

Hääle kasutamine ja hoidmine. Õppekava

Täienduskoolitusasutuse nimetus	Koolituskeskus Reiting OÜ Reiting PR, reg nr 10023806										
Õppekava nimi	Hääle kasutamine ja hoidmine										
Õppekavarühm	Isikuareng										
Õppe kogumaht (akadeemilistes tundides)	<table border="1"> <tr> <td>koolituse kogumaht kokku</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>sh auditoorne töö</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>sh praktika õppekeskkonnas</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>sh praktika töökeskkonnas</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>koolitaja poolt tagasisidestatud iseseisev töö</td> <td>-</td> </tr> </table>	koolituse kogumaht kokku	4	sh auditoorne töö	3	sh praktika õppekeskkonnas	1	sh praktika töökeskkonnas	-	koolitaja poolt tagasisidestatud iseseisev töö	-
koolituse kogumaht kokku	4										
sh auditoorne töö	3										
sh praktika õppekeskkonnas	1										
sh praktika töökeskkonnas	-										
koolitaja poolt tagasisidestatud iseseisev töö	-										
Õppekava koostamise alus	Täiskasvanute koolitaja, tase 6, kutsestandardi kompetents B.2.5 Professionaalne enesearendamine, tegevusnäitaja 2: Hindab oma füüsilist, vaimset ja emotsionaalset seisundit, võtab kasutusele abinõud tasakaalu saavutamiseks ja säilitamiseks. Lisada võib: Õppekava koostamisel on lähtutud hääle intensiivse kasutamise seotud tööheaolu ja töotervishoiu põhimõtetest ning avaliku esinemise ja õpetamise tööolukordades vajalike praktiliste häälehoiuvõtete arendamise vajadusest										
Sihtgrupp	Täiskasvanute koolitajad, õpetajad ja teised avaliku suhtluse või esinemisega seotud erialade esindajad kelle töö eeldab regulaarset ja intensiivset häälekasutust suhtlemisel või esinemisel.										
Õppe alustamise tingimused	<ul style="list-style-type: none"> • õppekeele valdamine emakeelena või vähemalt B2 tasemel • veebiõppes osalemise lisanõuded: püsiv internetiühendus, töötav mikrofon ja kaamera. Aktiivse meiliaadressi omamine (õppematerjalide ja info saatmiseks) 										
Õppe eesmärk	Koolituse eesmärk on arendada teadlikkust hääle kasutamisest töövahendina ning anda praktilised oskused hääle säästlikuks kasutamiseks, hoidmiseks ja taastamiseks igapäevases tööolukorras, et ennetada hääleväsimust ja hääleprobleeme.										
Õpiväljundid	Koolituse läbinu: <ul style="list-style-type: none"> • selgitab hääle koormust ja hääleväsimust mõjutavaid peamisi tegureid tööolukorras; • eristab häält kahjustavaid ja häält hoidvaid kõneharjumusi; • demonstreerib vähemalt kahte häält säästvat hingamis-, lõdvestus- või häälesoojendusharjutust; • koostab isikliku häälehoiu tegevusplaani igapäevaseks tööolukorraks. 										

Õppesisu	<p>Õppekava keskendub hääle kui töövahendi teadlikule kasutamisele, häälekoormuse ennetamisele ja isikliku häälehoiurutiini kujundamisele.</p> <p>I TEEMA: HÄÄLE KASUTAMINE JA TEADLIK HÄÄL</p> <p>1.Sissejuhatus: hääl kui töövahend</p> <ul style="list-style-type: none">• kuidas hääl tööalal väljub;• levinud vead (karjumine, pinges hääle, vales tugevus);• hääle "ökoonomia" põhimõte: kuidas teha vähemaga rohkem. <p>2. Toetatud hääle</p> <ul style="list-style-type: none">• "toetuse" mõiste lihtsustatult;• mida tähendab: hääle ei tule kaelast, vaid kehast;• hingamine. <p>3. Häälesoojendus</p> <p>4. Hääle kasutamine igapäevatoos</p> <ul style="list-style-type: none">• kuidas rääkida klassis/grupis ilma pingutamata;• hääle kandvus (mitte tugevus);• tempo ja paused,• rõhutamine hääle asemel intonatsiooniga. <p>II TEEMA: HÄÄLE HOIDMINE JA VÄSIMUSE ENNETUS</p> <p>1. Hääleväsimus ja riskikäitumine</p> <ul style="list-style-type: none">• varajased märgid (kähedus, pingetunne, hääle "kadu");• tüüpilised töövead (pidev valjult rääkimine, vales registris rääkimine, vähene paus);• keskkonnategurid (müra, kuiv õhk). <p>2. Hääle säästmise tehnikate praktilised võtted</p> <ul style="list-style-type: none">• "vähem häält, rohkem selgust";• mikropausid kõnes;• kehakeele kasutamine hääle asemel;• suunatud rääkimine (mitte kogu ruumile korraga);• hääle "puhkepausid" töö sees. <p>3. Taastumine ja hääle "hooldus"</p> <ul style="list-style-type: none">• mida teha kohe pärast koormust;• lihtsad taastavad harjutused;• mida vältida.
Õppemeetodid	Koolitusel kasutatakse aktiivõppemeetodeid, sh lühiloenguid, demonstratsioone, praktilisi hääle- ja hingamisharjutusi, juhendatud sooritusi, paaris- ja/või grupitöid ning eneseanalüüsi ja refleksiooni.

Iseseisev töö	Puudub.
Õppematerjalide loend	<p>Koolitusel osalejad saavad elektrooniliselt (kui ei ole kokkulepitud teisiti) jaotusmaterjalid, mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppesisu teemadele kõikide teemade kohta. Jaotusmaterjale on võimalik peale koolituse lõppu kasutada õpitu kordamiseks ning oma teadmiste iseseisvaks edasiarendamiseks.</p> <p>Soovituslik kirjandus:</p> <p>Martin Veinmann. <i>Ära esine, räägi minuga</i>. Tallinn: Hea Lugu, 2026.</p> <p>Martin Veinmann. <i>Vajadus olla mõistetav: kõne kui eneseväljendus. Arutlusi ja harjutusi</i>. Tallinn: Eesti Teatriliit, 2001.</p>
Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	<p>Hindamine: Koolituse käigus hinnatakse õpiväljundite saavutamist praktiliste tegevuste kaudu.</p> <p>Hindamiskriteeriumid:</p> <p>Osaleja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritab juhendamisel häälesoojenduse põhiharjutused; • koostab isikliku häälehoiu tegevusplaani igapäevaseks tööolukorraks, rakendades praktilistes harjutustes vähemalt 2 hääle säästmise võtet; • tunneb ära vähemalt 2 hääleväsimuse või ülekoormuse tunnust ja kirjeldab nende ilmnmisel kohandamise võimalusi; • sooritab juhendamisel lihtsaid hääle taastamise harjutusi. <p>Lõpetamise tingimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osalemine 100% õppetöös ning praktiliste harjutuste sooritamine <p>Hindamine on eristamata</p>
Kursuse läbimisel väljastatav dokument (tunnistus või tõend)	<ul style="list-style-type: none"> • tunnistus, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud. • tõend juhtudel, kui õpiväljundid jäid omandamata, kuid õppija võttis osa õppetööst või kui õppija osales õppetööl osaliselt. Tõend väljastatakse vastavalt osaletud tundide arvule
Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus	Kõik koolitajad omavad kõrgharidust, valdkondlikku töökogemust ja täiskasvanute koolitamise kogemust. Koolitajate lühitutvustusi on võimalik lugeda kodulehelt konkreetse kursuse toimumise juures.
Õppemaksu tasumine ja tagastamine	https://www.reiting.ee/oppemaksu-tasumine-ja-tagastamine

Õppekeskkonna kirjeldus	https://www.reiting.ee/koolitusruumid-ja-oppekeskkond
Õppekorralduse alused	https://www.reiting.ee/oppekorraldus
Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord	https://www.reiting.ee/kvaliteedi-tagamise-alused
Vaidluste lahendamise kord	Vaidlused lahendatakse kokkuleppe teel. Kui kokkulepet ei saavutata, lahendatakse vaidlused Tartu Maakohtus.
Õppekava kinnitamise aeg	07.2026