Juhend õppurile

kohanduste rakendamiseks õppetöös ja vaimse tervise toe saamiseks

1 PSÜHHOLOOGILINE MURE

Kohanemine kõrgkoolieluga, ärevus, depressioon, suhted, ajakasutus ja õpimotivatsioon, lein ja kaotus, hirmud jne

→ pöördu otse **Mindgrami OÜ** psühholoogi poole, info@mindgram.ee

2 ÕPPIMISEGA SEOTUD MURE

→ pöördu **õppetööspetsialisti** poole, kes vajadusel kaasab vaimse tervise nõuniku

3 VAJAD KOHANDUSI ÕPPETÖÖS

→ pöördu esmalt **õppejõu** ja/või **õppetöö-spetsialist** poole, kes kaasab vajadusel **vaimse tervise nõuniku**, et koos kaardistada õppuri ressursse ja vajadusi

Kuidas kohandusteni jõutakse?

1. Kui õppur on teadlik, millised kohandusi ta aine läbimiseks vajab, suhtleb ta sellel teemal otse õppejõuga
2. Kui õppur pole kindel, milliseid kohandusi ta vajab, saab ta koostöös vaimse tervise nõunikuga läbi arutada oma raskuskohad, seejärel koostatakse kohanduste plaan, mis edastatakse õppejõule ja õppetööspetsialistile.
3. Õppejõud otsustab, milliseid kohandusi on tema õppeaines võimalik teha, vajadusel teeb muudatuste osas ettepanekuid.
4. Õppejõud ja õppur lepivad omavahel kohanduste üksikasjades kokku.
5. Võimalusel rakendatakse kokkulepitud kohandused õppetöös.

Milliseid on võimalikud kohandused?

- Õppematerjalid ja kogu info tehakse kättesaadavaks kirjalikult
- Eksamitel ja hindelistel arvestustel võimaldatakse puhkepause ja lisaaega
- Õppetöös osalemisel, eksamiaegades ja iseseisvate tööde tähtaegades võimaldatakse paindlikkust
- Suulisi ettekandeid võimaldatakse teha alternatiivsel moel
- Õppetöös ja eksamitel saab vajadusel keeletuge
- Kodutöödes ja eksamite hindamisel ei arvestata grammatikavigu, kui õppeaine õpiväljund ei ole korrektse grammatika valdamine
- Tehakse muid rakendatavaid kohandusi olenevalt õppuri olukorrast

OLULINE

1. Kohanduste tegemine sõltub **konkreetse õppuri olukorrast, õppetöö spetsiifikast ja õppekorralduslikest võimalustest.**
2. Õppur peab pöörduma kohanduste sooviga **õppeaasta või –aine alguses**, kohandused kehtivad kogu õppeaasta.
3. Töö ajal võib vaimset toimetulekut puudutavates küsimustes **pöörduda ka otse vaimse tervise nõuniku poole**, ruum 305.