

Moodul H Mobiilsus ja liikumine

Sissejuhatus

"Lapsed on kõik erinevad: nad kasvavad üles erinevalt, nad reageerivad erinevalt oma nägemispuudele. Neid erinevusi tuleb vaadelda seoses võimaluste ja võimetega motoorsete oskuste ja spordi vallas" (Thiele, 2001a, 21).

Tõsiasi on, et pimesus ja vaegnägevus piiravad orienteerumis- ja liikumisvõimet. See ei ole nägemispuude otsene tagajärg, vaid pigem vähese liikumiskogemuse tagajärg. Nimetatud puudujääk piirab mitte ainult tegutsemis- ja liikumisvõimet, vaid ka orienteerumist ja liikumist, mängudest ja sporditegevusest osavõttu. Samuti võib see raskendada kognitiivset arengut, nt takistades mõistete kujunemist ja sotsiaalse kompetentsuse omandamist.

Mooduli 1. osa on sissejuhatuseks orienteerumis- ja liikumistehnikatesse, mida nägev saatja peaks teadma. 2. osa käsitleb nägemispuudega laste kaasatud õpet.

H 1 Orienteerumine ja liikumine

Osalejad peavad saama teavet pimedate õpilaste erivajadustest orienteerumise ja liikumise vallas. Silmakatteid kasutades ise ruumides liikuma ning kogema, et ruumi- ja keskkonnataju on nägemismeele puudumisel erinevad. Nad peavad tutvuma kaitseasenditega ja saatmistehnikatega, mis on kaasatud õppe puhul olulise tähtsusega.

Kestvus	Sisu	Meetod	Meedium
1 15 min	Orienteerumis- ja liikumisõpetus pimedate abistamise osana Mooduliosa ülesehituse tutvustamine	Ettekanne	Lisa H 1 a
2 60 min	Ruumiga tutvumine	Lisa H 1 b	
2.1	Sissejuhatus Ilvesheimi pimedate joonistusstile tutvustamine	Ettekanne	Nimesildid Ilvesheimi pimedate joonistusstile ja alus , kirjaklambrid, pastapliiats või stihvt
2.2	Kaitseasendite tutvustamine Ruumi kogemine	Demonstratsioon ja vestlus Isiklik kogemus silmakatete abil	Lisad H 1 b 1 kuni H 1 b 5 Silmakatted
2.3	Kogemuste hindamine	Vestlus	Lisa H 1 c Loengutahvel

3 75 min	Pimeda koolilapse saatmine koolikeskkonnas		Lisa H 1 d
3.1	Saatmistehnikate rakendamine <ul style="list-style-type: none"> - Põhitehnika - Suunamuutus - Poolte vahetus - Kitsas koht - Uksed - Trepid 	Demonstratsioon ja vestlus	Lisa H 1 d 1 kuni H 1 d 3
3.2	Läbiviimine koos nägijast kaaslasega	Isiklik kogemus	Silmakatted
3.3	Kogemuste hindamine	Vestlus	Loengutahvel, lisa H 1 e
4 90 min	Pimeda inimese orienteerumine linnakeskkonnas		Lisa H 1 f
4.1	Sissejuhatus: nõuandeid linnaga tutvumiseks, kasutades kõiki meeli peale nägemismeele	Ettekanne ja vestlus	Silmakatted
4.2	Läbiviimine	Isiklik kogemus	
4.3	Kogemuste hindamine	Vestlus	Lisa H 1 g
4.4	Järeldused koolielu jaoks	Vestlus	
5 15 min	Lõppfaas	Vestlus	Lisa H 1 h

Lisa H 1 a

Lühikeses ettekandes tutvustatakse orienteerumis- ja liikumisõpetaja tööd.

Samaaegselt selgitatakse, miks orienteerumise ja liikumise arendamine pimedalapse puhul nii vajalik on.

„2.1 Orienteerumine ja mobiilsus

Pimesus ja sügav vaegnägevus piiravad olulisel määral inimese orienteerumisvõimet ja liikumisvabadust. See piiratus viib paljudes erinevates eluga toimetuleku valdkondades enesekindluse puudumiseni ning teistest sõltuvuseni. Mobiilsuse eeldusteks on liikumisvõime, orienteerumisvõime ning keskkonnakontseptsioonide tundmine ja mõistmine.

Orienteerumine on kognitiivne protsess, mille käigus meelte abil kättesaadava informatsiooni rakendamise ja ekspluateerimise läbi määratakse oma positsioon teiste ümbruskonnas asuvate objektide suhtes (*Suterko 1973, 279*). Antud protsessi käigus peavad õpilased uurima ning mõistma oma asukohta ning suhet teiste oluliste isikute ja objektide suhtes. Peale meelte abil kogutud muljete peavad nad arvesse võtma ka mälestuste ning kogemuste näol omandatud. Alles siis on nad võimelised koguma teadmisi oma asukohast, kujundama ettekujutusi ruumist ning mõistma skemaatilisi kujutisi ja suulisi kirjeldusi ruumis valitsevatest oludest. Alles pärast nende oskuste saavutamist kasvab välja võimalus sihipäraseks liikumiseks.

Mobiilsus hõlmab pimedate ja sügavalt vaegnägijate võimeid, oskusi ja valmisolekut ümbritsevas keskkonnas sõltumatult, turvaliselt ja enesekindlalt liikuda. Seepärast fokuseerub mobiilsus eelkõige motoorsele aspektile: vabamale ja iseseisvamale liikumisele. Sügavaleulatuvad afektiivsed komponendid avaldavad motoorsetele tegevustele olulist mõju. Kes on võimeline liikuma, suudab ka luua ja alal hoida kontakte teiste inimestega. Mobiilsus tugevdab tähelepanuväärsel määral enesekindlust ning tõstab eneseväärikust.

Laiaulatusliku võimena ei piirdu mobiilsus pelgalt selgeksõpitud teede iseseisva kasutamisega. Veelgi tähtsam on sotsiaalne aspekt. Mobiilsus annab aluse nägijate maailmaga kohanemiseks. Samas on ta ka eelduseks pimedate ja sügavalt vaegnägijate aktsepteerimisele ühiskonna poolt iseseisvate isiksustena. Turvaline ja iseseisev liikumine toetab ja tõhustab iseseisvat käitumist, eesmärgiga võimaldada nägemispuudelisele aktiivset osavõttu ühiskondlikust elust.

...

2.3 Liikumisõpetus ja igapäevaelu oskused

Pimedad ja sügavalt vaegnägijad peavad omandama oskuse toimida koos nägijatega. Sealjuures peavad nad ühelt poolt olema võimalikult iseseisvad liikumises ja igapäevaelu toimingutes. Teiselt poolt, nad peavad olema teadlikud psühhosotsiaalsetest olukordadest, mida nad peaksid vaatlema teadliku enesekindlusega, liigset stressi tundmata. Puuduv või vähene nägemine võib erineval määral takistada laste ja noorukite arengut. See asjaolu väljendub eelkõige võimes võõras keskkonnas orienteeruda ja liikuda ja eluks vajalike oskuste omandamises. Pimedatele ja sügavalt vaegnägevatele inimestele liikumis- ja igapäevaeluoskuste õpetamine on tervikliku toetussüsteemi osad. Põhialusteks on siinjuures kehataju ja sobivate liikumisvormide areng. Õpilased peaksid nii palju kui võimalik vähendama teistest sõltumist. Nad peavad saavutama iseseisvuse ja sõltumatuse, eesmärgiga kujundada oma elu omaenda soovi järgi. Laste juba olemasolevad võimed tuleb ära tunda ning neid edasi arendada; puudest tingitud piiranguid peaks kompenseerima niipalju kui võimalik. Selle arengu toetuseks peavad rehabilitoloogid, õpetajad, lapsevanemad, kasvatajad ja hooldajad jõudma lapse potentsiaali osas ühisele otsusele ja looma vastava individuaalse õppeplaani. Nägemispuudega lapse õpetamine koolis peab niipalju kui võimalik olema tavapärasesse päevakavasse integreeritud. See peab nii sisuliselt kui ka ajaliselt laste ja noorte arengutasemega sobima. Sihipärane käitumise ja oskuste õpe toimub peamiselt individuaalse õppeprotsessi raames. Siinjuures on oluline, et liikumine ja ümbruskonnaga tutvumine igale õpilasele ka röömu valmistaks.

2.4 Orienteerumis- ja liikumisõpetus

Orienteerumis- ja liikumisõpetuse abil vahendatakse pimedatele ja sügavalt vaegnägevatele inimestele väärtuslikke käitumisviise- ja tehnikaid, võimaldamaks neile optimaalset iseseisvust ning turvalist liikumist. Õpe hõlmab koolitusprogrammi, mille eesmärgiks on suurendada iseseisvust ja turvalisust nägemispuudelistele liikumiskäitumises. Õppeprotsessi põhiteemadeks on: teiste meelte kasutamine, meelte arendamine, keskkonnast arusaamine, kujutluspiltide loomine. Turvalisele tänaval liikumisele orienteeritud liiklusõpetus eeldab laialdaste teadmiste ja praktiliste kogemuste olemasolu. Veel on liikumisõpetuse oluliseks osaks abivahendite efektiivne kasutamine. Õppeprotsessi tulemusena peaks õpilases kujunema

reaalsusel põhinev enese hindamise oskus. Et olla võimeline enda ja teiste ees vastutama, on tarvis tundma õppida ja aktsepteerida oma võimalusi ja tugevaid külgi, samuti individuaalseid piiranguid ja nõrku külgi. Pimedate ja sügavalt vaegnägevate inimeste jaoks on väga oluline teada, mis ulatuses on nägijatepoolne abi vajalik ja tulemuslik. Arendada tuleb ka valmisolekut vastu võtta asjalikke abipakkumisi. Iga õppeprogramm juhindub õpilase ja teda ümbritseva keskkonna psühhosotsiaalsetest tingimustest. Programmi kestvuse ja tulemuslikkuse seisukohalt on olulisteks teguriteks õpilase vanus, pimedaksjäämise aeg ning õpilase motiveeritus ja võimekus. Suure tähtsusega on ka kodune keskkond ja õpilase lähedaste suhtumine tema puudesse. Lisateguritena tuleb õppeprotsessi ajalisel ja sisulisel planeerimisel arvestada ka õpilase teiste võimalike terviseprobleemide, nt teiste puuetega. Eriväljaõppega orienteerumis- ja liikumisõpetajad viivad õppemeetmeid läbi individuaalõppe vormis. Õppeprogramm on üles ehitatud süstemaatiliselt, erinevaid meetmeid ei sõltu õpilase vanuseastmest. Usalduslik koostöö juhendaja ja õpilase vahel on eduka õppe möödapääsmatuks eelduseks.

...

2.6 Õppeprintsüübid

Järgnevat õppeprotsessi osi saab eraldiseisvana käsitleda vaid teoorias. Praktikas võib erinevate õppevaldkondade sisu ja teemasid omavahel vahetada või liita vastavalt õpilase individuaalsetele vajadustele ja olukorrale. Kui pime või sügavalt vaegnägev õpilane avaldab soovi õppida liikumist või igapäevoskusi, ei tähenda see tingimata kõigi teemade läbimist.

Olulisemad teemad, nagu näiteks teiste meelte arendamine, läbivad kõiki õppevaldkondi. Enesestmõistetavalt tuleb arvestada nägemispuudega õpilase emotsionaalse ja füüsilise turvalisuse vajadusega. Samuti tuleb toetada tema positiivse enesehinnangu kujunemist ja edasist arengut. Iga etapiga tõstetakse ülesande keerukustaset ning suurendatakse õpilase iseseisvust ja vastutustunnet. Samal ajal vähenevad juhendaja vastutus, temapoolne algatus ja tema osalusega tegevused” (Staatsinstitut für Schulpädagogik und Bildungsforschung (Hrsg.): ²2001.)

Lõpetuseks informeeritakse osalejaid erinevate mooduliosade sisust.

On oluline rõhutada, et vaid litsenseeritud liikumis- ja orienteerumisõpetajad juhendavad liikumis- ja orienteerumistunde.

Lisa H 1 b**Ruumiga tutvumine**

Personaalse lähenemise võimaldamiseks isiklike kogemuste omandamise käigus palutakse kõigil täiendõppes osalejatel kanda rinnas nimesilti.

Selgitatakse Ilvesheim'i joonistuskiilede kasutamist reljeefsete jooniste tegemisel. Kile paigutatakse spetsiaalsele alusele. Punktkirjastihvti või tühja pastapliatsiga tõmmatakse kilele jooni. Jooned kerkivad üles ja on seetõttu kombatavad. Antud osa lõpuks teevad osalejad reljeefse joonise.

Kaitseasendite rakendamine

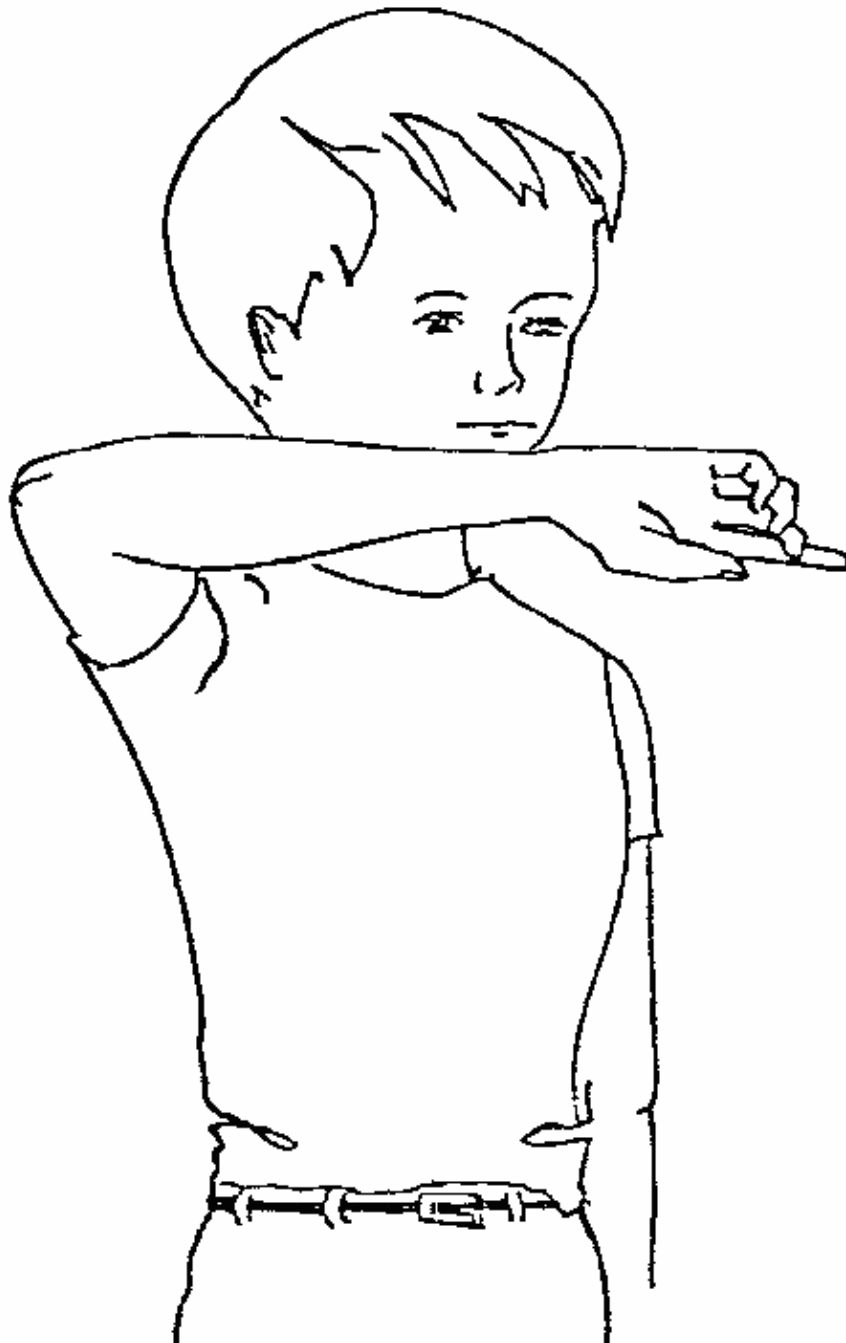
Koos arutatakse, miks on vaja oma keha võõra ruumiga tutvudes kaitsta ning millistes koolielu situatsioonides võivad antud tehnikad pimedatele õpilastele vajalikuks osutada.

Ruumi kogemine

Osalejad juhitakse üksteise järel võõrasse ruumi, ülesandega seda tundma õppida ja sellest kujutluskaart koostada.

Tutvumisfaasi lõpus palutakse osalejatel antud ruumist väike joonis teha.

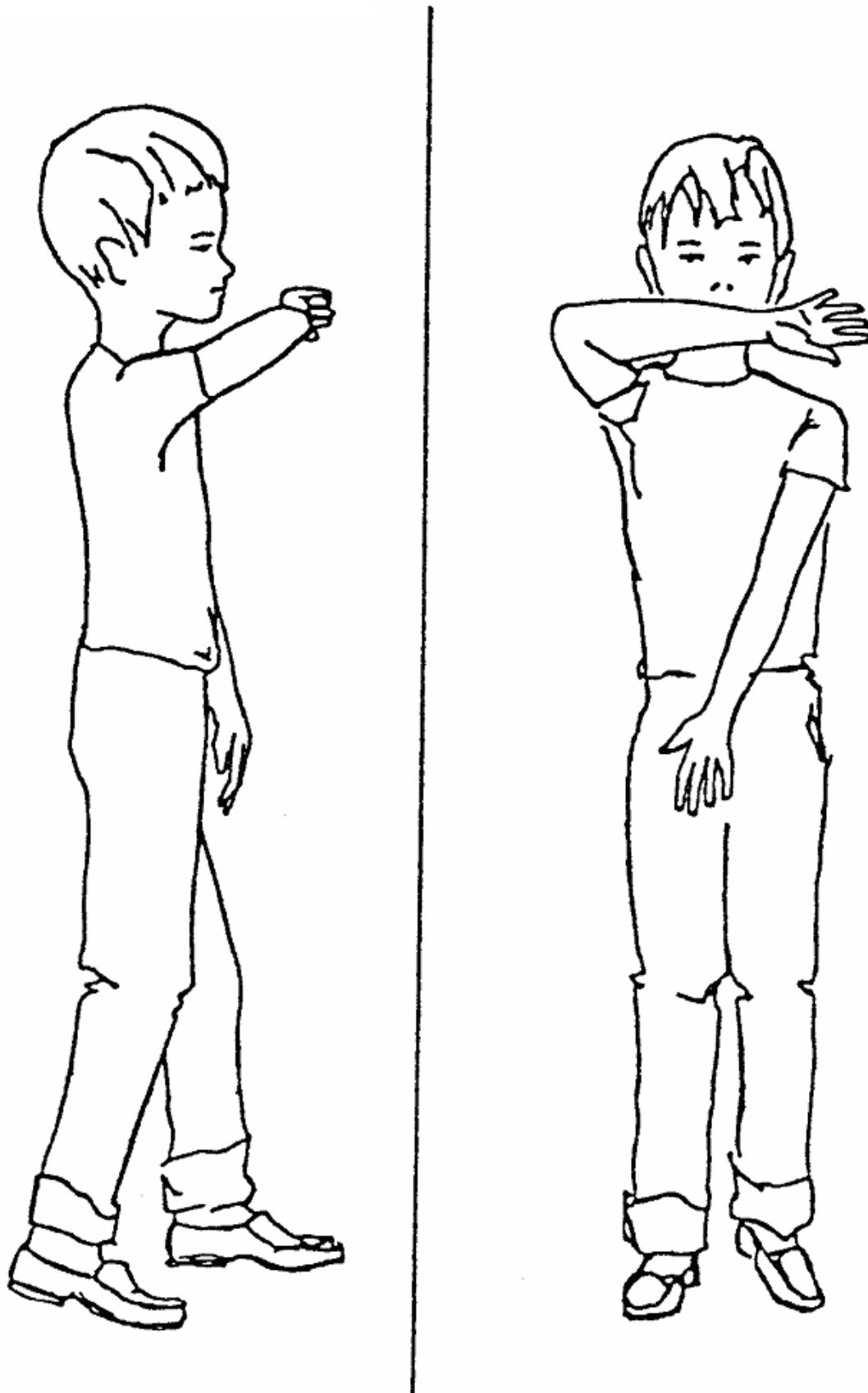
Lisa H 1 b 1



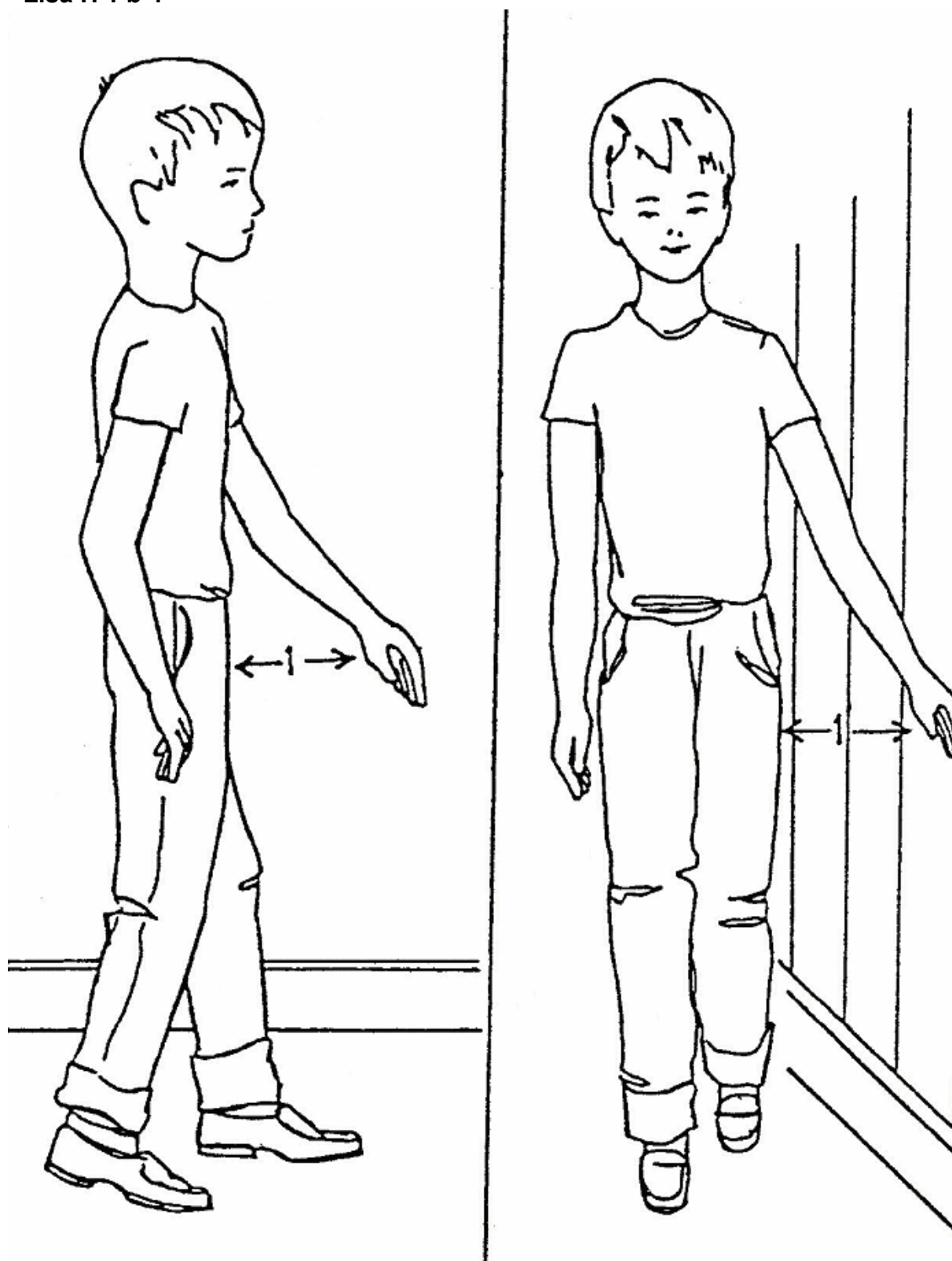
Lisa H 1 b 2



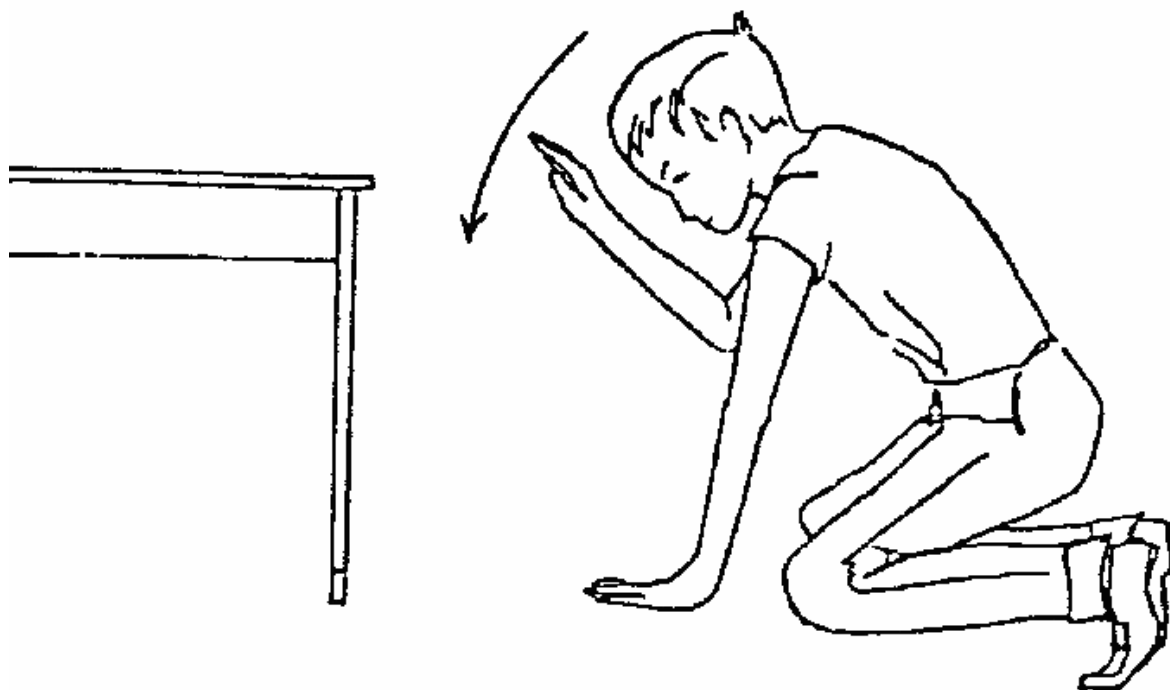
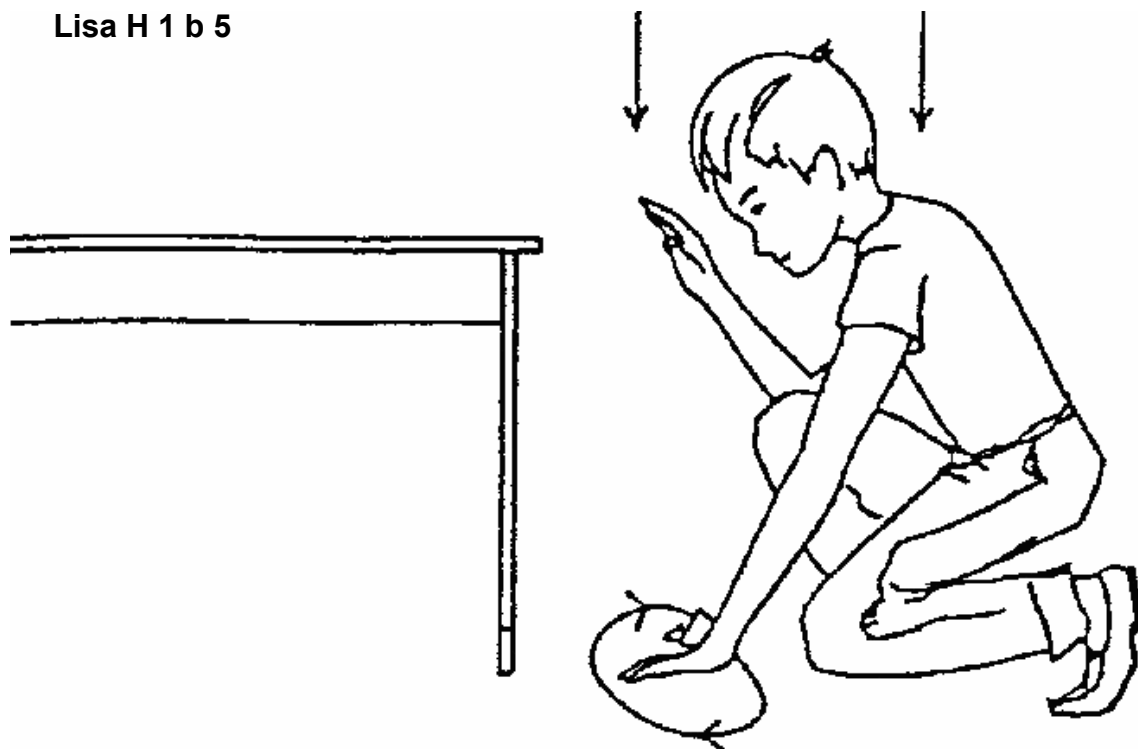
Lisa H 1 b 3



Lisa H 1 b 4



Lisa H 1 b 5



Lisa H 1 c

Ühine kogemuste ja muljete hindamine järgmisi aspekte arvestades:

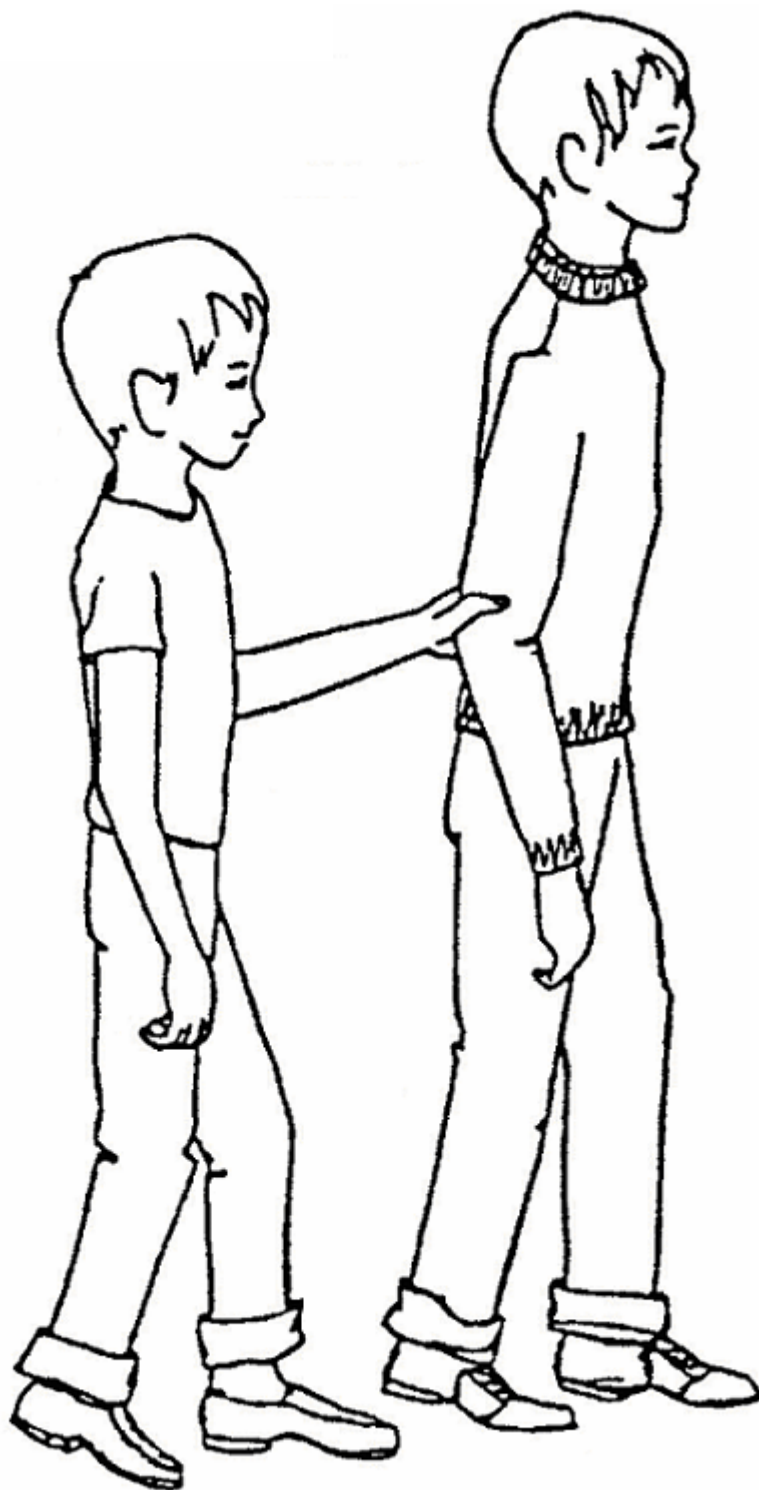
- Kuidas muudab silmakatete kandmine ruumitaju ja ettekujutust ruumist võrreldes visuaalse tajuga?
- Kuidas muutub meeleline tajus?
- Millist mõju avaldab "pimesus" osalejate liikumiskäitumisele?
- Milliseid strateegiaid rakendasid osalejad ja miks?
- Kuidas saavad tavakoolide õpetajad klassiruumi nii ümber seada, et kergendada pimedate laste orienteerumist?

Lisa H 1 d

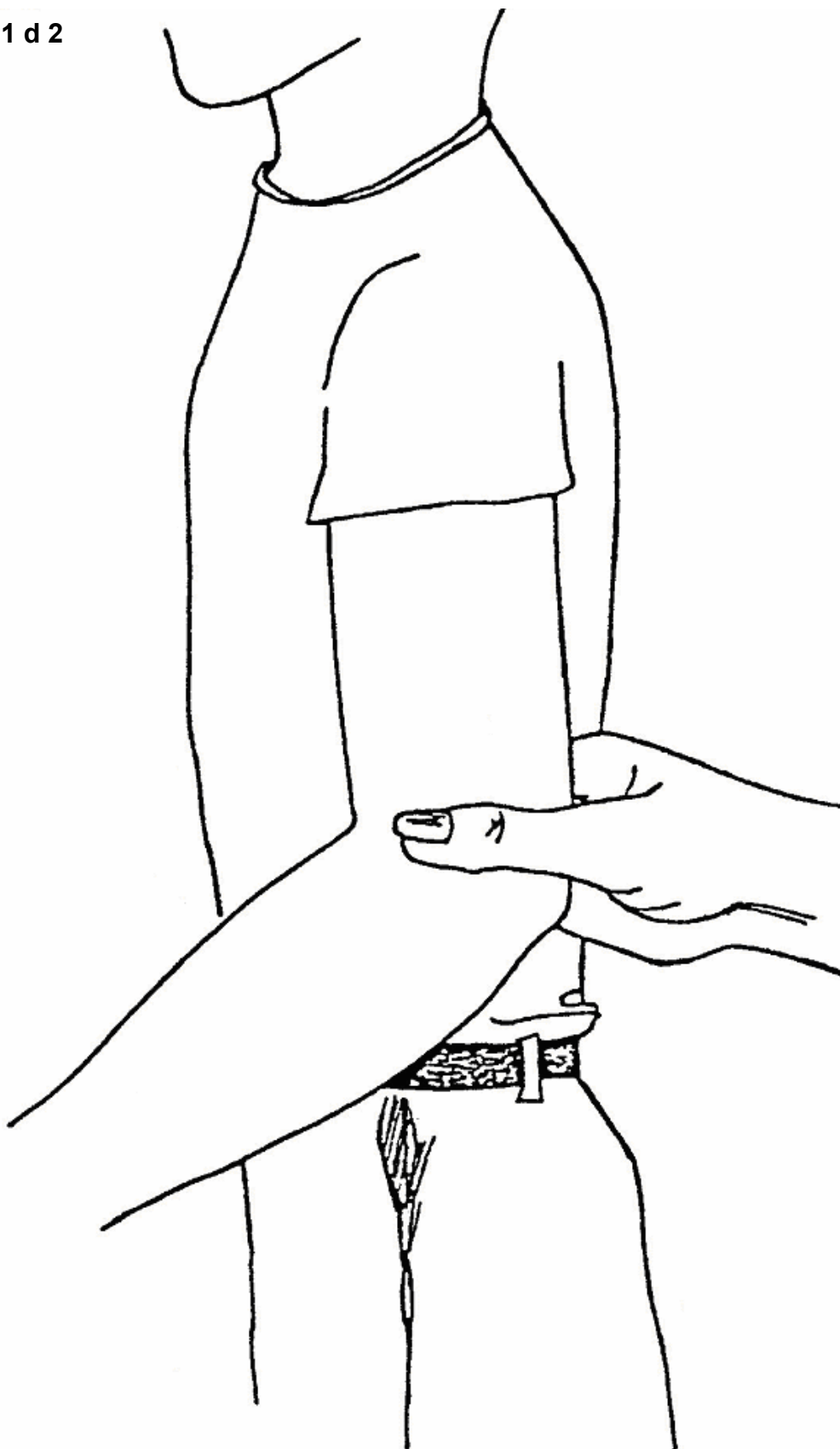
Kõigepealt demonstreeritakse erinevaid saatmistehnikaid ja arutatakse need läbi. Seejärel harjutatakse neid paarides. Saatmistehnikate õppimist alustatakse ruumis, võimaldamaks rahulikus keskkonnas usaldusliku suhte väljakujunemist partnerite vahel.

Õpperotsessi käigus vahetavad partnerid rolle.

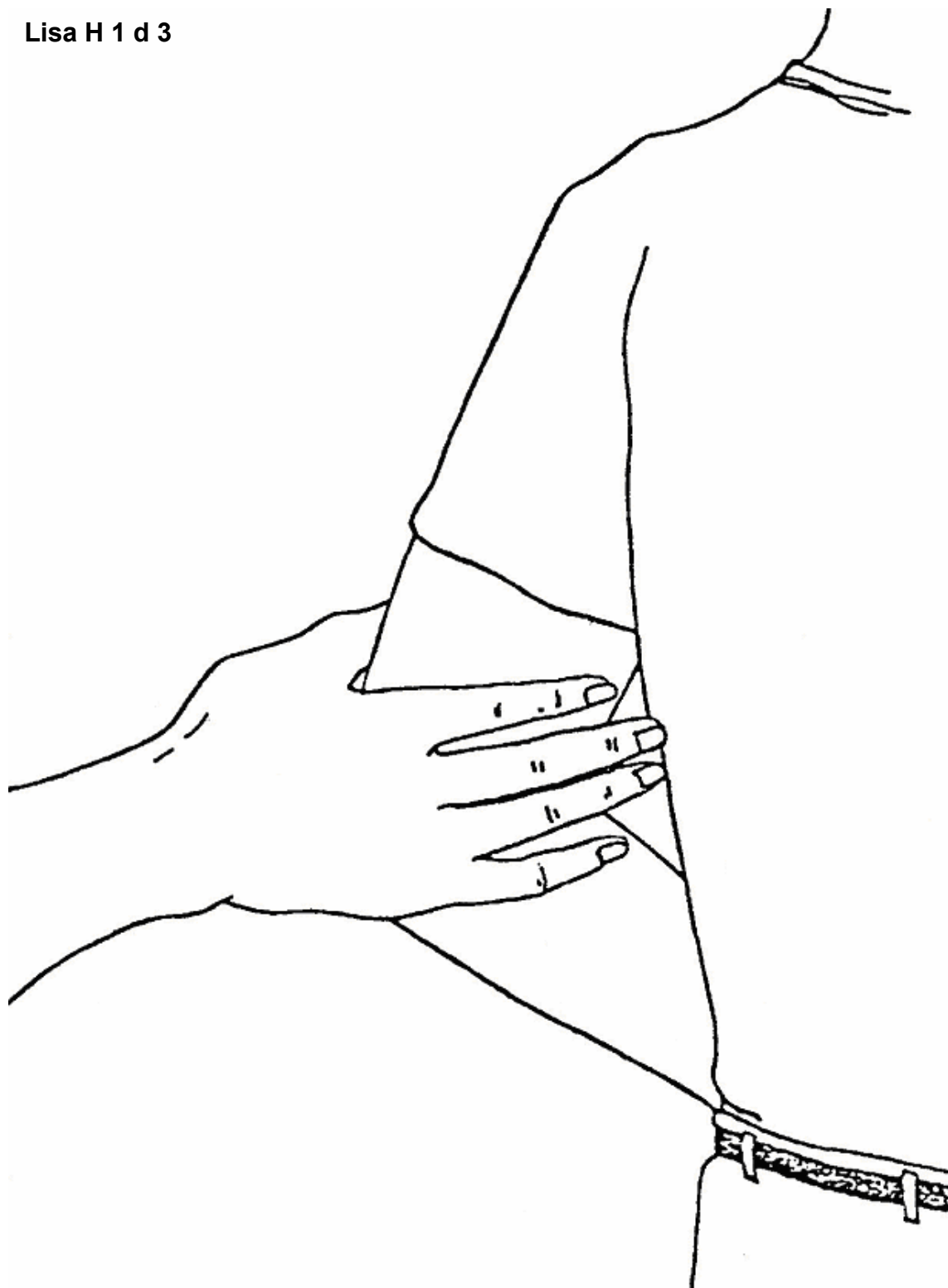
Lisa H 1 d 1



Lisa H 1 d 2



Lisa H 1 d 3



Lisa H 1 e

Alalõigu "Saatmine" hindamine järgnevaid aspekte arvestades:

- Kuidas tundsin ma end silmakatteid kandes, kuidas aga saatjana?
- Millal kasutatakse saatmistehnikaid?
- Millist rolli mängib usaldus nägijast partneri vastu?
- Saatmistehnika kui vahend nägemispuudega inimese liikumiseks.
- Tavaliselt on saatmismeetod valge kepi abil liikumisega võrreldes efektiivsem, nägemispuudega inimesele vähem stressi tekitav ja sotsiaalselt vähem märgatav.
- Nägemispuudega inimesel peab olema piisavalt aega oma saatjaga usaldusliku suhte loomiseks.
- Kontakti loomisel peaks algatus tulema nägemispuudega inimese poolt. Sealjuures juhindub ta nägeva kaaslase häälest.
- Saatmistehnikate modifikatsioonivõimalused
 - Pime laps võtab kinni saatja jakitaskust
 - Pime laps võtab kinni saatja randmest
 - Ühenduslüliks pimedalaapse ja saatja vahel on kepp või köis, võimaldamaks lapsele mõningal määral vabamat liikumist
 - Pime laps jalutab ilma saatjata, kusjuures viimane kirjeldab talle pidevalt läbitavat teed.
- Kaasõpilane saatjana
 - Täiskasvanu kui eeskujulik rollimudel, mida järgitakse
 - Kaasõpilased teadvustavad silmakatete abil saadud isikliku kogemuse abil pimedalaapse kaasõpilase olukorda.

Lisa H 1 f

Osalejad lähevad paarikaupa linna ja rakendavad saatmistehnikaid linnakeskkonnas.

Nõuandeid linnaga tutvumiseks

- Lõhnameele kasutamine poodide äratundmiseks
- Kompimismeele kasutamine pinnamuutuste tajumiseks
- Akustiline teave jalakäijate liikumisest kõnniteel
- Kompimismeele rakendamine taksofoni kasutamisel
- Sisseostude tegemine
 - Suhtlemine müüjatega
 - Helitaust kaubamajas (ostukärude kokkulükkamine, kassaaparaadi hääled, vestlused klientide vahel...)
 - Lõhnameele kasutamine kala-, juustu jt lettide leidmiseks

Osalejatele tuleb anda vabadus eksperimenteerimiseks ja erinevate situatsioonide läbiproovimiseks.

Lisa H 1 g**Hindamine**

- Arutelu kogemuste üle:
 - Kuidas muutus silmakatteid kandes linnakeskkonna tajumine erinevates situatsioonides, nt poed, kõnnitee jne?
 - Milline teave osutus linnas orienteerumise jaoks oluliseks? (Liiklushääl, jalakäijate liikumine kõnniteel, lõhnad erinevatest poodidest, erinevad pinnad, päikese asukoht, tunnelid, katusealused)...
- Järeldused koolieluks, klassisõitudeks, eksursioonideks
 - Saatmine lihtsustab pimedat lapse liikumist ja võib tema liikumisraadiust suurendada (koormuse vähendamine).
 - Saatmine võib viia ka soovimatu sõltuvuseni nägemispuudeta kaaslasest ning häirida isiklikku orienteerumist. Pimedat lapse jaoks on oluline, et saatja ümbruskonda kirjeldaks, tema tähelepanu silmatorkavatele teetähistele suunaks ning annaks impulsse vestluseks lapse poolt tajutava üle.
 - Saatmine kaasõpilase poolt hõlmab ka olulisi sotsiaalseid komponente, ta

võib pakkuda võimalusi omavaheliseks vestluseks.

Kui saatja ülesanded liiga tihti kaasõpilastele delegeeritakse, võivad lapsed end aga ka ülekoormatuna tunda, eriti juhul, kui täiskasvanud neil seda teha käsivad ning nad saatmist oma liikumisvõimaluste ja vabalt valitud kontaktide piiramisena näevad.

Lisa H 1 h

Osalejatele antakse võimalus läbielatud rääkida, pöörates erilist tähelepanu silmakatteid kandes tekkinud kogemustele ja tunnetele. Juhendaja palub osalejatel sõnastada olulise antud mooduliosas.

Kirjandus

Staatsinstitut für Schulpädagogik und Bildungsforschung (väljaandja): Mobilität und lebenspraktische Fertigkeiten im Unterricht mit sehgeschädigten Kindern und Jugendlichen, Würzburg ²2001, edition bentheim, ISBN 3-934471-12-9

Klee, K.: Techniken der sehenden Begleitung und Körperschutztechniken. Arbeitshilfen für die Praxis. Heft 1. Fokus – Verein zur Förderung der selbständigen Lebensführung Blinder und Sehbehinderter e. V. Marburg/Lahn³ 1992.

Widerberg, L. und Kaarlela, R.: Grundelemente der Orientierung und Mobilität. Kohandanud ja tõlkinud: Cory, D., Fischer, J. und Fischer, B., Hamburg 1981 (avaldamata käsikiri). Piltide kasutamine leidis aset autorite lahkelt loal.