

## ÕPPEKAVA MOODULID JA AINED, NENDE EESMÄRGID JA ÕPIVÄLJUNDID

<b>Mooduli nimetus:</b> SISSEJUHATUS		<b>Maht:</b> 14 tundi
<b>Eesmärk</b>	Omandada algteadmised õppes osalemiseks ning praktika ülesehitusest lähtudes holistlikust inimkäsitlusest.	
<b>Õpiväljundid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Õpilane orienteerub õppekava temades ning omab ülevaadet edasises arengus.</li> <li>2. Õpilane mõistab erisusi toetades perekonda või üksikisikut pereplaneerimisel, raseduse-, sünnituse-, sünnitusjärgse perioodi puhul ning vastsündinu ja lapse arengu jälgimisel.</li> <li>3. Õpilane omab alusteadmisi naise tervisest.</li> </ol>	
<b>Mooduli hindamine :</b> Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt		
<b>Õppeained</b>		
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Naise perinataalervis	10
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmisi suguelundite anatoomiast, füsioloogiast ning sagedamini esinevatest haigustest ja seisunditest naise viljakas eas.	
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbimise järel teab õppija naise suguelundite anatoomiat, füsioloogiat ning sagedamini esinevaid haigusi ja seisundeid viljakas eas ning oskab naisele vajadusel soovitada erinevate spetsialistide poole pöördumist (naistearst, ämmaemand, perearst, toitumisnõustaja, täiendmeditsiini spetsialist jt.).	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Doulad maailmas	4
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised ja oskused doula toetuse osutamiseks kogukonnas, arvestades üksikisiku ja perekonna vajadusi. Kinnistada valmisolek enesearenguks ning kutsealase sõnavara mõistmine.	
<b>Õpiväljundid</b>	Õppeaine läbimise järel teab õppija rahvusvaheliselt tunnustatud erialaseid organisatsioone, tunneb teenuse paiknevust ja rolli tervishoiu süsteemis. Õpilane oskab rakendada vastavalt sihtgrupile teenuse põhimõtteid. Õpilane mõistab praktika toimumist õppetöö vältel ning teeb esimesed kinnistavad sammud selle realiseerimiseks.	

<b>Mooduli nimetus:</b> RASEDUS		<b>Maht:</b> 192 tundi
<b>Eesmärk</b>	Kujundada valmisolek protsessipõhiseks doula teenuse osutamiseks koostöös teiste eriala spetsialistidega.	
<b>Õpiväljundid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Määratleb kliendi toetuse vajadused, probleemid, -riskid ja –tegevused, tuginedes tõendus põhisele ja eetikapõhimõtetele.</li> <li>2. Rakendab kliendikeskset lähenemist oma teenuse osutamisel.</li> <li>3. Tunneb kliendi protsessi raseduse ajal, oskab teda selleks ette valmistada ja protsessi ajal toetada.</li> <li>4. Analüüsib doula erialaga seotud vastutuse piire ja hindab oma tegevust</li> </ol>	
<b>Mooduli hindamine :</b> Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt		

<b>Õppeained</b>		
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Raseduse füsioloogia ja jälgimine	50
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised raseduse füsioloogiast ja tervise seisundi jälgimisest naise raseduse ajal	
<b>Õpiväljundid</b>	<p>Õppeaine läbimise järel on õppijal teoreetilised teadmised rasedustunnustest, füsioloogilistest ja emotsionaalsetest muutustest raseda kehas. Tunneb emadushoolduse mudeleid tervishoius. Teab sünnituse alguse tundemärke.</p> <p>Oskab kasutada rasedusketast ja raseduskalendrit. Oskab orienteeruda ja teadlikult tegutseda erinevates rasedusaegsetes nõustamise situatsioonides.</p> <p>Tekib arusaam raseduse jälgimisest ja võimalikust vajalikust toetusest raseduse ajal.</p>	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Loote areng	16
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised loote arengu etappidest, arengurikete tekke kriitilistest perioodidest, loote arengut mõjutavatest teguritest ja loote arengu teadlikust positiivse arendamise võimalustest	
<b>Õpiväljundid</b>	<p>Õppeaine läbimisel teab tulevane doula loote arengu etappe, seda mõjutavaid tegureid ja oskab suunata rasedat loote arengut soodustavate tegevuste juurde. Käsitletavad teemad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Loote areng nädalate kaupa;</li> <li>- Loote arengut mõjutavad tegurid;</li> <li>- Arengurikked, nende kujunemise aeg ja põhjused;</li> <li>- Loote sünnieelne õppimine ja erinevad võimalused loote arendamiseks</li> </ul>	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Rasedusaegne toitumine ja liikumine	12
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised ja oskused, kuidas toetada rasedate/ imetavate emade optimaalset tervist tasakaalustatud toitumise ja sobiva liikumise kaudu.	
<b>Õpiväljundid</b>	<p>Aine läbimise järel on õppijal:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arusaamine toitumise ja liikumise mõjust ema ja lapse tervisele;</li> <li>2. Teadmised toitainete vajadusest, selle saavutamiseks ning muutustest raseduse/imetamise ajal;</li> <li>3. Teadmised mikrotoitainetest, nende saamise viisidest ning vajaduste erisustest raseduse ajal;</li> <li>4. Arusaamine tasakaalustatud toitumisest ning oskus koostada vastavat toidusedelit,</li> <li>5. Teadmised rasedale ohututest füüsilisest koormuse võimalustest ning oskused suunata rasedat liikuma.</li> </ol>	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Rasedusega seotud farmakoloogia	12
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised raseduse I, II ja III trimestri vaevuste ja nende leevendamise viiside kohta. Omandada oskus hinnata rasedusaegset eluviisi. Omandada oskus orienteeruda rasedusaegse farmakoloogia erinevates valdkondades (allopaatiline ja alternatiivne).	

<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbimise järel oskab õppija hinnata ja mõista rasedakaarti. Tunneb raseduse II ja III trimestril ilmnevaid vaevuseid ja nõuandeid. Kujundab väljaarusaamise rasedusaegse eluviisi toetamisest. Tunneb rasedusaegsete vaevuste ravivõimalusi homöopaatia abil, allopaatilise meditsiini kaudu ja ravimtaimedega.	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Suhtlemispsühholoogia	16
<b>Eesmärk</b>	Suhtlemispsühholoogia olemuse ja oskuste omandamine	
<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbides tunneb õppija suhtlemise alustalasid, -situatsioone ning tõkkeid praktilistes olukordades. Teab erinevaid suhtlemistehnikaid, mõistab oma mõju suhtlemissituatsioonides.	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Nõustamispsühholoogia	20
<b>Eesmärk</b>	Nõustamisoskuste ja tehnikate omandamine ja praktiseerimine.	
<b>Õpiväljundid</b>	Nõustamistehnikate ja -oskuste kasutamine, mõistab ohte ja turvalisuse loomise vajadust nõustamisolukorras. Mõistab erinevaid nõustamise olukordi ja analüüsib nõustamispsühholoogia toimimist läbi doula enda isiksuse. Oskab luua turvalisust nõustamisolukordades. Teadvustab ülekande ja vastuülekande toimet ning ilmnemist.	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Rasedusaegne peredünaamika	18
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised pereelu arengufaasidest, muutustest tuumperekonnas ja laiendatud perekonnas, mehe ja naise vahelisest dünaamika muutustest.	
<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbides õppija tunneb pereelu arengufaase, ohte, kriise, muutuseid mehe ja naise elus lapse ootuse ajal. Mõistab pereelu arengufaase ja kriise, oskab märgata ja normaliseerida kliendile muutuseid, aitab neid teadvustada. Oskab analüüsida ka enda pereelu arengufaasi. Oskab joonistada genogrammi.	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Raseduskriis	12
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised raseduskriisi mõistest ja olukordadest, leinanõustamisest, kriisinõustamisest.	
<b>Õpiväljundid</b>	Mõistab, millised on raseduskriisi olukorrad ja millisel juhul saab olla oma kliendile toeks ja millisel juhul kaasata raseduskriisi nõustaja. Oskab kasutada esmaseid kriisi- ja leina- nõustamise oskuseid.	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Seansi läbiviimine	16
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised seansi läbiviimise erinevatest võimalustest doulana. Oskab luua turvalist ning toetavat keskkonda ning kasvatada klientuuri läbi usaldusväärse toetuse pakkumise.	
<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbimisel on õppijal arusaamine kliendi teekonnast ja oskused seda suunata. Tunneb seansi elemente ja töötab välja praktilise kogemuse kaudu enda tulevase töökeskkonna võimalused. Tunneb eetikakoodeksit. Oskab ennast hinnata toetajana ning teha järeldusi.	

	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Doula toetus raseduse ajal	20
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised doula toetuse põhiolemusest ning teada selle rakendamise viise. Omandada oskus pakkuda perekonnale või üksikisikule füüsilist, emotsionaalset ja informatiivset tuge pereplaneerimise, raseduse, sünnituse ja sünnitusjärgsel ajal.	
<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbides oskab õppija üles ehitada oma isikliku teenuse pakkumise viisi, võttes arvesse tunnustatud tavasid, eetikakoodeksit ning tervishoiusüsteemi. Oskab toetada peret või üksikisikut valmistudes koos sünnituseks, see hõlmab erinevate teemade käsitlust raseduse ajal, mis mõjutavad sünnituse kulgu; sünnitusplaani loomist ja analüüsi. Suudab pakkuda kliendile turvalist keskkonda ning usaldusväärset teenust.	

<b>Mooduli nimetus: SÜNNITUS</b>		<b>Maht: 112 tundi</b>
<b>Eesmärk</b>	Omandada valmisolek toetada perekonda või üksikisikut sünnituse ajal lähtudes holistlikust inimkäsitlusest.	
<b>Õpiväljundid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Õpilane lähtub doula teenuse osutamisel doula õppe alustest, - eetikast ja filosoofiast.</li> <li>2. Osutab sünnitoetust lähtudes perekonna vajadustest ja soovidest</li> <li>3. Õpilane rakendab teoreetilisi teadmisi täites rahvusvaheliselt tunnustatud nõudeid doula praktilisele tegevusele.</li> </ol>	
<b>Mooduli hindamine :</b> Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt		
<b>Õppeained</b>		
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Sünnituse füsioloogia	40
<b>Eesmärk</b>	Mõista sünnituse kulgemise loomulikke etappe, teada milliseid meetodeid kasutatakse sünnituse ajal sünnitaja, loote ja sünnitustegevuse jälgimiseks ja toetamiseks. Teada, millised on sekkumisvõimalused sünnituse erinevate kõrvalekallete korral ja kuidas sünnitajat nendes olukordades toetada.	
<b>Õpiväljundid</b>	Õppija tunneb sünnituse alguse tunnuseid, sünnituse perioode ja faase ning teab milliseid jälgimis- ja sekkumistoiminguid rakendatakse sünnituse kulu jälgimiseks ja dokumenteerimiseks ning kõrvalekallete korral probleemide lahendamiseks.	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Loote sünniküpsus ja sünnituse käivitumismehhanism;</li> <li>- Naise organismi valmistumine sünnituseks: hormonaalsed, neuraalsed ja füüsilised kohastumused;</li> <li>- Platsenta, lootevee ja lootevee roll sünnituse käivitumisel;</li> <li>- Tuhud ja sünnitusvalu;</li> <li>- Sünnitaja ja loote jälgimine ning sünnituse kulu hindamine: kodus ja haigla tingimustes;</li> <li>- Avanemisperioodi faasid, füsioloogia, avanemisperioodi asendid ja tuhude leevendamine mittemedikamentoosete vahenditega;</li> <li>- Väljutusperioodi faasid.</li> <li>- Sünnituse biomehhanismid peaseisu ja vaagnaotsseisude korral;</li> <li>- Väljutusperioodi asendid;</li> <li>- Sünnituse perioodide ajalised kriteeriumid (Sünnituse juhendi põhjal).</li> <li>- Mis on sünnituse aktiivne juhtimine?</li> <li>- Sünnituse pikenedamine, põhjused;</li> <li>- Loote sirutusseisud ja pea pöördumise anomaaliad. Muud sünnituse takistused ja häired;</li> <li>- Nabavädi väljalangus;</li> <li>- VBAC – vaginaalne sünnitus pärast keisrilõiget;</li> <li>- Vee kasutamine sünnitusel ja vettesünnitus;</li> <li>- Sünnituse platsentaar- ehk päramiste periood: füsioloogia, sünnitaja toetamine päramiste perioodis.</li> <li>- Sünnitus kodus tingimustes. Planeeritud ja planeerimata kodusünnitus. Sünnitus teel haiglasse.</li> </ul>	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Sünnitusega seotud farmakoloogia	16
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised sünnituse ajal kasutatavatest ravimitest. Omandada oskus orienteeruda sünnitusega seotus farmakoloogia erinevates valdkondades (allopaatiline ja alternatiivne).	
<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbimise järel on õppijal: 1. Omandatud teoreetilised teadmised: sünnitusel kasutatavatest ravimitest ja nende alternatiivsetest võimalustest. 2. Arusaam erinevatest ravi vajavatest olukordadest sünnituse algamisel ja sünnituse ajal.	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Seadusandlus	4
<b>Eesmärk</b>	Anda ülevaade, millised seadused ja regulatsioonid on olemas naise ja tema pere kaitseks ja toetuseks lapseootuse ajal ja ema rollis ning millistest allikatest otsida teavet nende kohta.	
<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbimise järel teab õppija, millised seadused ja regulatsioonid on Eestis olemas naise ja tema pere kaitseks ja toetuseks lapseootuse ajal ja ema rollis ning millistest allikatest nende kohta teavet otsida. - Rasedusega seotud juhendid ja seadused; - Sünnitusega seotud juhendid, seadused ja inimõigused;	

	- Emadusega seotud juhendid ja seadused; - Oma ettevõtte loomine (vajadusel).	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Sünnitusaegne peredünaamika	12
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised pereelu arengufaasidest, mehe ja naise vahelise dünaamika muutustest ning oskused pere toetamisel sünnitamise protsessis.	
<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbides õppija mõistab pereelu arengufaase, ohte, kriise, naise ja mehe toetamist sünnituse protsessis. Mõistab pereelu arengufaase ja kriise, oskab märgata ja normaliseerida kliendile muutuseid, aitab neid teadvustada. Mõistab perekonnas toimuvaid emotsionaalsed reaktsioone, osates perekonda toetada sünnituse protsessis. Oskab toime tulla ka naise ja mehe lähedastega ning laiendatud perekonnaga.	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Doula spetsiifilised oskused sünnitusel	30
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised doula põhilistest toimingutest sünnitusel. Praktiseerida erinevaid sünnituse olukordi ning tutvuda mitmekülgsete sünnituse toetamise viisidega. Omandada meeskonnatöö oskused.	
<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbides õppija tunneb erinevaid võimalusi, kuidas doula saab sünnitust toetada. On tuttav hingamistehnikate, homöopaatia, refleksoloogia, akupressuuri ja aroomide kasutamisega sünnitusel. Oskab kasutada erinevaid lõdvestamise ning valutustamise meetodeid. Tunneb hüpnosünnituse põhitõdesid ning oskab toetada perekonda, kes on valmistunud hüpnosünnituseks. Tunneb meeskonnatöö põhitõdesid ning oskab neid ka rakendada.	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Imetamisnõustamine	10
<b>Eesmärk</b>	Omandada sissejuhatus imetamisnõustamise baaskoolituse ainesse.	
<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbimisel on õppijal teadmised rinna anatoomiast ning imetamise füsioloogiast ning ta on valmis alustama põhjalikku õpet imetamisnõustamise alal.	

<b>Mooduli nimetus: SÜNNITUSJÄRGNE AEG</b>		<b>Maht: 132 tundi</b>
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised, oskused ja hoiakud doula teenuse osutamiseks sünnitusjärgsel ajal.	
<b>Õpiväljundid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Määratleb vajaduse(d) ja pakub toetust lähtudes kliendi vajadustest ning enda pädevusest.</li> <li>2. Planeerib ja osutab teenust naisele sünnitusjärgses perioodis, oskab kaasata perekonda ning mõista erinevaid kohanemise protsesse.</li> <li>3. Oskab jälgida algtasemel lapse arengut lapse esimestel elukuudel ja viib läbi tervise- edendust erinevates vormides.</li> <li>4. Viib läbi terviseõpetust nii patsiendile kui ka tema lähedastele.</li> </ol>	
<b>Mooduli hindamine :</b> Moodulit hinnatakse õppeainepõhiselt		
<b>Õppeained</b>		

	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Sünnitusjärgne jälgimine	12
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised sünnitusjärgsest seisundist füsioloogiast ja tervises seisundi võimalikest muutustest	
<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbimisel on õppija omandanud teoreetilised teadmised: 1. platsentaarperioodist- vahetu sünnitusjärgne periood (2-4 tundi peale sünnitust) 2. suguelundite füsioloogiast sünnituse järgselt- (emakas, tupp, lahkliha, munasarjad), võimalikud kõrvalekalded (verejooks, rebendid ja nende õmblemine) 3. Erituselundite tööst ja võimalikest kõrvalekalletest 4. Sünnitusjärgsest kohanemisest (psüühilised muutused, päevarežiimi muutus, unevajadus) 5. Sünnitusjärgsest kontratseptioonist	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Sünnitusjärgse aja farmakoloogia	12
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised sünnitusjärgsest ravimitest ja raviviisidest.	
<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbimise järel on õppijal: 1. Omandatud teoreetilised teadmised sünnitusjärgselt kasutatavatest ravimitest ja alternatiivravi viisidest. 2. Arusaam erinevatest sünnitusjärgsetest ravi vajavatest olukordadest.	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Vastsündinu iga ja kohanemine	12
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised vastsündinu vajaduste, ealiste iseärasuste ja kohanemisprotsessidest. Omandada oskus toetada emasid ja aidata vastsündinuga hakkamasaamisel.	
<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbimise järel õppija: 1. Teab vastsündinua iseärasusi; 2. Orienteerub vastsündinu kohanemisprotsessides ning oskab neid emale selgitada; 3. Mõistab vastsündinu vajadusi ja oskab ema aidata ja toetada nendele vastamisel.	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Platsenta töötuba	4
<b>Eesmärk</b>	Omandada baasteadmised platsentaravist, platsenta funktsioonist ja erinevatest kultuurilistest traditsioonidest.	
<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbiise järel on õppijal: 1. Omandatud teoreetilised teadmised: platsenta funktsioonist raseduse ajal. 2. Omandatud teadmised kultuuriliste iseärasuste ja traditsioonide kohta 3. Omandatud praktiline teadmine ja õpe homöopaatilise emalahuse valmistamisel 4. Omandatud teadmised platsenta ravi teooriast	

	5. Omandatud teadmised platsentast kui loominguilisest kaunistuselemendist	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Imetamisnõustamine	40
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised ja oskused rinnaga toitmise toetamisel ning emade ja laste tervise edendamisel imetamise nõustamise kaudu.	
<b>Õpiväljundid</b>	<p>Aine läbimisel on õppijal :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teadmised efektiivse imemistehnika toimimisest;</li> <li>2. Imetamise kvaliteedi hindamise oskused;</li> <li>3. Teadmised rinnapiima kasulikkusest, koostisest jt omadustest;</li> <li>4. Nõustamisoskuste põhialused ja oskused neid praktikas kasutada;</li> <li>5. Teadmised imiku rinnale panemisest, imetusasenditest ning oskused erinevate vajadustega emasid abistada ;</li> <li>6. Teadmised erinevatest rinna seisunditest imetamisel, abistamise viisidest ning oskused neis olukordades emasid nõustada;</li> <li>7. Teadmised haigete, enneaegsete ja erivajadustega laste toitmise iseärasustest ning oskused nende emasid toetada ja nõustada;</li> <li>8. Teadmised rinnaga toitmisel esinevatest probleemidest - rinnast keeldumine, nuttev laps, emad, kellel ei jätku piima - ja oskused emade toetamiseks ja nõustamiseks nendes olukordades;</li> <li>9. Teadmised rinnaga toitmise õnnestumist mõjutavatest teguritest, sh tervishoiukorraldusest, sh olukorrast Eestis ja Beebisõbralikust Haiglatavast;</li> <li>10. Teadmised rinnaga toitmise kasulikkusest emade tervisele ning oskused toetada imetamise jätkumist ja nõustada tööl käivaid või mitmikemaseid;</li> <li>11. Teadmised imikute ja väikelaste toitumissoovitustest ning rahvusvahelistest alusdokumentidest, sh Rahvusvahelisest rinnapiimaasendajate koodeksi nõuetest.</li> </ol>	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Doula eneseareng	24
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised erinevatest doulale sobivatest enesearengut toetavatest meetoditest, oskus leida endale sobiv meetod ning luua tunnetus enda keskme ja rahulolu leidmisest.	
<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbides õpilane tunneb erinevaid enesearengu võimalusi töötades doulana. Oskab hinnata enda arengut ning ennast analüüsida, leida võimalusi jääda rahulikuks ning tasakaalukaks kriitilistes olukordades. Mõistab enesearengu platood ning oskab ennast sealt läbi juhtida. Rakendab sisemise tasakaalu hoidmist igapäevases elus.	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Doula spetsiifilised oskused sünnitusjärgsel ajal	18
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised doula rollist sünnitusjärgsel ajal. Omandada olulised oskused toetamaks perekonda või üksikisikut peale sünnitust.	
<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbimisel tunneb õppija erinevate sünnitusviiside mõju, oskab luua seoseid füüsiliste ja emotsionaalsete protsesside vahel ning	



	tunneb ära vajaliku toetuse olemuse vastavalt olukorrale. Oskab hinnata pere rahulolu ning luua jätkuv turvaline ning toetatud õhkkond kliendisuhtes.	
	<b>Õppeaine nimetus</b>	<b>Maht</b>
	Sünnitusjärgne peredünaamika	10
<b>Eesmärk</b>	Omandada teadmised pereelu arengufaasidest, mehe ja naise vahelise dünaamika muutustest peale lapse sündi, oskus toetada suhteid laiendatud perekonnaga	
<b>Õpiväljundid</b>	Aine läbimise mõistab õppija pereelu arengufaase ja kriise, oskab märgata ja normaliseerida kliendile muutuseid, aitab neid teadvustada peale sünnitust. Mõistab perekonnas toimuvaid emotsionaalsed reaktsioone, osates perekonda toetada sünnituse järgsel ajal. Oskab toime tulla ka naise ja mehe lähedastega ning laiendatud perekonnaga.	

<b>LÕPUTÖÖ</b>	
Lõpetamise nädalavahetuseks valmistavad õpilased ette „perekooli loengu“. Loengu teemad antakse piisava ettevalmistusajaga õppe käigus. Töö toimub gruppides. Esitatakse ettekanne nii ettevalmistusprotsessist kui ka realselt perekoolis esitatav tund. Lõputöö <b>ei ole</b> hindeline, vaid on kogemuse kinnitamiseks ning teiste õpilaste ning õpetajate isikliku kogemuse tagasiside saamiseks, sellest lähtuvalt isiklike eesmärkide seadmiseks ning enesearengu toetamiseks.	

<b>Lisainfo</b>	Üldised küsimused: <a href="mailto:tarkustekool@gmail.com">tarkustekool@gmail.com</a> Õppekava sisulised küsimused: <a href="mailto:mikkokarita@gmail.com">mikkokarita@gmail.com</a> või telefonil 53434989
-----------------	---