

Lisa 1**Kompetentspõhise eneseanalüüsi vorm täiskasvanute koolitaja 5.taseme kutse esmataotlejale****Taotleja ees-ja perekonnanimi: Ülle Hõbemägi**

Esmalt palume Teil analüüsida 5. taseme täiskasvanute koolitaja kutse läbivaid kompetentse.

Nr	Kompetentsi lühikirjeldus
1	Valdab koolitusel käsitletavat valdkonda/teemat/ainet, hoiab end kursis valdkondlike uuendustega, arvestades valdkonna- ja ainealase teadmuse, teaduspõhisuse ja parimate praktikate ning õppekavast/koolitusprogrammist tulenevate nõuetega. <i>Olen kutsega toitumisterapeut (kutsetunnistus nr 208339) ja terviseteaduste magister (Rahvatervishoid, epidemioloogia). Erialase pädevuse olen omandanud läbi täiskasvanute täienduskoolituse aastatel 2009-2014 (Anneli Sootsi Tervisekool, 1600 tundi). Lisaks olen end täiendanud erialaselt nii Rahvatervise Akadeemias, Tallinna Tervishoiu Kõrgkoolis; Tallina Ülikoolis jm. valdkonnapõhiseid kursuseid või seminare läbides kui ka konverentsidel (TAI, Kliinilise Toitmise Selts, Eesti Vähiliit jt) osaledes.</i> <i>Osalen alates 2023.a. toitumisharidustaja ja -terapeudi kutse andmise protsessis hindamiskomisjoni liikmena. Olin toitumisharidustaja ja -terapeudi kutse andmise algatamise töörühmas ETTA esindajana Kutsekojas 2011-2013.a. Kuulusin Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni juhatusse aastatel 2016-2019.</i> <i>Erialaselt hoiab mind kõige paremini vormis siiski koolituste ette valmistamine ja läbi viimine ning individuaalkonsultatsioonid. Minu peamine koostööpartner on Rahvatervise Akadeemia, kus koolitan toitumisharidustajaid kutsestandarditele vastavate õppeprogrammide alusel. Varasemalt oli mul aastaid suurem koolitusmaht toitumisteraapia õppes, kuivõrd hetkel aktiivseid grupe ei ole, koolitan toitumisharidustamise õppes. Ka muud koolituspakkumised (MTÜ-d, TÜ Kliinikum) tulevad Rahvatervise Akadeemia kaudu, mis on tuntud kvaliteetsete koolituste pakkujana. Varasemalt olen ka iseseisvalt koolitustellimusi vastu võtnud nii lasteaiadelt, koolidelt, patsientide esindusorganisatsioonidelt kui omavalitsustelt, kuid viimased 5 aastat olen keskendunud uute nõustajate väljaõppele.</i>
2	Teab täiskasvanukoolituse põhiprintsiipe ja lähtub koolitusel täiskasvanud õppija eripäradest. <i>Koolitan toitumisharidustaja väljaõppe õppijaid – täiskasvanuid, kes on väga erineva taustaga: gruppides on inimesi koduperenaistest tervishoiutöötajateni, erineva hariduse ning tervise- ja toitumisalase teadmiste pagasiga. Viin läbi loenguid kindlatel teemadel, kus maht on tavaliselt suur ja aega vähe. Nii heterogeense grupi koolitamine on väljakutse, millega pean arvestama nii loengu ülesehituses kui esitamisel.</i> <i>Täiskasvanu toob õppimisse oma kogemuse. Alati uurin, kas grupis on tervishoiutöötajaid, terapeute või inimesi, kes on tänase teemaga professionaalselt või isikliku kogemuse kaudu kokku puutunud, ja julgustan neid mind täiendama või oma kogemust jagama.</i> <i>Täiskasvanu tahab teada, miks ta midagi õpib. Tutvustan loengu alguses teemat, selle vajalikkust ja aktuaalsust; loengu eesmärkide kaudu loon õpitavale perspektiivi; teooria näitlikustamise kaudu anonüümsete näidetega loon seose päriseluga; arutelude kaudu loome seoseid. Käsitlen teemasid omakorda toitumisharidustamise vaatest, et juba õppeprotsessi ajal tekkiks sidusust toitumisharidustaja tööga.</i> <i>Erinev eelteadmiste tase. Kasutan küll erialale omast terminoloogiat, kuid seletan lihtsas, kõigile mõistetavas keeles; liigun üldiselt detailsemale; lisan pikemalt käsitletud teemalõikude järel kokkuvõtvaid slaide või tabeleid. Iga teema alalõigu lõppedes küsin tagasiside, mis eriti kõnetas, mis jäi segaseks jmt.</i> <i>Füüsilised vajadused. Tuletan meelde loengu kestust ja pause ning seda, et vajadusel võib ringi liikuda, sirutada või püsti seista, vett võtta jmt. Pauside ajal õhutame ruumi.</i> <i>Õppimise kinnistamine. Kodutööd on lühikesed arutlevad paaris- või grupitööd, mis aitavad õpitut sünteesida. Arvestan, et õppijad õpivad töö ja pere kõrvalt: tähtaeg on 3–4 nädalat ja võtan vastu ka hilisemaid töid. Järgmise loengu alguses palun eelnevalt õpitut reflekteerida – mis meelde jäi, mis andis mõtteainet.</i>

Minu eesmärk ei ole ainult ühe teema selgeks õpetamine, vaid kriitilise ja süsteemse mõtlemise kujundamine nõustaja vaatest. Epidemioloogia taustaga toon sisse allikakriitilise mõtlemise: selgitan lühidalt ka kuldstandardi uuringute puhul, miks neid ei saa käsitleda lõpliku tõena.	
3	Väärtustab täiskasvanud õppijat, järgib oma töös eetilisi norme (vt lisa 3 Täiskasvanute koolitaja eetikakoodeks) ja konfidentsiaalsusnõudeid; hoiab kutse mainet. Väärtustan õppijat juba enne loengu algust. Lähen kohale varem, olen sõbralik ja avatud ning loon esimesed kontaktid. Tervitan kõiki algava õppepäeva puhul ka klassi ees ja tutvustan lühidalt oma professionaalset tausta. Kuna grupid on suured (25–30 või rohkem inimest) ja tutvustusringiks aega pole, püüan märgata midagi just selle grupi kohta ja tuua see humoorikalt esile, näiteks rõõmu paari häärrasmehe kohalolu üle või grupi elavat õppimishimulist energiat. Eelneva eesmärgiks on barjääri vähendamine õppija ja minu vahel, õppimiseks soodsa ruumi loomine, kus kõiki koheldakse lugupidavalt ja kõigil on võimalus osaleda. Lepime kokku sinatamises ning selles, et küsimusi võib esitada jooksvalt ja arutelu on teretulnud. Austan õppija autonoomsust: ta valib ise, kas osaleb aktiivselt, ja ma ei tee selle kohta kunagi märkusi; õppijal on õigus oma arvamusele ja hoiakutele. Õppijatel on ka vabad käed otsustada, mil määral nad õpitut kasutavad. Tunnustan õppijat jagamise ja ka kriitiliste küsimuste eest. Minu ülesanne on õpetada eristama isiklikku kogemust tugevast tõendusest, kuid teen seda turvaliselt ja delikaatselt. Kedagi tema vaadete ja valikute pärast ei kritiseerita. Proovtseerivate küsimuste korral teen meelega pikema pausi, et anda aega küsijale, grupele ja endale. Väldin kaitsesse minekut ja rünnakut ning suunan küsimuse avatud aruteluna laiemale ringile. Tunnistan enda vigu ja olen valmis vabandama. Tunnistan, kui ei tea vastust igale küsimusele ning luban küsimusega väljaspool loengut tegeleda. Konfidentsiaalsus. Näited nõustamispraktikast on alati anonüümsed. Klassiruumis räägitu jääb klassiruumi. Pädevuse piirid. Jälgin, et käsitletav teema vastaks toitumisharjumiste pädevusele. Kui teema läheb pädevuse piiridest välja, ütlen seda alati selgelt. Õppijad mõistavad ruttu, et nõustamise keskmes ei ole nõustaja oma teadmiste ja hoiakutega, vaid tema vastas olev inimene oma maailmapildi, ootuste ja vajadustega. Kutse maine. Tervise ja toitumise teemadel esinedes olen ise oma visiitkaart, seega hoolitsen selle eest, et oleksin puhanud, heas vormis ja värske olemisega. Räägin teemast oma pädevuse piires ja selgitan vajadusel, miks ühes või teises teemas detailsemaks minek eeldab meediku pädevust. Kasutan oma töös viidatud allikaid, mis on võimalusel tugeva teadus- ja tõenduspõhisusega. Kui mõne teema käsitlemisel jääb tugevaid allikaid napiks, siis nii räägingi – tõendeid on, aga madala tõendusega. Uuendan koolitusmaterjale vähemalt kaks korda aastas või vastavalt vajadusele – see on vajalik eelkõige muutuvate regulatsioonide, juhendite ja uute tõendusmaterjalide pärast.
4	Järgib täiskasvanuõpet ja teisi valdkonna tegevusi reguleerivaid õigusakte. Täiskasvanute koolituse seadus, https://www.riigiteataja.ee/et/akt/130012025002?leiaKehtiv. Mina osalen koolitajana täienduskoolituses ja toetan sihipäraselt loodud õpituatsioonis täiskasvanud inimeste õppimist ja enesearendust. Mul on selleks vastavad erialased (Vt tunnistus, lisa 1 ja 2) ja täiskasvanute koolitaja kompetentsid (Vt Tunnistus, lisa 3). Täiskasvanute koolitaja/andragoogi kutseeetikakoodeks, https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10412134 osutab minu kui koolitaja väärtustele nii õppijate kui kõige ümbritseva suhtes. Mina õpetan selle reeglistiku raames, mille annab mulle ette täienduskoolitust pakkuv asutus (Täienduskoolituse standard https://www.riigiteataja.ee/et/akt/126062015009?leiaKehtiv). Pean tagama, et loeng toetaks õppekava õpiväljundeid, oleks vajalik mahu ja kokkuleppeliselt kas hinnatud või arvestatud. Olen pideva praktikaga kasvanud koolitajaks, kes on püüdnud igakülgsest arendada kõiki kutsestandardis esitatud baaskompetentse, Kutsestandardid: Täiskasvanute koolitaja, tase 5 - Kutseregister. Isikuandmete kaitse seadus, https://www.riigiteataja.ee/et/akt/104012019011?leiaKehtiv sätestab minu kui koolitaja seisukohalt õppijate (nimed, kodutööd, tagasiside, tervise andmed, kui neid on loengu käigus avaldatud) andmete

konfidentsiaalsuse ja õppe vältel kasutatud päriselu näidete anonüümsuse (ei mainita ei ametit, sugu, vanust ega elukohta, kirjeldatakse vaid kitsalt teemakohast situatsiooni ja lahendust), kui see õppe seisukohalt vajalik on. Autoriõiguse seadus, https://www.riigiteataja.ee/et/akt/112072025009?leiaKehtiv, puudutab allikatele viitamist, slaididel kasutatavaid pilte ja jooniseid ning minu enda materjalide kaitset. Minul on täienduskoolituse asutusega autoriõiguse kohta eraldi leping.	
5	Annab õppijatele tagasisidet kogu koolitusprotsessi vältel. Tunnustan alati õppijaid huvi, usinuse, kuulamise, arutelude, kogemuse jagamise, täpsustamise, teise perspektiivi väljatoomise jmt eest. Õppija peab tundma end väärtustatuna, et tema motivatsioon püsiks ja enesekindlus kasvaks, st märkan ka pisimat panust õppeprotsessi. Kodutöö esitamisel kirjutun alati põhjaliku tagasiside, kus esmalt tunnustan ja alles siis vajadusel kas küsin juurde või palun üht-teist täiendada. Palun koolitusjuhil alati välja tuua parimad tööd, et neid saaks lugeda ka teised õppijad. Toitumisteraapia õppe ajal olin ka mitme grupi juhtiv koolitaja ja minu õlul oli kogu õppeperioodi juhtumianalüüside hindamine ja tagasisidestamine. Ehitasin juhtumite hindamise üles nii, et õppija saaks igast juhtumist võimalikult suure arenguhüppe ning motivatsiooni järgmise juhtumi veelgi sisukamaks läbi viimiseks ja esitamiseks.
6	Kasutab korrektset koolituse läbiviimise keelt kõnes ja kirjas. Koolitusi viin läbi ainult eesti keeles. Eesti keel on emakeel.
7	Kasutab asjakohaseid info- ja kommunikatsioonitehnoloogia (IKT) vahendeid õppeprotsessi ettevalmistamisel, läbiviimisel, hindamisel ja enesearengu toetamisel; oskab allikakriitiliselt veebipõhist infot otsida; teab digiõppe võimalusi ja oskab kasutada sobilikke meetodeid digiõppe läbiviimiseks täiskasvanute koolituses; oskab luua, kasutada ja jagada veebipõhiseid materjale. Kasutan Microsoft Office'i programme, Google Drive'i, Dropboxi, WeTransfer'i. Veebipõhise teadusinformatsiooni leidmiseks kasutan Pubmedi teadusartiklite andmebaasi, aga vahel ka Google Scholarit või lihtsalt Google'i otsingumootorit, kui on raskusi täistekstide leidmise või maksumüüriga. Allikad otsin ise käsitsi vastavalt otsingustrateegiale, kuid loengute tegemisel kasutan assistendiks Gemini Notebooklm keskkonda, et kiiremini leitud infot sünteesida ja korrastada. Kontrollin siiski kõik info ise üle ja esitan enda sõnastuses et vältida vigast infot ja plagieerimist. Sõnastust lasen siluda, faktivigu ja ebaloogilisusi otsida Claude keskkonnas. Veebiloenguid pean Zoom keskkonnas, kus tavaliselt on koolipoolne administraator, kes vajadusel jagab klassi aruteluks või tunnitöö ajaks gruppideks. Olen püüdnud oma loengutesse sisse tuua ka kaasaegseid interaktiivseid meetodeid (nt Kahoot, Mentimeter), aga need on jäänud ühekordseks. Põhjuseks on asjaolu, et aega on vähe, mahud suured, kohapeal klassiruumis peab suurem osa õppetööst olema tehtud. Küll käivitan vahel mõne lühikese video materjali ilmestamiseks, kui see on minu jutust tõhusam õppimise viis. Olen õppinud kujundama Canva's (küpsetamise töötubade kujundatud juhendmaterjalid, digimaterjalid nii eesti kui inglise keeles) ja oskan videoid monteerida CapCut'is. Hetkel olen kätt harjutanud küpsetamis- ja toiduteemaliste videote tegemisel (vt. https://www.instagram.com/byulle_glutenfree/). Kuna pean seda hobi-, mitte professionaalseks tegevuseks, siis ma küpsetamise töötubade läbi viimist antud dokumendis varasemalt ei maininud.

Palume Teil analüüsida 5. tasemele vastavaid kompetentse, kus iga kompetentsi puhul on esitatud tegevusnäitajad. Lahtris „Kompetentsi tõendamine“ on võimalik sisestada tekst pikkusega kuni 2000 tähemärki. Kirjeldage, analüüsige ja tooge näiteid oma tegevuse kohta koolitajana, mis iseloomustab kõige paremini Teie käitumist koolitusprotsessis.

Lahtris „Viide tõendusmaterjalile“, kus on märges **Tõendusmaterjalide esitamine** palun lisage faktilisi andmeid, materjalide linke jne, mis tõendavad kompetentsi ilmnemist vm olulist informatsiooni enda kui koolitaja tegevuse kohta.

Portfoolios esitatud tõendusmaterjalid peavad iseloomustama konkreetset kompetentsi ja olema otselingiga kättesaadavad.

Loe lisaks www.andras.ee kodulehelt „E-portfoolio koostamise juhendit“, et saada infot, millised materjalid on sobilikud tõendusmaterjalid.

1. Õppeprotsessi ettevalmistamine	
1.1 Täpsustab konkreetse õpperühma õpi- ja erivajadusi, juhindudes koolituse sisust, eesmärkidest ja õpiväljunditest.	
Kompetentsi tõendamine	Vaatan enne koolitust üle õppekava ja õpiväljundid, suhtlen koolitusjuhiga. Toitumisõppe õppijate puhul valin kindlasti praktilisema ja lihtsama teemakäsitlemise ja keelekasutuse, samuti ei pea nad tutvuma nõustaja pädevuse ega muu nõustamisega puutuva infoga. Püüan alati hankida ka infot osalejate tausta suhtes. Kui tean, et grupi hulgas on pereõdesid, füsioterapeute, farmatseute, psühholooge jm, siis saan vajadusel nende professionaalseid teadmisi ja kogemust jooksvalt loengusse integreerida. See on ka minu enda õppimise seisukohalt väga vajalik, kui mul on võimalik nende teadmisi ja kogemust kasutada. Muidugi ka keeletaust – gruppides on tihti vene emakeelega õppijaid, pean arvestama, et nende sõnavara ei ole sama rikas, mis eesti emakeelega õppijatel. Uurin koolituse algul õppijate ootusi koolitusele.
Viide tõendusmaterjalile	Vt failid: https://byulle.com/wp-content/uploads/2026/09/Suhtlus_RA_koolitusjuhiga.pdf
1.2 Planeerib oma tegevuse, lähtudes etteantud/olemasolevast koolitusprogrammist ja õppekavast.	
Kompetentsi tõendamine	Koolituse kokkupanemisel lähtun tellimusest. Tööprotsess näeb välja nii, et täienduskoolituse pakkuja annab mulle sisendi ning palub mõelda, kuidas antud temaatikat käsitleda. Esitan võimaliku teemaderingi ja kavapunktid. Koostöös töötame välja õppekava ja õpiväljundid, mis vastavad omakorda toitumisnõustaja ja toitumisterapeudi kutsestandardis nõutule. Samuti lepime kokku koolituse eeldatavas mahus. Jätame alati võimaluse teha õppematerjalis muudatusi, et seda vajadusel kohandada, täpsustada – iga koolitus vajab heas mõttes sisse töötamist, selleks on vaja seda vähemalt 3-4 korda ette kanda. Samuti muudame vähemalt korra hooaja jooksul kodutööde sisu, et väheneks võimalus varasemate gruppide pealt kopeerida.
Viide tõendusmaterjalile	Vt fail: https://byulle.com/wp-content/uploads/2026/09/Õppekava_valjavote_Kehakaal_dieetid.pdf
1.3 Valmistab ette konkreetse koolituse sisu ja valib meetodika, lähtudes koolitusprogrammis/õppekavas fikseeritud õpiväljunditest ja varasemast tagasisidest.	
Kompetentsi tõendamine	Koolituse tellimisel ja koolituse sisu kokkulepete tegemise järgselt asun koolitust kokku panema. Selleks koostan otsingustrateegia ja asun Pubmedis sobivaid allikaid otsima. See on mahukas käsitöö, mis sõltuvalt teemast võib võtta päevi. Siis valin esmalt välja paarkümmend parimat, teemaga haakuvat allikat (kuldõike teadusartiklit) ja asun neid läbi töötama. Statistika jaoks kasutan TAI terviseandmebaasi, rahvusvaheliste andmete jaoks Global Burden Disease, WHO vm andmestikku. Kui on Eesti ravijuhendit, lisan selle materjalide hulka. Samuti vaatan läbi erialaliitude poolt nende kodulehekülgedel pakutavad allikad. Peale Gemini NotebookLM tulekut, kasutan seda keskkonda, et uuringu uuringu kaupa tulemusi sorteerida. Mul on selleks välja kujunenud oma promptid, et eristada tugeva, mõõduka ja nõrga tõendusega tulemusi, uuringute piiranguid – st et säilitada allikakriitilisust ja faktide tõesust. Loengu kava kujuneb õppekava järgides ja teema arenduse loogikat (üldiselt detailsemale) järgides. Uue loengu esialgne maht on tavaliselt alati igaks juhuks suurem, kui nõ sisse töötatud loengu maht. Kui loengute andmise käigus selgub, et mahtu tuleb kärpida, kasutan võimalust kas lisade tegemiseks või ise ette kandmise asemel hoopis õppijatele antud lõigus kodutöö teha anda. Loengud on slaididel. Minu tavaline praktika on viia läbi arutelu. Minu loengutes on mikrofon nõ alati avatud. Teraapiaõppes valmistasin sageli ette juhtumeid, mida õppijad pidid kohapeal paaris või gruppis lahendama ja ette kandma. Kui loengu käigus on vaja uuringuid läbi töötada, olen ette valmistanud välja prinditud materjali. Kasutan seda gruppitöös klassis kohapeal. Kodutööde andmise tavaline praktika on, et kodutöö tuleb korrektselt ette valmistatuna (mini slaidiprogramm) ette kanda.

	Tagasisidest, mida olen kohapeal õppijalt saanud, olen kasutanud just soovi praktilise päriselu näiteid tuua ja kohapeal juhtumeid lahendada. See pädeb rohkem küll teraapiaõpilasi keerulisemate juhtumitega. NB! Viitan asjaolule, et otsustasime sildistamise vähendamiseks loengu ümber nimetada „Kehakaal, dieedid ja toitumisalased müüdid“ (Õppekavas „Ülekaal.....“).
Viide tõendusmaterjalile	Vt failid: https://byulle.com/wp-content/uploads/2026/09/Koolituse_ettevalmistus_Kehakaal_dieedid.pdf https://byulle.com/wp-content/uploads/2026/09/Naidisslaidid_Kehakaal_dieedid.pdf
1.4 Koostab ja/või kohandab õppematerjale, lähtudes õppekavast ja/või koolitusprogrammist, teema käsitlemise loogikast ning õppekeskkonna võimalustest. Viitab korrektselt allikatele, arvestades autoriõigusi.	
Kompetentsi tõendamine	Kõige suurem koolituse sisu muutus toimus minu jaoks siis, kui tuli ettepanek lisaks toitumisteraapiale viia läbi koolitusi ka toitumishäirete õppes. Toitumisteraapia õppes (TT) on rõhuasetus haiguspõhisele toitumisel rõhuga kroonilistele seisunditele. Toitumishäirete õppes (TN) on rõhuasetus tervislik toitumine, kaalulangetus ning pädevuse piires teemad, mida toitumishäiretega võiks parema nõustamise eesmärgil teada. Näiteks ei saa nõustaja seedeprobleemide loengus ülevaadet enamikest erinevatest seedetrakti haigustest ja sellega seotud eridieetidest, küll aga tutvub sagedamini esinevate seisunditega nagu kõhukinnisus, kõhulahtisus, laktoositalumatus ja tsöliaakia. Nõustaja peab olema teadlik nendest seisunditest, märkama probleemi ja vajadusel edasi suunama perearstile või toitumisterapeudile. Teraapiaõppe ja nõustajaõppe seedimise loengute maht erineb mitmekordselt.
Viide tõendusmaterjalile	Vt failid: https://byulle.com/wp-content/uploads/2026/09/Naidisslaidid_Seedetrakti_Probleemid_TN.pdf https://byulle.com/wp-content/uploads/2026/09/Naidisslaidid_Seedetrakti_Probleemid_TT.pdf
2. Õppeprotsessi läbiviimine	
2.1 Selgitab õppijatele õppekavas ja/või koolitusprogrammis seatud õppe eesmärgid.	
Kompetentsi tõendamine	Loengu alguses tutvustan alati teemat ja eesmärgid ning selgitan, kuidas need on seotud õppekavaga ja õppijate tulevase tööga toitumishäiretega. Selleks on mul loengu alguses kaks slaidi: loengu eesmärk ja päeva teemad. Näiteks loengus „Kehakaal, dieedid, toitumishäired müüdid“ ütlen, et eesmärk on anda ülevaade enamlevinud dieetide tõhususest ja elustiili sekkumistest kaalukontrollil ning kujundada arusaam teguritest, mis on kaalukontrolli edukuse juures olulised. Seejärel tutvustan päeva teemasid: mõisted ja epidemioloogia, dieetide võrdlus, kaalulanguse säilitamine ja käitumise muutmine. Eesmärgid selgitades sead need konteksti: mida nõustaja peab teadma ja oskama, kui klient tuleb tema juurde selle murega. Seedetrakti loengus toon kohe alguses välja, et käsitleme sagedamini esinevaid seisundeid nõustaja pädevuse piires: nõustaja peab probleemi märkama ja vajadusel kliendi arsti juurde suunama, mitte haigust diagnoosima ega ravima. Pärast eesmärkide tutvustamist küsin, kas kellelgi on enne alustamist küsimusi. Loengu lõpus teen kokkuvõtte ja seon selle tagasi algul seatud eesmärkidega. Iseseisvat tööd tutvustades selgitan, millist õpiväljundit see toetab ja millal on töö arvestatud.
2.2 Tagab õppe läbiviimiseks sobiva füüsilise keskkonna.	
Kompetentsi tõendamine	Sobiv ruumi temperatuur, värske õhk, alati saadaval joogivesi, kohtade paigutus ruumis nii, et kõik osalejad kuuleksid mind ja näeksid hästi slaide. Vajadusel kasutame päikesevalguse vähendamiseks ribikardinaid. Küsin alati ka eraldi üle, kas kõik kuulevad mind, kas pean rääkima valjemalt. Kas tabelisse pandud info on nähtav või tuleb mõned kohad üle rääkida jmt. Näidete illustreerimiseks on ruumis alati tahvel ja kirjutamisvahend.
2.3 Viib läbi õppeprotsessi, lähtudes õppekavast ja/või koolitusprogrammist.	
Kompetentsi tõendamine	Lähtun koolituse läbi viimisel õppekavast ja õpiväljunditest erinevate teemade kaupa. Minult tehtud koolitustellimuste loetelu on leitav käesoleva dokumendi alguses. Oluline on, et käsitletav teema jääks ette antud mahu piiresse. Lisaks pean arvestama nõustaja pädevust eri teemade õppel.
2.4 Hindab õpiväljundite saavutamist vastavalt etteantud hindamisjuhendile, annab tagasisidet.	
Kompetentsi tõendamine	Toitumisteraapia õppes on õppijal vaja läbida mahukad juhtumianalüüsid, mis tuleb esitada kirjalikult mahus 10-20 lk ja mille hindamisel lähtun ette antud kriteeriumidest. Õppija saab minult täidetud hindamisvormi meilile. Õppijal on õigus minu hinnat tagasisidestada, vaidlustada. Minul on õigus lasta juhtumianalüüsi täiendada.

Viide tõendusmaterjalile	Vt fail: https://byulle.com/wp-content/uploads/2026/09/Hindamisvorm_terapeudid_juhtum_naide.xlsx
3. Õppeprotsessi analüüs ja hindamine	
3.1 Kogub õppijalt arvamusi õppeprotsessi kohta, kasutades etteantud/olemasolevaid meetodeid.	
Kompetentsi tõendamine	Rahvatervise Akadeemias kogutakse õppijalt tagasiside iga loengu kohta. Kooli poolt antakse mulle tagasiside mitu korda aastas. Saan ka kirjalikult summeeritud tagasiside ise lugeda. Kui olen ise milleski kahelnud, pöördun ise konkreetse loengu tagasiside osas. Lisaks palun alati loengu lõpus reflekteerida, mis kuuldust kõnetas, mis eriti meelde jäi, mis tekitas küsimusi. Palun kodus alati slaidid mõttega üle käia, sest reeglina soovin järgmise kokkusaamise alguses saada veel muljeid/jagamisi eelmise korra teema kohta.
Viide tõendusmaterjalile	Vt failid: https://byulle.com/wp-content/uploads/2026/09/Tagasiside_RA-loengud.pdf https://byulle.com/wp-content/uploads/2026/09/Tagasiside-vorm_kusimustik_RA.pdf
3.2 Teavitab seotud isikuid õppe tulemustest, kasutades kokkulepitud meetodit ja tuginedes faktidele.	
Kompetentsi tõendamine	Õppe tulemustest teavitan kahte osapoolt: õppijat ja koolitusasutust. Teavitamise viis on koolitusasutusega eelnevalt kokku lepitud. Õppijat teavitan kodutöö tulemusest kas otse talle kirjutades või koolitusjuhi kaudu. Õppijal on alati võimalik minuga otse suhelda, kuid need, kes eelistavad oma kodutöid esitada kooli kaudu, saavad seda teha. Koolitusjuhile edastan tulemused mõlemal juhul. Tulemuse aluseks on kokkulepitud kriteeriumid. Nõustajaõppes on kodutöö hinnatud arvestatud/mittearvestatud. Töö on arvestatud, kui õppija on töö teinud etteantud teemal, töö on korrektselt vormistatud, lisatud on sobivate kriteeriumide järgi valitud allikad ja töö ise põhineb klassiruumis õpitu, õppija enda professionaalse kogemuse ja lisainfo kaasamisel. Kui töö ei vasta kriteeriumidele, põhjendan, mis puudu jäi, esitan lisaküsimused ja palun tööd täiendada. Teraapiaõppes on juhtumianalüüsi hindamine hindeline. Hindan tööd hindamisvormi alusel, mille kriteeriumid tulenevad toitumisterapeudi kutsestandardist. Iga kriteeriumi eest annan 0–5 punkti ja kirjutan juurde põhjenduse, lõpus on üldhinnang ja hinne. Täidetud hindamisvormi saadan õppijale / koolile, nii et õppija näeb, mille eest punktid said antud või jäid saamata, ja teab, mida edaspidi parandada. Tulemustest teavitan ainult õppijat ennast ja koolitusasutust. Grupi ees üksikute õppijate tulemusi ei avalda.
Viide tõendusmaterjalile	Vt fail: https://byulle.com/wp-content/uploads/2026/09/Valjavote_juhtumianaluusi_tagasisidest.pdf
4. Professionaalne enesearendamine	
4.1 Kirjeldab enda tegevust õppeprotsessis, seostades oma käitumist õpitulemustega.	
Kompetentsi tõendamine	Analüüsin pärast iga loengut, mis toimis ja mis mitte, ning seon oma tegevuse sellega, kuidas õppijad loengu ajal kuulatut peegeldasid, reageerisid või õpitust aru said. Hindan seda loengu ajal esitatud küsimuste, kodutööde ja õppijate tagasiside põhjal. Võtan absoluutselt igast loengust mingi õppekoha endaga kaasa, mida järgmisel korral paremini teha. Teen märkmeid juba loengu ajal, et nende alusel järgmiseks korraks õppematerjalis muudatusi teha. Vahel märkan, et ei juleta küsida, kuigi pole aru saadud või hakatakse õpitava vastu huvi kaotama. Kui aktiivne noogutamine asendub kulmukortsutusega või kui näen juba mitut õppijat haigutamas või kella vaatamas, püüan natuke korrigeerida tegevust – teeme sirutuspausi, esitan mõne ülesäratava küsimuse, palun omavahel kuuldut arutada ja reflekteerida, otsida omal käel lisainfot ja seda esitada. Mulle läheb õppija rahulolu väga korda ja pingutan selle nimel teadlikult. Kodutööd on väga tähtsad reflekteerimise seisukohalt. Saan kohe aru, kui õppija on püüdnud võimalikult väheste panusega linnukest kirja saada. Esitan argumenteeritud lisaküsimusi ja palun tööd täiendada. Õppijad on tagasisides öelnud, et tänu sellele said nad teemast palju paremini aru. See kinnitab, et minu nõudlikkus toetab õpiväljundite saavutamist.

	Allikakriitilisus. Toon loengutesse lühikesi õpiampse selle kohta, miks iga uuringut ei saa pidada lõplikuks tõeks, mida tulemuste kirjeldamisel silmas pidada, miks tervik on alati tähtsam kui üksik detail. Näen tulemust selles, et õppijad on hakanud ise küsima, kas see või teine info on tugeva tõendusega. Hindamiskomisjoni kogemus. Alates 2023. aastast olen toitumisnõustaja kutse hindamiskomisjoni liige. Näen, milliste teadmiste ja oskustega õppijad eksamile kutset taotlema jõuavad, ning olen selle põhjal saanud mõtteid, mis oskused vajavad enim arendamist, millega võib hetkeseisuga rahul olla. Arenguvajadus. Mu eesmärgiks on, et õppija võtaks ka minu teemadega kandvat rolli rohkem endale. Mina annan raamistiku, aga tema kujundab ise terviku. Tooksin võib olla sellise näite toidutegemisest: raamistik = kaerahelbed, piim, sool, või. Tervik = puder). Praegu ma olen koolitajana natuke see ema, kes keedab pudru ka valmis – seda pean enda kõige suuremaks arenguvajaduseks. Seega sooviksin tuua tulevikus oma loengutesse rohkem päriselu simulatsioone, kordamiseks miniküsitlusi, võistluslikkust (grupid omavahel) jmt.
Viide tõendusmaterjalile	Vt fail: https://byulle.com/wp-content/uploads/2026/09/Eneserefleksioon_Naise-tervis-50.pdf
4.2 Reageerib füüsilisele ja vaimsele üleväsimusele, vähendades oma koormust.	
Kompetentsi tõendamine	Ma tean väga hästi, kui pika koolituse puhul püsin tippvormis, st on mul koolituse tellijaga kokkulepe, et püüame minu õppepäevade pikkuse mahutada kuni nelja tunni sisse. Vahel tuleb loomulikult ette erandeid. Ma valmistun/häälestun koolitamiseks juba 1-2 päeva ette. Vahel mediteerin, teen hingamisharjutusi, visualiseerin koolituse sujuvat kordaminekut. Lähen varem magama. Koolituse hommikul ärkan varem, mõtestan eesootava läbi, teen oma väikeseid rituaale. Olen enda ebakindlusesse käinud sügavamast sisesevaadest saamas nii kognitiivkäitumuslikus grupiteraapias kui individuaalselt psühholoogi juures. Olen väga enesekriitiline inimene ning see on periooditi viinud töörõõmu ning toonud palju ärevust. Väga heas koolitamise vormis olemine nõuab pidevat koolituste läbi viimist ja eduelamuste saamist. Kui vahel on tekkinud 2-3 kuine paus, siis tulevad kõik hirmud laviinina tagasi. Seetõttu on sügisel, peale suvepuhkust uute gruppide ees alustamine minu jaoks alati väga energiat nõudev. Tavaliselt piisab paarist loengust, et ma oma enesekindluse tagasi saaks.
4.3 Käsitleb ennast õppijana, vastutab enda arengu eest.	
Kompetentsi tõendamine	Ma eelkõige peangi end õppijaks, kes areneb koolitamise kaudu. Iga koolituse ette valmistamine või läbi viimine on minu enda arengu seisukohalt aktiivne õpe. See kätkeb nii koolitaja kui valdkonna spetsialisti rolli. Suurima kvaliteedihüppe sain kahtlemata Tartu Ülikoolis terviseteaduste magistriõpet läbides, kus kõrvalerialaks oli epidemioloogia. Varem oli mul koolitajana suur ebakindlus, kas mu slaidid vastavad allikakriitilisuse nõudele. Sain ülikoolist ka hoopis teise keelekasutuse teadus- ja tõenduspõhisusest rääkides, sellega seoses muutus kogu mu esitus oluliselt professionaalsemaks. Teiseks, maailmavaatelise muutuse põhjustas aga Andragoogika sissejuhatava mooduli läbimine Tallinna Ülikoolis. Olin varem pidanud täiskasvanuõpet teisejärguliseks, olulisuse mõõdupuud kasutades, kui võrrelda tasemeõpet täienduskoolitustega. Ma arvan, et olin mõjutatud üldisest suhtumise foonist täiskasvanute täiendusõppesse. Sattusin aga keskkonda, kus nii õppejõud kui kursusekaaslased polnud mitte ainult jahmatavalt kirglikud ja motiveeritud täiskasvanute koolitajad, vaid ka suure kogemustepagasi ja meetodite tööriistakastiga eksperdid, kes oskasid luua täiesti teistsuguse õpiruumi kui tavapärane kuulamine ja konspekteerimine. See oli minu esimene kogemus kaasavast aktiivõppest, kus mäng oli süvaõpe. Pean tunnistama, et oma õpetamismeetodites olen jäänud pigem konservatiivseks, kuid andragoogikaõpingute mõjul lammutasin teadlikult barjääri enda ja õppijate vahel. Minu loengutes ei liigu teadmine ainult minult õppijale: õpin ka ise õppijatelt ning julgustan neid õppima üksteise kogemustest. Nii kujuneb õppimine ühiseks protsessiks, mitte ühesuunaliseks edastamiseks.
Viide tõendusmaterjalile	Vt failid: https://byulle.com/wp-content/uploads/2026/09/TU_Rahvatervishoid_MSc.pdf https://byulle.com/wp-content/uploads/2026/09/TLU_Andragoogika_Hobemagi.jpg https://byulle.com/wp-content/uploads/2026/09/TLU_Andragoogika_lisa_Hobemagi.jpg

