märgi ära ka vahepalad ja kõrvale joodud jook.

Kui tervislik on sinu toitumine?

Mida tarbid kõige enam?

Mida saaksid ja võiksid teha teisiti?



HOMMIKUSÖÖK



LÕUNASÖÖK

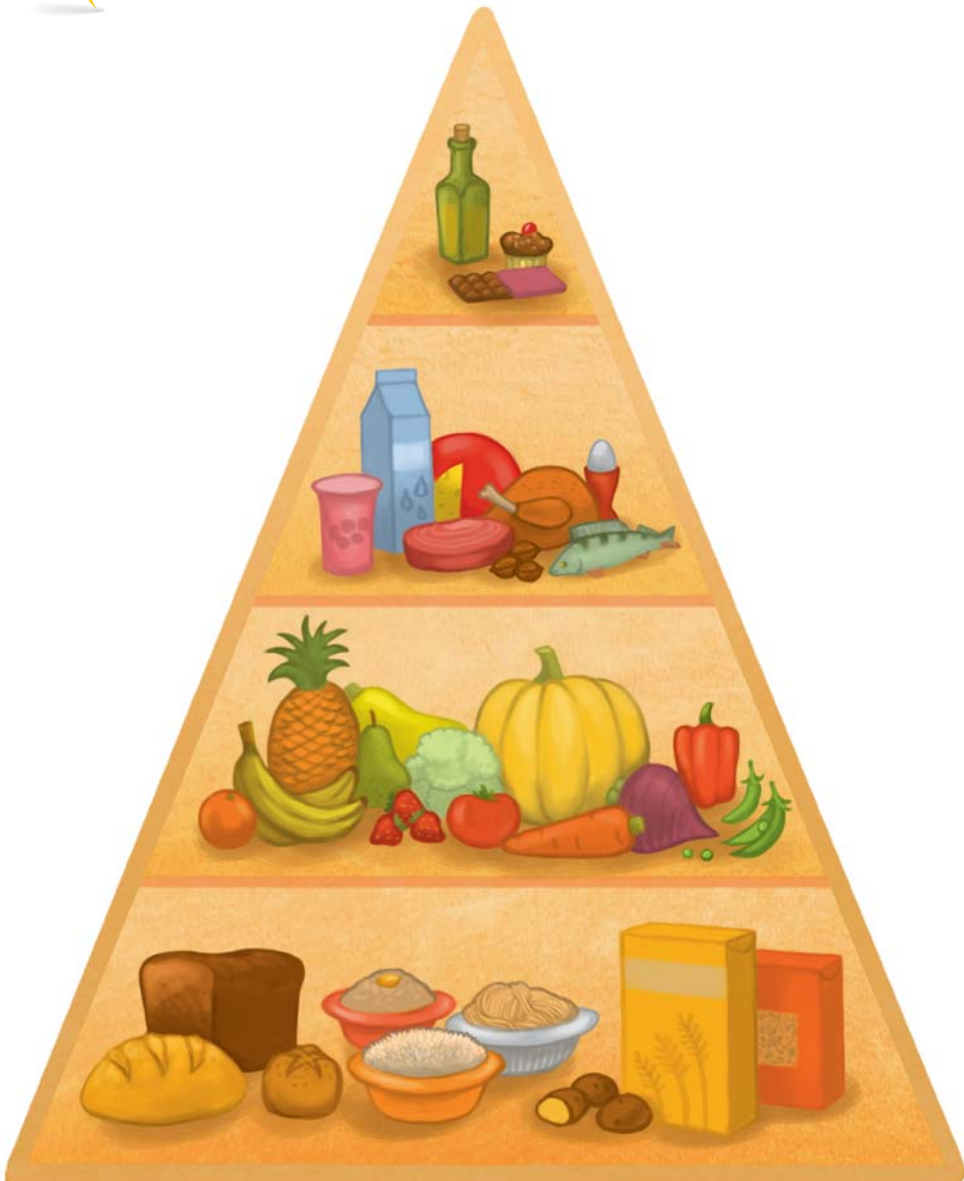


ÕHTUSÖÖK



TOIDUPÜRAMIIDIS NÄED, milliseid toitusid peaksid tarbima

- kõige enam (püramiidi alumine osa)
- kõige vähem (püramiidi ülemine osa)



TOIDUTALUMATUS JA TOIDUALLERGIA

Korrapärane ning tervislik toitumine on hea tervise aluseks. Vahel öeldakse, et toit võib teha haigeks. Mida selle all mõeldakse? See tähendab, et osad toiduained kõigile inimestele ei sobi. Seda nimetatakse toiduainete talumatuseks. Talumatusest ei pruugi kohe aru saada, nii nagu on ka allergia puhul mingi toiduaine vastu. Kui allergia puhul aga ilmuvad sümptomid vahetult pärast toiduaine tarbimist, siis varjatud talumatus tähendabki seda, et nähud võivad ilmneda alles 72 tunni möödudes. Talumatust nimetatakse ka sellepärast varjatuks, et vaevused võivad tekkida ükskõik millises organis ning seetõttu on seda ise raske kindlaks teha. Näiteks võib talumatus põhjustada nohu. Toit, mida sa sööd, küll ise nohu ei põhjusta, aga seda põhjustab keha reaktsioon, mis tekib teatud toiduainet tarbides. Kui seda toiduainet sageli süüa, peab ka organism end sageli kaitsma. Sellepärast ongi tervisliku toitumise üheks soovitusena süüa võimalikult mitmekesiselt ning sama toitu süüa mitte tihedamini kui iga nelja päeva tagant. Toidutalumatus on krooniline reaktsioon toiduainele, mida süüakse tihti. Kõige rohkem põhjustavad talumatust nisu ja piim, kuid ka teised teraviljad, tomat, oliivid, mandariinid, šokolaad, kohv jne.

Toidutalumatus on mitmesugust. Kui inimene ei talu piimatooteid, nimetatakse seda laktoositalumatuseks. Tsöliaakia ja gluteenitalumatuse korral ei tohi inimene süüa nisu, rukist, otra ning enamasti ka kaera. Teraviljatoodete tarbimise tagajärjel tekib inimesel halb enesetunne ning võivad kahjustuda ka seedeelundid.

Samas tuleb kinnitada, et haiguste põhjustajaks pole kunagi mingi kindel toiduaine kui niisugune, vaid konkreetse isiku eripära mingi toiduaine suhtes.



KAS SINUL ON TEKKINUD ARUSAAMATUID KÕHU- VÕI PEAVALUSID, ÜHEPÄEVAST NOHU VÕI PALAVIKUHOOGUSID?

Kui jah, siis peaksid vaatama üle oma menüü ja mõtlema, mis toiduaine võib kehva enesetunnet tekitada.



TOITUMISHÄIRE

Toitumishäireid esineb inimestel, kes peavad liialt tähtsaks oma keha välimust. Inimesele ei pruugi meeldida selle kuju ja kaal ning oma mõtetes luuakse pilt, milline võiks välja näha ideaalne keha. Et „ideaalset“ keha saavutada, kasutatakse ennasthävitavaid meetodeid, näiteks pärast sööki oksendamine või siis nälgimine. Kui välimuse nimel tehakse äärmuslikke tegusid, võib tervis minna nii halvaks, et lõpetatakse haiglas.

Toitumishäire on tõsine haigus, mis võib lõppeda surmaga. Haigust võib olla raske avastada, kuna seda põdevad inimesed tavaliselt varjavad ja salgavad seda. Saavutamaks unistuste kehakaalu, tuleb jälgida, et sööd toitu õigetes kogustes ja oled aktiivne.



OTSI INTERNETIST VÕI RAAMATUKOGUST MATERJALI JÄRGMISTE TOITUMISHÄIRETE KOHTA:

- buliimia,
- anoreksia.

**Kuidas neid haigusi märgata?
Kui sinu sõbral esineks toitumishäire,
kuidas saaksid sina teda aidata?**

**Kuidas hea välja näha?
Millised oleksid tervislikud nipid?**

MATERJALI KOOSTAMISEL OLI ABIKS:

Erivajadusega laste kaasamine

Ellen R. Daniels, Kay Staff ord
OÜ Tartumaa Trükikoda (1999)

Eesti viipekeele aabits

Regina Paabo
Studium / Tartu, 2011

Lapsevanematele erivajadusega lastest

Maarika Veisson, Airi Püss, Tiiu Tammemäe, Anne Kõiv
Atlex / Tartu, 2008

Tallinna Ülikool – www.tlu.ee

Ludwig van Beethoven's biography - www.lvbeethoven.com

Thomas Alva Edison Homepage - www.thomasedison.com

Eesti Abi- ja Teraapiakoorte Ühing - www.abikoer.ee

Louis Braille Biography - www.braillebug.afb.org

American Foundation for the Blind - www.afb.org/info/about-us/helen-keller

Eesti Noorteportaal - www.eurodesk.ee

Shannon Murray - www.shannonmurray.co.uk

Franklin D. Roosevelt Presidential Library and Museum - www.fdrlibrary.marist.edu

Stephen Hawking - www.hawking.org.uk

Tervise Arengu Instituut - www.toitumine.ee

All music - www.allmusic.com

Eesti Pimedate Raamatukogu – www.epr.ee

Eesti Puuetega Inimeste Koja liikmesorganisatsioonid:

Eesti Autismiühing - www.autismeesti.ee

Eesti Diabeediliit - www.diabetes.ee

Eesti Kuulmispuuetega Laste Vanemate Liit - www.eklvl.ee

Eesti Kurtide Liit - www.ead.ee

Eesti Pimekurtide Tugiliit - www.pimekurdid.ee

Eesti Pimedate Liit - www.pimedateliit.ee

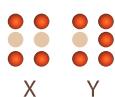
Eesti Vaegkuuljate Liit - www.vaegkuuljad.ee

ERILINE TÄNU TEILE:

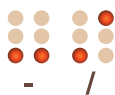
**Anu Carlsson, Tiiu Tammemäe, Tiit Papp, Auli Lööke, Külliki Bode,
Marianne Kuzemtšenko, Ulvi Tammer-Jäätes, Mari Sepp, Raissa Keskküla.**

PUNKTKIRJA EESTI KEELE TÄHESTIK

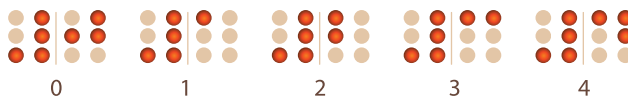
TÄHED



KIRJAVAHEMÄRGID



NUMBRID



KOHTUMISENI!



ISBN 978-9949-9522-1-2



9 789949 952212