



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Käsiraamat

Ülevaade õpiraskustest: düsleksia, düsgraafia, düskalkuulia, aktiivsuse- ja tähelepanuhäire, kuulmisraskused ja vastavalt kohandatud karjäärinõustamise tööriistad.

Projekt: „Tööriistad ja tehnikad paremate elukutsevalikute tegemiseks“

No. 2023-2-LV01-KA210-VET-000174014



Rahastatud Euroopa Liidu poolt. Väljendatud vaated ja arvamused peegeldavad ainult autori(te) arvamusi ja ei kajasta tingimata Euroopa Liidu ega Euroopa Hariduse ja Kultuuri Rakendusamet (EACEA) arvamusi. Ei Euroopa Liit ega EACEA ei saa nende eest vastutada.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Jõustamine ja mõistmine: mitmekesised vajadused õpiteel

Sissejuhatus

Õppimiskursi räägitakse laialdaselt õppimiskursuste ja madala akadeemilise tulemuslikkuse kontekstis. See mõjutab oluliselt õpilasi ja ühiskonda. Kirjanduses kasutatakse ka termineid hariduslik erivajadus ja õppimishäire. Teadlaste Lenhard W. ja Lenhard A. sõnul rõhutab termin õppimiskursus tavaliselt üldisi ja pikaajalisi õppimisprobleeme, mis on sageli seotud eripedagoogika valdkonnaga. Termin õppimishäire all mõistetakse õppimise probleeme konkreetses valdkonnas, mis ei vasta tingimata inimese üldistele võimetele. 2024. aastaks oli Maailma Terviseorganisatsioon märkimisväärse progressi loomaks meditsiinilised klassifikatsioonid ja terminid, et vähendada tervisevaldkonnas ebavõrdsust. Õpiraskuste kvalifikatsioonid on: düsleksia – õpiraskus, mis avaldub raskutes lugemisel, düsgraafia – raskus, mis avaldub kirjalikus eneseväljenduses, düskalkuulia – matemaatika õpiraskus, aktiivus- ja tähelepanuhäire – tähelepanuraskused, mis võivad avalduda koos hüperaktiivusega. Õppimiskursused on A. Lendardi ja W. Lenhardi järgi katusemõisteks õppimispuudele ja õppimiskursusele.

19. sajandi alguses ilmusid esimesed viited õppimiskursustele, kui Adolph Kussmaul, Strassburgi meditsiini professor, lõi 1877. aastal termini "sõna-pimedus". Ta defineeris selle kui „kogu teksti pimeduse, kuigi nägemise, intellekti ja kõneoskus on säilinud.“ 1887. aastal kasutas Rudolf Berlin, Saksamaa oftalmoloog ja professor Stuttgartis, terminit „düsleksia“, et aidata määratleda lugemisprobleemide olemust. Esimene viide ADHD-le meditsiiniajakirjas võib olla 1902. aastal.¹

Düsleksia, düsgraafia, düskalkuulia ja tähelepanu- ja aktiivushäire (ATH) tunnustamine ja avatud arutamine on oluline nii individuaalsel kui ka ühiskondlikul tasandil. Need õppimiskursused on sageli teistele nähtamatud ja need, kellel nad on, võitlevad sageli

¹<https://www.understood.org/en/articles/history-of-learning-disabilities-and-adhd>



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

vaikselt sotsiaalsete stigmade, teadlikkuse puudumise ja ebapiisavate tugisüsteemide tõttu. Arusaamade ja poliitika loomine, mis väärtustab õppehäiretega inimeste mõistmist ja avatud käsitlemist, võib oluliselt muuta nende inimeste elu, keda see puudutab, ning toob positiivseid muudatusi poliitikasse ja vähendab ebavõrdu.

Tervisteenuste kättesaadavuse ebavõrdu tuleneb mitmetest riskidest ja ebasoodsatest tingimustest. Allolev joonis illustreerib, kuidas erinevad tegurid põhjustavad tervisekahjusid elanikkonnas, millega kaasneb see, et paljud jäävad heaolu- ja tervisteenustest ilma.²

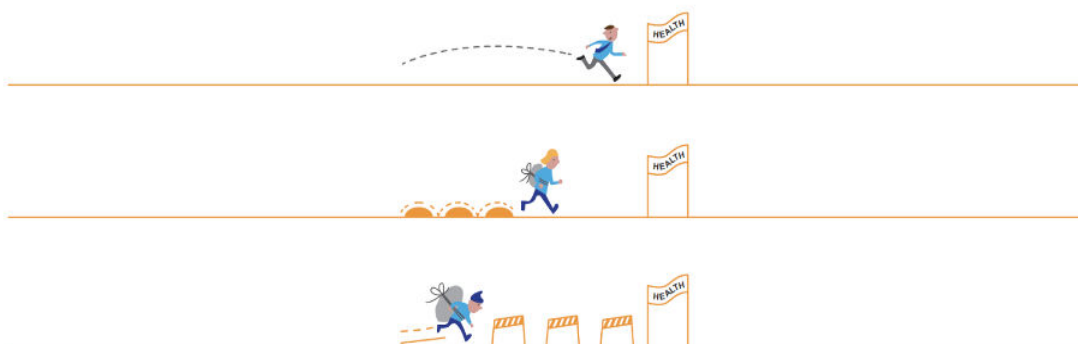


Figure. The effects of multiple risks and exposure on health and inequalities

Kui takistused, mis takistavad edusamme, eemaldatakse, saavad düsleksiaga, düsgraafiaga, düskalkuuliaga ja ATHga inimesed sageli märkimisväärselt panustada erinevatesse valdkondadesse. Nende tugevuste tunnustamine ja aktsepteerimine ei tõsta mitte ainult nende isikliku rahulolu, vaid rikastab ka kogukondi, töökohti ja majandust uute ideede ja uuendustega.

² World Health Organization "Evidence and resources to act on health inequalities, social determinants and meet the SDGs"



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

1.2. Düsleksia

Düsleksia on aju funktsioneerimise ja arengu häire, mis avaldub keelelise info töötlemisel. Düsleksia peamised tüübid on fonoloogiline düsleksia (auditiivne liik) ja ortograafiline düsleksia (visuaalne liik). Düsleksia tunnused on järgmised:

1. Sõnade nimetamine ja vale hääldamine, mis tuleneb raskusest mõista tähtede ja helide vahelist seost ning raskused helide ühendamisel ühes sõnas.
2. Sõnade omavahel segamini ajamine.
3. Sõnalõppude ennustamine.
4. Kehv süntaktika kasutamine.
5. Raskused teksti tähenduse mõistmisel.
6. Raskused riimide ja sõnade seostega.
7. Kalduvus kasutada umbisikulisust.
8. Raskused tähtede kujude ja välimuse meelespidamisel.
9. Kõhklused kõnelemisel.³

Teadlane S. Jackie Stewart väidab, et düsleksia tuvastamise peamised osapooled on vanemad, tervishoiutöötajad (perearst, logopeed) ja haridustöötajad (õpetajad, psühholoogid, eripedagoogid). Düsleksiaga õpilastel peaks olema õpikogemuselt kohandatud õpe. Siin on mõned soovitusel, kuidas õppeprotsessi kohandada:

1. Korraldage regulaarsed (igapäevased) ja lühikesed (15-minutilised) konsultatsioonid.
2. Ärge sundige neid lugema valjusti publikule.
3. Kasutage värve teksti tajumise parandamiseks.
4. Vähendage tekstide mahtu.
5. Kasutage suuremaid tähti.

³ How to Detect and Manage Dyslexia: A Reference and Resource Manual, Sir Jackie Stewart, 1997



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

6. Tõstke esile teksti põhiteema.
7. Et pilk ei läheks valele reale, kasutage järge pidamiseks abivahendeid, näiteks joonlaud, valge paber jne.
8. Kuulake vaikust.
9. Olge kannatlik, ärge kiirustage.
10. Toetav isik (õpetaja) loeb teksti valjusti.
11. Lugemine väikestes gruppides.
12. Tekstide ühiselt lugemine.
13. Foneetika treenimine (helid, silbid, sõnad, lühikesed laused).
14. Visuaalne sõnade tuvastamine.
15. Õpetage, et kirjutamisel on palju eeliseid.
16. Õpetage, et lugemine on huvitav.
17. Lugemine temaatilisest kirjandusest, mis huvitab õpilast.
18. Kasutage piktogramme ja jooniseid.
19. Kasutage mitte ainult nägemist ja kuulmist, vaid ka puudutamist.
20. Salvestage haridusalaste materjalidega helifaile.
21. Otsige alternatiivseid võimalusi teabe saamiseks (TV, audioraamatud, muuseumid, näitused, filmid jne).
22. Kasutage kohandatud raamatuid.⁴

1.3.Düsgraafia

Düsgraafia on õppimisraskus, mida iseloomustavad suured raskused mõtete väljendamisel kirjutatud ja graafilisel kujul. Kirjutamisraskus võib ilmned a tähtede ja sõnade kirjutamisel, kui ka keerukate tekstide planeerimisel, korrastamisel ja

⁴Methodological material "Pedagogical-Psychological Support in Cases of Learning Difficulties and Disorders", Baiba Vītola, Tatjana Sivačova, Zaiga Kriķe, Riga State Technical School, 2024



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

korrigeerimisel. See on keeruline protsess, mis nõuab lisaks planeerimisele ka motoorilist täideviimise koordineerimist, lisaks ajuprotsesside korraldamist, täitvat funktsiooni ja keelt, mis töötavad koos, et moodustada funktsionaalne kirjutamissüsteem.⁵

Düsgraafia peamised tüübid on:

1. Düslaktiline düsgraafia - suurim raskus on sõnade õigekirjas. Foneemiline tajumine on häiritud ja fonoloogiline analüüs on häiritud.
2. Motoorne düsgraafia - suurim raskus on kirjutamis- ja ümberkirjutamisega. Käte mootorsete oskuste nõrk areng, võimalik on nõrgenenud lihastoonus.
3. Ruumiline düsgraafia - suurim raskus on töölehe navigeerimisel ja ridade järgimisega. Sellisel juhul on visuaalruumi tajumise võimed häiritud.

Düsgraafiaga õpilastel võivad olla järgmised omadused: kirjutamisest kiire väsimine, kirjutamis- ja joonistamisülesannete vältimine, loetamatu käekiri, raskused sõnade leidmisel, lause täiendamisel ja kirjaliku teksti mõistmises. Noortel täiskasvanutel, kellel on düsgraafia, võivad samuti esineda järgmised probleemid: raskused mõtete kirjaliku korrastamisega, raskused kirjalikult süntaktika ja grammatikaga, mis aga ei kordu suuliste ülesannete puhul.⁵

Düsgraafia on eluaegne häire, mida peab käsitlema sümptomite alusel, mida isik mingil ajaperioodil kogeb. Oleneval häire raskusastmest saab õpetamis- ja õpikogemuse protsessi hõlbustada järgmistel viisidel:

1. Lubage vastata suuliselt.
2. Lubage ülesannet kirjutada kauem.
3. Kasutage töölehti, et vähendada kirjutamist.
4. Ärge kommenteerige kirjutatu hooldust ja käekirja.
5. Leidke mugav pliiats või pastapliiats.
6. Tagage kvaliteetne valgustus.

⁵Dysgraphia, Peter Chung, MD and Dilip R Patel, MD, MBA, 2015



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

7. Asendage kirjalikud tööd joonistega ja skeemidega (kui võimalik).
8. Asendage kirjalikud tööd helisalvestistega.
9. Looge süsteem sõnade lühendamiseks.
10. Korraldage lühikesed ja regulaarsed konsultatsioonid.
11. Avaldage positiivne tagasiside isegi väikseimate arengute osas;
12. Puhake sõrmi sagedamini ja arendage sõrmede harjutusi. Düsgraafia võib olla eraldi või võib koos esineda teiste õppimiskustega, sealhulgas düsleksiaga. Uuringute ja kasutatavate definitsioonide põhjal on 30-47% lastest, kellel on kirjutamisprobleemid, ka lugemisprobleemid.⁶

1.4. Düsalkuulia

Düsalkuulia kui spetsiifiline õppimiskustus on defineeritud häirena, mis mõjutab aritmeetiliste oskuste omandamise võimet. Düsalkuuliaga õpilastel võib olla raskusi lihtsate numbrikontseptsioonide mõistmisega, neil ei teki intuiitset arusaama numbritest ja neil võib raskusi ilmnedada numbriliste faktide ja protseduuride õppimisega. Isegi kui nad leiavad õige vastuse või kasutavad õiget meetodit, võivad nad seda teha mehhaaniliselt või ebakindlalt.⁷

Nagu enamik õppimiskustusi, saab düsalkuuliat ära tunda mõningate spetsiifiliste tunnuste kaudu:

1. Segadus numbrite järjekorras.
2. Raskused numbrite järjestamisel.
3. Raskused tehete kirjutamisel kui ka arvutamisel.
4. Probleemid matemaatika õppimisel ja tehete meeles pidamisel.

⁶Dysgraphia, Peter Chung, MD and Dilip R Patel, MD, MBA, 2015

⁷In search of dyscalculia



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

5. Ebapiisav pikaajaline ja lühiajaline mälu matemaatiliste funktsioonide kohta;
6. Piiratud võime arvutada ja raskused lihtsate tehetega.
7. Probleemid tehtemärkide ja matemaatiliste fakte õigel kasutamisel.⁸

Düskalkuuliaga õpilased vajavad kohandatud õppimise ja õpetamise protsessi, samuti keskkonda, mis soodustab teadmiste omandamist. Siin on mõned soovitusel:

1. Soodustage positiivset suhtumist.
2. Korraldage regulaarseid ja lühikesi konsultatsioone.
3. Õppige väikestes gruppides.
4. Koosõppimine. Näiteks õpetaja annab õppijatele lühikese aja, et nad mõtleksid, mida nad on õppinud. Kirjutada võib koos paarilisega.
5. Märkake edusamme!
6. Kirjutamine ja refleksioon on olulised osad matemaatika tundidest.
7. Looge turvaline keskkond (kus „õpilased tunnevad end ideid jagades mugavalt, katsetatakse, vahetatakse teadmisi, vaieldakse).
8. Ärge kiirustage aine õppimist.
9. Veenduge, et varem õpitud materjal on omandatud.
10. Tugevdage verbaalset teavet visuaalmaterjaliga.
11. Valmistage ja kasutage abivahendeid (nt tabelid).
12. Treenige kuulamismälu.
13. Pakkuge õpilastele pikemaid ja sagedasemaid puhkepause.
14. Õpetage visualiseerima, et see aitaks inimesel meeles pidada tegevusi.⁹

Kokkupuutel düskalkuuliaga, on oluline, et õpilane ja õpetaja ei tunneks hirmu või satuks segadusse ja hakkaks õppimist vältima. Korraldage vestlusi vanemate, perearsti ja õpetajatega, et mõista olukorda ja neid toetada.

⁸ Dealing with Dyscalculia Over Time, Antonia Plerou, Ionian University Greece, 2014

⁹An Active Learning Strategy for Addressing Dyscalculia in a Mathematics Classroom, Lindiwe Gloria Mokotjo, 2017



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

1.5.ATH – aktiivsus- ja tähelepanuhäire

ATH tuvastati esmakordselt 20. sajandi alguses. Kolm peamist ATH tüüpi: 1) tähelepanuhäire - ei suuda hoida tähelepanu ja keskenduda ülesandele, ei näi kuulavat otseselt kõnetamisel, ei järgi korraldusi ja ebaõnnestub ülesannete lõpetamisel, on probleeme ülesannete ja tegevuste korraldamisega; 2) hüperaktiivsus - äärmiselt aktiivne, liigutab palju käsi või jalgu, lahkub kohalt, kui istumist oodatakse; jookseb ringi või hüppab sobimatutes olukordades, on probleeme vaikselt töötamisega, räägib ülemäära; 3) impulsiivsus - mõtlematu tegutsemine, ütleb vastuseid enne küsimuste lõpetamist, on raskusi ootamise ja järjekorra järgimisega. Mõnikord on kõik kolm tüüpi esindatud kombinatsioonis.

1) Tähelepanuhäire hüperaktiivsusega (on aktiivne)

Õpilased, kellel on ATH hüperaktiivne vorm, on kergesti märgatavamad, kuna õpilased on aktiivsed. Õppeprotsessi jooksul peab õpetaja sageli neid õpilasi korrale kutsuma ning paluma neil jälgida korda ja vaikust.

2. Tähelepanuhäire ilma hüperaktiivsusega (ei ole aktiivne)

Selle ATH vormi puhul on õigeaegne diagnoos väga oluline, et mõista, et õpilase käitumine on seotud tema keskendumisraskustega, mitte tagasihoidlikkuse või ebaviisakusega. On väga oluline konsulteerida spetsialistidega - psühholoogid, eripedagoogid ja perearst. Tähelepanu- ja aktiivsushäireha (ATH) õpilased seisavad silmitsi väljakutsetega, mis vajavad eraldi õpetamisvõtteid ja toetavaid vahendeid, et nad võiksid akadeemiliselt ja sotsiaalselt edukad olla. Seetõttu on spetsiaalne kohandamine hädavajalik, et toetada individuaalseid vajadusi ja avardada nende potentsiaali. Haridustöötajatele on mõned soovitusel:



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

1. Pakkuge personaliseeritud õpet. Õpilased, kellel on ATH, saavad sageli kasu individuaalsetest õpetamismeetoditest, mis vastavad nende spetsiifilistele tugevustele ja nõrkustele. Kui keerukate juhiste jagamine väiksemateks osadeks aitab neid keskenduda ja järk-järgult saavutada edu.
2. Andke lühikesi, lihtsaid ja väga konkreetseid juhiseid. ATH-ga õpilased võivad ülesande lahendamisel jääda tegelema keerukate või ebaselgete juhiste töötlemisega. Selged juhised on olulised.
3. Andke rohkem aega lugemiseks, kirjutamiseks ja muudeks töödeks. ATH-ga õppija võib töötada aeglasemalt, seega aitab lisatugi ülesandeid lõpetada ilma liigse surveta.
4. Kombineerige visuaalsed, helilisi ja käelisi tegevusi. See suurendab keskendumise hoidmist ning muudab õppimise nauditavaks ja tähendusrikkaks.
5. Andke neile ülesandeid, mis neile meeldivad ja rõõmu toovad. See suurendab motivatsiooni ja kindlustunnet.
6. Andke ette ajakava, et püsida järjepidev ja keskenduda ülesannetele.
7. Looge silmside enne ülesande andmist. See tagab, et õppija on tähelepanelik ja suudab juhiseid tõhusamalt töödelda. See aitab vähendada tähelepanuhäireid.
8. Tagage vaikus ja rahu õppimisprotsessis. Vähendage müra ja lähedalasuvate inimeste arvu (kui võimalik). Vaiksem keskkond minimeerib tähelepanu kadumise ning parandab võimet keskenduda.
9. Andke positiivset tuge. Julgustamine ja pingutuse eest tänamine suurendab usaldust ja motivatsiooni. Väikeste edusammude tunnustamine loob edasiviivat tunnet ja vähendab rahulolematust. Positiivne lähenemine suurendab enesehinnangut, mis võib olla sagedase negatiivse tagasiside tõttu madalam.
10. Rääkige tunnetest, õpetage neid ära tundma. Emotsioonide reguleerimine on paljude ATH-õppijate jaoks väljakutse, seega on nende mõistmine ja juhtimine võtmetähtsusega. Toetage toimetulekut raskustega. Emotsionaalne tugi aitab neil end hästi tunda ja vähendab stressi, mis tihti süveneb ATHga õppijate seas.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

11. Näidake õiget käitumist.

ATHga õppijad saavad mudelitest õppimisel kasu, kuna see annab neile konkreetse ülevaate, mida neilt oodatakse.¹⁰

ATHga õpilased saavad sageli suurepäraseid tulemusi valdkondades, kus on vaja loovust, probleemide lahendamist ja tavaolukorrast laiemalt mõtlemist. Nad näitavad suurepärase entusiasmi õiglusega seotud tegevustes. Siiski nõuab nende teekond mõistmist ja koostööd nende vanematelt, õpetajatelt ning meditsiinitöötajatelt.

Vaikuse maailm: kuulmispuudega inimesed ja nende toetamine

2.1.SISSEJUHATUS

Kuulmisraskused hõlmavad mitmesuguseid kuulmisprobleeme, mis mõjutavad oluliselt indiviidi suhtlemist, sotsiaalseid suhteid ja elu kvaliteeti. Need raskused ei mõjuta mitte ainult inimest, kes neid kogeb, vaid neil on ka laiemad tagajärjed peredele, kogukondadele ja ühiskonnale tervikuna. Termineid „kuulmislangus“, „kuulmispuue“ ja „kurtus“ kasutatakse sageli vaheldumisi, kuid need tähistavad erinevaid kuulmisprobleemide tasemeid. Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmetel viitab kuulmislangus osalisele või täielikule kuulmisvõimetusele, samas kui kuulmispuue hõlmab kõiki vorme kuulmisfunktsiooni häirest.

2024. aastaks on globaalsed terviseorganisatsioonid loonud algatused, mis toovad esile vajaduse põhjaliku klassifitseerimise ja toetava süsteemi järele isikutele, kellel on

¹⁰Methodological material "Pedagogical-Psychological Support in Cases of Learning Difficulties and Disorders", Baiba Vītola, Tatjana Sivačova, Zaiga Kriķe, Riga State Technical School, 2024



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

kuulmisraskusi. WHO on määratlenud kuulmislanguse kui peamise rahvatervise mure, millega on kokkupuude üle 1,5 miljardil inimesel üle kogu maailma. Ligikaudu 430 miljonit neist vajab rehabilitatsiooniteenuseid. Kuulmislangus võib ulatuda kergetest vormidest, näiteks vaikse heli kuulmise probleemidest, kuni sügava kurtuseni, kus kuulmine on oluliselt piiratud või puudub.

Tänapäevased teadmised kuulmisraskustest tulenevad varajastest uuringutest audioloogia ja suhtlemishäirete valdkonnas. Audioloogia esimesed pioneerid hakkasid 19. ja 20. sajandi alguses ametlikult uurima kuulmislangust, keskendudes kuulmisprobleemide bioloogilistele ja sotsiaalsetele aspektidele. Tehnoloogilised arengud, nagu kuuldeaparaadid ja kokleaarsed implantaadid, on alates sellest kujundanud oluliselt abi, mida saab pakkuda kuulmislangusega inimestele ning seeläbi toetanud nende sotsiaalsust ja ühiskonnas aktsepteerimist.

Kuulmisraskustega tegelemine nõuab tunnustamist, haridust ja süsteemset sekkumist. Kuulmispuudega inimesed seisavad tihti silmitsi sotsiaalsete takistustega, sealhulgas stigmatiseerimisega, suhtlemisprobleemidega ja piiratud juurdepääsuga ressurssidele. Ühiskond, mis väärtustab kuulmispuudega inimesi, on oluline, et vähendada terviseprobleeme ja toetada keskkonda, kus kõik inimesed saavad areneda. Uuringud on näidanud, et kuulmislangusest tingitud ebavõrdsuse vähendamine võib oluliselt parandada heaolu ka ühiskonnas.

2.2.KUULMISLANGUS

Kuulmisraskused ulatuvad kergetest kuulmislangustest kuni sügava kurtuseni ja mõjutavad õpilaste võimet suhelda ja õppida. Kuulmislanguse tase võib erineda, nende probleemidega õpilaste õpetamisel tuleks meetodeid kohandada vastavalt nende individuaalsetele vajadustele. Kuulmispuudega õpilased tuginevad sageli visuaalsele suhtlemisele nagu huulte lugemine, viipekeel või kirjalik tekst, samuti võivad nad õppimiseks kasutada abivahendeid.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Kurtus, eriti kui see tekib kõne-
eelses perioodis (enne kõne omandamist), loob unikaalseid väljakutseid. Kurdid õpilased peavad sageli viipekeelt oma põhikeeleks, ning nende arusaam räägitud või kirjutatud keeltest võib erineda eakaaslastest. Nad võivad õppimiseks vajada kakskeelset lähenemist, mis sisaldab nii viipekeelt kui ka kohalikku räägitavat keelt.

Kuulmisraskustega õpilasi iseloomustab:

1. Raskused kuulmise teel informatsiooni omandamisel, mis omakorda pidurdab keelelist arengut.
2. Raskused suuliste juhiste mõistmisel, kui neid ei toeta visuaalsed materjalid.
3. Sõltuvus visuaalsetest suhtlusviisidest nagu näoilmed ja žestid.
4. Hilisem sõnavara grammatika ja lause struktuuri omandamine.
5. Raskused grupiarutelude või vestluste järgimisega, eriti mürarikas keskkonnas.

Mõned strateegiad õpetajatele, kes toetavad kuulmispuudega õpilasi:

1. Visuaalne tugi - kasutage diagramme, jooniseid, videoid ja muid visuaalseid abivahendeid suuliste või kirjalike andmete täiendamiseks.
2. Näoga suhtlemine - rääkige alati õpilase suunas, et võimaldada huulte lugemist ja näoilmete lugemist. Vältige seismist tuule käes või pimestavate valgusallikate ees.
3. Kasutage viipekeelt või tõlki - kaasake viipekeelt õppetundidesse või pakkuge tõlget.
4. Abistavad vahendid - kasutage FM-süsteeme, kuuldeaparaate või kokleaarsed implantaate, kui need on asjakohased.
5. Klassiruum kui keskkond - vähendage häirivaid tegureid, et tähelepanu hoida, hoidke ruum vaikne ja hästi valgustatud ruum. Paigutage istekohad nii, et tagada õpetaja ja kaaslaste nähtavus arutelude ajal.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

6. Kirjalikud materjalid -
pakkuge kirjalikke juhiseid, märkmeid ja kokkuvõtteid suulise õppimise toetamiseks.
7. Aeglane ja selge kõne - rääkige selgelt ja mõõdukalt, ilma liialdamata.
Veenduge, et õpilastel on aega info mõistmiseks.
8. Kaasavad tegevused - edendage koostööl põhinevaid tegevusi, mis julgustavad kaaslastega suhtlemist ja suhtlemisoskuste arendamist.
9. Kannatlikkus ja paindlikkus - olge kannatlik ja kohandage meetodeid vastavalt iga õpilase vajadustele.

Kuulmisprobleemiga õpilasted saavad suurt kasu keskkonnast, mis on kohandatud nende vajaduste toetamiseks. Siia kuuluvad näiteks väiksemad klassid, viipekeele tõlkide või spetsiaalse väljaõppega õpetajad ja juurdepääs vahenditele nagu visuaalsed tunniplaaniid või subtiitritega videod. Need kohandused loovad kaasavamad õppekeskkonna, võimaldades õpilastel täielikult osaleda tundides ja tegevustes.

Karjäärinõustamisel on eriti oluline suunata õpilasi ametitesse, mis vastavad nende oskustele ja soovidele. Õppimis- ja kuulmisraskustega õpilaste jaoks on karjäärinõustamine veelgi olulisem. Kohandades karjäärinõustamise tööriistu nende vajadustele, tagame, et iga õpilane saab nendes otsustes ise täielikult osaleda ja luua oma potentsiaalile vastav tulevik.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

3. Tööriistad

karjäärinõustajale. Mängud.

3.1.Sissejuhatus

Karjäärimängud on kaasavad ja interaktiivsed tööriistad, mis on mõeldud õpilastele, et aidata uurida erinevaid karjäärivõimalusi, samal ajal kajastades olulisi väärtusi. Kuigi iga mäng on ainulaadne oma lähenemises, jagavad nad kõiki samu eesmärke: toetada õpilasi - olgu need siis kuulmispuudega, õppimiskustega või düslaksia - oma tugevuste ja väärtuste avastamisel. Need mängud pakuvad õpilastele lõbusat ja kaasavat viisi, et saada teadmisi võimalike karjäärivalikute kohta ja soodustada isiklikku kasvu.

3.2.MÄNG: **VALITUD VALIK**

1) ÕPIRASKUSTEGA ÕPILASED

Lauamäng „Valitud valik“ on mõeldud karjäärinõustamise vahendiks, mis aitab mõista, kuidas väärtused ja uskumused mõjutavad meie otsuste tegemist ja karjäärivalikuid. Järgnevalt on välja toodud, kuidas see saab aidata õpiraskustega ja kuulmisraskustega õpilasi:

- Mäng on lihtne. Mäng keskendub lihtsatele sõnapaaridele (nt VÄLJAKUTSE vs RUTIIN). See võimaldab õpilastel mõtiskleda ka ilma kõrgelt arenenud keeleliste või kognitiivsete oskuste.
- Kohandatavus. Nõustajad saavad juhendada õpilasi valikute kaudu nende enda tempo järgi, tagades, et ükski osaleja ei tunne, et kiirustatakse või koormatakse liigse infoga.
- Visuaalne õppimine. Mäng kasutab visuaalset ja liikuvat õpistiili, mis on õpilaste jaoks sageli tõhusad.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

- Enesekindluse suurendamine. Valikute tegemine turvalises keskkonnas soodustab eneseväljendust ja suurendab enesekindlust.

2) KUULMISLANGUSEGA ÕPILASED

- Mitteverbaalne kommunikatsioon. Mäng tugineb visuaalsetele vihjetele, žestidele ja liigutustele (nt füüsiline poolte valimine), vähendades sõltuvust suulistest juhistest.
- Interaktiivne osalus. Mäng julgustab osalemist pigem tegevuse kui auditiivsete vahendite kaudu, muutes selle kättesaadavaks ka kuulmisprobleemidega inimestele.
- Suhtlemine grupis. Mäng soodustab kaasamist, võimaldades osalejatel suhelda ja jagada oma otsuseid mitteverbaalselt.

LAIEM KASU

- Väärtuste peegeldamine. Mäng julgustab osalejaid seostama oma valikuid isiklike väärtustega ja edendab eneseteadlikkust.
- Otsuste tegemine. Korduvalt valikute tegemisega parandavad osalejad oma otsustamisoskust, mis on karjääri ja elu planeerimisel ülioluline.
- Kohandatavus. Nõustajad saavad mängu kohandada, et keskenduda konkreetsetele teemadele või väljakutsetele, mis on olulised nende õpilaste või rühmade jaoks.

Karjäärinõustamine mängib olulist rolli õpilaste suunamisel õppesuundade ja elukutsete osas, et valikud vastaksid nende oskustele ja soovidele. Õppe- ja kuulmisraskustega õpilaste jaoks on karjäärinõustamine veelgi olulisem. Kohandades



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

karjäärinõustamise vahendeid

vastavalt nende ainulaadsetele vajadustele, tagame, et iga õpilane saab täiel määral osaleda otsustusprotsessis ja näha oma potentsiaali tulevikuks.

INSPIRATSIOONIKS: Me teeme iga päev valikuid, mis kujundavad meie tulevikku, isegi kõige väiksematel otsustel võib olla sügav mõju meie edasisele elule. Valikud on elu lahutamatu osa, mõjutades nii seda, mille poole me aktiivselt püüdleme, kui ka seda, mida me otsustame vältida. Oma väärtustele truuks jäämine on sageli parim tee, isegi kui see on raske. Kuigi me ei saa kõike ette näha, määravad meie otsused, kuidas me väljakutsetele vastu astume. Olulised valikud nõuavad sageli aega ja mõtlemist ning kahetsus on loomulik osa õppimisprotsessist. Kuigi otsuste tegemine võib olla keeruline, annab see meile võimaluse kujundada oma elu vastavalt oma soovidele, juhindudes oma väärtustest ja tõekspidamistest.

SIHTRÜHM: Mäng sobib kasutamiseks kutsekooli õpilastele, täiskasvanutele ja õpilastele, kellel on õpiraskusi. Seda saab kasutada ka sissejuhatava mänguna nõustamisel või gruppidega töötades. Sobib kasutamiseks kooliealiste õpilastega.

TÖÖRIISTA EESMÄRK: mäng aitab õpilastel mõista, kuidas nende väärtused ja uskumused mõjutavad nende otsuste tegemist ja karjäärivalikuid. See mäng on mõeldud karjäärivaldkonna spetsialistidele, sealhulgas pedagoogidele, noorsootöötajatele, karjäärinõustajatele, treeneritele, mentoritele ja teistele.

KIRJELDUS: Karjäärinõustamise abivahend koosneb 27 leheküljest, millest igaühel on kaks erinevat sõna. Õpilased peavad valima sõna, mis kõnetab neid rohkem, vastab nende huvidele ja peegeldab nende väärtusi. Tööriista saab kasutada individuaalselt õpilase ja karjäärinõustaja vahelistes aruteludes või rühmades. Grupinõustamisel jagage õpilased kahte rühma ja joonistage nähtav või kujuteldav



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

joon nende vahele. Seejärel

nimetab juht paarikaupa vastanduvad sõnad, üks paar korraga.

Iga sõnapaari puhul valivad osalejad selle sõna, mis neile meeldib, mis on kooskõlas nende huvidega ja peegeldab nende väärtusi, seejärel vahetavad nad vastavalt oma huvidele ja väärtushinnangutele rühma.

JUHISED:

- Julgustage osalejaid mõtisklema oma valikute üle või kasutage valikuid karjäärinõustamisel.
- Kui osaleja ei tunne end kummagi sõna suhtes kindlalt ja kõhkleb valiku tegemisel, peaks nõustaja vältima otsuse peale surumist. Selle asemel võib nõustaja kutsuda õpilast üles mõtlema, mida ta võiks valida, kui see ei oleks seotud karjäärinõustamisega.
- Tegevus lõpeb positiivse tunnustusega, näiteks kiitusega, aplausiga või mõne muu tulemusega nõustaja äranägemisel.
- Tegevust saab kohandada vastavalt nõustaja kogemustele ja loovusele, võimaldades reeglite paindlikku kasutamist.

TULEMUS: Selle tegevuse lõpus ei ole võitjaid ega kaotajaid. Tõeliselt oluline on protsess - arutelud, mis tekivad valikuvõimaluste uurimisel ja tagasiside (karjäärinõustaja).

PDF-versioon on kättesaadav: [Lisa 1.](#)



**Co-funded by
the European Union**

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

3.3. KARJÄÄRIMÄNG "REIS KUTSEKOOLI"

Mäng „Reis kutsekooli“ on mõeldud kõigile õpilastele, kes soovivad rohkem mõelda kutsehariduses õppimise peale. Väga sageli ei tea õpilased üldiselt, kuid eriti erivajadustega õpilased, millised on nende võimalused ja milliseid oskusi või teadmisi nad võiksid kutsekoolist oodata. Lihtsatele küsimustele vastamine aitab analüüsida erinevaid õppevaldkondi.

1)ÕPIRASKUSTEGA ÕPILASED

Selle mängu eeliseks on lihtsad ja lõbusad küsimused. Mäng on kaasahaarav õpilastele, kellel võib olla probleeme tähelepanu hoidmisega ühe pika tegevuse juures. Küsimused on elulised, nii et sellega on lihtne ka iseennast seostada. Kuna küsimused on lihtsad, siis annab koos kaaslastega mängimine võimaluse õpilastel, kes ei soovi lugeda pikka teksti, saada infot ja teadmisi erinevate erialade kohta ning seeläbi luua selgust oma valikutes.

2)KUULMISLANGUSEGA ÕPILASED

Mängu saab kasutada ainult kaartidena ning mängida ka lihtsalt küsimuse lugemisega ja vajaduse korral vastamiseks kasutada viipekeelt või kirjalikku teksti. Neid võib kasutada ka üksi, lugedes küsimusi, püüdes vastata ja seejärel lugedes soovitud vastust.

LAIEM KASU

Seda mängu võib kasutada kõigi õpilastega, ka erineva võimekusega või vanusevahedega gruppides, kuna küsimuste raskusaste on erinev. Kuna mõned on üsna lihtsad või küsivad lihtsalt teie elukogemust, peaksid kõik end kaasatuna tundma.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

INSPIRATSIOONIKS:

Kutsekooli õppima minek on täiesti uue universumi avastamine. Noore jaoks võib õige eriala valimine olla keerukas, kuna teadmisi erinevates valdkondades on siis veel vähe. Valiku tegemiseks on oluline mõista nii eriala praktilisi asjaolusid, kui ka väärtusi, mis selles valdkonnas töötamisega kaasnevad.

MÄNGU EESMÄRK: Karjäärimäng "Reis kutsekooli" aitab õpilastel mõelda erinevate olukordade üle, millega nad võivad silmitsi seista, kui nad otsustavad haridusteed jätkata kutsehariduses. Seda saab mängida õpilastega karjääriõpetuse tunnis, aga ka sõprade või perega.

SIHTRÜHM: Karjäärimäng on mõeldud õpilastele, kes soovivad mõelda, kas nad soovivad õppida kutsekoolis. Kaarte võib kasutada ka nõustamisel arutelu juhtimiseks.

MÄNGU KIRJELDUS:

Mängu juurde kuulub 6 erineva värviga täring ja 300 kaarti küsimustega.

Mängu saab mängida 2-6-liikmeliste õpilasarühmadega.

Mäng koosneb 6 erinevat tüüpi küsimustest: toitlustus, ilu, IT ja tehnika, turism ja logistika, väärtused ja erinevad situatsioonid kutsekoolis õppimisel.

Igal küsimuste kategoorial on erinev värv.

Õpilased vastavad küsimustele erinevate valdkondade kohta, mida on võimalik õppida kutsehariduses. Samuti analüüsivad nad erinevaid situatsioone ja oma väärtusi.



**Co-funded by
the European Union**

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

TULEMUS:

Kuigi mängu käigus võib keegi ka võita, siis peamine eesmärk on panna mängijaid mõtlema kutsehariduses õppimise ja teadlike valikute üle. Kõige tähtsam on õppida uusi asju ja arutelu eakaaslaste või karjäärinõustajaga erinevate võimaluste üle.

JUHISED:

Kõige noorem mängija viskab täringut ja võtab vastavalt saadud värvile küsimuste kaardi ja vastab küsimusele.

Mõnedel kaartidel ei ole õigeid ega valesid vastuseid. Igauks võib jagada oma arvamust ja kaart loetakse „õigesti“ vastatuks, kui mängurühm nõustub, et enam pole midagi lisada. Täringu veeretamise ja küsimusele vastamise kord läheb päripäeva järgmisele mängijale. Pärast iga vastust jätab mängija õige vastusega kaardi endale ja hoiab seda, kuni mängu lõpuni. Eesmärk on saada igast värvist vähemalt 1 kaart. Mäng jätkub seni, kuni ühel mängijal õnnestub see eesmärk saavutada.

PDF-versioon on saadaval: [Lisa 2](#).



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

3.4.KARJÄÄRINÕUSTAMISE TÖÖRIIST: ELUKUTSE-TÄRINGUD

Karjääritäringud on mõeldud õpilastele, kes soovivad teha karjäärivalikuid, mis on kooskõlas nende isiklike väärtustega. Paljud õpilased, eriti need, kellel on õppimis- või kuulumisraskused, võivad vaeva näha oma tugevate külgede ja huvide seostamisega võimalike karjäärivõimalustega. See mäng pakub huvitavat ja interaktiivset võimalust väärtuste ja elukutsete ühildamiseks, aidates õpilastel oma võimalusi paremini mõista. Lihtsus ja praktilisus muudab mängu kõigile jõukohaseks.

1)ÕPIRASKUSTEGA ÕPILASED

Lauamäng on mõeldud õppimisraskustega õpilaste toetamiseks, kasutades lihtsustatud ja visuaalset lähenemist. Mängus välditakse keerulist keelt ning selle asemel kasutatakse pilte, sümboleid ja lihtsat teksti, mis hõlbustab õpilaste jaoks teabe töötlemist. See vähendab lugemisoskusega seotud stressi ja võimaldab neil enesekindlamalt osaleda. Praktilised elemendid, nagu kuubikud, muudavad õppimise interaktiivseks, mis on eriti kasulik õpilastele, kes õpivad kõige paremini puudutuse ja liikumise kaudu. Selline lähenemine tagab, et õpilased saavad uurida karjäärivõimalusi viisil, mis on kaasahaarav ja võimetekohane.

2)KUULMISLANGUSEGA ÕPILASED

Kuulumispuudega õpilaste puhul on mängus keskendunud visuaalsetele ja puudutavatele elementidele. Visuaalsed märguanded ja koostööl põhinev mängusüsteem muudavad mängu lihtsaks, ilma et see sõltuks verbaalsest suhtlusest. Reeglid on lihtsad ja kohandatavad, võimaldades viipekeele ja muude suhtlusviiside kasutamist. Väikeste rühmade koostöömist soodustades julgustab mäng meeskonnatööd ja tagab, et kuulumispuudega õpilased saavad kaaslastega võrdselt osaleda. Selline kaasav disain aitab neil uurida karjäärivõimalusi, ilma et nad seisaksid silmitsi suhtlemisbarjääridega.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

LAIEM KASU

See mäng on kaasav ja sobib kõigile õpilastele, julgustades segarühmi koostöös mängima, kõik saavad osaleda ja tunda end kaasatuna. Puudutatav ja interaktiivne kujundus tagab, et kõik õpilased saavad osaleda, edendades samal ajal koostööd ja arendades kogukonnatunnet.

INSPIRATSIOONIKS: Elu on teekond, mida kujundavad meie tehtud valikud. Iga otsus, olgu ta suur või väike, jätab jälje meie tulevasele teele, määratledes, kes me oleme ja mille eest me seisame. Mõnikord tundub valiku tegemine üle jõu käiv, eriti kui see tähendab, et tuleb loobuda ühest võimalusest, et püüelda teise poole. Ometi on need hetked võimalused jääda truuks oma väärtustele, isegi kui see on keeruline. Meie väärtused toimivad kompassina, mis juhatab meid läbi elu ebakindlate olukordade ja aitab meil reageerida eesmärgipäraselt ja vastupidavalt. Valikud ei pruugi alati olla lihtsad ja mõnikord võime endas kahelda. Kuid iga otsuse kaudu saame ülevaate ja mõistame üha paremini, mis on meile tõeliselt tähtis.

MÄNGU EESMÄRK: Mängu eesmärk on aidata kutsekeskkooliõpilastel leida nende põhiväärtustega kooskõlas olevaid elukutseid. Seostades väärtusi konkreetsete elukutsetega, saavad õpilased teha teadlikumaid otsuseid oma karjääritee kohta.

SIHTRÜHM: Kutsekoolis õppivad noored ja täiskasvanud ning õppimis- ja kuulmisraskustega õpilased. Tegevus sobib rühmatöötubadesse või klassiruumi ning soodustab arutelu ja oma mõtete peegeldamist.

KIRJELDUS: Mäng "Karjäärikuubikud" on interaktiivne tegevus, mis aitab õpilastel uurida võimalikke karjäärivõimalusi, ühendades ametid isiklike väärtustega. Mängus on kaks väärtuste ja kaks elukutsete kuubikut, mille igal küljel on erinevad väärtused



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

või elukutsed. Nähes ja mõistes kuubikutel olevaid sõnu, tutvustatakse õpilastele erinevaid karjäärivõimalusi ja julgustatakse neid kriitiliselt mõtlema selle üle, kuidas teatud väärtused sobivad konkreetsete elukutsetega. Selline praktiline lähenemine köidab õpilasi, aidates neil mõista väärtuste tähtsust karjäärivalikute tegemisel ja oma tulevase elutee suunamisel.

MATERJALID:

1. Kaks väärtuskuubikut - kummalgi kuubikul on mõlemale küljele trükitud erinevad väärtused, mis esindavad erinevaid väärtuskategooriaid.
2. Kaks elukutse kuubikut - iga kuubiku mõlemale küljele on trükitud elukutsed, mis võimaldab õpilastel seostada veeretatud väärtusi võimalike karjääriteedega.
3. Juhendi leht - lühikesed juhised mängust ja eesmärkidest arusaamiseks.
4. Kirjutusvahendid - pliiatsid, et õpilased saaksid teha märkmeid mõtteavalduste lehtedele.

JUHEND:

1. Sissejuhatus väärtuste ja elukutsete kohta: Alustage Schwartzi väärtuste tutvustamisega ja selgitades, kuidas väärtused võivad mõjutada karjäärivalikuid.
2. Valimine kuubikutelt: Iga õpilane või meeskond valib kordamööda ühe elukutse.
3. Sobita väärtused ja amet: Pärast valimist analüüsivad õpilased elukutse kuubikutel näidatud elukutset ja valivad kolm väärtust, mis vastavad sellele elukutsele kõige rohkem. Nad arutavad, kas ja kuidas valitud elukutse vastab väärtustele, mõeldes kriitiliselt selle üle, miks need väärtused võivad olla selle elukutse puhul olulised.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

4. Arutelu ja tagasiside: Pärast iga vooru jagavad õpilased oma valikuid ja põhjendusi rühmaga, selgitades, miks nende arvates sobib (või ei sobi) see elukutse valitud väärtustega. Selline arutelu aitab neil siduda isiklikud väärtused karjääriotsustega.

TULEMUS:

“Karjäärikuubiku” mängu kaudu saavad õpilased sügavama arusaama oma väärtustest ja sellest, kuidas need võivad mõjutada nende karjääriotsuseid. Mäng soodustab eneseanalüüsi, ühist arutelu ja suuremat teadlikkust väärtuste rollist kutsevalikutes.

PDF-versioon: [Lisa 3](#).

4.Karjääri nõustamise töövahend: digitaalne test

INSPIRATSIOONIKS: Karjääri valimine ei ole ainult töö või õpingute, vaid ka elustiili valik. Selleks, et elada elu, mida olete alati tahtnud, on vaja isikliku ja tööelu tasakaalu ning see on võimalik ainult siis, kui ehitate selle üles vastavalt oma isiklikele väärtustele. See test on välja töötatud selleks, et aidata inimestel mõelda oma väärtuste üle, kui nad otsustavad õppida kutsekoolis.

EESMÄRK: See tööriist aitab teil mõelda erinevate õppevaldkondade üle vastavalt Scwartzi väärtustele. Tulemused on kohandatud spetsiaalselt Läti, Eesti ja Makedoonia koolide kutsekoolide õppekavade jaoks. Lõpuks saate kolm võimalikku karjäärisoovitust. Pea meeles, et see test on vaid üks soovitus, mis aitab sul hakata mõtlema oma tuleviku peale!



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

SIHTGRUPP: See test on välja

töötatud kõigile, kes soovivad avastada erinevaid võimalusi õppimiseks kutsehariduskoolis. Peamine sihtrühm on noored õpilased, kuid see sobib kõigile, kes soovivad seda teemat avastada. See on hea vahend ka erivajadustega õpilaste jaoks, kuna tegemist on väga lühikese ja lihtsa testiga.

KIRJELDUS: Vastate 21 küsimusele, mis aitavad määrata 3 võimalikku tulevast elukutset ja karjäärisuunitlust kutsehariduses, mis vastavad teie väärtustele. Saate testi teha piiramatul arvul kordi. Tulemused saab saata ka oma e-posti aadressile. Soovitame tulemusi arutada ka karjäärinõustajaga, sest see test kajastab ainult üht osa karjäärivaliku tegemisel.

TULEMUS: Teil on 3 võimalikku karjäärivalikut, mis vastavad teie isiklikele väärtustele vastavalt Schwartzi väärtussüsteemile. Teil on tulemused, mis pärinevad ühest koolist, kes on osalenud testi väljatöötamisel. Teistes koolides õpetatavad või kutsehariduse ja -koolituse valdkonnas mitte õpetatavad õppevaldkonnad ei ole selles testis esindatud.

JUHISED:

1. Testi sooritamiseks külasta lehte <https://est-career.rvt.lv/>.
2. Vali täitmiseks eelistatud keel: **läti, eesti või makedoonia**.
3. Vasta 21 küsimusele.
4. Testi lõpus saad tulemuseks 3 karjäärivalikut, mis peegeldavad sinu väärtusi ja seda, mis on sulle elus oluline.

Alusta oma tuleviku planeerimist täna!



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

5. LISA

LISA 1:

SHREK	SPIDERMAN
SOTSIAALMEEDIA	VIDEOMÄNGUD
VÄLJAKUTSED	RUTIIN
EMOTSIOONID	VAIKUS
EDU	PLANEERIMINE
VÕRDSUS	VALIK
KOKKUHOIDLIKKUS	RAISKAMINE
POSITIIVNE	NEGATIIVNE
KARJÄÄR	PUHKUS
RAHA	KINGITUS
PODCAST	RAAMAT
HOBID	UNI
VÕIM	KUULSUS
HARIDUS	KONTAKTID
SPORT	MEDAL
EDUKUS	VARA
TERVIS	TOIT
KODU	REISIMINE
SÕBRAD	PEREKOND
SUPERVÕIMED	MILLION
KONTROLL	ISESEISVUS
TURVATUNNE	VABADUS
SÕNUM	HÄÄLSÕNUM
TALENT	TÖÖKUS
TULEVIK	MINEVIK
TRADITSIOONID	KULTUUR
KESKKOND	JÕUKUS



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

LISA 2:

Turism ja logistika	
Nimeta suveniire, mida turistid üle maailma reisidelt ostavad	Külmkapimagnetid, postkaardid, tassid jne.
Millised on giidi kõige tähtsamad oskused?	Suhtlemisoskus ja lugude jutustamine, teadmised ajaloost ja kultuurist.
Mida tähendab puhkuse broneerimisel märke "kõik hinnas" ?	Toit, joogid ja vahel ka mõned lisategevused on hinna sisse arvestatud.
Miks peetake hotellides ja teistes avalikes kohtades koristamise kohta kontroll-lehte?	Leht annab ülevaate, kes ja millal on ruumi viimati koristanud ning aitab tagada püsivalt puhtad ruumis.
Kui sa saaksid ise disainida hotelli luksussviidi, milline see oleks?	Siin ei ole õiget või valet vastust, ainult sinu enda fantaasia.
Millist seiklusrohket kogemust soovitaksid turistile enda kodupiirkonnas? Miks?	Siin ei ole õiget või valet vastust, ainult sinu enda fantaasia.
Milline on sinu unistuste reisisihtkoht ja miks see on sinu arvates põnev paik?	Siin ei ole õiget või valet vastust, ainult sinu enda fantaasia.
Milline on kõige levinum töökoht üle maailma turismi valdkonnas?	Ettekandja/kelner
Millised oskused on vajalikud hotelli vastuvõtu töötamiseks?	Hea suhtlemisoskus ja valmidus lahendada probleeme. Kindlasti ka hotelli broneerimissüsteemide haldamine ning hea keeleoskus.
Kui sa töötaksid turismi valdkonnas, kas eelistaksid töötada otse	Siin ei ole õiget või valet vastust, ainult sinu enda fantaasia.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

klientidega (vastuvõtt, ettekandja, giid jne) või pigem taustajõuna (puhastus, köök, juhtimine jne)? Miks?	
Kui mugavalt tunned end, kui on vajadus lahendada probleeme kiirelt ja loovaalt?	Siin ei ole õiget või valet vastust, ainult sinu enda fantaasia.
Mõnel ametikohal on vajadus töötada ka nädalavahetustel ja pühade ajal. Kuidas sulle sobib olla oma töögraafiku osas paindlik?	Siin ei ole õiget või valet vastust, ainult sinu enda fantaasia.
Milliseid oskusi saad omandada, kui õpid turismi?	Klienditeenindus, ürituste planeerimine, probleemide lahendamine või töö tehnoloogiaga
Kui sa töötaksid turismi valdkonnas, millise maailma paiga tutvustamine turistidele pakuks sulle kõige rohkem huvi? Miks?	Siin ei ole õiget või valet vastust, ainult sinu enda fantaasia.
Millega võib turist reisil abi vajada?	Reisi broneerimisel, õigete paikade leidmisel. soovitusetega majutuse ja toitlustuse osas, nõuannetega vaatamisväärsuste külastamiseks.
Kui sa õpiksid turismi, millise paiga külastamine õpingute jooksul oleks sinu jaoks kõige kasulikum? Miks?	Siin ei ole õiget või valet vastust, ainult sinu enda fantaasia.
Milline positiivne mõju on turismil kohalikule elule?	Luues töökohti, toetades väikeettevõtteid ja edendades kultuuri.
Milliseid väljakutseid võib turismi valdkonnas töötades ette tulla?	Kaebustega tegelemine, kultuuridevahelised erinevused või tihe töögraafik.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Kas sulle meeldiks rohkem töötada suurlinna turismiettevõttes või väiksema koha turismitalus? Miks?	Siin ei ole õiget või valet vastust, ainult sinu enda fantaasia.
Millisel aastaajal on turismis kõrghooaeg?	Suvel. Paljudesse sihtkohtadesse eelistavad turistid liikuda siis just hea ilma tõttu.
Mis on kultuuripärand?	Ajalooliselt, kultuuriliselt või looduslikult oluline koht, mida säilitatakse tulevaste põlvkondade jaoks.
Mis on siseturism?	Siseturism on reisimine on kodupiirkonnas.
Klient palub sul soovitada kestlikke reisivõimalusi? Mida oskad talle pakkuda?	Soovita keskkonnasõbralikke majutuskohti, kohalikke ekskursioone või ühistransporti ning julgusta väikeettevõtteid toetama.
Turist palub soovitusi, milliseid vaatamisväärsuseid võiks sinu kodupiirkonnas külastada. Millised soovitused talle annad?	Soovituseks sobivad kõik sinu meelest huvitavad ajaloolised või looduskauid paigad, muuseumid või lihtsalt huvitavad kohad, mis tutvustavad kohalikku kultuuri.
Millised võivad olla tööülesanded laos töötades?	Kaupade korrastamine, pakkimine, dokumentide vormistamine, saadetiste õigeaegne ja korrektne vastuvõtmine ja komplekteerimine.
Milliseid oskusi on vaja, et töötada logistikuna?	Ajaplaneerimine, organiseerimine, detailide märkamine, arvuti kasutamise oskus, suhtlemisoskus.
Kuidas lahendaksid olukorra, kui sinu vastutusel on tellimusest kaupa puudu?	Kontrolli laoseisu ja tellimuse infot, võta ühendust tarnijaga ja püüa leida kokkulepe, et kaup saaks jõuda sihtpunkti.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Miks on logistikas ja laotöös suhtlemine ja konfliktide lahendamine olulised oskused?	Probleemide lahendamine on oluline näiteks olukordades, kus kauba tarne võib hilineda, kauba komplekteerimisel on puuduseid. Hea suhtlemisoskus aitab tööd korraldada sujuvalt ja koostöiselt kolleegidega.
Millised on füüsilised väljakutsed laotöös?	Raskete asjade enesehoidlik tõstmine ja liigutamine, pikad vahetused ja väikeste detailide märkamine.
Miks on laotöös oluline meeskonnatöö?	Meeskonnatöö võimaldab jagada ülesandeid ning täita neid efektiivsemalt. Koostöö loob ka parema töökeskkonna ja see on oluline igas valdkonnas.
Milline on tehnoloogia roll logistikas?	Erinevaid programme ja tehnoloogilisi vahendeid kasutatakse laoseisude jälgimiseks, kauba komplekteerimiseks, dokumentide vormistamiseks, kauba teekonna jälgimiseks. Samuti kasutatakse tehnoloogiat kauba pakkimiseks ja liigutamiseks.
Miks on paljudel erialadel vajalikud planeerimisoskus ja tähelepanelikkus detailide osas?	Need on oskused, mis tagavad, et töö saaks tehtud õigeaegselt ja ilma vigadeta.
Milliste tööülesannetega võid kokku puutuda laos?	Kauba inveteerimine ja organiseerimine, pakendamine, kauba komplekteerimine, dokumentide vormistamine jne.
Kuidas tagada kiires töökeskkonnas töötajate turvalisus?	Töötajad peavad esmalt saama koolituse tööohutusest ning sageli kandma ka spetsiaalseid tööriideid.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Milliseid probleeme tuleb lahendada ja teiste töötajatega võib vajada oskust logistika valdkonnas töötades?	Näiteks vead saadetise vormistamisel, kauba hilinemine või kadumine. Suhtlemine klientide ja teiste töötajatega võib vajada oskust lahendada konflikte.
Milline on kaubaveo keskkonnamõju ja kuidas seda saaks vähendada?	Kaupade veoga kaasneb kulu ja heitgaaside teke. Seda saab vähendada kasutades säästlikemaid transpordivahendeid ja vedusid ökonoomsemalt planeerides.
Kuidas mõjutavad imastikuolud kaubavedu ja laotööd?	Halva ilma tõttu võivad saadetised hilineda. Ka töö laos võib seetõttu aeglustuda või vajada kiiremat reageerimist.
Mis on vaheladu?	Vaheladu on kauba vahepeale hoiukoht enne järgmisesse lattu või edasimüüdi punkti liikumist.
Milline on täna kaubanduse kõige kiiremini arenev valdkond?	E-kaubandus
Kuidas mõjutab logistika sinu isiklikku tarbimist?	Kaubaveo võimalused mõjutavad seda, millised kaubad on poes saadavad või sinu jaoks e-kaubandusest tellitavad. Logistika mõjutab oluliselt ka kauba müügihinda.
Nimeta isikuomadusi, mis on olulised logistikas töötamiseks.	Näiteks hea planeerimisoskus, tähelepanelikkus, stressitaluvus.
Nimeta mõni töövahend, mis on kasutusel laotöös.	Laohaldustarkvara, tõstukid, pakkimismasinad,
Mis on tarneahel?	Tarneahel on protsess, mille käigus toormaterjalist saab kaup ja see liigub kasutajani.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Klient on pahane, kuna kaup hilineb. Milliseid lahendusi oskad pakkuda?	Kontrolli, mis võib olla hilinemise põhjuseks ja selgita probleemi kliendile.
Kuidas nimetatakse protsessi, kus kaup liigub otse kliendile nii, et müüja seda ise ei ladusta?	<i>Drop-shipping</i>
Mis on pöördlogistika?	See on protsess, kus kaup saadetakse kliendilt tagasi müüjale.
Kuidas tagatakse, et kaup säilib transpordi käigus värskena?	Transpordivahendites kasutatakse külmikuid või on tagatud kaubale säilimiseks vajalik temperatuur. Kaup on säilimiseks õigesti pakendatud ja kasutatud on sobilikku transpordivahendit.
Millised on võimalikud töökohad logistika valdkonnas?	Laotöö, logistik, klienditeenindaja, inventeerija, kuller, autojuht jne
Toitlustus	
Kuidas nimetatakse tehnikat, kus vaakumpakendatud toitu küpsetatakse veevannis aeglasel temperatuuril?	Sous-vide
Nimeta võimalikult palju erinevaid pastaliike.	Spagetid, Linguine, Fettuccine, Tagliatelle, Bucatini, Capellini, Vermicelli, Pappardelle, Bigoli, Trenette, Mafaldine, Penne, Rigatoni, Ziti, Macaroni, Fusilli, Rotini, Cavatappi, Tortiglioni, Garganelli, Chifferi, Lasagna, Cannelloni, Paccheri, Manicotti, Farfalle, Orecchiette, Conchiglie, Lumaconi, Corzetti, Casarecce, Strozzapreti, Campanelle, Radiatori, Gemelli jne.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Millised on kõige tuntumad kastmed prantsuse köögis?	Béchamel, Velouté, Espagnole, tomatikaste ja Hollandi kaste.
Mis vahe on küpsetuspulbril ja soodal?	Küpsetuspulber sisaldab lisaks ka hapet, soodale tuleb küpsetades hapet lisada.
Milleks kasutatakse köögis mandoliini?	Köögi- ja puuviljade viilutamiseks.
Mida tähendab "al dente"?	Küpsetusviis, kus on näiteks pasta või köögiviljad ei ole pehmeks keedetud.
Millist temperatuuri nimetatakse köögis "ohutsooniks"?	4°C kuni 60°C
Mis on umami?	Inimese n-ö viies maitsemeel. Nii nimetatakse rikkalikku või hõrgutavat maitset.
Nimeta ürte, mida kasutatakse toidu maitsestamiseks?	Basiilik, rosmariin, till, petersell, oregano jne.
Millistest koostisosadest koosneb traditsiooniliselt pesto?	Basiilik, oliiviõli, parmesan
Mis vahe on koogil ja tordil?	Tort on tavaliselt rikkalikum ning rohkemate kaunistustega.
Mis on või selitamine ja miks seda tehakse?	Või selitamise käigus eemaldatakse rasvast valk, vesi ja piimasuhkur. Selitatud või säilib paremini ja talub kõrgemat temperatuuri.
Millised on 4 peamist maitset?	Magus, hapu, soolane, mõru.
Milleks on toidule vajalik ganreering?	Garneering muudab toidu kaunimaks ja isuäratavamaks. Samuti lisab tekstuuri.
Mis on gluteen?	Gluteen on taimne valk, mida on tavaliselt jahutoodetes.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Millal serveeritakse eine ajal leiba ja võid? Kuidas tuleks need serveerida?	Leib ja või serveeritakse tavaliselt eine alguses. Leiva võib panna eraldi leivakorvi ja serveerida tangide vahelt. Leiva võib asetada leivataldrikule.
Kuidas on õige pakkuda restoranis kliendile veini?	Esitle esmalt pudelit kliendile. Seejärel ava pudel ning vala välja väike kogus maitsmiseks. Seejärel vala vein välja kõigile külalistele liikudes lauas päripäeva.
Kuidas on õige serveerida restoranis vett?	Vett tuleks kliendile valada paremalt poolt. Kannust valades ei tohiks kannu serv puudutada klaasi. Hea teenindusega restoranis märkab kelner, et kliendi klaas vajab täitmist.
Miks peab kelner hästi tundma menüüd?	Menüü tundmine võimaldab kelneril vastata kliendi küsimustele ja anda sobivaid soovitusi. See on vajalik ka siis, kui klient annab teada mõnest toidutalumatusesest või allergiast.
Miks kasutatakse lisaks maitsestamisele toidus soola?	Lisaks maitsete esiletoomisele aeglustab soola toiduainete riknemisprotsessi. Soola kasutatakse ka toidu kuivatamisel.
Miks jäetakse liha pärast küpsetamist "puhkama"?	"Puhkamine" teeb liha söömiseks mahlasemaks ja pehmemaks.
Miks peab taigen kerkima?	Kergitamine kobestab taigent ning muudab küpsetise kohevamaks.
Milliseid taimseid valke saab kasutada liha asendajana?	Levinud taimsed valguallikad on näiteks oad, läätsed, tofu, kinoa, pähklid ja seemned.
Kuidas saab vegan asendada toidu valmistamisel muna?	Muna saavad asendada näiteks leotatud linaseemned, banaan, tofu või kaunviljade keeduvedelik.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Millise toidu küpsetamise meetodiga säilib toidus kõige rohkem toitaineid?	Aurutamine
Mida kasutatakse kastmetes ja suppides paksema tekstuuri loomiseks?	Erinevad jahud või tärklis.
Kuidas nimetatakse ametit, kes lõikab ja töötleb liha.	Lihameister või lihunik.
Miks tuleb praadimisel kasutada kuuma õli?	Et toit ei imeks endasse nii palju rasva ja ei jääks õline.
Kuidas saada aru, kas liha on piisavalt küpsenud?	Liha temperatuuri saab mõõta spetsiaalse termomeetriga, et küpsusastmes veenduda.
Mida peab kokk tegema esimesena enne toidu valmistamisega alustamist?	Pesema käed ning valmistama ette tööpinna- ja vahendid.
Miks on toidu valmistamiseks värsked ürdid kuivatatutest paremad?	Värsketel on tugevam maitse ja lõhn.
Milline koostisosa annab küpsistele pehme tekstuuri?	Või
Kuidas saab kontrollida, kas kook on küpsenud?	Koogi võib torgata puidust tikuga. Kui taigen enam selle külge ei kleepu, on kook valmis.
Mis vahe on steigil ja prael?	Steik on viiluna küpsetatud, praad valmib tavaliselt suurema tükina ja lõigatakse lahti pärast küpsemist.
Miks on toitlustuse valdkonnas töötades oluline hea füüsiline vorm?	Mitmetel toitlustusega seotud erialadel (kokk, lihameister, pagar, kelner) tuleb pikki tunde seista, tõsta raskeid asju või taluda hästi kuumust.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Miks peab toiduga töötamiseks õppima hügieeni?	Et vältida toidu kaudu haiguste levikut ning hoida enda ja kliendi tervist.
Mis vahe on kodu ja professionaalsel köögil?	Professionaalsed köögid on enamasti suuremad ja varustatud spetsiaalse tehnikaga, samuti on neis rohkem läbi mõeldud efektiivne töötamine koos kollektiiviga.
Miks peab kokk hästi tundma erinevat tüüpi toorainet?	Erineval toorainel on erinevad meetodid valmistamiseks. Kokk peab oskama koostisosi ka omavahel sobitada.
Miks õpivad kokad ka teiste riikide toidukultuuri?	Et osata erinevaid toite valmistada, luua uusi retsepte ning hinnata ka teiste kultuuri.
Mida teevad kokad kontidega, mis liha valmistades üle jäävad?	Kokad kasutavad neid puljongi keetmiseks.
Miks on oluline toiduga töötades hoida oma vaimset tervist?	Tööpäevad võivad olla pikad ja pingelised, tarvis on teha palju koostööd. Mõnel ametikohal, näietks peakokal, võib olla väga suur vastutus.
Mis on maailma kõige kallim maitseaine?	Safran
Mis toiduainet süüakse maailmas kõige rohkem?	Riis
Mis on ainus toiduaine, mis kunagi ei rikne?	Mesi
Millises riigis avati maailma esimene restoran?	Prantsusmaa



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Mis on suurim roog, mida on söömiseks serveeritud?	Ottomani impeeriumi ajast on teada, et pidustustel on serveeritud terve küpsetatud kaamel.
Milline tuntud küpsetis sündis legendi järgi nii, et kokal ei olnud küpsiste jaoks piisavalt jahu?	Brownied.
Miks liha laagerdatakse?	Laagerdades muutub liha maitse tugevamaks ja tekstuur pehmemaks.
Kas professionaalsel kokal tuleb rohkem tegeleda mitme asjaga korraga või keskenduda ühele retseptile põhjalikult?	Igapäevatöös on tavaliselt vaja valmistada mitmeid toite samaaegselt.
Kuidas saab kokk vähendada toidu raiskamist?	Ülejääke kasutada kastmete ja puljongite keetmiseks. Õigesti tooraine kulu ette kalkuleerides.
Tehnika, inseneerija ja IT	
Kuidas peab elektrik alati enne töö alustamist tagama ohutuse?	Lülitades enne töö alustamist elektri välja.
Mida tähendab lühend CNC?	<i>Computer Numerical Control ehk arvprogrammjuhtimine</i>
Milleks kasutatakse CAD tarkvara?	CAD tarkvaraprogramme kasutatakse tavaliselt jooniste ja plaanide loomiseks.
Mis vahe on MIG/MAG ja TIG keevitusel?	MIG/MAG on poolautomaatne keevitamine. TIG on keevitamine mittesulava volframelektroodiga. TIG meetod teeb kõige täpsema ja kvaliteetseima keevitamise, kuid nõuab ülikõrget keevituskvalifikatsiooni ja palju harjutamist.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Millised IT-valdkonna suunad kasutavad tehisaru?	Tehisaru saab kasutada kõikides valdkondades. Järjest enam kasutatakse seda näiteks andmeanalüüsiks, tõlkimiseks, masinõppimiseks.
Milleks on vaja?	Et kaitsta oma andmeid kõrvaliste isikute eest, kes võivad neid kasutada pahatahtlikult. Samuti selleks, et kaitsta enda ja/või ettevõtte privaatsust ning hoiduda süsteemide häirimisest läbi küberrünnakute või viiruste.
Mis on tulemüür?	Seade või tarkvara, mis vastavalt seadistatud reeglitele piirab turvalisuse eesmärgil arvutivõrgus seadmetevahelist liiklust.
Mida tähendab VPN ja milleks seda kasutatakse?	Virtuaalne privaatvõrk.
Milliseid tööriideid tuleb keevitamisel ohutuseks kanda?	Spetsiaalsed keevitaja riided, kiiver ja kindad.
Millised on peamised sõiduautode mootoritüübid?	Sisepõlemismootorid, hübriidmootorid, elektrimootorid ja vesinikmootorid.
Mis on ABS?	Sõidukitel kasutatav pidurdussüsteem, mis ei lase tugeval pidurdamisel piduritel blokeeruda
Kui tihti peab sõiduautol vahetama õli?	Üldine soovitus on õli vahetada iga 10 000-15 000 sõidukilomeetri järel.
Miks on sõiduautodes õhkpadjad?	Sõitjate kaitseks, need pehmedavad kokkupõrke korral lööki reisjatele.
Keda peetakse bensiinimootoriga auto leiutajaks?	Karl Benz



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Millised on praegu autotööstuses peamised trendid?	Üleminek vesiniktehnoloogiale ja elektriautodele.
Nimeta kõige tuntum luksuslike elektriautode tootja.	Tesla
Mida teeb autotehnik?	Diagnoosib, hooldab ja parandab sõidukeid.
Miks on autodes radiaator?	Mootori jahutamiseks.
Miks võib auto armatuuril põleda mootorituli?	Põhjuseid võib olla mitmeid, näiteks katalüsaatori probleemid, hapnikuanduri probleemid, lahtine kütusekork, õhulugeja või küünalde rike.
Miks eelistada LED-tulede kasutamist halogeenpirnidele?	LED-valgus on energiasäästlikum ja annab kirkama valguse.
Miks kasutatakse alternatiivkütusena biodiisli?	Seda saab toota taastuvatest loodusvaradest ning selle kasutamisel on võimalik vähendada kasvuhoonegaaside heitkoguseid.
Millised on elektriku peamised tööülesanded?	Elektrisüsteemide ja juhtmestiku paigaldamine, hooldamine ja remontimine kodudes, ettevõtetes ja tehastes.
Nimeta elektrike poolt kasutatavaid tööriistu.	Näiteks multimeeter, tangid, vooluaherate tester, pingindikaator jne.
Mis on vahelduv- ja alalisvoolu vahe?	Vahelduvvool muudab perioodiliselt suunda, samas kui alalisvool liigub ühes suunas.
Millist varustust peab elektrik kandma, et töötamine oleks turvaline?	Isoleeritud kindad, kaitseprillid ja tulekindel riietus.
Millist värvi kasutatakse tavaliselt elektrijuhtmetel maandusjuhtme tähistamiseks?	Roheline või isoleerimata.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Kuidas mõõdetakse elektrivoolu vooluringis?	Kasutades ampermeetrit.
Mis vahe on elektrikul ja elektriinseneril?	Elektriinsenerid projekteerivad ja arendavad elektrisüsteeme ja -komponente, samas kui elektrikud paigaldavad ja hooldavad neid süsteeme.
Keda tuntakse tänu tema 18. sajandil tehtud avastuse tõttu elektri isana?	Benjamin Franklin.
Millised isikuomadused on vajalikud, et töötada masinatega?	Kannatlikkus, õpivalmidus, tehniline taiplikkus, loogiline mõtlemine.
Miks on inseneerias vajalik hea ajaplaneerimise oskus?	Inseneerias on tihti palju projekte, millele on kindlad tähtajad.
Miks on inseneerias oluline meeskonnatöö oskus?	Mitmetes projektides tuleb töötada koos meeskonnas.
Mis oli esimene "masin", mille inimesed leiutasid?	Ratas
Miks vajavad masinad õli?	Et vähendada hõõrdumist ja ülekuumenemist.
Mida kasutab hüdrauliline süsteem liikumise tekitamiseks?	Rõhu all vedelikku.
Mida teeb käigukast?	See kontrollib masina pöörleva energia kiirust ja suunda.
Mis on elektriautode peamine eelis võrreldes gaasimootoriga autodega?	Need ei tekita sõidu ajal heitmeid.
Too mõni taastuvenergia näide.	Päikese-, tuule-, ja hüdroenergia.
Mis on "tark kodu"?	Kodu, mis on varustatud tehnoloogiaga, mis võimaldab seadmeid, nagu valgustid või termostaadid, eemalt juhtida.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Mis on droon?	Kaugjuhitav või iseseisvalt töötav lendav robot.
Milleks kasutatakse tööstuses roboteid?	Tootmise automatiseerimiseks ja tootluse efektiivsemaks muutmiseks.
Kuidas nimetatakse protsessi, mida kasutatakse 3D-objektide loomiseks digitaalsetest kujundustest?	3D-printimine.
Mis vahe on poldil ja kruvil?	Polt on välise keermega kinnitusvahend, kasutatakse sageli koos mutriga. Kruvi on keermestatud kinnitusvahend.
Mida teeb insener?	Insener projekteerib, ehitab või täiustab süsteeme, masinaid ja konstruktsioone probleemide lahendamiseks.
Miks on tehnilistes valdkondades töötamiseks vajalik uudishimu?	Uudishimu aitab uurida, kuidas asjad töötavad ning leida uusi lahendusi.
Miks on tehnilistes valdkondades vajalik meeskonnatöö?	Paljud tehnilised projektid nõuavad õnnestumiseks koostööd teistega, näiteks ehituses, tootmises või IT-sektoris.
Milline isiksuseomadus võib panna kedagi igapäevaselt tööriistade või masinatega töötamist nautima?	Tehnilise tööga võib hästi hakkama saada see, kellele meeldib töötada oma kätega ja asju parandada.
Millisele inimesele meeldib masinatega töötamine rohkem kui laua taga istumine?	Sellele, kellele meeldib asju ehitada ja parandada, otsida vigu ning leida lahendusi.
Miks on tehnika valdkonnas oluline hea enesekontroll?	Paljud tehnilised projektid nõuavad keskendumist ja oskust pidada kinni plaanist ilma pideva järelevalveta.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Mis võib panna kedagi masinat lahti võtma ja uuesti kokku panema?	Kannatlikkus ja uudishimu.
Ehitus ja puutöö	
Miks on ehitamiseks vajalik projekt?	Ehituse alguses hoone üksikasjalike jooniste tagamine.
Millise tööriistada mõõdetakse, et pind oleks sirge?	Lood.
Miks kasutatakse ehituses armatuuri?	Betooni tugevdamiseks ja täiendava tõmbetugevuse tagamiseks.
Mis vahe on trellil ja lööktrellil?	Lööktrelliga saab puurida kõvematesse materjalidesse.
Mis on rohehoone?	Roheliseks võib hoonet pidada, kui selle ehitamisel on kasutatud keskkonnasäästlikke materjale ja ehitustehnikaid.
Mis on soojustusmaterjali R-väärtus?	R-väärtus mõõdab isolatsiooni võimet seista vastu soojusvoolule, kusjuures suuremad väärtused näitavad paremat isolatsiooni tõhusust.
Milliseid tööriistu saab kasutada kahe puutüki ühendamiseks?	Liim, naelad või kruvid.
Kuidas vältida puurimisel puidu pragunemist?	Puurida tuleb madalal kiirusel.
Millist puiduliiki kasutatakse tavaliselt mööbli, näiteks toolide või laudade valmistamiseks?	Tamm, pähkel või vaher.
Miks kasutatakse puidu töötlemisel lakki?	Et kaitsta puitu ja anda sellele läikiv viimistlus.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Mida peaks tegema enne elektritööriistade kasutamist?	Veenduge, et kannate kaitsevarustust ja saate aru, kuidas tööriista õigesti kasutada.
Mis on lehtpuu ja okaspuu?	Lehtpuu on pärit lehtpuudest (nagu tamm või vaher) ja on tihedam, samas kui okaspuu on pärit okaspuudest (nagu mänd) ja on kergem.
Kuidas nimetatakse kahe puitdetaili ühendust?	Puitosade ühendust nimetatakse puitseotiseks.
Milline on kõige kallim puiduliik maailmas?	Sandlipuu või eebenpuu.
Milline on vanim teadaolev puust ese, mis on kunagi avastatud?	Kaks omavahel ühendatud puutükki, mille vanus ulatub ligi poole miljoni aastani. Struktuur avasti Sambias, Kalambo jõe lähedal.
Kuidas nimetatakse sellist puidutöötlemise liiki, kus väikeste puutükkide abil luuakse keerulisi kujundusi?	Marketiir
Kui kaua peab puu kasvama, et seda saaks kasutada tootmiseks?	Olenevalt puidu liigist võib see aega võtta 20-100 aastat.
Milline isiksuseomadus on puidutöölise jaoks kõige olulisem?	Kannatlikkus, tähelepanelikkus ja loovus.
Miks on oluline, et puidutööline oleks puidu mõõtmisel ja lõikamisel ettevaatlik?	Väikesed vead võivad mõjutada kogu projekti ja täpsus tagab, et tükid sobivad õigesti kokku.
Milline (matemaatiline) mõtlemine on puidutöölise jaoks mõõbli valmistamisel vajalik?	Ruumiline mõtlemine, mis aitab mõista, kuidas tükid kokku sobivad ja lõpptoodangu visualiseerimise oskus.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Mida peab puidutööline tegema enne projekti alustamist?	Planeerima ja mõõtma materjalid, valima õige puiduliigi ning otsustama, milliseid tööriistu ja tehnikaid kasutada.
Mille poolest erineb puidutööline teistest käsitööliskidest?	Puidu töötlemine hõlmab looduslikke materjale ning enamasti tarbeesemete loomist.
Milliseid põhioskuseid õpitakse puidu valdkonna kutseõppes?	Mõõtmine, lõikamine, lihvimine, kokkupanek, viimistlemine ja erinevate puidutöötlemisvahendite ohutu kasutamine.
Miks õpivad puidutöötlemise õpilased töötama erinevate puiduliikidega?	Erinevatel puitudel on erinevad omadused ja vastavalt sellele tuleb valida iga eseme valmistamiseks erinev puit.
Kuidas õpetab kutsekoolis õppimine probleemide lahendamist?	Andes õpilastele elulisi ülesandeid, mis nõuavad loomingulist mõtlemist ja praktilisi lahendusi.
Miks eelistada kutsekooli ise kodu õppimisele?	Koolid pakuvad struktureeritud õppetunde, juurdepääsu spetsiaalsetele tööriistadele ja seadmetele ning asjatundlikke õpetajaid, kes saavad anda tagasisidet ja juhiseid.
Milleks kasutatakse ehituses betooni?	Betooni kasutatakse tugeva ja vastupidava materjalina vundamentide, teede, kõnniteede ja muude ehituselementide ehitamisel.
Milliseid betooniga töötamiseks vajalikke oskusi saab õppida kutsekoolis?	Betooni segamine, valamine, viimistlemine ja kõvenemine, tööriistade kasutamine. betoonitüüpide ja nende kasutusala tundmine.
Miks peab ehitaja teadma erinevaid betoonitüüpe?	Erinevatel betoonitüüpidel on erinevad tugevused, kasutusala ja kõvenemisaeg ning on väga oluline valida iga projekti jaoks õige



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

	betoon (nt kõrge tugevusega betoon sildade jaoks vs. kergbetoon seinte jaoks).
Miks on betoonitööde puhul oluline ohutus?	Betoon hõlmab raskeid materjale, elektrilisi tööriistu ja kemikaale, seega on ohutus väga oluline, et vältida vigastusi, mis tulenevad töstmisest, segamisest või kokkupuutest kahjulike ainetega.
Mis vahe on raudbetoonil ja tavalisel betoonil?	Raudbetoon sisaldab terasvarraste võrku, mis annab lisatugevust ja takistab pragunemist, samas kui tavaline betoon ei ole tugevdatud ja seda kasutatakse tavaliselt kergemate ehitiste puhul.
Miks on vaja ehitajaks saamiseks õppida tundma erinevaid materjale?	Erinevate materjalide tundmine aitab mõista ehitatava maja tekstuuri, tugevust, soojapidavust ja maksumust ning valida ehitamiseks õiged töövõtted ja tööriistad.
Mis on kõige enam kasutusel olev inimese valmistatud ehitusmaterjal maailmas?	Betoon
Kui kaua võtab aega betooni täielik kuivamine?	Tavaliselt kuivab see täielikult kuni 28 päevaga.
Mida teeb ehitusviimistleja?	Värskendab või lõpetab ehituse siseruumides. Siseviimistlus hõlmab peamiselt maalritöid ja plaatimist.
Millised on peamised oskused, mida õpivad ehitusviimistlejad?	Värvimine, krohvimine, plaatimine, tapeetimine, kipsmaterjalide paigaldamine. Materjalide ja pindade mõõtmine ning pinna viimistlemine õigete töövõtetega.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Milliseid tööriistu õpivad ehitusviimistluse õpilased kasutama?	Saed, puurid, haamid, tasandusmasinad, kipsplaadimöödikud, kruvikeerajad, lihvijad jne.
Miks peavad ehitusviimistlejad oskama lugeda ehitusprojekti?	Et viimistleda ruumid vastavalt kliendi tellimusele õigete materjalide ja töövõtetega.
Miks peavad ehitusviimistlejad tundma erinevaid soojustusmaterjale?	Erinevaid isolatsioonimaterjale (näiteks klaaskiud, vahtpolüstüre või tselluloos) kasutatakse heliisolatsiooni, temperatuuri reguleerimise ja energiatõhususe tagamiseks ning õige materjalivalik tagab ruumi energiatõhususe.
Mis on ripplagi?	Ripplagi on põhilae alla paigutatud teine lagi. Seda kasutatakse juhtmete, kanalite ja torude varjamiseks, seda kasutatakse sageli kontoriruumides, koolides ja ärihoonetes.
Mis on kips ja mille poolest erineb see kipsplaadist?	Kips on seinakate, mis on valmistatud kipsi, lubja ja liiva segust, mida kantakse seinale seguna. Kipsplaat paigaldatakse seinale paneelidena.
Miks on ehitust õppides vajalik kohanemisvõime?	Ehitamine nõuab tööna kohanemisvõimet, näiteks võivad ehituse kulgu muuta ilmastikuolud, materjali tarneprobleemid, teiste ehitajate töö jne.
Millised füüsilised omadused on vajalikud ehituse õppimiseks?	Hea füüsiline vorm ja vastupidavus, kuna töötada tuleb sageli pikki tunde ja tõsta raskeid asju.
Millised on ehituse valdkonnas töötades terviseriskid?	Pikaajaline seismine, sundasendid ja raskuste tõstmine võivad põhjustada jalavalu, seljavalu



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

	ja vereringeprobleeme. Ehitaja puutud kokku erinevate keemiliste ainete ja tolmu. Objektil viibides peab olema ettevaatlik tööriistade ehitusjärgus olevate konstruktsioonidega.
Milliseid oskusi omandatakse tiseri eriala õppes?	Kuidas joonestada ja lugeda plaane, erinevaid puitmaterjale, mööbli valmistamiseks vajalike tööriistade kasutamist, tööohutust.
Nimeta erinevaid erialasid ehituse valdkonnas.	Ehitusviimistleja, tiser, plaatija, pottsepp, üldehitaja, betoneerija jne.
Mis on ehitaja elukutse juures kõige raskem?	Füüsilist vastupidavust, täpsust ja kohanemisvõimet nõudev töö.
Kuidas saab kareda puitpinna muuta siledaks?	Kasuta lihvijat või liivapaberit ning hiljem viimistle pind laki, õõi või muu vahendiga.
Nimeta erinevat liike saage.	Käsisaa, ketassaag, puusaag ja lauasaag.
Miks kasutatakse ehituses vineeri sageli täispuitmaterjali asemel?	Vineeri valmistatakse õhukeste puidukihtide liimimisel, mis muudab selle tugevamaks, stabiilsemaks ja vähem väändumisohtlikuks kui täispuit.
Ilu ja tekstiil	
Mida teeb kosmeetik?	Näo- ja kehahoolduseid ning meiki.
Mis on juuste värvimisel balayage?	Värvi kandmise tehnika juustele nii, et tekiks loomuliku välimusega astmeline efekt.
Mis vahe on maniküüril ja pediküüril?	Maniküür tehakse kätele, pediküür jalgadele.
Miks peab iluteenuste pakkumisel olema ka hea klienditeenindaja?	Lisaks saadavale teenusele hindavad inimesed kõrgelt ka head kogemust teenindajaga suhtlemisel.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Millised on hetkel jätkusuutlikud trendid ilutööstuses?	Näiteks puhaste ja looduslike koostisosade kasutamine, pakendi vähendamine toodetel.
Miks peab ilusalong olema puhas?	Et protseduuride tegemisel ei leviks nakkused ja tagatud oleks meeldiv keskkond kliendile ning teenindajale.
Mida tähendab ilutoodetel mõiste "komedoonivaba"?	See tähendab, et toode ei ummista poore.
Mis vahe on juuste lõikamisel kihistamisel ja tekstureerimisel?	Kihistamine hõlmab juuste lõikamist eri pikkuses, et luua mahtu ja liikumist, samas kui tekstuureerimine on tehnika, mida kasutatakse mahu eemaldamiseks muutmata üldpikkust.
Mis on rootsi massaaž?	Klassikaline massaaž, mis on suunatud lihaspingete vähendamisele, vere- ja lümfiringe soodustamisele, liigesliikuvuse parandamisele ning kehasüsteemide tasakaalustamisele, taastamisele ja arendamisele
Kuidas tehakse kuuma kivimassaaži?	Kuumutatud kivid asetatakse keha konkreetsetele punktidele, et leevendada pingeid ja valu.
Milline traditsiooniline tava spaades pärineb Vana-Roomast?	Ühisvannide kasutamine lõõgastumiseks ja suhtlemiseks.
Mis on lümfimassaaž?	Õrn massaaž, mis soodustab lümfivedelike liikumist kehas, aidates eemaldada toksiine ja vähendada turseid.
Milleks kasutatakse mudavanne?	Ravimuda-vann sisaldab mineraale, mida kasutatakse naha puhastamiseks, koorimiseks ja toitmiseks, pakkudes samal ajal lõõgastust.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Mis on enamike niisutavate kreemide peamine koostisosa?	Vesi.
Mis on inimkeha kõige suurem organ?	Nahk.
Kui võtab sõrmeküüne täielik kasvamine?	Umbes 6 nädalat.
Milline riik on hetkel tuntud innovaatiliste nahahoodlustoodete poolest?	Lõuna-Korea.
Miks peab iluteenindaja olema kannatlik?	Iluteenused võivad võtta aega ja nõuda täpsust. Kannatlikkust võib vaba minna ka keeruliste klientidega suhtlemisel.
Miks peab iluteenindaja olema hea kuulaja?	Kuulamisoskus on vajalik, et mõista klienti ning pakkuda tema vajadustele vastav teenus.
Miks hakkavad juukseotsad lõhenema?	Valede võtete ja vahendite kasutamisest nende töötlemisel või ebapiisavast niisutamisest.
Mida tähendab päikesekreemidel lühend SPF?	Päikesekaitse faktor.
Millised omadused peavad olema kellelgi, kes tahab töötada iluvaldkonnas?	Tehnilised oskused, loovus ja hea suhtlemisoskus.
Mida tähendab juuste värvimisel ombre?	Ühe värvi järk-järguline segunemine teise värviga.
Kus leiutati küünelakk?	Hiinas, ilmselt juba u 3000 aastat eKr.
Kes leiutas geelküüned?	Hambaarst Frederick Slack, kes leiutas akrüüli, millega algselt täideti hambaauke.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Mis on keratiin ja miks seda kasutatakse juuksehoolduses?	Keratiin on valk, mida leidub juustes, nahas ja küüntes. See aitab neid tugevana ja tervena hoida.
Miks on iluteenuste pakkumisel oluline loovus?	Loovus annab võimaluse luua erilisi disainid ning pakkuda kliendile uudseid ning huvitavaid lahendusi.
Kas ilu valdkonnas töötades peab olema ise ilus?	Ilu valdkonnas töötamiseks ei ole kindlaid reegleid, milline peab olema töötaja välimus. Kindlasti loob hoolitsetud välimusega teenindaja kliendile suurema usalduse teenuse osas.
Miks on ilusalongis vajalik hea ajaplaneerimise oskus?	Klientidele teenuse pakkumisel peab tagama, et see saaks teostatud kokkulepitud ajaga ning järgmised kliendid ei peaks ootama.
Miks on iluteeninduses oluline elukestev õpe?	Valdkond areneb pidevalt, muutuvad trendid, töövõtted ning ka ilutooted.
Kui sa saaksid luua ühe ilutoote, siis mis see oleks ja miks?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted ja fantaasia.
Milline on sinu lemmik soeng ja miks?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted ja fantaasia.
Milline unustatud trend võiks sinu meelest tagasi tulla ja miks?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted ja fantaasia.
Kui sa leiutaksid uue ilutoote, siis mis see oleks?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted ja fantaasia.
Millisel ilu valdkonna erialal võiksid töötada? Miks just see?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted ja fantaasia.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Milline on sinu meelest kõige imelikum ilutrend? Miks?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted ja fantaasia.
Kui sa saaksid luua ühele kuulsusele uue välimuse, siis kellele ja millise stiilimuutuse sa annaksid?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted ja fantaasia.
Millise ilu valdkonna oskuse tahaksid omandada isiklikuks otstarbeks?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted ja fantaasia.
Kui töötaksid grimmeerijana, kas eelistaksid töötada ilusate karakteritega või luua hirmsaid koletisi?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted ja fantaasia.
Kui sa saaksid luua unistuste spaa või ilusalongi, milline see oleks?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted ja fantaasia.
Milleks on rätsepal vaja lõiget?	See on šablooniks, et lõigata kangast õmblemiseks.
Mida peab õmblemisel enne kangast detailide väljalõikamist kangaga tegema?	Kangas tuleb pesta ja triikida, et vältida juba valmis toote kokkutõmbamist pesus.
Mis on õmblusvaru?	Lõikele lisaks kangale jäetud varu õmblusteks,.
Kes on su lemmik moedisainer ja miks?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted ja fantaasia.
Kui sa saaksid kohe õppida ühe õmblustehnika, siis mis see oleks?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted ja fantaasia.
Kui sa saaksid valida mõne ebatavalise materjali, millest teha riideid, siis mis see oleks ja millise eseme sa valmistaksid?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted ja fantaasia.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Milline Coco Chaneli poolt 1926. aastal loodud riietuse on tänapäevani moes ikooniline?	Väike must kleit
Kui sa saaksid luua ükskõik millest kangast, siis mis see oleks?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted ja fantaasia.
Kas sa kannaksid rõivad, mis oleksid materjalist, mis muudaks värvi vastavalt su tujule?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted ja fantaasia.
Millist kangast kutsutakse "kangaste kuningaks"?	Velvet
Väärtused ja hoiakud	
Kuidas tõukab kutseõppes õppimine sind oma mugavustsoonist välja?	Kutseõppes õppimine sunnib sind oma mugavustsoonist välja, sest pead tegelema eluliste tööülesannetega. Sageli pead kohanema uute töövahendite, tehnikate ja keskkondadega, suhtlema erinevate inimestega ning võtma vastutuse ülesannete eest, millel on vahetu praktiline tulemus.
Millised kutseõppes saadavaid oskusi pead väärtuslikeks?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted.
Kuidas aitab kutseharidus tõsta sotsiaalset õiglust?	Kutseharidus on kättesaadav erineva taustaga inimestele. Tööturul vajaliku ameti õppimine aitab tagada ka majandusliku kindlustunde.
Kas sinu meelest on kutseharidus kõigile kättesaadav?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted.
Kuidas valmistab kutseharidus sind lisaks tööturule ette ka iseseisvaks eluks?	Kutseharidus valmistab teid eluks ette, õpetades praktilisi oskusi, meeskonnatööd, ajajuhtimist ja kohanemisvõimet, mis kõik on



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

	väärtuslikud nii isiklikus kui ka tööalases kontekstis.
Kuidas saab kutsehariduses luua just sulle sobivat õpiteed?	Lisaks erialale on võimalik omandada ka keskharidus. Lisaks põhiõpingutele on võimalik valida ka valikaineid või täiendada end välismaal praktikal.
Kuidas mõõdad enda jaoks edu - läbi oskuste, hinnete või isiklike eesmärkide saavutamise?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted.
Sa soovid minna kutsekooli, aga su pere suunab sind rohkem gümnaasiumi minema? Millise tee valid?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted.
Mis on kutsekool?	Kutsekool on haridusasutus, mis pakub praktilist ja oskustepõhist õpet ameti omandamiseks. Lisaks on võimalik omandada ka keskharidus.
Nimeta erialasid, mida saab õppida kutsekoolis?	Kokk, pagar, kelner, tisler, ehitaja, autotehnik, keevitaja, aednik, rätsep, kosmeetik jne.
Kui kaua peab kutsekoolis ühe eriala omandamiseks õppima?	Kutsekoolis on õppe pikkuseks olenevalt erialast 6 kuud kuni 4 aastat.
Kuidas on kutsekoolis korraldatud praktika?	Praktika võib toimuda nii kooli töökodades, kui ka ettevõttes. Praktikal rakendatakse teooriatundides õpitud reaalses tööolukorras.
Miks kannavad kutsekoolis mõne eriala õpilased kaitsevarustust?	Kuna õppe juurde käib ka praktika, siis on spetsiaalseid riideid vaja kanda turvalisuseks ja enda tervise kaitseks.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Mis on ergonoomika?	Ergonoomika on inimeste tõhusus töökeskkonnas, mille eesmärk on vähendada koormust ja vigastusi.
Mis vahe on kutsekoolil ja gümnaasiumil?	Kutsekoolid keskenduvad praktilistele oskustele ja praktilisele väljaõppele, samas kui traditsioonilised gümnaasiumid pakuvad laiemat akadeemilist haridust ja teoreetilisi teadmisi.
Millise eelise annab tööturule sisenemisel kutsekooli tunnistus?	Kutsekooli lõpetajad on lisaks teooriale saanud ka praktilise töökogemuse nii kooli praktikabaasis, kui ka ettevõttes.
Milliseid tugiteenuseid pakuvad kutsekoolid oma õpilaste toetamiseks?	Kutsekoolides töötavad sotsiaalpedagoogid, koolipsühholoogid, eripedagoogid ja mõnes koolis ka toetuste spetsialist või sotsiaaltöötaja ja karjäärinõustaja.
Miks peab kutsekoolis minema õpingute jooksul ka praktikale?	Praktika pakub elulist kogemust ja võimalust teoreetilisi õpinguid päriselt rakendada.
Mis on kutsekoolis õpingute peamine fookus?	Kutsekoolis on suurem rõhk eriala õppel ja praktiliste oskuste omandamisel.
Kuidas väljendub kutsehariduses lugupidamine kõikide ametite ja valdkondade vastu?	kutsehariduses õpivad enamasti koos erinevate valdkondade õpilased. Õpitakse samas valdkonnas, aga erinevatel õppetasemetel.
Miks on kutsekoolis oluline olla järjepidev?	Praktiliste oskuste omandamine nõuab tavaliselt järjekindlat harjutamist.
Kuidas õpetab kutseharidus sulle vastutustunnet?	Andes õpilastele reaalseid ülesandeid, mille puhul nad vastutavad kvaliteedi, tähtaegade ja tulemuste eest.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Miks on kutsekoolis oluline hea kohanemisvõime?	Sest tööstusharud ja tehnoloogiad muutuvad kiirelt. Samuti on vajalik õppe jooksul keskenduda mitmetele erinevatele õppeainetele ja praktilistele töödele.
Kas pärast kutsekooli saab minna õppima kõrgkooli?	Pärast kutsekooli lõpetamist saab õppima minna kõrgkooli. Mitmel erialal on just kutsekooli lõpetanud väga oodatud, kuna neil on juba eelteadmised valdkonnast.
Kas kutsekoolis omandatud oskusi saab kasutada ainult ühes kindlas ametis?	Ei. Omandatud praktilisi oskusi ja kogemusi saab üle kanda tihti ka teistesse töövaldkondadesse või kasutada isiklikus elus.
Kuidas õpetavad kutsekoolid juhtimisoskusi?	Kutsekoolis räägitakse mitmetel erialadel ka näiteks ettevõtlusest. Praktilise töö käigus tuleb võtta vastutust. Paljud kutsekooli lõpetajad töötavad hiljem ka juhtivatel kohtadel nii õpitud erialal, kui ka muudes valdkondades.
Miks õpivad kutsekooli õpilased erialast teooriat?	Kuigi paljusid asju saab õppida ka läbi praktilise töö, siis meisterlikkuse saavutamiseks on vajalik ka teooria mõistmine.
Kuidas toetab kutseharidus toevajadusega õppijaid?	Kutsekoolides on mitmeid võimalusi individuaalse õpitee loomiseks, koolides töötavad tugispetsialistid ning jõukohase õppe valimiseks on võimalik konsulteerida karjäärinõustajaga.
Kuidas aitab kutseharidus sul avastada oma tugevusi ja nõrkusi?	Lisaks erialaõppele pakub kutsekool ka õppeaineid, mis aitavad ennast analüüsida ja teha sobivaid karjäärivalikuid. Õpilastele käib



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

	lisaks tundidele rääkimas ka mitmeid külalisõpetajaid- ja esinejaid.
Kuidas tõstavad kutsekoolid õpilaste teadlikkust eriala uuematest trendidest?	Kutsekoolid teevad tihedat koostööd ettevõtete ja kõrgkoolidega, et tagada kaasaegne ja uuematest trendidest teadlik õpe.
Miks hindavad tööandjad kõrgelt kutsekooli lõpetanud töötajaid?	Kutsekoolid annavad lõpetajatele rahvusvaheliselt kehtiva tunnustuse. Koolilõpetajatel on olemas juba praktiline töökogemus ettevõttes.
Mis on "pehmed oskused" ja miks need on olulised?	"Pehmed oskused" on näiteks suhtlemine, meeskonnatöö ja probleemide lahendamine. Need on olulised, sest aitavad teil tõhusalt teistega koos töötada ja kohaneda erinevate töökeskkondadega.
Mis inspireerib sind kutseharidust omandama?	Siin ei ole õiget ega valet vastust, on ainult sinu mõtted.
Kas kutseharidusega on võimalik saada kõrgepalgaline töö?	Mitmetel kutsekoolis õpitavatel erialadel on võimalik heade oskustega teenida ka kõrget palka.
Milliseid eeliseid annab kutseharidus inimesele, kes soovib töötada rahvusvaheliselt?	Kutsekool väljastab oma lõpetajatele rahvusvaheliselt tunnustatud tunnustuse. Õpingute ajal on võimalik minna praktikale ka välisriiki.
Miks on kutseharidust muutnud viimaste aastatega populaarsemaks?	Kuna see on praktiline ning kooskõlas tööturu vajadustega.
Millised tööstusharud on tihedalt seotud kutseharidusega?	Tegelikult kõik harud. Näiteks väga vajavad kutsekooli lõpetajaid turismi, toitlustuse, ehituse ja ilu valdkond.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Kuidas toetab kutseharidus ettevõtlust?	Kutsekool õpetab praktilisi oskusi, aga mitmetel erialadel lisaks ka ettevõtluse baastadmisi.
Sul on õpiraskus, aga sa soovid omandada kutsekoolis eriala. Mida peaksid eriala ja kooli valides silmas pidama?	Läbi tuleks lisaks huvidele mõelda, milline õppeaste oleks jõukohane. Uurida tasuks, kas koolis on ka tugipersonal, kes saab vajadusel aidata.
Millised on kutsekooli lõpetanu edasiõppimisvõimalused?	Kutsekooli lõpetamise järel on võimalik minna õppima mõnel erialal järgmist taset kutsehariduses või suunduda edasi kõrgkooli.
Millistel õppetasemetel saab kutsekoolis õppida?	Kutsekoolides saab õppida 2.-5. taseme õppes.
Kas kutsekoolis saab keskhariduse?	Kutsekoolis saab omandada kutsekeskhariduse.
Kuidas saab kutsekoolis arendada oma juhtimisoskusi?	Õppida on võimalik erialal, millel õpetatakse ka juhtimist. Samuti on kutsekoolis võimalik õppida valikaineid.
Mis on rakenduslik gümnaasium?	Rakenduslik gümnaasium õppevorm, kus gümnaasiumis õpitavate ainetega koos omandatakse ka eriala praktilised oskused.
Millistel erialastel võistlustel saavad osaleda kutseõppurid?	Kutsehariduses on palju kohalikke ja rahvusvahelisi võistlusi. Euroskills ja Worldskills on kõige tuntumad.
Milliseid õppekavaväliseid lisategevusi kutsekoolid õpilastele pakuvad?	Huviringid, sportimisvõimalused ning vabatahtlikuna õpilasesinduses või ürituste korraldamises osalemine.
Milliseid rahvusvahelisi võimalusi pakuvad kutsekoolid oma õpilastele?	Õpingute ajal on võimalik minna välisriiki praktikale või vahetusõpilaseks.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

Miks võiks enne eriala valimist kohtuda karjäärinõustajaga?	Karjäärinõustaja aitab ennast analüüsida ning leida õiget infot, et teha erialavalikul teadlik otsus.
Mida peab erialavaliku hoolega läbi mõtlema?	Õigesti valitud eriala õppimine on motiveeriv, kui valdkond huvi ei paku, ei edene ka õpingud.
Kuidas saab enne erialale kandideerimist tutvuda kandideerimistingimustega?	Kandideerimistingimused leiab kooli kodulehelt.



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

LISA 3:

	Automehhaanik	
	Tekstiilitehnik	
Rätsep	Mehhaanik	Puidutööline
	Lukksepp-keevitaja	

	Metallitöö	
	Elektrik	
Õde	IT-spetsialist	Kokk
	Kosmeetik	

	Heatahtlikkus	
	Saavutused	
Turvatus	Ennastjuhtivus	Võim
	Mugavus	

	Vastutustunne	
	Kompetents	
Meeskonnatöö	Traditsioonid	Praktilisus
	Loovus	



Co-funded by
the European Union

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

6. Kasutatud allikad

- 1) Schwartz, S. H. (2012). *An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values*.
- 2) Lenhard, W., & Lenhard, A. (2013). *What Definitions of Learning Disability Say and Don't Say: A Critical Analysis*.
- 3) Frontiers in Education. (2023). *The Intersection of Learning Difficulties and Behavior Problems*.
- 3) PubMed. (2013). *Reading Skills Among Students with Intellectual Disabilities*.
- 4) Ајдински, Г., Киткањ, З., & Ајдински, Љ. (2007). *Основи на дефектологија: специјална едукација и рехабилитација (Foundations of Defectology: Special Education and Rehabilitation)* - Skopje.
- 5) Чичевска-Јованова, Н., & Рашиќ-Цаневска, О. (2021). *Методика на работа со ученици со ПООП (Methodology of Work with Students with Special Educational Needs)*. Skopje: Faculty of Philosophy – Spec.Edu. and Rehabilitation.
- 6) English, K. (2016). *No Limits: Practical Guide for Teaching Deaf and Hard of Hearing Students* - Iowa.
- 7) Sir Jackie Stewart (1997). *How to Detect and Manage Dyslexia: A Reference and Resource Manual*.
- 8) Vitola B., Sivačova T., Kriķe Z., Riga State Technical School (2024). *Methodological material "Pedagogical-Psychological Support in Cases of Learning Difficulties and Disorders"*.
- 9) Chung P., Dilip R Patel, (2015) *Dysgraphia*.
- 10) Gloria Mokotjo L., (2017) *An Active Learning Strategy for Addressing Dyscalculia in a Mathematics Classroom*.
- 11) Bibi Leila Hoseini, Maryam Ajilian, Habibolah Taghizade Moghaddam, Gholamreza Khademi, Masumeh Saeidi (2014) *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in Children: A Short Review and Literature*.



**Co-funded by
the European Union**

Kutsehariduse väikeprojekti "Tööriistad ja vahendid paremaks elukutsevalikute nõustamiseks" koordineerib Riia Riiklik Tehnikakool Euroopa Liidu programmi Erasmus+ kaasrahastamisel.

12) Morin A. A history of learning

disabilities and ADHD. <https://www.understood.org/en/articles/history-of-learning-disabilities-and-adhd>

13) World Health Organization (2021) "Evidence and resources to act on health inequalities, social determinants and meet the SDGs", <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2019-3496-43255-60621>