

LAPSE TOETAMINE DIGIMAAILMAS

Täienduskoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

Õppekava nimetus

Lapse toetamine digimaailmas.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

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

Õppe eesmärk

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

Õpiväljundid

Koolituse lõpetanud õpilane:

- teab nutiseadme kasutamise mõju väikelaste arengule;
- teab digimaailma mitmekülgset mõju laste tervisele;
- oskab nimetada digimaailma ohtusid ja võimalusi;
- mõistab, millega puutub laps digimaailmas kokku;
- oskab kasutada ennast kehtestavaid piire ning annab ka ise nutiseadme kasutamisel lastele head eeskujud;
- vajadusel nõustab klienti või tema sotsiaalvõrgustikku tervist säästvate ja parandavate eluviiside järgimise osas.

Sihtgrupp

Toitumisenõustajad, toitumisterapeutid, haridustöötajad, tervishoiutöötajad, lapsevanemad.

Õppe alustamise tingimused

Puuduvad.

Õppe maht ja ülesehitus

Koolituse kogumaht on auditoorne töö 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: loengud, arutelud, grupivestlused, paaristöö.

Õppekeskkond ja õppevahendid

Õpe toimub sõltuvalt kursusest Tartus või Tallinnas. Tartus toimub kursus Nutrilligenti ning Tallinnas Rahvatervise Akadeemia koolitusruumis. Õppeklassid on varustatud täiskasvanute õppimist toetavate ja tänapäevaste koolitusvahendite (pabertahvel, projektor, ekraan) ning vajaliku mööbliga. Lisaks on olemas kööginurk kohvipauside tegemiseks. Kursusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust.

Hindamine ehk õppe lõpetamise tingimused

Õpiväljundite hindamist ei toimu.

Väljastatavad dokumendid

Koolituse läbinutele väljastatakse tõend koolitusel osalemise kohta.

Koolitaja kvalifikatsioon

Koolitajad peavad omama kõrgharidust ja töökogemust õpetataval erialal. Koolitajate kvalifikatsiooniga on võimalik lähemalt tutvuda <http://rahvatervis.ee/koolitajad/>.

Kinnitatud 20. oktoober 2020
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega