

## ESF VAHENDITEST RAHASTATAVA TÄISKASVANUTE TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Kinnitatud 31.08.2022

Tallinna Muusika- ja Balletikooli direktori käskkirjaga nr. 1-2/22/10

### 1. Üldandmed

Õppeasutus:	Georg Otsa nimeline Tallinna Muusikakool
Õppekava nimetus: <i>(venekeelsetel kursustel nii eesti kui vene keeles):</i>	Pingevabam keha, rahulikum meel läbi Alexanderi tehnika ja tervisliku häälekasutuse
Õppekavarühm: <i>(täiendus- koolituse standardi järgi)</i>	Muusika ja esituskunstid
Õppekeel:	eesti

### 2. Koolituse sihtgrupp ja õpiväljundid

**Sihtrühm ja selle kirjeldus ning õppe alustamise nõuded.** Ära märkida milliste erialaasokuste, haridustaseme või vanusegrupi inimestele koolitus on mõeldud ning milline on optimaalne grupi suurus; ära tuua kas ja millised on nõuded õpingute alustamiseks.

**Sihtrühm:** Vabakutselised, töötavad või mittetöötavad täiskasvanud, (sh muusika valdkonna loovisikud, huvikoolide ja huviringide, üldhariduskoolide õpetajad). Koolitusel ei saa osaleda tasemeõppes õppijad.

**Grupi suurus:** 15

**Õppe alustamise nõuded:** eesti keele oskus.

**Õpiväljundid.** Õpiväljundid kirjeldatakse kompetentsidena, mis täpsustavad, millised teadmised, oskused ja hoiakud peab õppija omandama õppeprotsessi lõpuks.

- Teab Alexanderi tehnika aluspõhimõtteid.
- Oskab rakendada Alexanderi tehnika aktiivset puhkeasendit, et ennetada ja leevendada pingeid kehas.
- Kasutab Alexanderi tehnika põhiprintsiipe nii istudes, kõndides kui ka erinevaid tegevusi läbi viies.
- Omab algteadmisi hääle füsioloogiast.
- On saanud ülevaate toetavatest hingamisharjutustest, resonantsi harjutustest, lõdvestus- ja soojendusharjutustest.
- Teab häälehügieeni reegleid.
- Teab hääle ergonoomilise kasutuse põhimõtteid.

**Õpiväljundite seos kutsestandardi või tasemeõppe õppekavaga.** *Tuua ära vastav kutsestandard ning numbriline viide konkreetsetele kompetentsidele, mida saavutatakse.*

4. taseme kutseõppe õppekava Interpret, mooduli rakenduskava Klassikaline laul, Foniaatria.  
4. taseme kutseõppe õppekava Interpret, valikmoodul Alexanderi tehnika I.

**Põhjendus.** *Tuua põhjendus koolituse sihtrühma ja õpiväljundite valiku osas.*

Kriisi tingimustes töötades on tulnud esile vajadus kanda erilist hoolt enda vaimse ja füüsilise tervise eest, suurenenud on vajadus teadmiste järgi, kuidas toime tulla kuhjunud stressiga ja ennetada läbipõlemist.

*/COVID-19 põhjustatud majanduskriisi mõju tööjõu- ja oskuste vajaduse muutusele, uuringu terviktekst lk 37/.*

Tööandjad näevad tuleviku võtmeoskusena lisaks erialastele pädevustele ka säilienõtkust, stressitaluvust ning paindlikkust.

*/COVID-19 põhjustatud majanduskriisi mõju tööjõu- ja oskuste vajaduse muutusele, uuringu terviktekst lk 31, lk 42/.*

Aja-, enese- ja stressijuhtimise oskuste vajadust võimendab kaugtöö, kus töö- ja puhkeaja piirid võivad väga kergesti hägustuda.

*/COVID-19 põhjustatud majanduskriisi mõju tööjõu- ja oskuste vajaduse muutusele, uuringu terviktekst lk 37/.*

Viiruskriisiga toimetulekuks, jätkusuutlikuks töötamiseks ja vaimse ning füüsilise tasakaalu hoidmiseks on mitmeid võimalusi- üks olulisim neist on just enda ergonoomiline ja teadlik kasutus vältimaks ebavajalikke pingeid ja stressi.

Alexanderi tehnika on tuntud pedagoogiline meetod, mis uurib mõtte ja tegutsemise suhet ning mille põhieesmärk on inimkeha loomuliku tasakaalu leidmine. Tehnika on valdkondade ülene, rakendada saab seda iga inimene. Alexanderi tehnikal on oma kindel koht ka eesti õppeasutuste õppekavades, eriti muusikute ja näitlejate väljaõppes (*Rohkem infot Alexanderi tehnika kohta: [https://et.wikipedia.org/wiki/Alexanderi\\_tehnika](https://et.wikipedia.org/wiki/Alexanderi_tehnika)*).

Paljudes töövaldkondades on igapäevane intensiivne häälekasutus vältimatu. Teadlik ja tervislik häälekasutus annab inimesele võimaluse vältida tulevikus hääleprobleemide tekkimist või häälekaotust ning jääda valitud erialal tööturul konkurentsivõimeliseks ka aastate pärast.

Kursus **Pingeabam keha, rahulikum meel läbi Alexanderi tehnika ja tervisliku häälekasutuse** pakub osalejatele tänapäevaseid teadmisi ja praktilisi oskusi teadlikuks ja ökonoomseks endakasutuseks, mis aitab hoida vaimset ja füüsilist tervist läbi elu.

### 3. Koolituse maht

**Koolituse kogumaht** akadeemilistes tundides:

**14**

Kontaktõppe maht akadeemilistes tundides:	<b>14</b>
sh auditoorse töö maht akadeemilistes tundides: <i>(õpe loengu, seminari või muus koolis määratud vormis)</i>	<b>6</b>
sh praktilise töö maht akadeemilistes tundides: <i>(õpitud teadmiste ja oskuste rakendamine õppekeskkonnas)</i>	<b>8</b>
Koolitaja poolt tagasisidestatava iseseisva töö maht akadeemilistes tundides:	<b>0</b>

#### 4. Koolituse sisu ja õppekeskkonna kirjeldus ning lõpetamise nõuded

**Õppe sisu ja õppekeskkonna kirjeldus.** *Tuua peamised teemad ja alateemad sh eristada auditoorne ja praktiline osa. Esitada õppekeskkonna lühikirjeldus, mis on õpiväljundite saavutamiseks olemas. Loetleda kursuse kohustuslikud õppematerjalid (nt õpikud vmt) kui need on olemas. Kui õppijalt nõutakse mingeid isiklikke õppevahendeid, tuua ka need välja.*

##### **Õppe sisu:**

###### Auditoorne

Lühiülevaade F.M Alexanderi tehnika kujunemise ajaloost ja Alexanderi tehnika põhimõistest- inimene kui tervik.

Inhibitsioon.

Keha mõttelised suunad.

Pea anatoomia.

Jalgade anatoomia.

Käte ja õlgade anatoomia.

Ülevaade hääle tekkimise füsioloogiast, hääle funktsionaalsusest, levinumatest hääleprobleemidest ning nende jaotumisest.

Funktsionaalsetest põhjustest tingitud hääleprobleemid.

Hääle hügieen ning vanusest tulenevad hääleprobleemid.

###### Praktiline

Aktiivse puhkeasendi tutvustamine põrandal.

Istumine toolil. Kuidas istuda nii, et selg ära ei väsiks.

Pea õige asend ja pea asendi mõju kehakasutusele.

Ergonoomiline seismine ja kõndimine.

Kuidas kasutada telefoni, arvutit ergonoomiliselt, lähtudes Alexanderi tehnika printsiipidest.

Tervislikku häälekasutust toetavad praktilised harjutused: hingamisharjutused, resonantsi harjutused, soojendus- ja lõdvestusharjutused.

##### **Õppekeskkonna kirjeldus:**

Koolitus toimub kooli õpperuumides, mis on varustatud õppeks vajaminevate tehnoloogiliste vahenditega.

### **Õppematerjalid:**

Koolitajate poolt koostatud õppematerjal.

Osalejale peab koolitusel kaasas olema enda joogamatt.

**Nõuded õppe lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja –kriteeriumid.** *Nõutud on vähemalt 70% kontakttundides osalemine. Kirjeldada, kuidas hinnatakse õpiväljundite saavutamist.*

Kursuse lõpetamiseks tunnistusega on nõutav vähemalt 70% mahus kontakttundides osalemine, õppekava läbimine ning koolitaja poolt etteantud ülesannete ning kodutööde tegemine.

Kui osavõtja ei osale õppetöös ülalpool toodud tingimustel siis väljastatakse talle tõend osaletud tundide kohta.

Mitteeristav hindamine.

Õpiväljundite saavutamine: Koostöös juhendajaga ülesannete sooritamise ja praktilise töö tegemine.

## **5. Koolitaja andmed**

**Kädy Plaas-Kala** on Georg Otsa nimelise Tallinna Muusikakooli klassikalise laulu õpetaja ja foniaatria valdkonna tegevkoolitaja.

**Iren Laidma** on Georg Otsa nimelise Tallinna Muusikakooli Alexanderi tehnika õpetaja ja tegevkoolitaja.

### **Õppekava koostaja:**

Kädy Plaas-Kala; Georg Otsa nimelise Tallinna Muusikakooli õpetaja;  
[kady.plaas-kala@otsakool.edu.ee](mailto:kady.plaas-kala@otsakool.edu.ee)

Iren Laidma; Georg Otsa nimelise Tallinna Muusikakooli õpetaja;  
[iren.laidma@otsakool.edu.ee](mailto:iren.laidma@otsakool.edu.ee) /ees- ja perenimi, amet, e-mail/