



Laste ja noorukite tervise ja tasakaalustatud arengu suunas

Lapsed ja täiskasvanud tegutsevad koos ühise eesmärgi nimel

Metoodiline käsiraamat



www.shapeurope.net



Kuidas kooli ja kogukonna koostöös suunata tervist ja tasakaalustatud arengut mõjutavaid tegureid

Laste ja noorukite tervise ja tasakaalustatud arengu suunas

Lapsed ja täiskasvanud tegutsevad koos ühise eesmärgi nimel

Venka Simovska, Bjarne Bruun Jensen,
Monica Carlsson ja Christina Albeck

Metoodiline käsiraamat

www.shapeurope.net

© **Shape Up'i pädevuskeskused, September 2006**
© **V. Simovska, B. Bruun Jensen, M. Carlsson, C. Albeck**

Väljaandja: Tervise Arengu Instituut

ISBN 978-9985-9898-8-3

Originaalpealkiri "Towards a healthy and balanced growing up.

Children and adults taking action together! Methodological Guidebook"

Kujundus: Mercè Montané

Esikaane fotod: PhotoaltoTM

Trükk: Kruuli Trükikoja AS

Tiraaž: 1500

Rahastatud Lapse Õiguste Tagamise Strateegia vahenditest.

Shape Up'i pädevuskeskustele kuuluvad kõik tõlkimis- ja reprodutseerimisõigused.



Tänuavaldus

Selle raamatu koostamine sai võimalikuks tänu paljudele erineva ametialase taustaga inimestele.

Me täname oma kolleege Shape Up'i pädevuskeskustest konstruktiivse tagasiside ja loovate ideede eest nii metoodilise raamistiku väljatöötamisel kui ka selle raamatu koostamise ajal.

Täname sisukate märkuste eest õpetajaid ja teiste elukutsete esindajaid, kes osalesid Shape Up'i avakoosolekul Barcelonas ning 2006. aasta juunis Kopenhaagenis toimunud tööseminaril.

Täname lapsi ja noori, kes jagasid meiega oma inspireerivaid mõtteid ja joonistusi.

Sisukord

- 6 **Eessõna: millest see raamat räägib?**
- 8 **Miks Shape Up?**
- 8 Rasvumine: mis epideemia see tegelikult on?
- 9 Mille poolest on Shape Up lähenemine teistsugune?
- 10 **Tervise mõiste**
- 10 Mis on tervis?
- 11 Holistiline, laiapõhjaline ja positiivne tervis
- 14 Laste mõtteid
Mida tähendab sinu jaoks tervis?
- 16 **Laste tegevussuutlikkus**
- 16 Miks on Shape Up'is „rõhk tegevusel“?
- 16 Tegevuse mõiste
- 18 Mis on tegevussuutlikkus?
- 19 IVAC-lähenemine
- 23 Juhtumi kirjeldus
Õpilased muudavad olukorda
- 25 **Toidu ja toitumise mõiste**
- 25 Me ei söö ainult toiteväärtust!
- 26 Mõtteid aruteluks ja vaagimiseks
- 26 Laste mõtteid
Mis on tervislik toit?
Mis takistab meid tervislikult toitumast
- 30 Juhtumi kirjeldus
Young Minds: õpilaste ajurünnak virtuaalses klassiruumis toidu ja toitumise teemal



- 32 Kehalise aktiivsuse mõiste**
- 34 Laste mõtteid
Mida ma arvan kehalisest aktiivsusest?
- 36 Juhtumi kirjeldus
Kehaline aktiivsus tervise heaks
- 38 Juhtumi kirjeldus
Health 4 Schools: koolide ja kogukonna partnerlusprogramm Gloucestershire'is
- 40 Nipid ja nõuanded
Tervise, toitumise ja kehalise aktiivsuse mõtestamine Shape Up'i raames
- 41 Laste ja noorte osalemine**
- 41 Mida tähendab osalemine?
- 43 Osalemine — milles ja kuidas?
- 46 Juhtumi kirjeldus
Laste osalemine linnaplaneerimises: Empoli (Itaalia)
- 47 Juhtumi kirjeldus
Õpilaste osalemine: Euroopa Tervistedendavate Koolide võrgustiku näide
- 48 Juhtumi kirjeldus
Lapsed kui kodanikud
- 48 Juhtumi kirjeldus
Laste mõju arhitektuurile
- 49 Nipid ja nõuanded
Laste osalemine praktikas
- 50 Kooli ja kogukonna koostöö**
- 50 Milles seisneb kooli ja kogukonna koostöö?
- 52 Kasu ja tulemused
- 54 Juhtumi kirjeldus
Elulähedus terviseõpetuses: kooli ja kogukonna koostöö Taanis
- 55 Juhtumi kirjeldus
Sportlik kool: kogukonnapõhine rasvumise ennetusprogramm Maniagos (Itaalia)
- 56 Nipid ja nõuanded
Kuidas kasutada kooli ja kogukonna koostööd
- 58 Kultuuridevaheline koostöö**
- 61 Juhtumi kirjeldus
Alternatiivne toidupüramiid – kultuuridevaheline visioon ja tegevus
- 62 Nipid ja nõuanded
Kultuuridevahelise koostöö kasutamine
- 63 Enesehindamine: kogemusest õppimine**
- 63 Shape Up'i dünaamiline enesehindamise mudel
- 68 Näiteid enesehindamisest
- 70 Nipid ja nõuanded
Tõhus enesehindamine
- 71 Viited**
- 73 Lisa: Uurimistöö käik**

Eessõna

Millest see raamat räägib?

See käsiraamat on osa Shape Up'i metoodilisest raamistikust, mille eesmärgiks on kooli ja kogukonna koostöös positiivselt mõjutada tervisele ja tasakaalustatud arengule mõju avaldavaid tegureid. Nagu programmi nimi osutab, rõhutab Shape Up kooli ja kogukonna koostöö olulisust, keskendudes mitte tervisekäitumisele, vaid hoopis tervist mõjutavatele teguritele, mis lähtuvad positiivsest suhtumisest tervisesse ega käsita rasvumist kui „diagnoositud” terviseprobleemi (projekti kohta leiata lisainfot aadressil www.shapeupeurope.net).

Selles käsiraamatus leiata arutelusid ja selgitusi Shape Up'i programmi põhieesmärkide, ideede ja väärtuste kohta. Näiteks leiata infot selle kohta, kuidas oleks võimalik vähendada rasvumist põhjustavate tegurite mõju lapseas ning praktilist abi, juhiseid ja ideid õpetajatele, kohalikele nõustajatele, kohalikele koordinaatoritele ja kõigile teistele Shape Up programmis osalejatele.

Juhiste eesmärgiks on kindlustada Shape Up'i projektile **ühtne** baas mõistete ja väärtuste näol, mis oleks ühest küljest piisavalt sidus, põhinedes nii tervisekasvatuse ja terviseedenduse valdkonnas toimunud teoreetilistel ja empiirilistel arengutel, samas teisest küljest piisavalt **paindlik**, et seda saaks kohandada ja kooskõlla viia kohalike olude ja kultuuritraditsioonidega.

Me loodame, et inimesed, kes töötavad valdkondades, mille kaudu on võimalik mõjutada laste ja noorte tervist, nagu näiteks meditsiin ja haridus, linnaplaneerimine ja –arendamine jne., saavad samuti inspiratsiooni käesolevas õppevahendis esitatud kontseptsioonist, juhtumite kirjeldustest ja väärtustest ning et nad kasutavad seda oma töös laste ja noorte tervise edendamisel.

Selles raamatus kirjeldatud Shape Up'i metoodilise raamistiku põhijooned on järgmised:

- Shape Up pole detailne käitumisjuhise, vaid pigem RAAMISTIK, mille eesmärgiks on kaasata inimesi ja pakkuda neile välja uusi ideid toitumise, füüsilise aktiivsuse ja tervise teemaga tegelemiseks. Me julgustame omalt poolt nõustajaid, koordinaatoreid ja muid Shape Up'i programmi töötajaid uurima, katsetama ja kohandama neid ideid vastavalt oma kultuurikeskkonnale ja kontekstile.
- Metoodiline raamistik ise on loodud osalusmeetodil. Me võtsime aluseks erinevatest riikidest pärit laste ja noorte mõtted ning arvamused tervise, toidu ja füüsilise aktiivsuse kohta. Lisaks sellele palusime me esmastele metoodilistele juhenditele tagasisidet õpetajatelt ja kohalikest huvigruppidele ning nende kaastöö on raamatu lõplikku varianti sisse viidud.





Selles käsiraamatus on teoreetilised selgitused, laste ja noorte ideed ja juhtumite kirjeldused jaotatud järgmistesse peatükkidesse:

- Miks Shape Up?
- Tervise mõiste
- Laste tegevussuutlikkus ja IVAC-lähenemine
- Toidu ja toitumise mõiste
- Kehalise aktiivsuse mõiste
- Laste ja noorte osalemine
- Kooli ja kogukonna koostöö
- Euroopasisene kultuuridevaheline koostöö
- Enesehindamine: kogemusest õppimine

Enamikus peatükkides oleme välja pakkunud nippe ja nõuandeid, kuidas teooriat praktilises elus rakendada ja lisanud ka teemasid ning küsimusi aruteluks ja vaagimiseks.

Käsiraamatus on palju erinevatest maadest ja erinevas vanuses laste ning noorte ütlusi ning joonistusi, mis näitavad, kui erinevad on arusaamad tervisest, toidust, füüsilisest aktiivsusest ja sellest, mis takistabervislikku toitumist. Laste arvamusi ei ole tõlgendatud ega teaduslikult analüüsitud, ega ka proovitud luua neist ülevaatlikku pilti, meie eesmärgiks oli pigem panna selles projektis keskselt kõlama laste ja noorte hääl. Me kutsume Shape Up'i töötajaid, haridustöötajaid ja ühiskonna otsusetegijaid üles lastega töötades sedasama tegema.

Raamatu lõpus on kirjanduse loetelu nende jaoks, kes soovivad teema kohta rohkem teada saada. Lisas on toodud juhised intervjuude läbi viimiseks ja lühike kirjeldus meie uurimistööst, mis lubas meil pilku heita laste ja noorte arvamustele ja mõtetele tervise, toidu ja füüsilise aktiivsuse kohta.

Käsiraamatut täiendab praktiliste ülesannete ja näidistegevuste loetelu. Lisaks sellele leiate rohkem juhtumite kirjeldusi www.shapeupeurope.net koduleheküljelt rubriigis Pedagoogilised materjalid ja eelkõige jaotuses Tööriistad.



Miks Shape Up?

Rasvumine: mis epideemia see tegelikult on?

Uurimistulemused näitavad, et ülekaalulisuse probleem kasvab laste ja noorte hulgas väga kiiresti. Hinnanguliselt on umbes 25-28% kooliealistest lastest ülekaalulised. See tähendab, et ainult Euroopa Liidus on umbes 21 miljonit ülekaalulist last ja kogu maailmas veelgi rohkem ning see arv kasvab igal aastal umbes 1 miljoni võrra¹.

Nende numbrite taga on tõsine oht tervisele, vajadus juurelda rasvumise kasvutrendi põhjuste üle ja võtta tarvitusele meetmeid selle peatamiseks. Rasvumise ja ülekaalulisuse kasvu on mõjutanud paljud erinevad tegurid.

Rasvumisele lisaks levivad ka muud epideemiad

- Odava ja toitainetevaese toidu tootmise epideemia maailmaturul, mille mõju keskkonnale jääb esmapilgul märkamatuks;
- Rikastes tööstusriikides elavate vaeste laste hulgas leviv rasvumist soodustava toidu tarbimise epideemia;
- Noorte ja laste (eriti tüdrukute) hulgas leviv meeldivate ja ohutute sportimisvõimaluste vähenemise epideemia;
- „Keha hindamise” epideemia, mida levitavad meedia, eakaaslased, meedikud ja noored ning mis seab ohtu noorte vaimse tervise.

CURRIE, 2006: 13.

Laste ja noorte tervisele ja heaolule avaldab mõju keeruline kombinatsioon bioloogilistest, keskkonnast tulenevatest, kultuurilistest ja sotsiaalsetest teguritest. Keskkond, mis soodustab rasvumist, ei ole loodud laste ja noorte poolt, sest üldjuhul ei saa nemad oma keskkonda kuigi palju mõjutada. Seega tuleb rasvumise probleemiga tegelemiseks ja tervise edendamiseks vaadata pigem laiemat konteksti, uurida elutingimusi ja keskkonda, milles noored üles kasvavad, mitte aga süüdistada lapsi.

¹ LOBSTEIN, 2006.

Millised tegurid muudavad näiteks meie linnade tänavad nii ohtlikeks, et lapsed ei saa seal rattaga sõita? Kui kaugel asub kodust või koolist maiustustepoega võrreldes puu- ja juurviljapood? Kuivõrd on tervislikumad toidud rahalises mõttes kättesaadavad? Milliseid toitumisharjumusi propageeritakse lastele ja noortele suunatud reklaamides? Milliseid tervistedendavaid ja tasakaalustatud arengut soodustavaid meetmeid on kasutusele võetud koolis, kohaliku omavalitsuse või linna tasemel? Kas need meetmed suurendavad või vähendavad ebavõrdsust terviseküsimumustes laste ja noorte hulgas?

Mille poolest on Shape Up lähenemine teistsugune?

Ülaltoodud teemade ja nendega seotud teemadega tegelemisel on oluline algatada protsesse ja luua laste ja noorte jaoks võimalusi, mis ärgitaksid neid tervistedendavate muutuste üle arutlema, neid lähemalt uurima ja ellu viima. Niimoodi kaasatakse lapsed ja noored protsessidesse, mis puudutavad nende tervist ja elu ning täiskasvanute abiga omandavad nad oskused, pühendumuse ja kogemuse, mis on vajalikud oma tervise hoidmiseks ja oma vahetu ümbruskonna tervisetingimuste parandamiseks. Sellele põhimõttele tugineb ka kogu Shape Up projekt.

Shape Up lähenemine erineb kardinaalselt traditsioonilisest preventiivsest või tervistedendavast sekkumisest, mis sageli keskendub ainult laste käitumise muutmisele ja eeldab, et lapseas ilmnunud rasvumise (või ükskõik missuguse terviseprobleemi) vastutuskese asub lastes endis. Sellele vastukaaluks keskendub Shape Up lähenemine erinevatele vastutustasemetele. Veelgi olulisem on see, et Shape Up arendab laste ja noorte võimeid vaadata kriitilise pilguga ja parandada tervisetingimusi, praktikaid ja võimalusi erinevatel tasanditel – perekond, kool, kogukond, linn ja veelgi laiemalt.

Shape Up metoodiline raamistik rajaneb uurimistulemustel, mis on saadud demokraatliku tervisekasvatuse käigus ja tervistedendavate koolide uurimisel. Täpsemad uurimistulemused leiame järgmistest allikatest²:

- Terviseõpetuse ja tervistedendavate programmide võtmeelementideks on programmi eesmärkide omaksvõtmine ja eneseteadvuse tõstmine;
- Selleks, et lapsed ja noored võtaksid omaks tervislikud eluviisid ja omandaksid oskused tervistedendavate muutuste elluviimiseks, peavad täiskasvanud neid selles toetama, luues võimalusi tervise, toitumise ja kehalise tegevuse kohta käivate tegevuspõhiste teadmiste arendamiseks;
- Tegevuspõhine teadmistepagas on multidistsiplinaarne ja mitmemõõtmeline, hõlmates tervise teema kogu tema keerukuses;
- Kui tegevuspõhised teadmised on omandatud kas individuaalse või kollektiivse osalemise kaudu konkreetsetes tervistedendavates tegevustes ja kui neid tegevusi on juhendanud ja toetanud pädevad täiskasvanud ja asjakohased struktuurid koolis ja kogukonnas, siis on suurem tõenäosus, et neid teadmisi hiljem ka kasutatakse;
- Efekttiivne osalusel põhinev tegevusele suunatud töö koolis eeldab kooli ja kohaliku kogukonna koostööd;
- Euroopasisene kultuuridevaheline vahetusprogramm suurendab laste motivatsiooni, pühendumist ja eesmärkide omaksvõtmist, mis omakorda viib paremate õpitulemuste ja oskusteni.

² JENSEN, 2000; SIMOVSKA, 2004; SIMOVSKA, ja JENSEN, 2003; JENSEN ja SIMOVSKA, 2005; JENSEN *et al.*, 2005.



Tervise mõiste

Mis on tervis?

Tervise mõistest on palju kirjutatud. Tervise kontseptsioone on väga erinevaid, alates kitsalt tehnilisest, haigusele suunatud vaatenurgast kuni filosoofiliste lähenemisteni, mis rõhutavad positiivset tervist ja heaolu, eneseaktualiseerimist ja elukvaliteeti. Ei ole olemas õiget vastust küsimusele — mis on tervis? —, mida saaks vabalt kasutada erinevate kultuuride, kontekstide ja eluviiside puhul. Tervist, nagu ka haigust, kogetakse individuaalselt, samal ajal kui seda mõjutavad arvukad tegurid, nagu näiteks elutingimused, ümbritsev keskkond, sotsiaalmajanduslik staatus, rahvuslik taust, kultuur, vanus, sugu, jne.

Seega rõhutab Shape Up lähenemine seda, et terviseedenduse ja terviseõpetuse puhul on oluline, et tegevusse, mille eesmärgiks on mõtestada enda jaoks tervis ja tekitada selleletemaline diskussioon, oleks hõlmatud kõik osapooled: nii täiskasvanud (nt õpetajad, vanemad, sidusrühmad, tervishoiutöötajad, teadlased, jne.) kui ka lapsed ja noored.

Mõned ideed dialoogi alustamiseks

Allpool toodud tervise definitsioonid annavad mõned alustuseks sobivad näited sellest, kuidas tervist võib defineerida ja miks tervis on oluline.

„Tervis on täielik füüsiline, vaimne ja sotsiaalne heaolu, mitte ainult haiguse või halva enesetunde puudumine.”

(WHO, 1947)

„Tervist võib mõista kui midagi, millele igapäevaelus toetuda, mitte kui elamise eesmärki. Tervis on pigem positiivne kontseptsioon, mis rõhutab nii sotsiaalse ja isikliku kapitali vajalikkust kui ka füüsilisi võimeid.”

(WHO, 1986)

„Mees, kellel pole aega oma tervise eest hoolitseda on nagu mehhaanik, kellel pole aega oma tööriistade eest hoolitseda.”

(Hispaania vanasõna)

„See, kellel on tervis, sellel on lootus; see, kellel on lootus, sellel on kõik.”

(Araabia vanasõna)

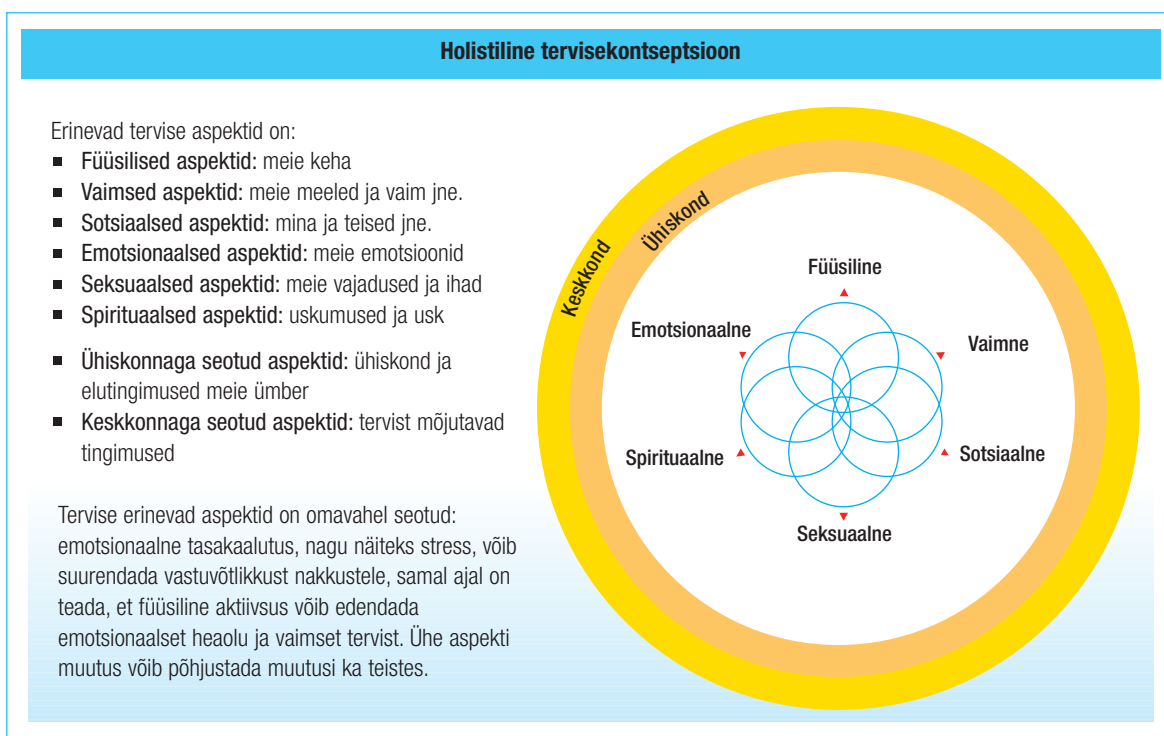
Shape Up nõustajate ja õpetajate jaoks võib näiteks välja töötada küsimused, mida saab kasutada ka töös laste ja noortega. *Lugege neid definitsioone. Milline neist teile kõige rohkem meeldib? Miks? Mis on selle definitsiooni järgi tervise puhul kõige olulisem? Milliseid muid definitsioone te teate?*

Lisateemad aruteluks

- Mida tähendab tervis? Kas see on lihtsalt haiguse vastand?
- Mida tähendab haigus? Kas see on lihtsalt tervise vastand?
- Kes vastutab tervise eest?
- Mis mõjutab tervist?
- Kas heaolu võrdub tervisega?
- Hispaania vanasõnas räägitakse tervisest mitte kui eesmärgist, vaid kui töövahendist. Kuidas saab tervis olla teie jaoks töövahend?
- Araabia vanasõna seostab tervist lootusega. Mis on lootus ja kuidas see tervist mõjutab?
- Miks on tervis inimeste vahel ebavõrdsest jaotatud?

Holistiline, laiapõhjaline ja positiivne tervis

Shape Up lähenemine peab oluliseks holistilist, laiapõhjalist ja positiivset tervisekontseptsiooni. **Holistiline tervisekontseptsioon** käsitleb keha, vaimu ja indiviidi ühiskonnas kui tervikut³.



³ Holistilist lähenemist tervisele võib käsitleda mitmeti. Vt. *The holistic concept of health*: NAIDOO ja WILLS, 1994.

Selline arusaamine tervisest näitab ka seda, et tervis ei ole ainult individuaalne, vaid ka sotsiaalne ning ühiskondlik teema. Veelgi enam, see näitab, et on võimalik ja isegi soovitatav teha vahet „indiviidide sotsiaalse tervise” ja „ühiskonna tervise” vahel⁴.

Indiviidide sotsiaalsel tervisel on kolm põhiaspekti: vastastikune sõltuvus, võime omada suhteid teiste inimestega, võime vastutada teiste eest ning tegutseda sotsiaalselt vastutustundlikul viisil.

Teisest küljest näitab ühiskonna tervis seda, milline on ühiskonna pühendumine ja võime tegeleda inimõiguste ja tervist mõjutavate teguritega; see tähendab võitlemist elutingimuste vastu, mis põhjustavad jõuetust, kasutuse tunnet, isolatsiooni ning mis avaldavad omakorda kahjulikku mõju tervisele ja heaolule.

Shape Up lähenemine tahab julgustada ja toetada indiviide (kaasa arvatud lapsi ja noori) arendama oskusi ja pädevusi mõjutamiseks tervisega seotud tegureid, et parandada nii ühiskonna kui indiviidide tervist.

Laiapõhjalise tervise mõistes on võrdselt tähtsad nii eluviis kui ka elutingimused.

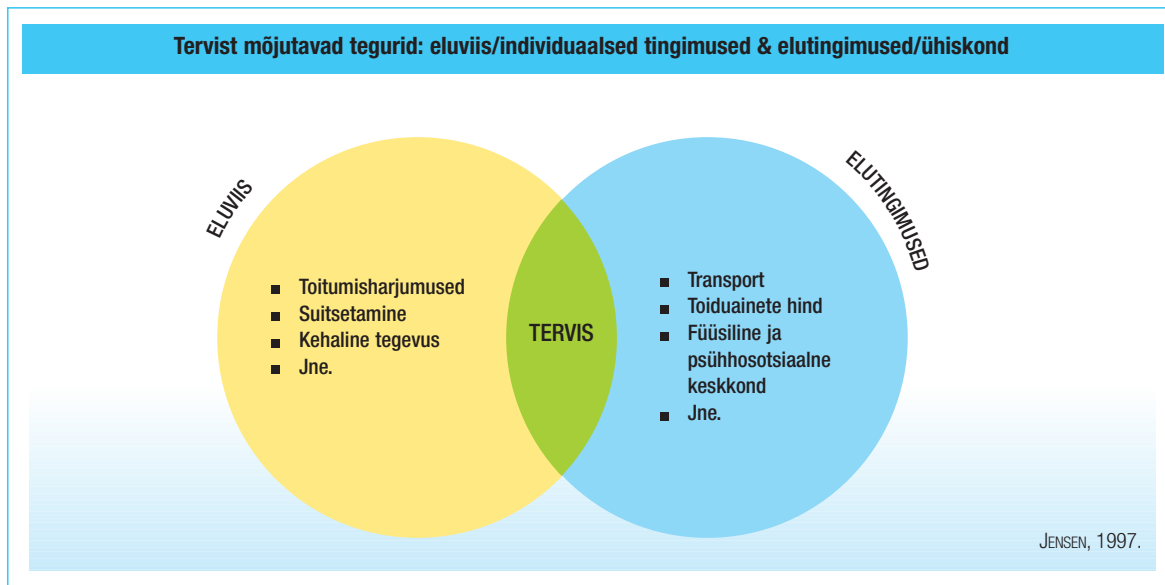
Eluviis on inimeste elamise viis, nende harjumused, nende tervist puudutavad valikud, kaasa arvatud toiduvalik, kehaline tegevus, seksuaalkäitumine, suitsetamine, narkootikumide tarbimine jne. Tavaliselt on inimestel võimalik teatud määral oma eluviisi muuta.

Elutingimused on keskkond, milles inimesed elavad ja töötavad, teisisõnu see, mismoodi välised, ühiskondlikud tegurid indiviidi elu mõjutavad. Nendeks teguriteks võivad olla näiteks töökeskkond, sotsiaalmajanduslik taust, kultuur, linn, linnaosa, majandus jne. Elutingimusi muuta on raskem, kuid mitte võimatu.

Eluviis ja elutingimused mõjutavad üksteist. Näiteks kui inimesed elavad kohas, kus puu- ja juurviljad on odavad ja kättesaadavad, siis on suurem võimalus, et nad söövad tervislikumalt ning see võib omakorda mõjutada nende tervist.

Shape Up lähenemine näitab, et elutingimuste muutmisel ja tervist mõjutavate tegurite mõjutamisel peab olema „tegevussuutlik”. See tähendab, et on vaja teada, kuidas muutuste algatamiseks teistega koostööd teha, eriti nendega, kes otsustavad muudatuste üle erinevatel tasanditel (indiviid, kool, kogukond, linn, ühiskond, isegi kogu maailm). Lisainfot tegevuse ja tegevussuutlikuse kohta leiate järgnevates peatükkides.

⁴ TONES ja GREEN, 2004.



Positiivne tervisekontseptsioon eeldab, et tervis on rohkem kui lihtsalt haiguse puudumine. Tervist võib mõista staatilise oleku asemel pigem pidevalt jätkuva kogumina. Positiivne tervis ehk heaolu näitab, millised on indiviidi elukvaliteedi isiklikud ja sotsiaalsed ressursid. See on tihedalt seotud inimeste (kaasa arvatud lapsed ja noored) ettekujutusega sellest, mis on „hea elu”. Tervis luuakse seal, kus inimesed elavad, armastavad, õpivad, töötavad ja mängivad⁵.

Teisisõnu – tervis saavutatakse läbi inimese ja elukeskkonna vastasmõju, läbi eluviiside ja elutingimuste ning läbi igapäevaelus toimivate inimestevaheliste suhete.

Tervise edendamiseks tulebki seetõttu võtta arvesse mitte ainult individuaalset käitumist ja eluviise, vaid ka keskkonda, inimestevahelisi suhteid ja elutingimusi.

⁵ KICKBUSCH, 1997.



Laste mõtteid

Mida tähendab sinu jaoks tervis?

Meil kõigil on oma arvamus selle kohta, mis on tervis. Kui me tahame edendada laste ja noorte tervist, siis peame alustama sellest, et uurida laste ja noorte endi mõtteid ja arusaamu tervise ja tervisliku eluviisi kohta.

Shape Up lähenemine rõhutab laste ja noortega arutlemise ja mõtete vahetamise tähtsust. Veelgi enam, Shape Up soovib laste ideid tõsiselt võtta juba projekti algstaadiumis, selle asemel, et kutsuda neid osalema eelnevalt koostatud programmis ja tegevustes. Kui laste ideega on arvestatud, siis saab projekti planeerida tegevusi, mis on lastele olulised ja seotud nende igapäevaeluga.

Kui suhtuda laste mõtetesse ja ettepanekutesse tõsiselt, saab kindlaks teha, mida nad oskavad hästi teha ja mida nad juba tervise kohta teavad. Shape Up lähenemine aga läheb veel sammu võrra edasi, andes lastele ülesandeid, mis aitavad noorte vaele arusaamu ja stereotüüpe kummutada, tuua uusi mõtteid tervisealastesse oskustesse ja teadmistesse ning arendada laste suutlikkust tervistedendavate tegevuste läbiviimiseks. Selles kõiges on õpetajatel, nõustajatel, koordinaatoritel ja teistel Shape Up'is osalevatel täiskasvanutel oluline roll mängida.

Ühe etapina Shape Up metoodilise raamistiku ettevalmistamisest küsisime eri vanustes (4-16 a.) Taani ja Hispaania laste käest, mida tähendab nende jaoks tervis. Näitena nende arusaamade mitmekesisusest on allpool toodud mõned katked intervjuudest ja laste joonistused*.



(*) Uurimistö protsessi kohta vt lähemalt lisast.



Sõbrad ja head suhted inimestega

„Peab olema inimesi, kellest sa hoolid, mitte inimesi, kes sind kogu aeg käsutavad või kes on sinu peale vihased.”

(Tüdruk, Taani)

Laste mõtteid/Mida tähendab sinu jaoks tervis?

Olla ja püsida heas vormis

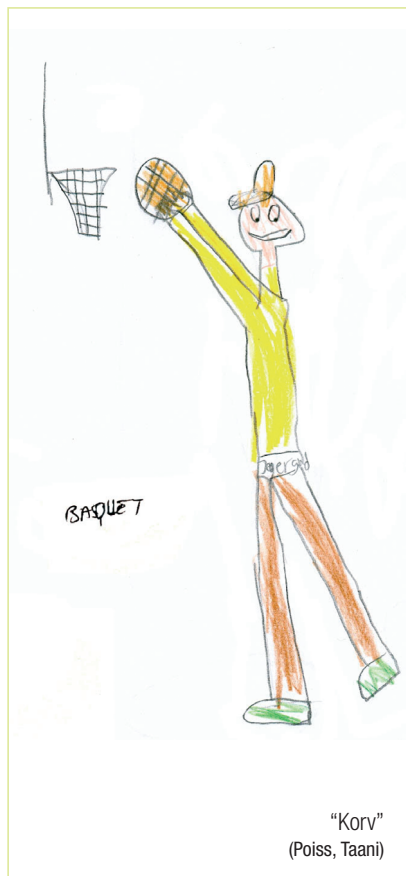
„See, kui ei ole probleeme ... ülekaaluga ja kui saab joosta ilma mingite ... probleemideta. Ja süüa igasuguseid erinevaid asju ... ja süüa vähe asju, milles on palju rasva.”

(Poiss, Hispaania)

Ei tohi vaene olla!

„... kui sa oled vaene, siis sa võibolla ei mõtle, kas sa sööd õige rasvasisaldusega asju või mitte, siis sa lihtsalt sööd seda, mis sa kätte saad ja pead sellega toime tulema.”

(Poiss, Taani)

"Korv"
(Poiss, Taani)**Tasakaalustatud menüü ja treening**

„Süüa puuvilju, sportida, süüa palju igasuguseid erinevaid asju, mitte süüa väga rasvaseid asju eeeee... ongi kõik.”

(Tüdruk, Hispaania)

Tervislikus keskkonnas elamine

„Võib alati öelda, et [tervis sõltub sellest], millises keskkonnas sa elad. Kui sa elad linnakeskkonnas, siis see võib olla saastatud, aga kui sa elad maal, siis see on ökoloogilisem ja veidi tervislikum, puhta õhuga, eks ole?”

(Poiss, Taani)

Kas lühemad koolitunnid mõjutavad tervist?

Näide ühest tervislike eluviise edendavast Makedoonia koolist

Kui ühe Makedoonia tervistedendava kooli õpilaste käest küsiti, mida peaks muutma, et nende kool oleks „tervislikum”, siis valisid õpilased välja ja viisid ellu plaani, mille järgi lühendati koolitunde 45-lt minutilt 40-le minutile.

- Õpilased seostasid koolitundide pikkust tervisega ning suutsid oma arvamust põhjendada sellega, et siis jääb päeva jooksul rohkem aega sportimiseks, suhtlemiseks ja lõunapausi ajal puhkamiseks jne. Kuigi need teemad on tõepoolest seotud tervisega, oli mõnel õpetajal sellest alguses raske aru saada, kuna nende ettekujutuse kohaselt viiakse terviseõpetust läbi ainult programmis ettenähtud teemade raames.

Õpilased valivad tervisetema: SNEZANA JANKULOSKA ja ROZA POPOSKA, *Experience from the Macedonian Network of Health Promoting Schools, 2001.*



Laste tegevussuutlikkus

Miks on Shape Up'is „rõhk tegevusel“?

Shape Up'i meetodine raamistik põhineb teaduslikel uurimustel ja teoreetilistel mõistetel, mis on välja kasvanud demokraatlikust lähenemisest terviseharidusele ja tervise edendamisele⁶.

Üks peamisi tunnuseid, mis iseloomustab demokraatlikku lähenemist tervise edendamisele, on „tegevussuutlikkuse“ mõiste, s.t võime tegutseda, algatada ja viia läbi tervisega seotud positiivseid muutusi⁷. Laste tegevussuutlikkuse arendamine on üks demokraatliku tervisehariduse ja tervise edendamise olulisemaid sihte ning samuti üks Shape Up'i peamisi eesmärke.

Selles peatükis tutvustame tegevussuutlikkuse, tegevuse ja muutuse mõisteid ja selgitame, miks on oluline teha vahet ühest küljest „tegevuse“ ja teisest küljest „käitumise“ või „harjumuste“ vahel.

Shape Up lähenemine paneb projektis suurt rõhku tegevusele, kuna projekti eesmärgiks on välja kujundada kultuuriliselt sobivaid õppe- ja tervise edendamise strateegiaid, mis aitavad:

- Mõjutada tervislikku ja tasakaalustatud arengut tagavaid tegureid, sealhulgas ka laste rasvumist põhjustavaid sotsiaalseid tegureid;
- Parandada laste ja noorte suutlikkust viia läbi tervist edendavaid tegevusi praegu ja tulevikus (st nende tegevussuutlikkust).

Tegevuse mõiste

Shape Up lähenemine peab esmatähtsaks seda, et lapsed ja noored uuriksid ja vaatleksid, mismoodi elutingimused, ümbritsev keskkond ja ühiskond mõjutavad nende tervist ja eluviisi puudutavaid valikuid. Lisaks sellele kutsub Shape Up noori üles suuremale teadlikkusele ja valmidusele neid tingimusi muutma.

⁶ See lähenemine on välja töötatud Euroopa Tervistedendavate Koolide võrgustiku (ENHPS) raames ja eelkõige just Taani Tervistedendavate Koolide võrgustiku poolt tänu koostööle teiste ENHPSi kuuluvate võrgustikega nagu näiteks Makedoonia Tervistedendavate Koolide võrgustik. Seda on samuti kasutatud laiemalt rahvusvahelisel tasandil, näiteks veebipõhises projektis „Young Minds - exploring links between youth, culture and health“ (Young Minds — uurides seoseid nooruse, kultuuri ja tervise vahel). Vt JENSEN, 2000; SIMOVSKA ja JENSEN, 2003; JENSEN *et al.*, 2005; JENSEN ja SIMOVSKA, 2005.

⁷ JENSEN, 1997.

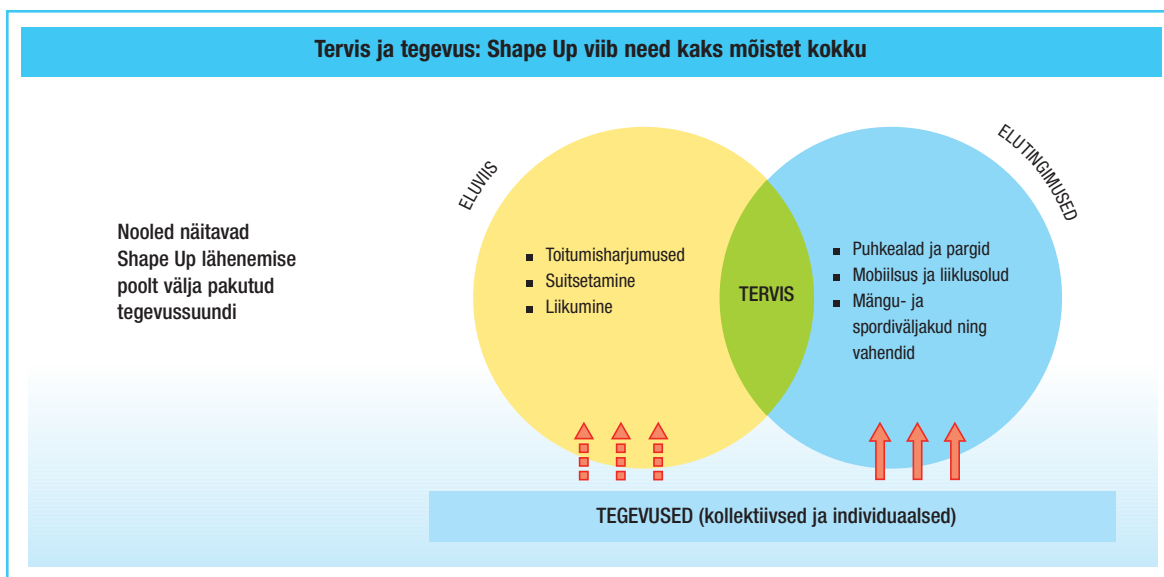
Peamiseks eesmärgiks on see, et noored ei lahkuks **mitte kunagi** õpikeskkonnast või koolist ilma, et oleksid süvenenud sellesse, kuidas arendada oma võimet tegutseda mingi terviseprobleemi algpõhjustele lahenduse leidmise nimel. Seega on üks Shape Up'i võtmelementidest noorte ja täiskasvanute koostöö kohalikul tasandil, et astuda samme mõjutamaks tervise ja heaoluga seotud tegureid, eriti laste rasvumise osas. Nagu ülalpool mainitud, ei keskendu Shape Up kitsalt käitumise või eluviisi muutustele, käsitledes riske ning ülekaalulisust ennekõike terviseprobleemidena, vaid paneb hoopis rõhku tegevusele, mille eesmärgiks on positiivsete muutuste läbiviimine laste elu-, mängu- ja õpikeskkonnas.

Tegevuskeskse lähenemise puhul on määratletud mitmeid *kriteeriume*, mille alusel võib millegi tegemist pidada tegevuseks. Esmalt, tegevusele peab eelnema teadlik otsus. See tähendab, et lapsed ja noored peavad ise olema kaasatud tervist edendavate sammude osas tehtavate otsuste tegemisse. See kriteerium toob välja olulise vahe käitumuslike muutuste ning tegevuse vahel ja ka kahe põhimõtteliselt erineva tervise edendamise eesmärgi vahel: ühest küljest käitumuslikud muutused ja teisest küljest tegevussuutlikkuse arendamine.

Teine kriteerium paneb rõhku sellele, et tegevus peab olema suunatud ennekõike terviseprobleemide algpõhjuste lahendamisele. Seetõttu keskendubki Shape Up igapäevaselt laste ja noorte elu ning tervist mõjutavatele tingimustele. Teisisõnu on Shape Up'i eesmärgiks algatada ühistegevusi, mis hõlbustavad ja propageerivad tervist mõjutavate tegurite muutmist.

Lühidalt peab tegevus olema **suunatud probleemi lahendamisele** ja sellekohase **otsuse peavad vastu võtma need, kes tegevuse ellu viivad**. Seega ei tohi täiskasvanud noori mõjutada, neid sundida ega nendega manipuleerida; vastasel juhul on tegijateks täiskasvanud ja tegevus viiakse läbi noorte peal.

Teisisõnu, nagu järgnevates peatükkides näeme, seisneb tegevuskesksete projektide peamine mõte laste ja noorte osaluses.



Mis on tegevussuutlikkus?

Mõistet tegevussuutlikkus on püütud mitmeti määratleda. Muuhulgas on välja toodud järgnevad põhielemendid:

- **Mõistmine ja teadmised**

See element on seotud laste laiapõhjalise, positiivse, tasakaalustatud ja tegevuspõhise arusaamaga tervise olemusest. See hõlmab vajalikke teadmisi lapsi puudutavatest terviseprobleemidest (näiteks ülekaalulisus või ebapiisav kehaline tegevus), probleemi iseloomust ja ulatusest, sellest, kuidas probleem tekkis, keda see puudutab ja võimalikke lahendusi.

- **Pühendumus**

Pühendumuse aspekt viitab isiku motivatsioonile ja soovile siduda end algatustega, mis võimaldavad tuua muutusi laste ellu ja ühiskonna protsesside dünaamikasse. See element on tihedalt seotud eelmisega, sest teadlikkus probleemist viib vajalike sammude astumiseni ainult juhul, kui jätkub pühendumust ja pealehakkamist.

- **Visioon**

See aspekt tähendab võimet näha kaugemale tervise temaatikast ja mõelda loovalt. Tegemist on laste mõtete, unistuste ja ettekujutuse arendamisega nende tulevase elu ja ühiskonna kohta, kus nad üles kasvavad. Näiteks, milline oleks ilma autodeta maailm? Millised oleksid tuleviku tervislikumad alternatiivid olemasolevatele transpordivahenditele? Millised elutingimused tagaksid kõigile tervisliku ja tasakaalustatud toitumise?

- **Kogemus tegevusest**

Kogemuse aspekt tähendab tegevussuutlikkuse puhul individuaalset või koos teistega osalemise kogemust tervistedendavate muutuste algatamisel demokraatlikul viisil; samuti seda, kuidas saada üle takistustest. Tegevussuutlikkuse arendamiseks peavad lapsed ja noored osalema reaalsel elu puudutavates meetmetes ja seda erinevatel tasanditel: klassis, koolis, kohalikus kogukonnas, linnas või isegi laiemalt. Kogemus tegevusest on tegevussuutlikkuse arendamise seisukohalt viljakam, kui selle on eelnevalt läbi mõelnud ja kui seda juhendavad suuremate kogemustega täiskasvanud; Shape Up'i puhul oleks tegemist õpetajate, nõustajate, koordinaatorite ja muu Shape Up personaliga.

IVAC-lähenemine

Mudeli definitsioon

Mudel olukorra analüüs-visioon-tegevus-muutus (**IVAC** – Investigation-Vision-Action-Change) pakub raamistiku niisuguste tervistedendavate strateegiade väljatöötamiseks, mis tagavad, et õpilaste poolt projekti käigus omandatud teadmised ja arusaamad oleksid tegevuspõhised ja interdistsiplinaarsed, ja seega aitaksid kaasa tegevussuutlikkuse kasvule⁸. Shape Up'i tarbeks on mudelit täiustatud ja lisatud on **valiku** ja **kriitilise arutluse** (s.t hindamise) faas.

⁸ JENSEN, 1997; 2004.

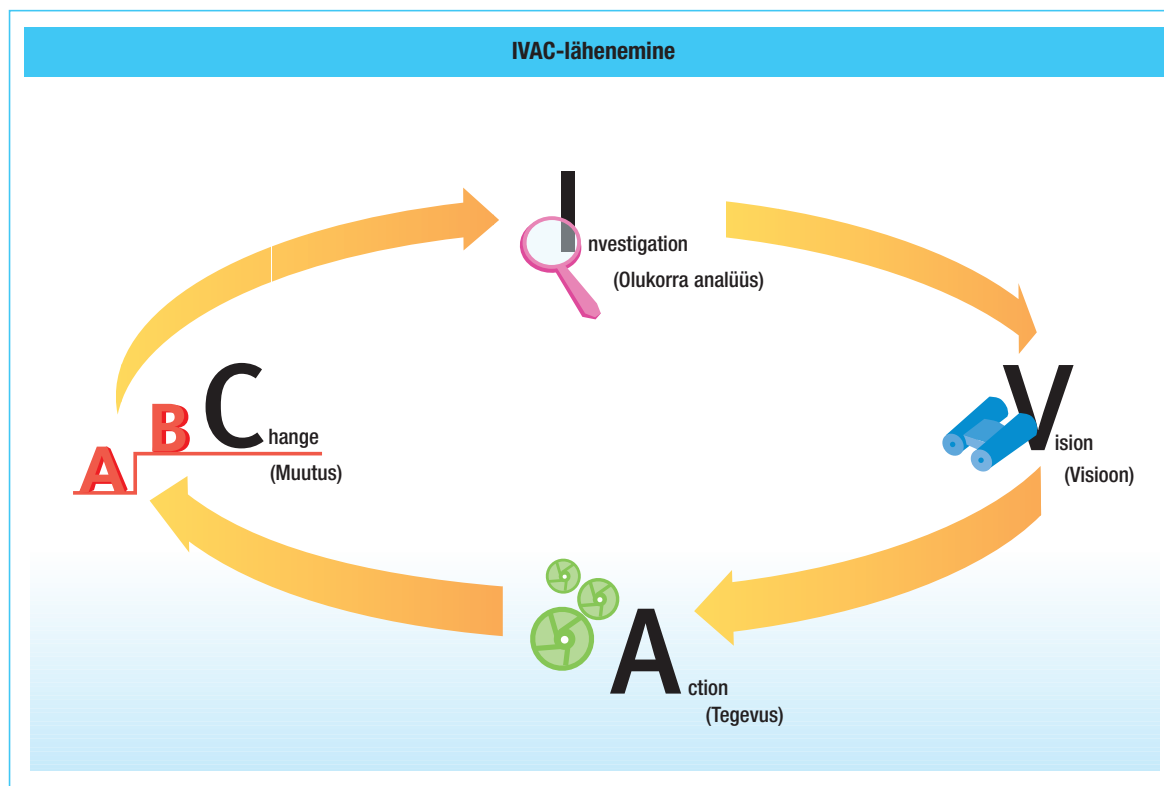
Peamised IVAC-lähenemise võimalused Shape Up'i raames	
S+ I	Teema valik ja olukorra analüüs
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Miks see on meie jaoks oluline? ■ Milline on selle tähtsus meile/teistele, praegu/tulevikus? ■ Millist mõju avaldavad eluviis ja elutingimused? ■ Mis veel mõju avaldab ja kuidas? ■ Kas olukord on alati selline olnud või on ajaga ka midagi muutunud?
V	Visioonide kujundamine
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Milliseid alternatiive võib ette kujutada? ■ Millised tingimused valitsevad teistes riikides ja kultuurides? ■ Milliseid alternatiive me eelistame ja miks?
A+C	Tegevuse algatamine ja muutuste läbi viimine
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Millised muutused viivad meid visioonidele lähemale? ■ Muutused meis endis, koolis, ühiskonnas? ■ Millised on võimalused muutuste elluviimiseks? ■ Mis võib takistada tegevuse elluviimist? ■ Millised takistused viivad selleni, et tegevus ei too endaga kaasa muutusi? ■ Milliseid tegevusi meie algatame? ■ Mil moel me seda tegevust hindame?
E	Kriitiline arutus ehk hindamine
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Millised muutusi me ellu viisime? ■ Mis oli selle saavutamisel kõige olulisemaks teguriks? ■ Millised olid takistused? ■ Milliseid muutusi me ei suutnud läbi viia? ■ Mis põhjustel? ■ Mida me sellest õppisime?

IVAC-lähenemine pakub erinevaid perspektiive, mis sobivad lähtepunktiks tegevuse ja osalemise planeerimisel ning elluviimisel Shape Up'i raames. Peamised Shape Up'i läbivad teemad on toitumine ja kehaline aktiivsus. Erinevad allpool esitletud töösuunad ja etapid sobivad kas põhiteemade või ka spetsiifilisemate alateemadega töötamiseks. Oluline on siinjuures, et iga etapiga kaasaskäivaid küsimusi võib muuta, samuti võib vajaduse korral õpilaste, õpetajate või teiste osalejate poolt tehtud ettepanekute alusel uusi küsimusi lisada.

- **Teema valiku ja olukorra analüüsimise (Selection+Investigating)** käigus püütakse jõuda ühisele arusaamisele mõnest aktuaalsest terviseprobleemist. Õpilased peavad olema aktiivselt kaasatud tervisevaldkonna või -teema valikusse ja nad peavad arutlema selle üle, miks see teema nende jaoks oluline on.

Shape Up'i raames on üldised teemad eelnevalt paika pandud – projekt keskendub toidule, toitumisele ja kehalisele aktiivsusele. Sellest hoolimata peab lastel ja noortel olema võimalik *valida* nende teemade erinevate aspektide vahel, sõltuvalt sellest, millele nad tahaksid rohkem tähelepanu pöörata ja mida lähemalt uurida. Lisaks sellele peaksid nad arvesse võtma ka ajaloolist mõõdet. Et arutleda praegusaja elutingimuste tekkimise või mõne nähtuse ilmnemise üle, on vaja mõista, millised tingimused on aja jook-sul probleemi tekkele kaasa aidanud. Samuti on oluline kindlaks määrata probleemi taga peituvad tegurid. Isegi kui tegemist on probleemiga, mis kerkib üles kas klassis, koolis või linnas (olgu see siis seotud toiduga või mänguväljakute olukorraga koduümbruses), on selle peamised põhjused tihti hoopis vastavast keskkonnast väljaspool. Seetõttu on siin oluline uurida ja analüüsida terviseprobleeme osana majandus-, keskkonna-, kultuuri- ja ühiskonnastruktuuridest.

- **Visioonide (Vision)** eesmärgiks on arendada lapse tulevikunägemust praegustest terviseprobleemidest lähtudes. Teisisõnu arendavad õpilased selles staadiumis välja loovaid ideid, arusaamu ja stsenaariume oma tulevase elu ja ühiskonna kohta, kus nad üles kasvavad.
- Nagu **tegevuse ja muutuse** osas juba öeldud (**Action+Change**), on samuti oluline lasta fantaasial vabalt lennata ja leida arvukalt võimalikke meetmeid kujundatud visioonide elluviimiseks. Äärmiselt tähtis on see, et kõikidesse ettepanekutesse suhtutaks võrdväärse tõsiduse ja tähelepanuga. Väljapakutud tegevusi tuleks arutada seoses takistustega, mis võivad muutuste läbiviimisel esile kerkida, ja nende ületamiseks vajalike jõupingutustega. Tegevused peakski välja valima just nende kriteeriumite alusel.



- Protsessijärgse kriitilise arutelu ehk hindamise (Evaluation) eesmärgiks on saavutatule hinnangu andmine (s.t hindamine), ebaõnnestumise põhjuste analüüsimine ja kogemustest õppimine. Siinjuures on oluline, et isegi kui õpilastel ei õnnestunud muutusi läbi viia, võib hindamisetapi käigus siiski selguda, et projekt oli edukas; s.t õpilased õppisid nii mõndagi ja said juurde väärtuslikke kogemusi.

Elluviimine: paindlik raamistik

Praktikas ei järgi õpilased kunagi mudelis välja toodud etappe, mis algavad valikust ja arupidamisest, jätkuvad visioonidega ja lõppevad tegevuse ning muutuste hindamisega. Reaalsus on palju keerukam ja õpilased alustavad näiteks konkreetse tegevuse elluviimisest, et olemasolevat koolikeskkonda muuta ning alles mõne aja pärast saavad aru, et ei ole oma tegevuse täpset eesmärki kindlaks määranud. Sellest tulenevalt on neil võib-olla vaja enne uue tegevusstrateegia välja kujundamist, uute partnerite leidmist jne uuesti aru pidada ja oma nägemust täpsustada.

Selle asemel, et järgida neid kolme etappi kindlas järjekorras, peaks IVAC-lähenemise erinevaid koostisosi käsitlema ja kasutama vabalt ning paindlikult, nii et õpetajad ja teised lastega töötavad täiskasvanud saaksid sellele Shape Up'i tegevuste planeerimisel, elluviimisel ja hindamisel toetuda.

IVAC-lähenemine ei vii ilmtingimata tegevuspõhiste teadmiste või tegevussuutlikkuse arendamiseni; sellest hoolimata on aga tegemist hea lähtepunkti ja praktilise vahendiga õpetajatele ning täiskasvanutele. Allpool on pakutud mõned ideed selle kohta, kuidas kasutada IVAC-lähenemist Shape Up'i erinevate tasandite puhul.

Võimalikud ja konkreetsed kasutusviisid

Kooli tasandil peaksid õpetajad läbi nende kolme etapi õpilastele selgitama, kuidas toitumise ning kehalise aktiivsuse erinevaid aspekte välja valida, kuidas neid uurida ja kuidas nendega töötada. Kõik kolm etappi on võrdselt tähtsad ja õpetaja juhendamine on hädavajalik. Õpilastel võib aga näiteks vaja minna enam juhendamist tegevusliku osa planeerimisel ja vähem visioonide ning tulevikualternatiivide väljakujundamisel. Õpetaja kohustuseks on tagada sobiv tasakaal: vajadusel julgustada ning samas jätta piisavalt ruumi laste lennukale fantaasiale ning soodustada nende mõju protsessile ja sisule. Tegevuse planeerimisel on äärmiselt oluline, et arvestataks õpilaste nägemusega; sel moel moodustavad tegevused mõttelise silla nende unistuste ja reaalsuse vahel ning võimaldavad viia reaalsust ideaalidele lähemale. Samuti peaks tegevuse planeerimisel mängima kesksel rollil õpilaste arvamus vajalike tegevuste kohta. Tegevused peaksid olema suhteliselt realistlikud ja elluviidavad.

Kohaliku kogukonna, linna ja riigi tasandil peaksid Shape Up koordinaatorid, nõustajad ja kohalikud tugi-grupid tagama tingimused, võimalused ja vahendid selleks, et lapsed ja noored saaksid tegutseda kõigis IVAC-lähenemise etappides ning avardama klassiruumi mõistet nii, et see haaraks ka kogukonna ja linna. Sel moel on lastel ja noortel võimalik tegeleda niisuguste valdkondadega nagu toit, kehaline aktiivsus ja tervis otses seoses oma igapäevaeluga; viies läbi muutusi oma elukeskkonnas, saavad nad rohkem teada selle kohta, kui olulised on tervislik ning tasakaalustatud toitumine ja kehaline aktiivsus. Reaalsete muutuste läbiviimine kogukonna elus ei ole võimalik ilma Shape Up'i personali toetuseta. See aga ei tähenda, et kohaliku Shape Up'i personali rolliks on alati kõik õpilaste soovid täita. Nad peaksid pigem koos laste ja noorte-

ga dialoogi pidama ja tegevusi algatama ning neid tõsiselt otsustusprotsessi kaasama. Nii õpivad lapsed rohkem nii tervise, toidu ja kehalise aktiivsuse kui ka demokraatia ja koostöös muutuste läbiviimise kohta.

Euroopa (rahvusvahelisel) tasandil saavad õpetajad ja Shape Up'i nõustajad abistada lapsi ja noori Shape Up'i portaali kasutamisel, et mõtteid vahetada, arutada, võrrelda oma arutluse vilju, visioone ja tegevusi. Lisaks sellele võivad nad planeerida ja läbi viia ühistegevusi teiste õpilastega Euroopa Shape Up'i koolidest. Näiteks võivad nad uurida, võrrelda, arvamusi vahetada koolisööklate väljanägemise kohta või erinevates Euroopa riikides (s.t Shape Up'i linnades) pakutava toidu kvaliteedi kohta. Need arutelud ja võrdlused pakuvad lisainformatsiooni ja inspiratsiooni lastele ja noortele kohalikul tasandil muutuste planeerimisel ja nende elluviimisel. Nad võivad ka koos visioone välja töötada ja otsida alternatiivseid lahendusi toidu ja füüsilise tegevusega seotud terviseprobleemidele.

Shape Up ühistegevuse nädalad ja muud kultuuridevahelised ettevõtmised

- Õpilased võivad otsustada ühise piiriülese tegevuse kasuks. Mõned näited võimalikest ühistest ettevõtmistest: Shape Up ühistegevuse nädalad, mille käigus kutsutakse külla õpilasi teistest linnadest; ühiskirjad, kus tehakse ettepanekuid poliitika muutmiseks Euroopa tasandil (näiteks koolitoitlustuse või toidukaupade märgistamise osas); ühine osalemine konverentsidel ja lobitöö tervisedendavate muutuste läbiviimiseks erinevatel foorumitel.

JUHTUMI KIRJELDUS

Õpilased muudavad olukorda

Bjarne Bruun Jensen

Esimene etapp: Mis paneb mind ennast hästi tundma?

Programmi raames otsisid ühe väikese Taani linna 2. ja 3. klassi lapsed (8-9aastased) ühe päeva jooksul ideid selle kohta, mis paneb neid end hästi tundma. Päeva lõpus selgitasid klassid oma ideid postrite abil. Õpilased otsustasid koos õpetajatega jätkata tööd järgneva nädala jooksul ja keskenduda täpsemale küsimusele „Mis paneks mind end koolis paremini tundma?“ Töö käigus kasutasid klassid IVAC-lähendamist ja käsitlesid järgnevaid aspekte:

- Arupidamine selle üle, mida „hea enesetunne“ nende jaoks tähendab;
- Oma visioonide väljatöötamine selle kohta, milliseid muutusi nad sooviksid koolis näha;
- Konkreetsete meetmete algatamine tervistedendavate muutuste läbiviimiseks.

Õpilased arutasid läbi terve rea mõtteid selle kohta, kuidas oma kooli paremaks muuta ja pärast kahepäevast arutelu ja ideede esitlust jõudsid nad ühisele seisukohale. Nad soovisid töötada selle nimel, et oleks (1) rohkem tunde toidu ja toiduvalmistamise kohta ja (2) rohkem füüsilise aktiivsuse ja liikumisega seotud tunde. Nad tegid läbi harjutuse „kellel-on-võim“, mille käigus kutsuti kohale koolidirektor, et selgitada, kuidas välja töötada strateegia, mille abil oma eesmärgid saavutada.

Direktor üritas veenda õpilasi lisama toidutegemine ja toiduga töötamine tavaliste taani keele tundide juurde. Õpilased aga ei leppinud selle lahendusega ja otsustasid pöörduda omapoolse ettepanekuga kohaliku omavalitsuse haridusnõuniku poole. Nad valmistasid ette intervjuu, mille üks peamisi küsimusi oli: „Kui me soovime lisatunde kodunduse ja füüsilise tegevuse vallas, siis mida Te soovitate meil selleks ette võtta?“ Nõuniku vastused andsid neile erinevaid ideid selle kohta, kuidas oma visioone ellu viia.

Pärast intervjuud töötasid nad koos oma õpetajaga välja ametliku ettepaneku haridusnõunikule esitamiseks. Paar nädalat hiljem said nad omavalitsuselt vastuse, millega eraldati vahendeid kahe kodunduse lisatunni jaoks nädalas esimesel semestril ja kahe kehalise kasvatus tunni jaoks teisel semestril.

Edasine töö: Mis muudaks meie kogukonna elu paremaks?

Järgmisel aastal otsustas õpetaja sama lähenemist kasutades läbi viia uue projekti. Seekord töötasid nüüdseks 9- ja 10-aastased õpilased küsimusega „Mis muudaks meie kogukonna elu paremaks?“ Juhendamisel kasutati jälle IVAC-lähendamist.

Õpilased töötasid välja oma visiooni, mille kohaselt nad soovisid, et nende kogukond oleks elavam ja pakuks rohkem vaba aja veetmise võimalusi. Arupidamise etapis selgus näiteks, et varem külastas nende linna vähemalt kord aastas tsirkus. Õpetaja selgitas neile, mis on võrgustikud ja sotsiaalne kapital (kasutades küll teisi termineid), ja õpilased analüüsisid neid mõisteid mitme erineva nurga alt ja erinevatest perspektiividest. Lõpptulemusena otsustasid nad proovida algatada tegevusi, mis parandaksid kogukonna heaolu ja muudaksid selle elavamaks. Üks idee oli tsirkus linna tagasi kutsuda. Teine mõte seisnes mänguväljaku ehitamises lastele ja noortele. Kolmandaks plaaniti korraldada heategevuslik jooksuvõistlus kõigile piirkonna elanikele, mille eesmärgiks oleks muuhulgas olnud raha kogumine planeeritavate tegevuste elluviimiseks.

Õpilased said kiirelt aru, et oma ideede elluviimiseks peavad nad pöörduma kohalike poliitikute poole. Oma plaanide tutvustamiseks võtsid nad ühendust teiste täiskasvanutega, sealhulgas erinevate spordiliitude esindajatega. Seejärel korraldasid täiskasvanud ja lapsed üheskoos avaliku kohtumise, kus õpilased ise oma ideid esitlesid. Mõned kohalviibinud poliitikud üri-

tasid õpilasi veenda, et mänguväljaku peaks rajama kesklinnast eemale, sellisesse äärelinna piirkonda, mis muuks otstarbeks ei sobi. Õpilased aga kaitsesid oma seisukohti veenvalt ning neid toetasid ka lapsevanemad ja teised täiskasvanud. Lõpuks otsustas linna volikogu rajada kesklinna 500 m² mänguala ja eraldada vahendeid selleks, et järgmise aasta Põhiseaduse päeval võiks linna tsirkus tulla.

Õpilaste eneseteadvuse tõstmine ja tegevussuutlikkus

Seda projekti võiks analüüsida, kasutades kaht eri tüüpi kriteeriume: esmalt, muutused, mille läbiviimist projekt lihtsustas; ja teiseks, ning see on ehk veelgi olulisem, õpilaste eneseteadvuse tõus ja tegevussuutlikkuse areng. On täiesti selge, et projekt tõi endaga kaasa muutusi nii koolis kui ka kohalikul tasandil. Koolis õnnestus õpilastel sisse viia need tunnid, mida nad soovisid. Kohalikul tasandil aga suutsid õpilased ellu viia muutusi, mis parandasid kõigi elanike sotsiaalset kapitali. Programmi tulemuste hindamisel õpilaste eneseteadvuse tõusu ja tegevussuutlikkuse seisukohast leidsime, et nad on väljendanud selget soovi mõjutada ja arendada oma tulevase tegevusega kogukonna elu. Üks projektiga seotud õpetajatest ütles:

„Meid kui õpetajaid üllatas, et õpilased teadsid nii täpselt, mida nad projektiga saavutada tahtsid... Projekti ette valmistades mõtlesime, et mis saab siis, kui lõpptulemusena on meil 26 õpilast, kel pole midagi öelda ega mitte ühtegi ideed. Õpilaste ideed ja nende pühendumus ning nende poolt esitatud tõsiseltvõetavad argumendid avaldasid meile suurt muljet.”

JENSEN, 2004: 421.



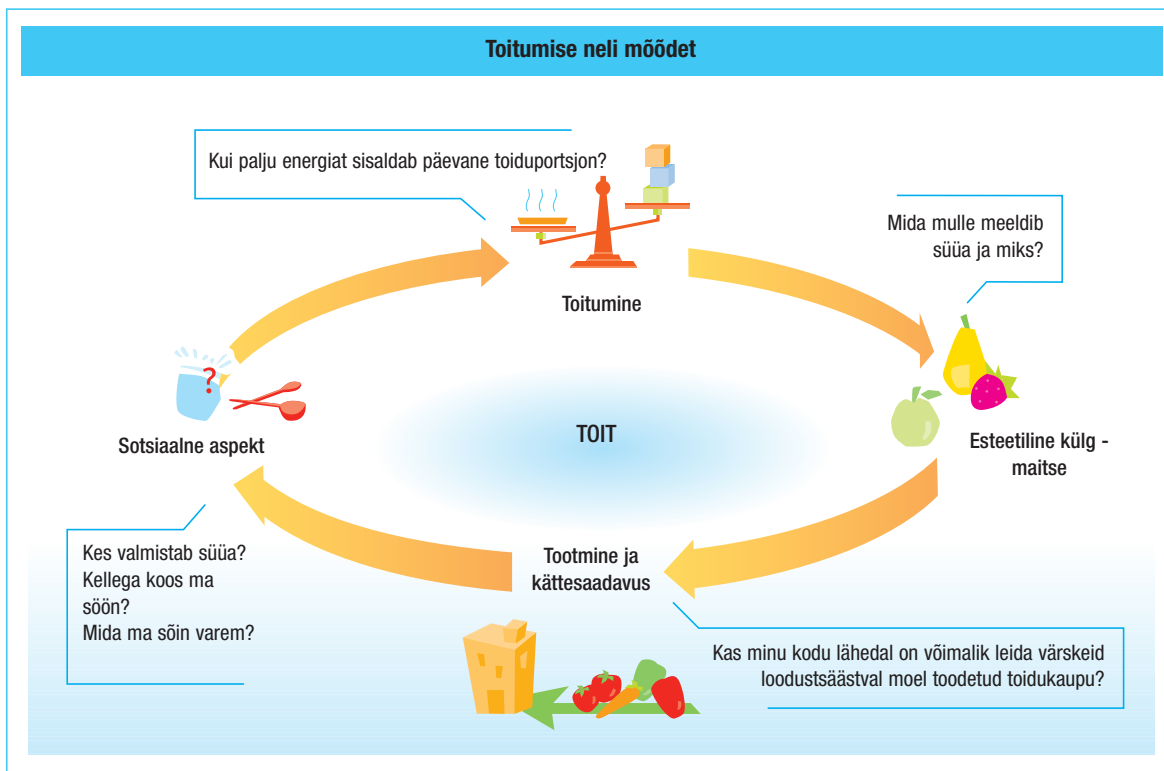
Toidu ja toitumise mõiste

Me ei söö ainult toiteväärtust!

Shape Up lähenemine tasakaalustatud ja tervislikule toitumisele võtab lisaks toiteväärtusele arvesse mitmeid muid toiduga seotud aspekte.

See mitmekülgsem lähenemisviis rõhutab laste ja noorte arvamuste ja arusaamade tähtsust järgnevates valdkondades:

- Toidude ja söögikoha esteetiline ning visuaalne külg;
- Toidu maitse ja konsistents;
- Koos söömise sotsiaalne aspekt;
- Värske, mahepõllundusest pärit ja tervisliku toidu hind ning kättesaadavus;
- Toiduainete tootmise ja jaotamise viisid.



Mõtteid aruteluks ja vaagimiseks

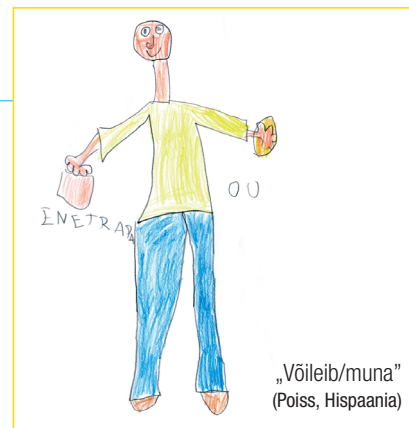
- Kuidas mõjutab kultuur meie toitumisharjumusi?
- Kohalikud traditsioonid ja toitumisharjumused?
- Perekonna tavad ja toidu valik?
- Koolitoit ja kaaslaste mõju?
- Meedia?
- Millised muud keskkonnategurid mõjutavad laste ja noorte toitumisharjumuste väljakujunemist?
- Millist rolli mängib reklaam? Milline on televisioonis näidatavates toidureklaamides domineeriv sõnum?
- Toidu kättesaadavus ja ebavõrdsus: seosed?, näited?, koduümbruse kaardistamine?



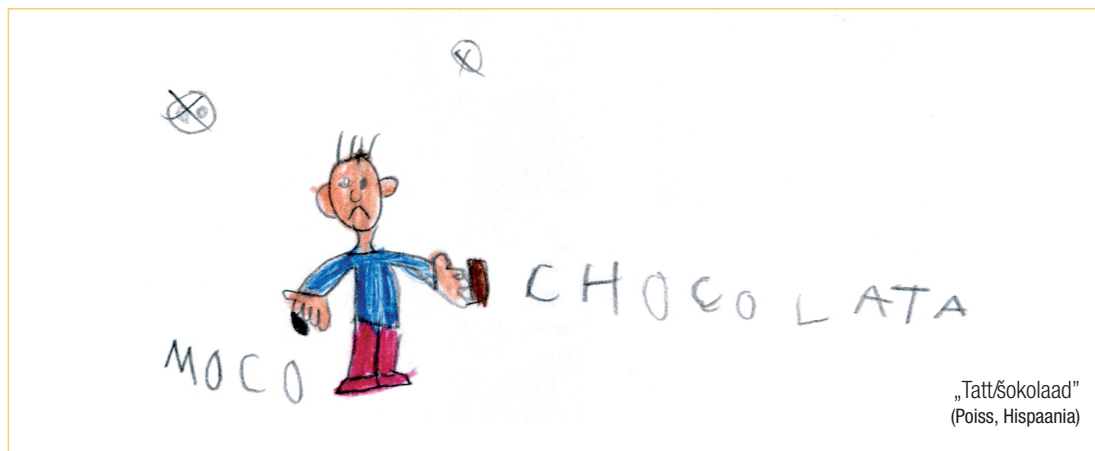
Laste mõtteid

Mis on tervislik toit?

Raamatut ettevalmistava uurimistöös käigus küsisime me Taanist ja Hispaaniast pärit lastelt ja noortelt muuhulgas, missugune on nende arvates tervislik toit. Allpool on toodud mõningad näited nende vastustest neljas teemavaldkonnas.

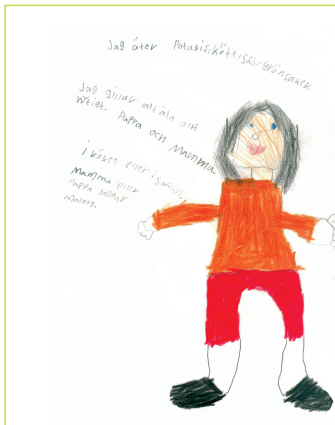


„Võileib/muna”
(Poiss, Hispaania)



„Tatt/šokolaad”
(Poiss, Hispaania)

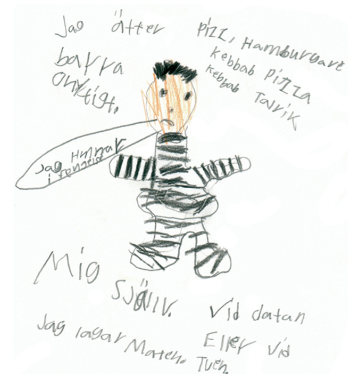
Laste mõtteid/Mis on tervislik toit?



„Ma söön kartuleid, liha, kastet, köögivilju. Mulle meeldib süüa kõike, mis on toitev. Isa ja ema köögis või diivanil. Süüa teeb ema või isa.”

„Mina ei söö toitvat (toitu). Pitsat, hamburgereid, kebabi, pitsat, kebabi rooga. Mina lõpetan ükskord vanglas. Mina arvuti või teleka ees.”

(Poiss, Rootsi)



Valgud, vitamiinid ja muud toitained

„Mina? Ma arvan, et tervislikud on liha, kala, köögiviljad... makaronid ja ongi kõik.”

(Tüdruk, Hispaania)

Maitsev ja vähem maitsev toit

„Noh, šokolaadil on hea maitse, aga see ei ole tervislik ja paljud puuviljad ei maitse paremini kui šokolaad, eks ole? Aga me peame neid ikkagi sööma.”

(Poiss, Taani)

Ebatervislik aga odav: ühiskonna süü?

„Ühiskonnal on ka oma osa, näiteks kui ei oleks McDonald'si reklaame või muid reklaame, siis ei arvaks nii paljud, et 'oh, 10 krooni eest juba saab midagi', ja seetõttu lähevad ja ostavad süüa McDonald'sist, nii et omal moel on siin süüdi ka ühiskond.”

(Tüdruk, Taani)



(Tüdruk, Taani)

Vanemate vastutus

„Ma arvan, et lapsed käituvad nii nagu nende vanemad, ükski kuue-aastane ei hakka nõudma, et tahab saada taimetoitlaseks, eks ole ju. Nad söövad seda, mida nende vanemad neile annavad ja kui mingit muutust ei toimu, siis saabki see nende eluviisiks ja siis omakorda nende laste eluviisiks ja nii edasi.”

(Poiss, Taani)



Laste mõtteid

Mis takistab tervislikult toitumast?

Vaadates läbi uurimusi, mis käsitlevad laste ideid toidu ja toitumise kohta, leidsime mitmeid huvipakkuvaid käsittlusi. Siinkohal toome välja mõningad analüüsidesid esilekerkinud teemad. Ühe Sloveenias läbiviidud uurimuse eesmärke* oli selgeks teha, miks paljud teismelised ei järgi tervisespetsialistide nõuandeid toitumise osas. Teisisõnu, mis takistab noori tervislikumalt toitumast?

(*) TVADAR ja KAMIN, 2005.

Me peame saama osaleda otsustes selle kohta, mis me sööme!
 „Ükski inimene ei ole teistega täiesti võrdne, sest meil kõigil on erinevad vajadused ja seega arst, kes sind ei tunne, ei saa ette näha, kuidas miski sulle mõju avaldab ja nii kaua, kui sa pole ise seda välja selgitanud, võivad arsti soovitusused valeks osutuda.”

(Teismeline, Sloveenia)

„Lagrits/kummikommid/coca-cola/sprite/Romkugler”
 (rummikook)/pulgakomm/jäätis/maasikas/suhkur/Mars/näts/maiustused.”

(Poiss, Taani)

Laste mõtteid/Mis takistab tervislikult toitumast

Bra mat

Om man äter bra mat och för sig mycket blir man pigg. Frukter och grönsaker är jätte nyttigt, fisk gör starka muskler. Man

Inte bra mat

Om man äter dålig mat blir man tjock och jätte trött. Pizza är inte bra för i pizza finns det mycket fett. Crochis är det mycket socker i och fett i chips. Hamburgare med dressing

„Hea toit. Kui sa sööd head toitu ja liigid palju, siis on sul palju energiat. Puuviljad ja köögiviljad on väga head. Kala muudab lihased tugevaks. Jooma peab piima ja vett.”

„Kui sa sööd halba toitu, siis sa muutud paksuks ja oled väga väsinud. Pizza ei ole hea, sest et seal on palju rasva. Maiustustes on palju suhkrut ja kartulikrõpsudes palju rasva. Kastmega hamburgerid...”

(Tüdruk, Roots)

Ajapuudus

„Hommiikul ei söö ma kunagi hommikust ja esimene eine on hamburger koolis ja siis õhtusöök kodus. Mul ei ole hommikusöögiks aega, mul on pikk tee kooli sõita, olen Radgonast ja õpin kaugel, tõusen hommikul kell viis ja jõuan koju tagasi kell viis õhtul. Ma veedan 12 tundi Mariboris!”

(Teismeline, Sloveenia)

Tervislik toit on kallis

„Raha on üha vähem ja vähem, üha rohkem on perekondi, kus vanemad ei saa palka, aga peavad arveid tasuma, et vett ja elektrit kinni ei pandaks... Ma leian, et juurviljad on kallid; kilo salatit maksab talvel peaaegu sama palju kui kilo vorsti, ja kui võrrelda, kumb on toitvam, kas kilo salatit või kilo vorsti... Need, kel vähem raha, vaatavad alati esmalt hinda.”

(Teismeline, Sloveenia)

JUHTUMI KIRJELDUS

Young Minds: õpilaste ajurünnak virtuaalses klassiruumis toidu ja toitumise teemal

Venka Simovska, 2002.

Young Minds projektis, kus osalesid klassid erinevatest Euroopa riikidest (Taani, Tšehhi Vabariik, Šotimaa, Holland), kasutasid õpilased ja õpetajad IKTd ja interneti suhtlus- ja koostööplatvormina erinevate terviseteemadega töötamiseks*. Peamise meetodina kasutati IVAC-lähendamist: olukorra analüüs, visioonid, tegevus ja muutused.

Kõik klassid alustasid projektiga tööd ajurünnakust, mille eesmärgiks oli võimaldada õpilastel välja selgitada ja määratleda üldine teema, defineerida selle erinevad aspektid, need tähtsuse järjekorda seada ja neist mõned detailsemaks analüüsiks välja valida.

Allpool on sisukokkuvõte nelja klassi õpilaste ajurünnakust, mille alusel nad planeerisid edasist tööd projektiga järgmiste etappide kaupa: olukorra analüüs, visioonid, tegevus ja muutused. Ajurünnak peegeldab terviseküsimate mitmetahulisust, millele viitab ka Shape Up lähenemine.

Ajurünnaku sisukokkuvõte
Taani, Tšehhi Vabariik, Šotimaa, Holland

1. Toit ja toitumine

- Mis on tervislik toitumine?
- Mida vajab inimese organism?
- Toitumisalased nõuanded

2. Toidu tootmine

- Haigused nagu salmonelloos
- Loomade heaolu
- Toidulisandid

3. Toit ja kultuur

- Harjumused ja traditsioonid erinevates riikides
- Rämpstoit ja kiirtoit
- Toit kodus

4. Toit ja ühiskond

- Meedia ja reklaam
- Toitumishäired
- Rasvumine ja ideaalne keha

5. Toit ja keskkond

- Jätkusuutlikkus
- Ökoloogia

6. Toit ja selle välimus

- Kas toidu välimusel on tähtsust?
- Kvaliteetsete koostisainete tähtsust
- Missugune näeb välja ilusti kaetud laud?

7. Toit koolis

- Kooli söökla või kohvik
- Kas me peame sööma selleks, et paremini õppida?
- Mida me koolis toidu kohta õpime?

* JENSEN ja SIMOVSKA, 2005.

Õpilased keskendusid peamiselt toidu ja toitumisega seotud sotsiaalsetele ja kultuurilistele aspektidele, näiteks arutasid nad, millised on tüüpilised Šoti ja Tšehhi toidud, erinevate pühadega seotud söögitaraditsioone, kultuuritavade muutumist ajas ja peamisi toitumisharjumusi perekondades.

Projekti hilisemas staadiumis kasutasid õpilased nende aspektide **analüüsimiseks** erinevaid uurimismeetodeid nagu uurimused ja küsitlused, intervjuud kohalike spetsialistidega, samuti intervjuud eri kultuuride esindajatega, inimeste jutustused ja esseed.

Seejärel töötasid nad IVAC-struktuuri järgides välja visioonid võimalikest tulevikualternatiividest (näit. ideaalne koolisöökla, unelmate toiduvalik, alternatiivne toidupüramiid, õpilased vastutavaks kooli kohviku eest, jne.).

Ning lõpuks, *last but not least*, arendasid õpilased õpetajate juhendamisel välja tegevusplaani ja viisid ellu plaanitud tegevuse, mille eesmärgiks oli viia läbi positiivseid muutusi probleemide osas, mis olid tuvastatud analüüsimise etapis.

Nende tegevuste mõte oli tuua reaalsus õpilaste visioonidele lähemale. Ettevõtmiste hulka kuulus näiteks hommikusöögiklubi avamine ühes koolis, kus pakuti tervislikku hommikusööki; vestlus teise kooli linna linnapeaga ja poliitiline lobitöö eesmärgiga rajada söökla kõikidesse linna koolidesse; alternatiivse toidupüramiidi esitlemine poliitikutele Euroopa Nõukogu poolt Prantsusmaal Strasbourgis korraldatud konverentsil „Toitumine koolis – tehes tervislikke valikuid”^{**}.

Projektiga seotud uurimistööst selgus, et üks projekti tulemusi oli see, et õpilased said rohkem laiaulatuslikku teavet tervise ja toitumise kohta, samuti võtsid nad paremini omaks tervise ja heaolu mõisted ja nende eneseteadvus sellega seoses tõusis. Õpilased said lisaks faktilisele informatsioonile selle kohta, mis on tervislik ja mis mitte, arutleda ka laiemalt selliste mõistete üle nagu tervis, toit ja kultuur ja arendasid oskusi, teadmisi ning tahet midagi koos teistega ära teha, et parandada tervisliku toitumise tingimusi oma koolis/kogukonnas/ühiskonnas.



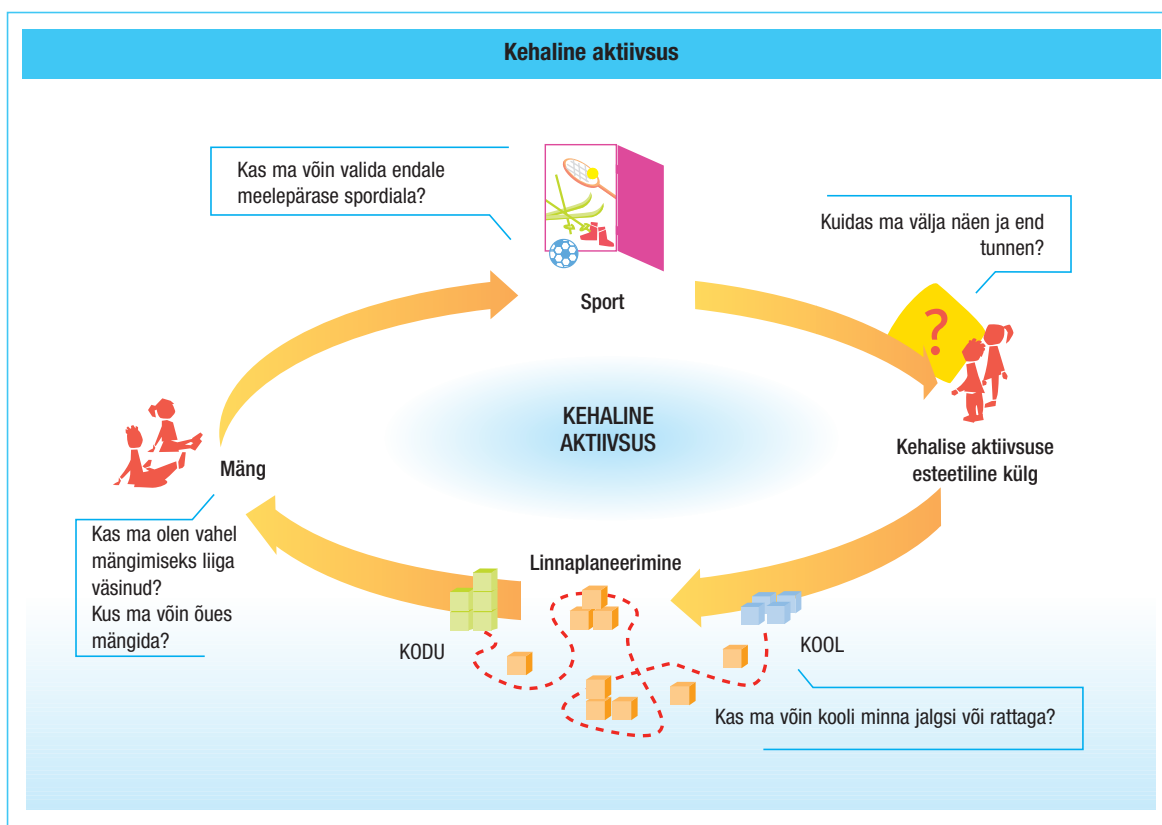
Hollandi Young Minds projektis osalejad terviseküsimusil arutamas – mis on hollandi õpilaste jaoks söömise juures kõige olulisem: 1. Maitse, 2. Söömise sotsiaalne keskkond, 3. Taimetoit või mahepõllundusest pärit toit, 4. Tervislik toit, jne.

^{**} Vaata juhtumi kirjeldust leheküljel 61.



Kehalise aktiivsuse mõiste

Shape Up tervisliku ja tasakaalustatud füüsilise tegevuse meetod paneb lisaks spordile ja organiseeritud tegevusele rõhku ka muudele kehalise aktiivsuse mõõtmetele, sealhulgas mängule, välimusele/enesehinnangule ning linnaplaneerimisele. See hõlmab kõiki laste ja noorte igapäevaelu füüsilise tegevuse valdkondi: s.t valdkondi, mis neile huvi pakuvad, erinevalt planeeritud ja struktureeritud tegevusest, mis tihti tundub väheatraktiivne. Siia alla käib kõndimine, jalgrattasõit, tantsimine, treppidest ronimine, rulluisutamine, rulasõit, kodus abistamine, jooksmine, mängimine (hüppamine, tõukamine-lükkamine, venitused, rippumine), jne.



Selline mitmekülgne lähenemine füüsilisele tegevusele võimaldab laste ja noortega läbi viia arutelusid ja mõttevahetusi erinevate tegurite üle, mis igapäevaelus kas avardavad või kitsendavad nende liikumisvabadust ning mobiilsust.

Lisaks sellele tähendab Shape Up meetodi tegevuskeskus, nagu ka eelpool öeldust selgub, laste ja noorte kaasahaaramist positiivset laadi muutuste algatamisse, mis suurendavad füüsilise tegevuse võimalusi erinevates igapäevaelu valdkondades koolis, kogukonnas, linnas ja kogu ühiskonnas.

Valdkondi, kus tuleks muutusi läbi viia, on arvukalt, nagu näeme ka allpool toodud näitest. Järgnevalt on mainitud ainult mõned võimalikud valdkonnad: aktiivne ja turvaline transport koolist koju; jalgrattateed ja parkimisvõimalused kooli ümbruses; mänguväljakud, mis innustavad lapsi iseseisvale, loovale ja spontaansele mängule ning füüsilisele tegevusele nii kogukonnas kui terves linnas; vastavalt kujundatud pargid, tänavad, linnaosad, mis võimaldavad ruumilist liikuvust, jne.

Võimalused füüsiliseks tegevuseks

- Euroopa Liidu liikmesriikide elanikkonnast elab ligikaudu 80% linnakeskkonnas, kus võimalused laste ja noorte iseseisvaks liikumiseks on piiratud. Linnakeskkond areneb vastavalt täiskasvanute vajadustele, prioriteetidele ja harjumustele; see tähendab eelkõige autot omavate täiskasvanute vajadustest lähtuvalt. Uuringutest selgub, et kui lastele ja noortele võimalus anda, siis on neil selles vallas paljugi öelda ja teha. Suurbritannias Yorki linnas läbiviidud küsitlus tõi välja mitmeid huvitavaid fakte. Küsitluses osales 15 500 algkoolide õpilast. Selgus, et 34% algkooliõpilastest viiakse kooli autoga, kuid ainult 15% neist on sellise transpordiviisiga rahul. 40% õpilastest sooviks koolis käia rattaga, aga ainult 3% teeb seda tegelikult.

Kids on the move, Euroopa Ühendus, 2002: 12.



Laste mõtteid

Mida ma arvan kehalisest aktiivsusest?



Kehaline aktiivsus ja turvalisus

„Ma kõnnin ja sõidan rattaga, aga kui väljas läheb pimedaks ja ma olen kellegi teise juures söömas, siis ema ja isa tulevad mulle pigem autoga järele, kuna nad ei soovi, et ma pimedas jala koju tuleksin ...”

(Poiss, Taani)



Kehalise kasvatuse tunnid, osalemine ja valik

„Kõik sõltub sellest, kes on õpetaja ja millised on tema plaanid. Kui õpetaja käsib teha nelikümmend käteköverdust jne., siis ei teki selleks erilist soovi. Tegin täna põlvele haiget ja ei saa osaleda.”

(Tüdruk, Taani)

„Tegelikult ma arvan, et keha annab märku sellest, kui sa end hästi tunned, sest kui oled end liigutanud, on enesetunne tõesti väga hea, eriti kui tegevus oli natuke raske.”

(Tüdruk, Taani)

Laste mõtteid/Mida ma arvan kehalisest aktiivsusest?

Minu keha

„Minu jaoks ei ole tegemist kinnisideega... Kõik tahavad olla saledad, kõik tahavad olla täiuslikud, kõik tüdrukud tahavad olla ilusad... Mulle meeldib enda eest hoolitseda... aga sellepärast, et ma ise tahan, mitte et mul kästakse või et panen teleka mängima ja seal öeldakse, et nii peab...”

(Tüdruk, Hispaania)

„Kui vaatad telekast niisugusi saateid nagu Life is Fat, Merete's Stomach ja muud sellist, siis ei taha küll sugugi kaaluda 160 kilo ja oma selga lõhkuda. 25aastaselt mõtlevad kindlasti kõik selle peale, millised nad 10 aastat hiljem välja näevad, kas pole?”

(Poiss, Taani)

Millised on võimalused füüsiliseks tegevuseks

„Minu kodu lähedal ei ole kohti, kus spordiga tegeleda., aga teistes linnaosades on erinevaid sportimisvõimalusi nagu näiteks Mataró ujula.”

(Tüdruk, Hispaania)

„...Igasuguseid asju on võimalik teha, on... on vahendeid, on jalgpalliväljak, jõusaal. Mina ei tea, kui natuke väljas käia, siis leiab asju, aga peab ise ringi käima ja otsima.”

(Tüdruk, Hispaania)

„Jah, sest sinna pole raske minna; kui autoga ei ole võimalik minna, saab Herlevisse rongiga sõita ja sealt mingi bussiga Herlevi spordikeskusesse, kus on võimalik teha seda, mida tahad ja mis pole võib-olla siin või Ballerupis võimalik.”

(Tüdruk, Taani)

„Meie puhul on see teisiti, me ei lähe peaaegu kunagi välja; meie, suuremad, jääme koju ja ei käi peaaegu kunagi õues. Oleme toas ja räägime ja vaatame filme ja muud sellist...”

(Poiss, Taani)

Füüsiline tegevus ja elukvaliteet

„Enda eest tuleb hoolitseda; kui seda ei tee, siis nõuab kõik suuremat pingutust ja kui sa midagi teed, siis tahad, et suudaksid teha seda, mis meeldib, seda mis sulle meeldib teha, või mina ei tea, sporti peab tegema... Vaat nii!”

(Tüdruk, Hispaania)

„[...] Pole eriti lahe tegeleda millegagi ainult selleks, et oma keha eest hoolt kanda; tegevus peab olema põnev või midagi sellist, mille vastu sa huvi tunned.”

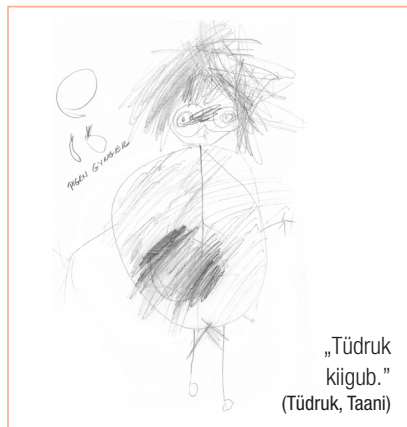
(Tüdruk, Taani)

„Mina... Mulle ei meeldi eriti jalgpall või korvpall, aga ma käin kogu aeg pargis ja sõidan rattaga ja jooksen ja me mängime vennaga mängu... ja tegeleme ka igasuguste muude asjadega.”

(Tüdruk, Hispaania)



„Arvuti, voodi, telekas.”
(Tüdruk, Taani)



„Tüdruk kiigub.”
(Tüdruk, Taani)

JUHTUMI KIRJELDUS

Kehaline aktiivsus tervise heaks*

Nives Cek, õpetaja

Igal lapsel on õigus mängida ja füüsiliselt aktiivne olla. Lapsepõlves on fantaasia ja aktiivsus piiritud. Seetõttu ongi igati hea eelpoolõeldud ära kasutada ja arendada sellist füüsilist tegevust ning neid oskusi, mida iga laps ise eelistab.

Ühiskonnas ja ajajärgul, mil ainult üldine läbilöögivõime ning võistlussport tähtsust omavad, on just eriti oluline, et lastel oleks võimalik läbi mängude füüsiliselt aktiivne olla. Erinevate mängude abil saavad lapsed parandada oma füüsilisi, vaimseid ja liikuvusoskusi ning loomupärast viisi aktiivne olla ning seeläbi kasvavad neist terved, iseseisvad ja optimistlikud isiksused.

Kooliaastal 2002/2003 tervisliku kooli raamprogrammi osana läbi viidud projekt oligi tervenisti pühendatud füüsilise tegevusega seotud väljakutsetele. Me teame, et õige füüsiline tegevus tugevdab ja aitab alal hoida mitmeid eluks vajalikke omadusi ja võimeid ja tagab keha ning vaimu tasakaalustatud toimimise. Samas tähendab see seda, et vaja on kindlustada tervishoid selle kõige laiemas mõistes.

Projekti eesmärgid

Selle projektiga tahtsime me jagada teavet kõigile haridusprotsessiga seotud isikutele regulaarse füüsilise tegevuse eeliste kohta. Lisaks sellele kirjeldasime füüsilise tegevuse positiivset mõju inimorganismile. Läbi aktiivse lähenemise soovisime suurendada positiivset hoiakut aktiivse eluviisi vastu.

Allprojektid

Koolides viisid õpilased ja õpetajad läbi huvipakkuvaid allprojekte. Zogica Marogica nime kandva ülesande käigus tutvusid esimese klassi lapsed erinevat tüüpi harjutustega, mille käigus kasutati palli. Teise ja kolmanda klassi õpilased käisid kooliga lühikesel väljasõidul; tegemist oli niiõelda talvelaagriga, kus neile õpetati erinevaid ujumisstiile. Lisaks sellele tutvusid nad ka mitmesuguste sportmängudega, mida lapsed sageli harrastavad.

Kolmanda klassi õpilased valisid oma projekti peateemaks tantsu. Nad õppisid vanu rahvatantse. Nad korraldasid küsitluse, mille käigus räägiti tantsust tänapäeval ja minevikus ning viisid läbi uurimuse noorte meelelahutusviiside kohta tänapäeval ja võrdlesid seda minevikuga. Selle huvipakkuva töö viimaseks etapiks oli ühe rahva- ja ühe kaasaegse tantsu selgeksõppimine, viimase puhul oli tegemist räpistiilis etendusega.

Õpilaste tegevus koolivälistes programmides

Viiendas klassis tegeleti traditsiooniliselt peamiselt suusatamisega. Kuuenda klassi õpilased kinnitasid küsitluse käigus, et tegemist on spordiklassiga, sest üle 70% neist kuulub kas mõne spordiklubi või -liidu koosseisu ja nad kõik tegelevad regulaarselt spordiga.

Seitsmenda klassi õpilaste puhul tuli välja, et nad osalevad väga erinevat tüüpi spordiüritustel alates mägimatkamisest kuni jooksuvõistlusteni välja.

* Network News: The European Network of Health Promoting Schools, IPC, EC-WHO-CE, 2005.



Kaheksanda klassi õpilased tegelesid spordi ja meelelahutusega. Siin tuleks ära märkida, et nemad viisid oma töö läbi inglise keeles. Nad jälgisid kõik suure huviga ühe oma koolikaaslase, lootustandva balletitantsija etteastet.

Õpilased mõlemast tütar-alkkoolist osalesid samuti aktiivselt projektis. Vreme's laiendati veelgi lastevanematega koos läbiviidava projekti „Elan tervislikku elu – sport, vaba aeg, meelelahutus” ühistegevusi. Senozece's võtsid vanemad ja lapsed programmi uue mänguväljaku rajamise. Õpilased viisid läbi ka uurimuse mängude kohta, mida mängisid nende vanavanemad.

Perekondlikud tegevused

Me teame, kui oluline on perekonna roll sportlike, kehaliste, emotsionaalsete, vaimsete ja sotsiaalsete harjumuste ning uue põlvkonna kogemuste väljakujunemisel.

Selle aasta ettevõtmistes osalesid ka teised perekonnaliikmed. Mõnede pereringidega ühinesid ka vanavanemad. Kahekilomeetrisel matkal, mille juurde käis ka vastupidavustest, osalesid samuti kohalik arst ja ülemõde.

Kevadtunnid

Tänu Divaca' omavalitsuse abile sai meie kool sügisel endale kena laimipuu alla rajatud kevadtundide pidamise koha. Teine osa projektist, mis hõlmas mänguväljakute kujundamist, kukkus küll sel aastal läbi, kevadine klassiruum aga täitis igati oma eesmärgi.

Kooli ajaleht

Avatud uste päeval anti välja ka temaatiline koolileht. Ajalehes oli artikleid füüsilise tegevuse, meelelahutuse ja spordi kohta. Paljudele lugejatele meeldis väga spordikalender – lehe ainus värviline lisa, mille olid koostanud õpilased koolivälise tegevuse raames.

Lõppematu tegevus

Jõudsime arusaamisele, et tegevus ei lõpe kunagi. Sel aastal rikastas füüsiline tegevus igati meie elu ja muutus paljude jaoks eluviisiks. Mida enamat õpetaja saakski soovida?



JUHTUMI KIRJELDUS

Health 4 Schools: koolide ja kogukonna partnerlusprogramm Gloucestershire'is*

N. Rees ja A. Shepherd

Programmiga *Health 4 Schools* toetati Gloucestershire koole, et nad saaksid luua õpilaste jaoks võimalusi tõstmaks teadlikkust, mõistmist ja osalemist tegevustes, mis aitavad kaasa tervisliku eluviisi ja heaolu mõiste levitamisele. Programm algatati 2004. aasta septembris 24 koolis, praegu on programmi haaratud 50 Gloucestershire'i kooli ja lähiaastal laiendatakse seda arvu 100ni. Programm toetab kõikehõlmavat lähenemisviisi, keskendudes toidule, tervisele ja aktiivsele mängule ning nendevahe- liste suhete kohta teabe jagamisele.

Osalevate koolide näol on tegemist valikuga Gloucestershire alg-, kesk- ja erivajadustega koolidest Cheltenhami ja Tewkesbury, Gloucesteri, Stroudi, Forest of Dean'i ja Cotswoldi maakonna valdades. Programm, mille rahastajaks on Kraft Cares, arendati välja koostöös kohaliku haridusameti ja ettevõtlusametiga ning seda juhib sõltumatu järelevalvekomitee, kuhu kuuluvad era- ja avaliku sektori ning vabaühenduste esindajad hariduse, tervise edendamise ja füüsilise tegevuse valdkondadest. Sõltumatu järelevalvekomitee koosseisu mitmepalgelisus ja lai teadmiste skaala aitasid samuti kaasa koolidele ja kogukonnale programmi vastuvõetavaks tegemisel ning ärgitasid neid osalema.

Programm kutsub koole üles läbi viima neljapunktilist tegevuskava ja keskenduma neljale toitumise, aktiivse tegevuse ja tervise seotud valdkonnale. Need neli punkti on järgnevad: **mõtle, plaani, tegutse ja tee kokkuvõte**. Neid etappe järgides viivad koolid läbi muutusi, mida toetab ja millest tunneb headmeelt kogu koolipere ja mis pakuvad pikaajalist kasu kõigile asjassepuutuvatele osapooltele. Tegevuskava põhineb mitme aasta vältel erinevatest koolidest saadud tagasisidel ja selline lähenemine on olnud kasulik kogu koolile. Programmi raames kasutatakse seda protsessi koolide- ja lastevahelise arutelu algatamiseks ja koolis olemasolevate vahendite hindamiseks kõigis neljas tegevusvaldkonnas: kasvamine ja toidu kohta info saamine, söögitegemise õppimine, hommikusöögi söömine ja aktiivne mäng.



Vasakul. Aktiivne mäng. Tegevusring: maahoki. Paremal. Toidu kohta info saamine. Tegutse: tšdruk köögiviljaaeda kastmas.

* REES ja SHEPHERD, 2005: Programme evaluation.



Näiteid konkreetsetest projektidest, mis viidi ellu programmi *Health 4 Schools* raames:

- **King's Stanley Junior** koolis pälvisid programmi *Health 4 Schools* kõik neli valdkonda suurt poolehoidu; rajati viljakas aiaaia ning viidi sisse regulaarsed toidutegemistunnid õpilastele. Lapsed osalesid tegevuste planeerimisel ja elluviimisel. Kool eraldas ligikaudu 380 £ programmi *Health 4 Schools* eelarvest uue mänguväljaku varustuse soetamiseks, mille õpilased kooli nõukogus välja valisid. Õpilased kasutavad suure heameelega uusi hüppepalle, ronimiskõisi ning muid vahendeid, mis võimaldavad neil vahetunnis aktiivselt aega veeta. Selleks, et viia ellu uudne füüsilist vormi parandav lähenemine, oli tarvis ainult pisut tunniplaane muuta. Kolm korda nädalas pärastlõunati korraldatakse 20minutilise tegevusringe. Kõik, nii töötajad kui ka õpilased osalevad harjutustes, mille hulka kuuluvad koridorides läbiviidavaid aeroobikatunnid, mänguväljakutel asetleidev tegevus ja väljas jooksmine-kõndimine. Plaanitakse ka vanemate kutsumist personali ja laste tegevuses osalema, kui nad lastele kooli järele tulevad.
- **Pittville'i** koolis, mis on kunstikallakuga kool, otsustati programmi *Health 4 Schools* raames leida viise, kuidas muuta füüsiline tegevus atraktiivsemaks nende õpilaste jaoks, kes ei tunne huvi üldiselt populaarsete spordialade vastu. Õpilased esitasid kunstilisi etteasteid ja löid 10.-11. klassidele mõeldud tantsuklubi. Eraldati väike osa eelarvest CD-mängijate ja CD-plaatide ostmiseks, et toetada lõunavahetunnil tantsimist, mis osutus eriti populaarseks 10. klassi tüdrukute seas. Samuti kutsuti õpilasi üles osalema iiri tantsurühmas, mida viisid läbi väljastpoolt kutsutud juhendajad, ja see võeti väga hästi vastu. Kool pakub nüüd ka teiste klasside õpilastele võimalust nendes tegevustes osaleda. Samuti loodi eelarve uue aktiivset tegevust võimaldava varustuse ostmiseks, mille valib välja kooli nõukogu ja mida õpilased võivad vahetundide ja lõuna ajal laenutada.



Nipid ja nõuanded

Tervise, toitumise ja kehalise aktiivsuse mõtestamine Shape Up'i raames

- **Alusta õpilastest**

Lapsed ja noored tuleks Shape Up'i tegevuste planeerimisse juba varakult kaasata. Esmalt korralda lastega ajurünnak, kus arutatakse nende mõtteid, arusaamisi, arvamusi ja nägemust tervise, toidu ning kehalise tegevuse kohta. Võimalikud küsimused võiksid hõlmata järgnevat: mida tähendab nende jaoks tervis, toitumine ja kehaline tegevus?, mida tähendab nende jaoks terve olemine?, kui see on oluline, siis miks?, kust nad võivad tervislikku toitu saada?, kus on neil võimalik vabalt ja turvaliselt liikuda?, mis takistab tervislikku toitumist ja vormis olemist? Seejärel järgi tööprojekti planeerimisel ja elluviimisel skeemi valik-olukorra analüüs-visioon-tegevus-muutmine-arutelu.

- **Keskendu dialoogis õpilastega tegevusele ja muutuste läbiviimisele**

Dialoog õpilastega peaks hõlmama mõttevahetust selliste tegevuste üle, mis võimaldavad viia ellu positiivseid muutusi mõningates tervise, toitumise ja kehalise tegevusega seotud valdkondades klassiruumis, koolis ning kohalikul tasandil ja samuti tervisepoliitikas kohalikul ning riiklikul tasandil. Algatavate tegevuste osas peaks õpilaste arvamused olema otsustav tähtsus, nagu ka selles osas, mis puudutab tuleviku klassiruumi, kooli, kogukonda, jne., võttes arvesse tasakaalustatud toitumisharjumusi ja normaalset kehakaalu.

- **Taga tulemused ja kasuta takistusi kogemusest õppimiseks**

Lapsed ja noored võivad kaotada motivatsiooni, kui ei näe oma osalusel mingeid tulemusi või tagajärgi. Taga seda, et laste mõtteid arendataks edasi ja kaasataks projekti planeerimisse. Anna alati lastele tagasisidet selle kohta, kas ja kuidas nende panust projektis kasutatakse. Selles osas on kooli ja kohaliku kogukonna omavaheline koostöö otsustava tähtsusega. Kui tekib takistusi, siis tuleks neid lastega arutada. Takistuste kasutamine õppes ja reaalse elu toimimise mõistmine on lastele väärtuslikuks kogemuseks.

- **Kasuta erinevaid väljendusmeetodeid**

Kasuta erinevaid väljendusviise ja -vahendeid: visuaalseid, sõnalisi, mängulisi, kehalist liikumist, jne. Näiteks: joonistamine ja kirjutamine, arutelu väikestes rühmades, vaatlus, laste ettekanded, pildistamine, giidiga külastused, piirkonna kaardistamine, teatrietendused, aegread, keha joonised, voolimine (inspiratsiooni saamiseks külasta Shape Up portaali rubriiki Tööriistad).

- **Haara kõik kaasa: erinevad lapsed reageerivad erinevatele lähenemisviisidele**

Kasuta visuaalseid meetodeid, mängu ja kehalist liikumist peamiselt nooremate laste kaasamiseks, vanemate laste ja noorte puhul aga sõnalisi ja kirjalikke vahendeid. Kasuta erinevaid vahendeid eri soost ja vanusest laste juures, samuti erinevate võimete, sotsiaalsete oskuste, sotsiaalmajandusliku ja kultuurilise tausta, erineva õppeviisi, -võimekuse ja edukusega laste puhul.

- **Kutsu dialoogis osalema**

Lastest alustamine ei tähenda, et täiskasvanud ei võiks ausalt oma arvamust välja öelda ning laste seisukohtadega mitte nõustuda või neid kahtluse alla seada; täiskasvanu (nt. Shape Up õpetaja, nõustaja, koordinaator või lapsevanem) on pedagoogilises dialoogis laste ja noortega vastutustundlik partner.



Laste ja noorte osalemine

Mida tähendab osalemine?

Definitsioonist

Mõiste „osalemine” on seotud mitmete teiste terminitega nagu „osa võtmine”, „kaasahaaratus”, „konsulteerimine” ja „eneseteadvus”.

Kooli kontekstis kasutatakse mõistet „osalemine” tihti viitamaks **interaktiivsusele** ja **mängulisusele** niisuguste õppestrateegiatega puhul, mida kasutatakse õpilaste motiveerimiseks ja nende käitumise muutmiseks. Vahel tähendab „osalemine” ka klassis asetleidvast vestlusest või arutelust osavõtmist.

Need tähendused viitavad ainult laste ja noorte **haaratus**le mingisse kindlaksmääratud tegevusse, kus juures arvesse ei võeta nende tegelikku mõju sellele tegevusele. Vahel peetakse õpilaste osalemise all silmas „laste häält”; see tuleb aruteludest laste ärakuulamise tähtsuse üle, mis peab õpilasi motiveerima ja nende õppimisele ja arengule kaasa aitama.

Teistel juhtudel tähendab osalemine **võimu jagamist** kooliga seotud otsuste tegemisel, samuti õpilaste **mõju** nii õppe sisule kui protsessile. See tähendus haakub Shape Up lähenemisega. See hõlmab enesemääramist, enesedistsipliini, omaksvõtmist ja eneseteadvust terviseküsimumustes.

Roger Hart toob välja seose osalemise ja inimõiguste vahel ning selle tähtsuse laste kogemustele võimuhete osas nende igapäevaelus ja enesele koha leidmisel demokraatlikus ühiskondlikus võrgustikus. Ta defineerib osalemist järgnevalt:

„...üksikisiku elu ja kogukonna elu, kus üksikisik elab, mõjutavates otsustes kaasaráákimine. Osalemine on demokraatia ülesehitamise vahend ja selle valguses peaski demokraatiaid hindama. Osalemine on kodanike põhiõigus.”

HART, 1992: 5.

Sellele definitsioonile toetudes leiab Shape Up, et lastel on varasest lapsepõlvest peale õigus osaleda otsuste tegemisel, mis mõjutavad nende elu ja tervist ja nad on võimelised seda õigust kasutama, isegi kui osalemise määra ja vormi võivad laste eest, nende kohanemisvõimest, nende huvidest ja oskustest sõltuvalt erineda.

Osalemine on üks Shape Up'i võtmelemente. Täpsemalt on tegemist **ideaaliga**, mille poole Shape Up püüdleb — võttes samas arvesse kooli kui institutsiooni iseloomust ja kooli-kogukonna koostööprotsesside keerukusest tulenevaid piiranguid — laste **tegelik** osalemine, millele vastandub formaalne osalemine.

Tegelik kaasahaaratus tähendab seda, et täiskasvanud julgustavad, juhendavad ja toetavad noori avaldama reaalselt (vastandina formaalsele) mõju projekti sisule ja läbiviimisele. Tegelikku osalemist peetakse tegevussuutlikkuse väljaarenemise eeltingimuseks ja protsessi tulemuseks. Seda iseloomustavad järgmised tunnused:

- **Lai fookus**

Tegelik osalemine **pöörab tähelepanu** osalemisvõimekuse loomisele, mitte niivõrd spetsialistide poolt väljatöötatud faktiliste teadmiste edastamisele.

- **Ettemääramata tulemused**

Tegeliku osalemise eeldatavad **tulemused** on kindlaksmääramata ja avatud ning sõltuvad laste ja noorte ideedest, vajadustest, huvidest ja prioriteetidest, samuti keskkonna poolt pakutavast. See on erinev käitumise muutmise tulemustest, mis iseloomustab formaalset osalemist. Selle kohaselt peavad lapsed nõustuma olemasolevate tervisliku eluviisi mudelitega, mis vastavad faktilistele andmetele selle kohta, mis on tervislik ja mis mitte.

- **Üksikisikute ja nende elukeskkonnaga töötamine**

Tegeliku osalemise diskursuse raames on **muutuse sihtmärgiks** pigem inividid antud kontekstis kui individuaalsed eluviisid. See tähendab, et lapsi ja noori julgustatakse muutma oma ümbruskonda – klassi, kooli, kohalikku kogukonda, linna, jne. — ja tegelema söömist ning kehalist aktiivsust mõjutavate teguritega.

Lapsi ja noori innustatakse läbi reaalse osalemise ja neile antakse võimalus võtta endale vastutus oma elu ja tervise eest, tegeleda keerukate muutmisprotsessidega ja osaleda tõhusalt ühiskondlikus võrgustikus.

Tegelik osalemine ei tähenda, et õpetajate ja teiste lastega töötavate täiskasvanute vastutus kahaneks. Vastupidi, nende vastutus võib isegi suurened. Õpetajad, Shape Up'i nõustajad ja koordinaatorid, samuti kõik teised projektiga seotud täiskasvanud peavad olema võimelised täitma laste ja noorte dialogipartneri või konsultandi rolli. Tänu oma isiklikule ja tööalasele kogemusele ning teadmistele peavad nad olema

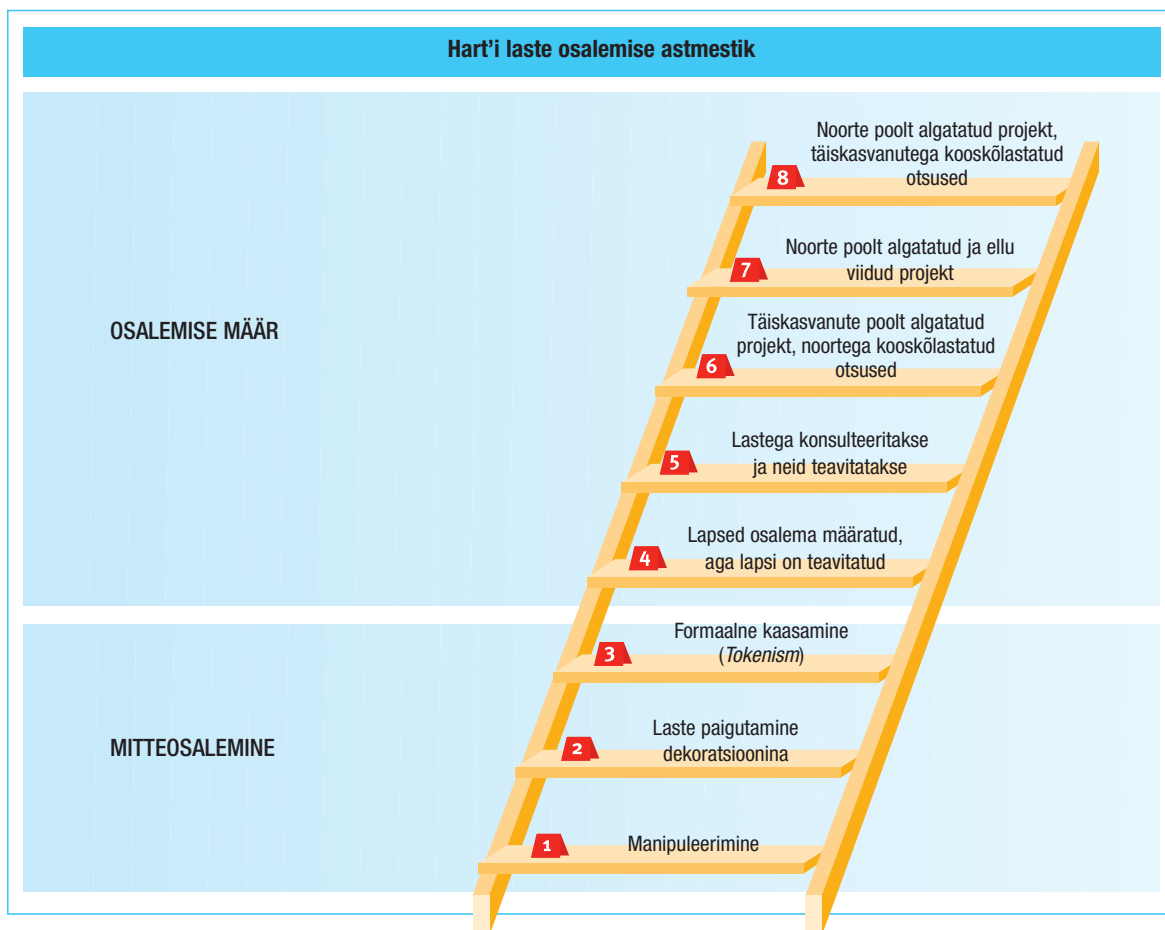
⁹ SIMOVSKA, 2005.

võimelised lähenema laste rasvumisega seotud küsimustele interdistsiplinaarsest ja tegevuspõhisest vaatevinklist. Lisaks sellele peavad nad koos laste ja noortega osalema dialoogis tervise, toidu ja kehalise aktiivsuse kohta laiemas tähenduses ning panustama Shape Up'i protsessi asjakohaste teadmiste ja infoga.

Osalemine — milles ja kuidas?

Teine oluline teema käsitleb osalemise tegelikku vormi: mis tüüpi otsuste tegemise protsessi saab lapsi ja noori kaasata ja millised suhted on täiskasvanute ja laste vahel, kui osalemist ka praktikas ellu viiakse? Millal peaksid õpetajad ja vanemad laste juhendamises aktiivsemalt osalema ja millal tagasi tõmbuma ja laskma lastel iseseisvalt töötada?

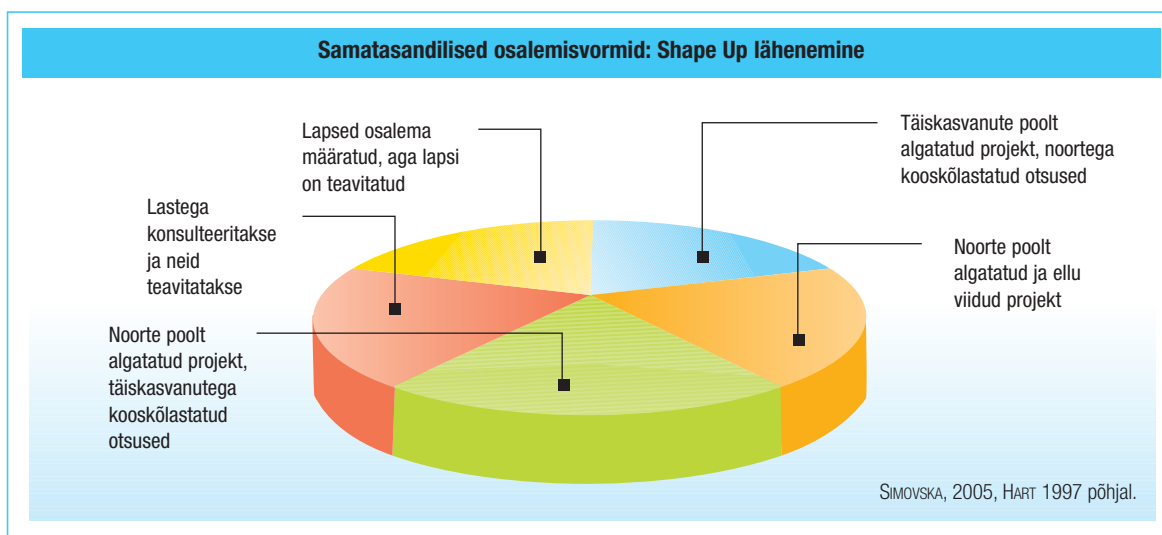
Hart¹⁰ on välja töötanud *astmelise osalemise* mudeli, mis koosneb kaheksast redelipulgast; iga pulk kujutab endast õpilaste kasvavat osalemismäära ja erinevaid koostöövorme täiskasvanutega.



¹⁰ HART, 1992; 1997.

Hart nimetab kolme alumist redelipulka „mitteosalemiseks” ja rõhutab, et paljusid projekte, kus laste osalemine on vajalik, iseloomustab pigem mitteosalemine, ja need ei kuulu redeli ülemiste pulkade hulka, mida ta nimetab „reaalseks osalemiseks”.

Nagu jooniselt näha, pakub Shape Up välja samatasandilise skeemi, kus on ära toodud erinevad osalemise vormid ja laste kaasatuse, algatuse ja mõju taseme hindamise viisid, et vältida osalemise madalamate ja kõrgemate tasemete paikapanemist ja astmelise kirjelduse normatiivset kasutamist. See skeem toob välja viis erinevat, kuid võrdselt kehtivat osalemise vormi ja võimaldab nende vahel valida, võttes arvesse spetsiifilist konteksti (näit. kool, haridussüsteem, linn, kultuur, jne.) ja olukorra eripära (näit. projekti teatud etapp, teatav teema, õpilaste eelistused, jne.).



Allpool toodud tabelis näeme muudatusi erinevaid osalemise astmeid kirjeldavas skeemis, milles kombineeritakse Hart'i kontseptsioon IVAC-lähenemisega¹¹. Tabeli neli rida kirjeldavad erinevaid **õpilaste kaasatuse** vorme või kategooriaid. Need on kombineeritud erinevate osalemise või **otsusetegemise valdkondadega** tulpades. Ehkki piirid kategooriate vahel on paindlikud, on tegemist on ideaaltüüpidega.

- **Esimene kategooria (1)** on tabelisse lisatud rõhutamaks, et teatud põhjustel ei ole mõnikord osalemine võimalik. **Järgmist kolme kategooriat (2-4)** eristab üksteisest kombinatsioon nende kahe küsimuse vastusest: a) kes pakub välja arutelu teema? b) kes võtab tegelikult vastu otsuse tehtavate valikute osas. Oluline on välja tuua, et mida rohkem õpilased projekti kaasatud on, seda olulisem on oletatavasti ka, et õpetajad ja nõustajad oleksid nähtavad ja osaleksid arutelus aktiivselt omapoolsete arvamuste, teadmiste ja arusaamadega.

¹¹ JENSEN, 2000.

	Projekti kaasatud	S Teema valik	I Olukorra analüüs	V Visioonid/ Eesmärgid	A & C Tegevus & muutus	E Hindamine/ Arutelu
4. Õpilased teevad ettepaneku, ühine dialoog, ühised otsused õpetajate ja täiskasvanutega						
3. Õpilased teevad ettepaneku, õpilaste dialoog, õpilaste iseseisvad otsused						
2. Õpetaja teeb ettepaneku, ühine dialoog, ühised otsused						
1. Eelnevalt tehtud otsused (õpetajate poolt, seadusega määratud, jne.), dialoog puudub, õpilastele antakse ülesandeid						

- Tulbad kirjeldavad võimalikke **otsuselangetamise valdkondi** vastavalt IVACi osalemise laiendatud mudelile. Väljade arv ja tüüp võivad eri koolides ja eri linnades erinevad olla. Vastavas kontekstis ja erinevates projekti etappides on osalemise vormid otsuselangetamises valdkonniti erinevad.

Teisisõnu, meie eesmärgiks ei ole välja pakkuda üht ideaalset mudelit Shape Up'i tegevuste jaoks, mis sobiks igas linnas ja millega oleks kindel osalemise vorm ette määratud. Vastupidi, Shape Up'i meetodiline raamistik omistab suurt tähtsust sellele, et partnerid, kes mingis antud kontekstis koos töötavad (Shape Up'i õpetajad, nõustajad, koordinaatorid, jne.), peaksid pühendama natuke aega sellele, et arutavad läbi, kuidas lapsi ja noori projekti tõeliselt ja tõhusalt kaasa haarata, millised otsuselangetamise valdkonnad on sobivad ja realistlikud ning milliseid konkreetseid strateegiaid kasutada õpilaste toetamiseks ja nende osalemise julgustamiseks. Ülal toodud osalemise definitsioone, samatasandilist skeemi ja tabelit saab kasutada abivahenditena aruteludes ja planeerimisprotsessis.

Laste ja noorte osalemise asetamine Shape Up'i meetodilise raamistiku keskmesse ei tähenda, et projekti faktiline sisu, mis puudutab toitu, söömisharjumusi, toitumist, füüsilist aktiivsust, liikumist ja nende seotust tervise ning heaoluga, jääks tähelepanuta, või et seda peetaks üleliigseks. Vastupidi, osalemisspõhine lähenemine eeldab, et arendatakse välja uus tegevusele suunatud sidus ja laialdane teadmistepagas, nagu sellest ka eelnevates osades tervise, toidu ja kehalise aktiivsuse puhul juttu oli. Vahe seisneb selles, et see raamistik võimaldab lastel ja noortel end õppeprotsessis aktiivse osalejana tunda. Selline omaksvõtmine eeldab, et võimalik tõhusa individuaalse ja grupiviisilise tegevuse potentsiaal seotakse omandatavate teadmistega. Vastupidiselt traditsiooniliselt koolis õpitule muudavad „omaksvõetud teadmised” inimese tegutsevaks subjektiks, kes on võimeline erinevate alternatiivide kaalumise ja muutuse keerdküsimustega tegelemise kaudu oma teadmisi dünaamiliselt ära kasutama¹².

¹² PAECHTER, 2001.

JUHTUMI KIRJELDUS

Laste osalemine linnaplaneerimises: Empoli (Itaalia)

Ray Lorenzo

Nagu paljud teisedki Euroopa riigid, on ka Itaalia hakanud viimasel ajal lapsi linnaplaneerimisse kaasama. Viimase kümne aasta jooksul on Itaalia tähtsamad arhitektuuriajakirjad pühendanud mitmeid artikleid laste osalemisele. Itaalia Arhitektide Liit ja Riiklik Planeerimisamet on sõlminud kokkuleppe keskkonnaministeeriumiga riikliku kampaania läbiviimiseks, mis hõlmab ka projektide ja disainikonkursside, koolituste ja laste osalemisele pühendatud konverentside finantseerimist. Praeguseks on juba sadu Itaalia linnu, kus laste osalemine aitab ühel või teisel viisil mõjutada linnaaastiku ilmet või arusaama laste vajadustest ja õigustest planeerimise osas.

Üks sellistest näidetest on 48 000 elanikuga Empoli* linn Firenze lähedal. 1998. aastal otsustasid linnajuhid välja töötada uue linnaplaneeringu ja teha selle raames olulisi investeeringuid laste osalemisse. Keskkoolides viidi läbi ülelinnalisi osalusuringuid ja algatati kaks linnaosa piloottöörühma, milles osales neli klassi algkoolidest ja neli keskkoolidest ja mille eesmärgiks oli läbi arutada ja (üंबर) planeerida kaks probleemset äärelinna piirkonda. Laste osalemine koos maakondadevahelise ja kohaliku koordinaatorrühma moodustamisega ärgitas linnaosa täiskasvanuid linnaplaneerimisesse kaasama. Laste ideed ja ülelinnalsed konsultatsioonid tõid endaga kaasa arvukalt muudatusi linna esialgsesse planeeringusse. Näiteks kahandati arenduskavade hulka mõningates piirkondades jalakäijate teede ja lastele mõeldud haljasalade laiendamiseks. Mitmed tänavad kujundatakse ümber lastesõbralikeks jalakäijate tänavate tüüpi teedeks. Taastati ka ajalooline talumaja ja sellest tehakse lastele näidifarm ja keskkonna-alase hariduse keskus. Kahe uue väljaku ümber ehitati uusi innovaatilisi ja mitmeotstarbelisi hooneid. Projekti edukust tunnustas ka Itaalia valitsus, autasustades Empolit 1999. aastal Jätkusuutlike linnade esimese auhinnaga väikelinnadele. Žurii märkis ära laste osaluse projektis kui „kõige tõhusama viisi tagamiseks jätkusuutlike põhimõtete ja praktikate heakskiitu kogu linnas“.



Tegevuse planeerimine.



Kujundamine.



Töörühma kohtumine.



Avalik esitlus Empolis.

* Lisainfo saamiseks vt www.comune.empoli.fi.it.

JUHTUMI KIRJELDUS

Õpilaste osalemine: Euroopa Tervistedendavate Koolide võrgustiku näide

Venka Simovska ja Bjarne Bruun Jensen

„Me nägime, et noortel on võimalik oma hääl kuuldavaks teha, nii et inimesed saaksid aru, et meil on õigus oma arvamus välja öelda ja olla samuti vastutavad nagu täiskasvanudki. Me võime langetada otsuseid ja osaleda lahenduste väljatöötamisel alkoholiprobleemidele.”

Õpilane, katkend intervjuust, young-minds.net/lessons learnt, 2003.

Algatus Young Minds - exploring links between youth, culture and health (Young Minds – uurides seoseid nooruse, kultuuri ja tervise vahel) oli üheks ENHPS'i ettevõtmistest eesmärgiga kaasata noori Maailma Tervishoiuorganisatsiooni noorte ja alkoholi teemalise ministrite konverentsi tegevusse, mis toimus 19.-21. veebruaril 2001 Stockholmis. Projektiga taheti luua eeltingimused, mis annaksid noortele (12-16aastastele) võimaluse end Stockholmi konverentsil kuuldavaks teha. Selleks loodi e-foorum, kus osales noori üle kogu Euroopa ja lisaks tutvustati konverentsil osalejatele Young Minds'i töötulemusi ja järeltulemusi. Projekti ühe olulise osana esitleti seda kõigi nelja klassi õpilasesindajate poolt Stockholmis WHO ministrite konverentsil Stockholmis.



© WWW.YOUNG-MINDS.NET

Esitus oli üles ehitatud kui **reaalelust võetud** õpilasalgatus, mis aitas kaasa projekti peamiste eesmärkide saavutamisele. Young Minds algatuses osalenud õpilased olid juba tänu tööle projektiga saanud teatavat ettevalmistust; siin oli nende rolliks veebifoorumile tegevusele kaasaaitamine ja foorumis osalemine ja seeläbi moodustasid nad dünaamilise seose konverentsil osalenute ja noorte vahel üle Euroopa.



© WWW.YOUNG-MINDS.NET

Õpilased pidasid samuti arutelusid konverentsil osalenutega ja esitlesid neile oma töö tulemusi, ideid ning arvamusi alkoholi ja noortega seoses, kasutades arvamuste vahetuse lähtepunktina projekti veebilehte (www.young-minds.net).

Young Minds algatuses osalevad õpilased, keda toetasid nende õpetajad ja projekti konsultandid, tegutsesid konverentsil aktiivselt noorte arvamuse levitamise nimel alkoholi tarbimise ja sellega seotud probleemide kohta, eesmärgiga mõjutada konverentsil osalenute ideid ja noori puudutavat alkoholipoliitikat.

Rääkides laste ja noorte kaasamisest tõsiseltvõetavate partneritena kooli õppeprotsessi ja muutes õpetamise tegevusele suunatuks, tuleb tegemist teha erinevate väljakutsetega. Järgnevalt on ära toodud ühe õpetaja mõtted, mis toovad selgelt esile järgmise olulise dilemma, nimelt kuidas leida tasakaal, jäädes ise tagaplaanile, et õpilastel oleks rohkem võimalusi osalemiseks, ja samas juhendada õppeprotsessi:

“Tõsiseks väljakutseks oli lasta õpilastel otsustada, kuidas läheneda alkoholi teematikale ja kuidas seda uurida, sest tulemusi ei olnud võimalik ette ennustada enne töö lõppu. Enamik õpilasi näitas lisaks uudishimule ja soovile osaleda üles ka suurt avatust. See lõi meeldiva tööõhkkonna ja tuletas mulle meelde, et ma pean neid kohtlema sama avatult ja samas jääma ka autoriteetseks.”

Õpetaja, www.young-minds.net



Projektiga seotud uurimistöö tulemustest ja eriti Young Minds algatuses osalenud õpilaste ja õpetajate aruannetest selgub, et tõeline osalemine ja tegutsemine õppeprotsessis on üliväärtuslikud ja seda valdkonda tuleks veelgi edasi uurida, kui soovime, et (tervise-) hariduse eesmärgiks oleks võimaldada noorel pädevalt osaleda sotsiaalse tegelikkuse kujundamisel üha enam üleilmastavas maailmas.

JUHTUMI KIRJELDUS

Lapsed kui kodanikud*

Projekti „Lapsed kui kodanikud” algatajaks Taanis oli valitsus ja selle eesmärgiks oli suurendada laste mõju neid puudutavatele valdkondadele. Ühe algatuse raames* viisid 13-14aastased läbi uurimustöö lasteaias selgitamaks välja, kui palju sõnaõigust on lastel igapäeval. Nad jõudsid järeldusele, et personal piiras laste õigusi mitmel moel, sealjuures:

- On täiesti alusetu arvata, et kõigil lastel läheb kõht tühjaks ühel ajal ja seega peavad nad ühel ajal ka sööma.
- Väljas mängimine võib küll tervislik olla, aga ainult juhul kui lapsed seda soovivad ja pole õiglase nõuda, et nad kõik läheksid välja samaaegselt.
- Pole mõistlik, et lastel on söögiaegade vahel õigus juua ainult vett, personal võib aga juua kohvi ja teed, millal iganes soovib.

Personal suhtus kriitikasse tõsiselt ja otsustas ära jätta ühislõunad, tagada järelvalve mänguväljakutel kogu päeva jooksul, et lapsed võiksid väljas mängimas käia, millal ise tahavad; lauale pandi morsikann, et lapsed võiksid janu korral juua.

* HARE, LANSDOWN, 2005.

JUHTUMI KIRJELDUS

Laste mõju arhitektuurile**

Kui Londonis avati laste teaduskeskus, loodi ka 2-13aastaste laste foorum, et keskuse kujundamisele ja arendamisele kaasa aidata. Tänu lapsesõbralikele loovatele töötubadele, kus osalesid skulptorid, luuletajad, kunstnikud ja jutuvestjad, oli võimalik kasutada ära laste panust ideede leidmisel logo, näituste, aiakujunduse, juurdepääsetavuse, lahtiolekuaegade, vanusepiirangute, lastehoiu ja maksumuse osas ning niiviisi suurenes laste huvi selle keskuse vastu üldiselt.

** Children Discovery Centre/Save the Children, LANSDOWN, 2005.

Nipid ja nõuanded

Laste osalemine praktikas

Alljärgnevas on välja toodud mõningad olulisematest põhimõtetest, mis tagavad mõtestatud osalemise. Lisaks meie endi kogemusele erinevate osalemisalaste teadustööde ja haridusprojektide raames, on nende põhimõtete sõnastamisel juhtunud ka R. Hart'i (1997), C. O'Kane'i (1998) ja G. Lansdown'i (2005) töödest.

Nimekiri ei ole ammendav ja seda peaks Shape Up'i personal kasutama lähtepunktina edendamaks mõtestatud arutelu, vestlust ja tingimusi, mis viivad tegeliku osalemiseni ja tagavad laste ja noorte olulise mõju projektile. Põhimõtted hõlmavad järgnevat:

- **Arusaamine ja valik**
Lastele ja noortele peaks kohe alguses selgitama, milles seisnevad projekti eesmärk, selle organisatoorne struktuur ja rahvusvaheline mõõde.
- **Turvaline ja eneseteadvust tõstev, laste ja noorte vajaduste ning ilumeelega arvestav keskkond**
Shape Up personal tunnustab laste ja noorte õigust olla kaitstud igat liiki vägivalda, manipuleerimise ja kuritarvituste eest ja seega peab arvestama ka potentsiaalsete ohtudega, millega lapsed võivad osalemisprotsessis kokku puutuda.
- **Tasakaal juhendamise ja iseseisvuse vahel**
Tuleb kaaluda, kuidas luua tasakaal, tagades ühest küljest juhendamist ning toetust ja teisest küljest luua piisavalt vaba ruumi laste ja noorte iseseisvaks tööks.
- **Võimusuhte paikapanek**
Projekti organisatoorses struktuuris valitsevad võimusuhted tuleks lastele kohe alguses läbipaistvalt ja selgelt arusaadavaks teha, et nad mõistaksid, milline on nende reaalne mõjusfäär.
- **Ühised mängureeglid**
Projekti suhtlusreegleid tuleks arutada ja panna need paika dialoogi kaudu. See ei tähenda, et õpetajatel ja täiskasvanutel ei oleks õigust mingeid reegleid kehtestada; see peegeldab igas ühiskonnas vältimatult valitsevaid võimusuhteid ning õpetajate ja täiskasvanute teistlaadi vastutust. Hoolimata sellest peab aga selgitama reeglite kehtestamise protsessi ja igal grupi liikmel peab alati olema võimalus algatada arutelu mõne reegli üle.
- **Kaasatus**
Lastel ja õpilastel peab olema erinevaid osalemisvõimalusi vastavalt oma huvidele, kogemusele ja võimetele. Erilist tähelepanu tuleb pöörata sellele, et osalemistingimused oleksid tagatud ka marginaalses või (ükskõik mis põhjusel) ebasoodsas olukorras olevatele lastele. Pakutavad osalemisvõimalused peavad arvestama laste vanust, sugu, rahvust, religiooni, jms.
- **Pidev informatsioon ja läbipaistvus**
Kogu projekti kulg peab olema läbipaistev ja projekti edenedes peab infot pidevalt ajakohastama. Õpilastega peab arutama projekti iga etapi asjakohasust ja olulisust. Erinevate võimete, kogemuste ja oskustega lapsed võivad soovida osaleda projekti erinevates staadiumites; sellega peab arvestama ja samas peab saavutama tasakaalu ka teiste kaalutluste ja pedagoogiliste eesmärkide vahel. Selliste otsuste tegemisel on taaskord sobivateks strateegiateks läbipaistvus, demokraatlikud põhimõtted ja dialoog.
- **Kogukond, ametialased ja perekondlikud sidemed**
Vanematel peab olema täielik ettekujutus projekti eesmärkidest; projekt hõlmab ka kohalikke struktuure ja traditsioone, mis lapsi ja noori toetavad.



Kooli ja kogukonna koostöö

Milles seisneb kooli ja kogukonna koostöö?

Sõna *kogukond* – *community* tuleb ladinakeelsest sõnast *communis* ja tähistab vennaskonda, ühiseid sotsiaalseid sidemeid või ühiseid tundeid. *Kogukond* on seotud demokraatiaga ja seda saab kirjeldada kui foorumit, kus kodanikel on võimalik end väljendada.

Platon sõnastas ilusa kogukonna ideaali, kirjeldades kogukonna üksikliikmeid kui ühe käe sõrmi. Sellega väljendab Platon äärmiselt tugevat kogukonnatunnet, mis on tänapäeva ühiskonnas võib-olla vähem levinud. Sellest hoolimata on enamikul meist olemas kogemus ühiskondliku toetuse andmise ja saamise osas, näit. nõuanded, informatsioon, praktiline abi, kaastunne ja hoolitsemine. Kõik see on oluliseks teguriks tervise edendamisel ühiskonnas. Kogukondliku tegevuse tõhustamine on oluline aspekt tervise edendamisel nagu ka kohaliku kogukonna kaasatus kooli tegevustesse.

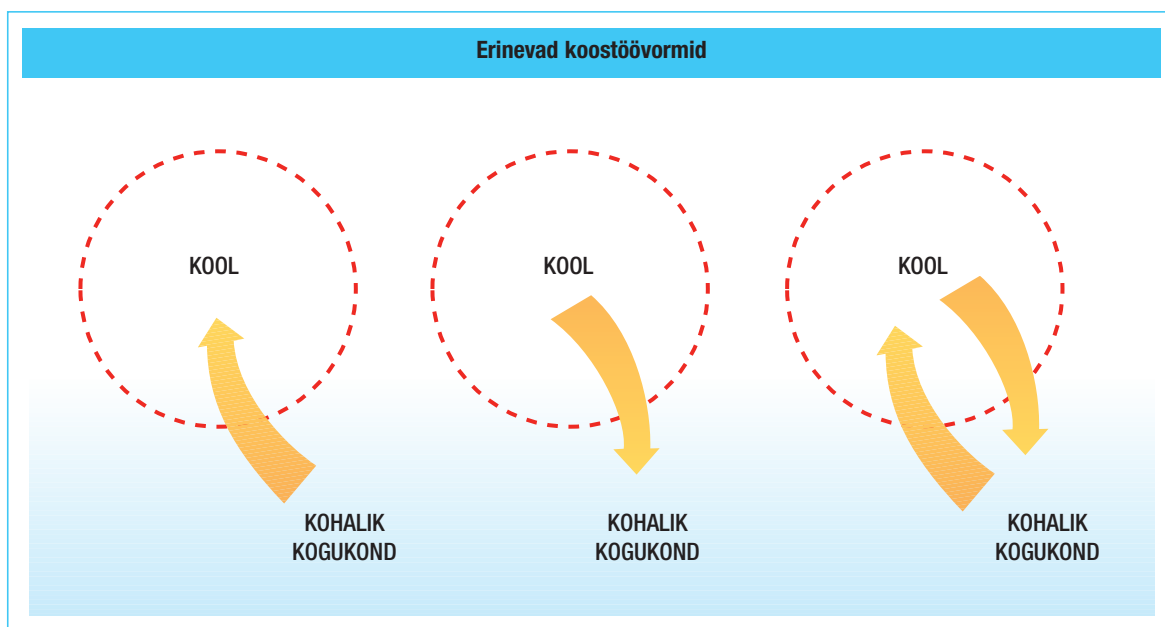
„Kui keegi sõrme vigastab, siis sellest saab teada kõigi nende kehaliste ühenduste kogum, mis meie hinge on koondunud ja mida ühendab valitsev element ning me jagame tervikuna kannatava kehaosa valu.”

Platon, *Politeia*, V, 10.

Koostöö – *collaboration* tähendab sõnasõnalt *koos töötamist* ja eeldab ühiskondlike sidemete loomist koostööpartnerite vahel. *Koostööd* kirjeldatakse tihti väga positiivselt, kasutades sõnu dialoog, vastastikkus, võrdsus. Seda võib aga kirjeldada ka ühesuunalise suhtlusena, võimu kasutamisenäna või tööjao-

Allpool on ära toodud kolm koostöövormi kooli ja kogukonna vahel.

Esimese koostöövormi puhul — **kogukond-kool suunal** — tuuakse kooliväline reaalsus kooli. Sellisel juhul kutsuvad kas kool, klass, või rühm õpilasi külla tervisespetsialisti, kohaliku spordiklubi juhi või kohaliku elamumajandusametniku eesmärgiga saada teavet ja inspiratsiooni väljastpoolt. Mõju on ühesuunaline: kohalikust kogukonnast kooli.



Teise koostöövormi puhul — **kool-kogukond suunal** — on õpilaste tegevus suunatud koolist väljapoole; nad koguvad informatsiooni, levitavad teavet kooli terviseprojekti tulemuste kohta või üritavad mõjutada tervisega seotud elutingimusi ja eluviisi. Sellise koostöövormi korral on samuti tegemist ühesuunalise mõjuga: seekord koolist väljapoole kohalikku kogukonda.

Kolmas koostöövorm — **dialog või kahe-suunaline koostöö** — on vastastikune koostöö. See hõlmab kooli ja õpilasi, kes loovad ühiskondlikke suhteid kogukonna liikmete või rühmadega ühise eesmärgi nimel tegutsemiseks (näit. tervise ja heaolu edendamiseks), kas läbi eluviisi või elutingimuste mõjutamise. Shape Up lähenemine toetab seda viimast. Koostöö tagab eluläheduse, teisisõnu selle, et projekti ettevõtmised on võimalikult lähedalt seotud õpilaste igapäevaelu ja reaalse tulevikuga.

Kool-kogukond koostööd võib näha kui kodanikuosaluse ja demokraatia arengu eeltingimust. Näidates õpilastele, kuidas osaleda erinevates koostöövormides, arendab kool samas ka õpilaste võimalusi demokraatia protsessis osalemiseks.

Seega hõlmab kool-kogukond koostöö Shape Up'i raames järgnevat:

- Täiskasvanu-täiskasvanu ja laps/noor-täiskasvanu vastastikust suhtlust
- Enamat kui töö, ülesannete, pädevuste jaotust
- Ühiskondlike sidemete loomist — üksteise tundmaõppimist
- Laste, noorte ja täiskasvanute, erinevate huvide, soovide, potentsiaali ja vajadustega gruppide koos töötamist
- Ühist tegevusruumi, visioone ja eesmärgi edasiseks koostööks

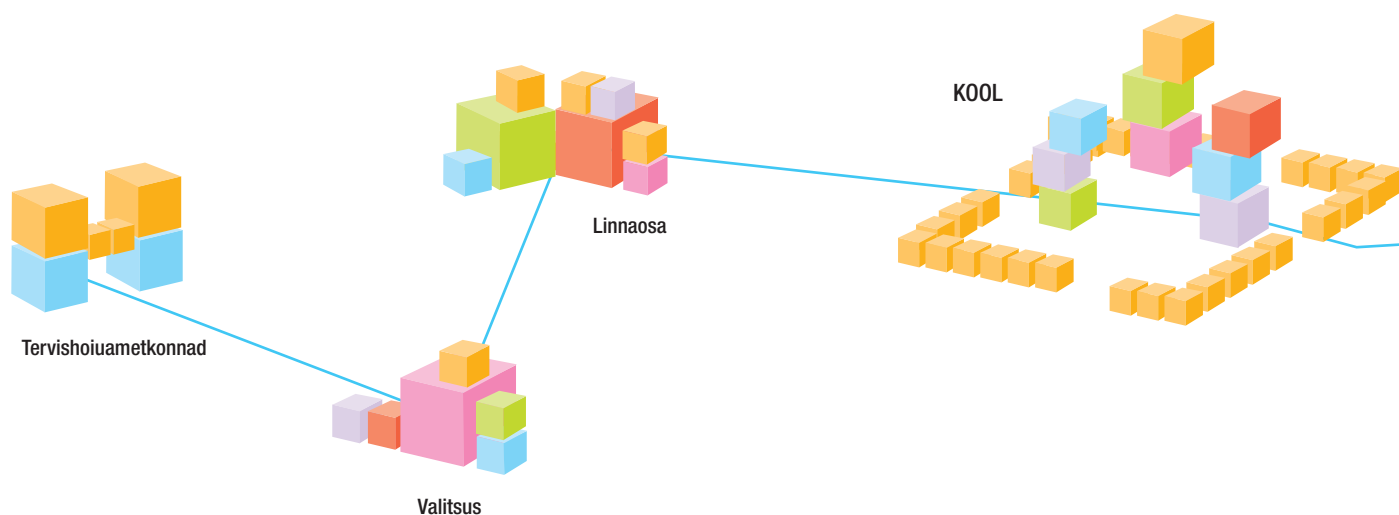
Kasu ja tulemused

Mõlemad, nii kool kui kogukond saavad koostööst kasu:

- Kool saab toetuda kohaliku kogukonna teadmistele ja kogemustele, mis pakuvad praktilisi näiteid tööst tervise vallas; vastasel juhul tuleks seda teemat käsitleda ainult abstraktsest teoreetilisest vaatepunktist lähtudes.
- Kool pakub ilmselgelt tervisealase koolitustegevuse läbiviimiseks sobivaid vahendeid ja õpilased ning kool saavad kaasa aidata tervise edendamisele nii koolis kui ka kohalikus kogukonnas.
- Kooli/kogukonna koostöö annab õpilastele võimaluse praktikas kasutada uurimisoskusi, väärtusanalüüsi ning probleemide selgitamist ja lahendamist igapäevastes olukordades – kõik need on IVAC-lähendamise võtmelemendid tervise edendamise ja terviseõpetuse vallas.

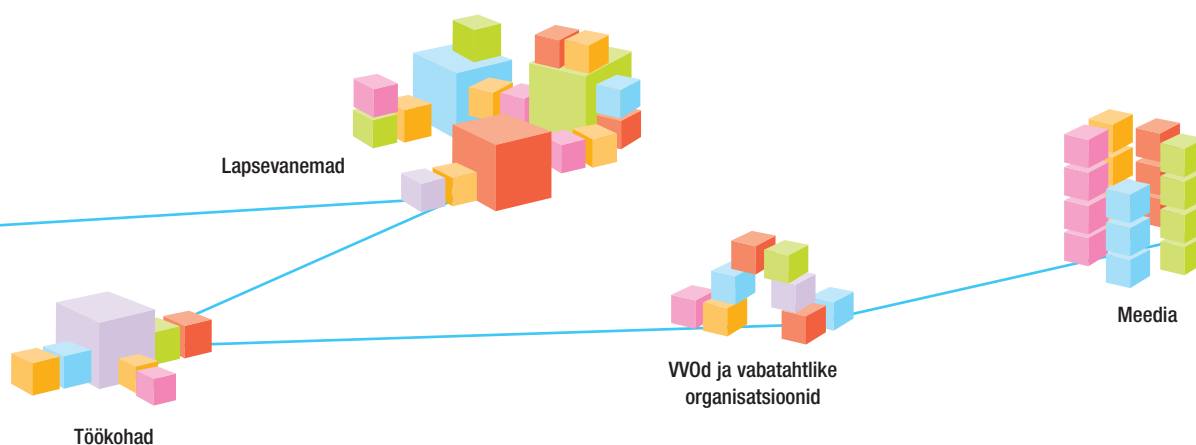
Kooli-kogukonna koostöö viib järgmiste tulemusteni:

- Laste ja noorte kogemused vastastikkuse mõju, tegevuse ja sotsiaalse/kultuurilise mitmekesisuse osas kogukonnas.
- Laste ja noorte eneste tajumine ühiskonna liikmetena, kes saavad oma ümbruskonda mõjutada tänu veendumustele ja visioonidele terviseküsimuste või –probleemide vallas.
- Kuuluvustunne, enese olulisena tundmine rühmas, hoolitsus ja vastutus teiste inimeste eest.
- Pühendumus ja motiveeritus terviseküsimustega seoses.



Võimalikud partnerid kogukonnas

- Terviseasutused: kohalikud tervise edendamise asutused, piirkonna tervishoiunõunikud, linna terviseametnikud, piirkonna medõed, sanitaarjärevalveametnikud, kooliarstid, -hambaarstid, -õed.
- Valitsus: sotsiaaltöötajad, elamuplaneerimisametnikud, noorsootöötajad, kohalikud politseijaoskonnad, keskkonnatervise nõunikud, spordiametnikud, avalike suhete osakond, linnaplaneerimisamet, parkide ja haljasalade amet, liiklus-/transpordiamet, jne.
- Valitsusvälised organisatsioonid ja vabaühendused: Südamefond, kohalikud Anonüümsed Alkohoolikud, Kaalujälgijad, noorte rühmad, kogukonnasisesed grupid, keskkonnaorganisatsioonid.
- Linnaosa: kõikvõimalikud kogukondlikud võrgustikud, näit. kunstikeskused, ökomajade ühendused, kohalikud agenda 21 keskused, kogukonna haljasalad, andmepangad, toidukooperatiivid ja ökosolidaarsusliikumised, multikultuurilised/immigrantide organisatsioonid.
- Massimeedia: näit. kohalikud ajalehed, tele- ja raadiojaamad, internet.
- Vanemad: vanemad võivad olla partneriks mitmel moel: nad võivad jagada õpilastele informatsiooni erinevate terviseküsimuste kohta, aidata koordineerida tervisega seotud tegevusi nagu näiteks pere toitumispäeviku pidamine, mis võimaldab jälgida pere toitumist, nad võivad ka osaleda terviseõppe projektides, aidates näiteks tõsta avalikkuse teadlikkust, viies ellu ja hinnates tervise valdkonda muutusi toovaid strateegiaid.
- Töökoht: tervise ja tööohutusametnikud vanemate töökohtadest või võib-olla töötab mõni lapsevanem ise tervishoiu- või keskkonnasektoris (võib juhtuda, et selliseid partnereid leitakse ainult tänu isiklikele kontaktidele).



JUHTUMI KIRJELDUS

Elulähedus terviseõpetuses: kooli ja kogukonna koostöö Taanis*

Monica Carlsson

Vigersted'i maakoolis Taanis kutsusid 8.klassi õpilased ja nende õpetajad oma projektiga ühinema sotsiaalharidusnõuniku linnavalitsusest ja tervisejärelvalveametniku (partnerid). Projekt kestis kolm kuud. Õpetaja määratles õpilaste töö osas järgmised kriteeriumid: töö peab puudutama tervist/heaolu; sisaldama õpilastepoolset tegevust; tulemus peab olema konkreetne; õpilased peavad pidama logiraamatut kogu projekti vältel; nad peavad tulemusi levitama; projekt peab hõlmama kohalikku kogukonda.

Projekti käimapaneku nädalal esitlesid õpetajad ja kohalikust kogukonnast pärit partnerid, sotsiaalharidusnõunik ja tervisejärelvalveametnik, mõningaid tervisega seotud teemasid inspiratsiooni andmiseks ja õpilased töötasid järgnevate küsimustega: „Mis on hästi ja mis on halvasti kohalikus kogukonnas?“ ja „Mida sa tahaksid muuta?“ Partnerid osalesid esimese nädala planeerimises ja läbiviimises ja jagasid informatsiooni kogu projekti vältel.

Õpilased töötasid mitmete alateemadega ja algatasid erinevaid tegevusi. Järgnev on ainult üks näide: kuna koolis ei olnud juurdepääsu internetile, viis grupp õpilasi läbi analüüsi internetikohviku rajamise jaoks vajamineva eelarve ja tegevusplaani osas. Oma plaanile poolehoidu võitmiseks võtsid nad ühendust kooli noorteklubi komiteega ja astusid selle liikmeteks.

Projektiga seotud uurimistöös rõhutasid õpetajad projekti pedagoogilisi tulemusi, nagu näiteks seda, et õpilased arendasid oma arusaama tervisest, tervisealaseid teadmisi ja oskusi, enesehinnangut ja soovi osaleda, ning klassis valitsev õhkkond paranes. Õpetajad juhtisid tähelepanu ka sellele, et partnerite osalemine võimaldas saada lisavahendeid ja et projekt tõhustas tavapärasest kooli ja partneritevahelist koostööd:

„Meeldiv on kokku saada ka muudel puhkudel, kui ainult siis, kui asjad halvasti lähevad. Õpilaste jaoks oli eriti oluliseks ja meeldivaks kogemuseks projektist teiste õpilaste teavitamine ja tunne et 'me saame sellega hakkama'.”

* Terviseharidusealasest arenguprojektist: Collaboration between school and local community about health education, CARLSSON, 2001.

JUHTUMI KIRJELDUS

Sportlik kool: kogukonnapõhine rasvumise ennetusprogramm Maniagos (Itaalia)*

P.A.U. Education

Itaalias, Udine lähedal Maniago linnas osalesid üks eelkool ja algkool kohalikus rasvumise ennetamise projektis. Projekti keskmes oli neli peamist struktuuri:

- Teadmiste struktuur – tervislikud harjumused ja rasvumise ennetamine õppekavas, nt bioloogia, kehaline kasvatus ja kodanikuõpetus.
- Ajastruktuur – kuidas lapse päev on planeeritud: ärkamine, hommikusöök, kooli jõudmine, vahetund, söögiaeg, kojumine, vaba aeg, magamine.
- Mobiilsusstruktuur – lapse poolt igapäevaselt läbitavad vahemaad: tee kooli, klassi, mänguväljakule, söögisaali, võimlasse, koju, jne.
- Ruumistruktuur – kõik kohad, kus laps peab päeva jooksul käima: kodu, tänav, klassiruum, koridor, mänguväljak, söögisaal, võimla, park, jne.

Nende nelja struktuuri koosmõju tagas selle, et projekt oli integreeritud nii kooli kui ka laste igapäevasesse ellu. Projekti erinevad etapid olid:

1. Esmase hinnangu andmine: kes me oleme ja milline on meie eluviis? Küsimustikule vastasid õpilased ja lapsevanemad.
2. Mida me tahame muuta: õpetajad ja lapsed töötasid välja tegevusplaani edasiste sammude astumiseks.
3. Tegevus: lapsed olid kaasatud ettevõtmistesse 1) koolis, 2) ühistegevuse raames teiste koolidega, 3) peredega ja 4) linnas.
4. Lõpliku hinnangu andmine ja tulemused: enesehinnang, mille käigus lapsed ja lapsevanemad jagasid välja enese tervislike harjumusi hindava küsimustiku. Selle alusel koostati hinnang, mida võrreldi esialgse hinnanguga.

Lapsed osalesid projektis järgmiste tegevuste kaudu:

- Tervislike eluviiside kohta piltide ja „liiklusmärkide“ kujundamine ja klassi ning kooli ülespanek.
- Lastele jagati välja teatmik soovitusetega perekeskseteks tegevusteks nagu näiteks mängud, ja eraldi osaga pere tegevuste ülesmärkimiseks.
- Kool andis välja brošüüre erinevate tegevuste kirjeldusega ja lapsed võtsid need vanematele näitamiseks koju kaasa.
- Lapsed väljendasid oma arvamust tegevuste kohta kooli koridoris oleva kirjakasti kaudu.
- Lapsed osalesid iga-aastase ürituse raames pargis toimivas orienteerumisvõistluses ja mängus seedeelundite kohta.



Sportlik kool: lapsed ja õpetajad ühise tegevusplaani kallal.



Lapsed tegutsevad oma vanemate nimel: seedeelundid.

* P.A.U. Education, *La Scuola in forma: an educational project on child obesity*, Working papers, 4, 2006.

Nipid ja nõuanded

Kuidas kasutada kooli ja kogukonna koostööd

- **Täpsusta, milline on laste ja noorte roll**
 Projekti peab kogukonna partneritega põhjalikult läbi arutama, et kooli ja õpilaste osa oleks selge. Kui kohalikust kogukonnast pärit partnerid peavad kooli ja õpilasi ainult vahendeiks tänu millele on võimalik ellu viia teatud kindlaksmääratud ülesandeid, siis on keerukas tagada tingimusi õpilaste tegevusel ja osalemisel rajaneva projekti elluviimiseks. Kui aga kogukond näeb koolis konstruktiivse dialoogi partnerit, siis on osalejatele tagatud piisavalt tegutsemisruumi ja see tugevdab veelgi Shape Up'i peamisi väärtusi.
- **Korralda üritusi projekti läbiarutamiseks**
 Kohalikul tasandil tuleb organiseerida töötubasid või vestlusringe, et kaasata ühistegevusse kõik kohalikud partnerid. Näiteks võib töörühm, kus osalevad võtmeisikud kohalikust kogukonnast, õpetajad ja lapsevanemad, olla otsustavaks elemendiks ühiste arusaamade väljakujundamisel projekti ja selle põhialuste kohta.
- **Korralda kogukonnas suuri üritusi**
 Kasuks tuleb selliste suurürituste korraldamine (näit. Shape Up'i nädal), kus osalevad üheaegselt kõik õpilased ja ka võtmeisikud kohalikust kogukonnast. See loob tugeva kogukonnavaimu ja tõmbab elanike, poliitikute ning ajakirjan-duse tähelepanu ja seega aitab algatada jätkusuutlikke muudatusi.
- **Kaasa ajakirjandus**
 Loo tihedad suhted kohaliku ajakirjandusega juba projekti algstaadiumis. Ajakirjanikud võivad samuti mõningates ettevõtmistes osaleda.
- **Tee meeskonnatööd**
 Tööta koos õpetajate meeskondadega; see loob võimalused ja koha teistega oma kogemuste ja mõtete vahetamiseks.
- **Taga toetus**
 Kindlusta kooli juhtkonna osalemine planeerimises ja toetus kooli-kogukonna koostööle.
- **Vali oma partnereid hoolega**
 Ettevalmistavas faasis tuleb kindlaks teha, millised partnerid võiksid olla huvitatud (või peaksid seda olema), kes on valmis osalema ja kujundada ja arutada läbi erinevate osalejate roll ning funktsioonid.
- **Valmista kohalikust kogukonnast pärit partnerid ette koostööks laste ja noortega**
 Pane paika suhtlusvahendid projekti partneritega, näiteks see, et õpilased võivad partneritele helistada, kirju või e-maili saata.
- **Valmista lapsed ja noored ette koostööks kohalikust kogukonnast pärit partneritega**

 - Taga õpilaste hea ettevalmistus kontaktide loomisel kohaliku kogukonna partneritega; neile võib anda koolipoolse soovituskirja koos projekti tutvustusega.



Nipid ja nõuanded

Kuidas kasutada kooli ja kogukonna koostööd

- Teavita asjaga seotud isikuid projekti sisust ja sellest, et õpilased võtavad nendega ühendust ning valmista ette projekti tutvustus. Kõik kirjad peavad olema varustatud kooli logo ja kontaktandmetega.
 - Valmista ette ka teade vanematele koos projekti lühikirjeldusega (mis sisaldab ka teavet selle kohta, et õpilased võtavad ühendust erinevate isikutega nii koolist kui ka kohalikust kogukonnast).
- **Tausta ettevalmistamine**
- Õpetajate ja Shape Up'i nõustajate soovitusel õpilastele küsimuste ja arutlusteemade kohta enne kohalike partnerite poole pöördumist peaksid sisaldama järgnevat:
- Kelle poole pöörduda ja kuidas jõuda kokkuleppele kohtumise koha ja aja suhtes?
 - Kuidas ennast ja projekti tutvustada?
 - Lepi kokku kohtumise kestvuse osas. See ei tohiks ületada 20 minutit, aga kui õpilastele pakutakse 5-minutilist kohtumist, siis peaksid nad olema valmis ka sellega nõustuma.
 - Kui toimub kohtumine kohalike partneritega, siis valmista täpselt ette see, mida sa tahad öelda ja tee kindlaks, kuidas nad saavad sind aidata. Ole valmis oma projekti detailselt selgitama.
 - Töötada võib paaride või rühmadena. Igal rühmaliikmel peab olema oma kindel roll, näiteks kes küsitleb, kes teeb märkemid tagasiside kohta, kes paneb kirja kõik tegevused, jne.





Kultuuridevaheline koostöö

On üldteada fakt, et terviseprobleemid on ühtaegu nii kohalikud kui globaalsed, seda seetõttu, et maailma eri paigad on üha enam omavahel seotud. Seega on rahvusvahelise mõõtme hõlmamine koolide tervisealasesse tegevusse tähtsal kohal ka Shape Up'i meetodilises raamistikus.

Uurimused on näidanud, et kultuuridevaheline koostöö tõstab õpilaste motivatsiooni ja suurendab nende soovi õppida ja osaleda projekti ettevõtmistes¹³. Lisaks aitab see paremini tajuda teistsuguse olemasolu – kultuuriliste, sotsiaalsete ja ajalooliste, poliitiliste, geograafiliste eripärade ja sarnasuste olemasolu seoses tervise, teise eest hoolitsemisega ja erinevatele võimalike tervisealastele probleemidele suunatud strateegiatega.

Kultuurivahelise koostöö puhul julgustatakse lapsi ja noori mõtlema nii kohalikku kui ka globaalset tasandit silmas pidades. Nad saavad teada, mida arvavad nende eakaaslased teistes Euroopa linnades tervisest ja heaolust, söömistraditsioonidest, kehalise aktiivsuse ning liikumise võimalustest. Vastastikune tagasiside ja kaaslastega suhtlemine loovad uue perspektiivi õpilaste arusaamades ja mõtetes omaenda kultuuri ja väärtuste kohta ning tavaliselt iseenesestmõistetavaks peetavate suhtumiste ja eluviiside osas. See pakub lisainspiratsiooni uute ideede leidmisel tegevuste ja ettepanekute jaoks, mis puudutavad tervist edendavaid muudatusi oma elus ja ümbritsevas keskkonnas.

Uurimis- ja hindamistulemused ühe teise projekti puhul, mis oli seotud alkoholitarbimise ja tervise, kuid mis kasutas samalaadset pedagoogilist lähenemist, sealhulgas kultuuridevahelist koostööd¹⁴, näitas, et nii õpetajate kui õpilaste kogemus rahvusvahelise koostöö osas oli üpriski positiivne, hoolimata erinevatest takistustest, millest ülesaamine nõudis osalejatelt suurt leidlikkust. All on äratoodud mõned tsitaadid nende mõtete illustreerimiseks.

Õpetajad rõhutasid kultuuridevahelise meeskonnatöö tähtsust õpilaste globaalse teadlikkuse tõstmisel, erinevuste austamisel, sotsiaalse hoolivuse ja vastutustunde arendamisel. Järgnev katkend intervjuust ühe õpetajaga sellele osutabki:

„Ma arvan, et õpilased saavad aru, et me oleme kõik sarnased, aga samas on meil erinev elukogemus, sest me oleme pärit erinevatest riikidest ja erinevatest tingimustest. Õpilaste jaoks on tähtis mõista seda globaalsemal tasandil, niiöelda globaalse sarnasusena.”

¹³ SIMOVSKA ja JENSEN, 2003; SIMOVSKA, 2005.

¹⁴ SIMOVSKA ja JENSEN, 2003.

Young Minds projektis osalenud õpetaja tõi välja ka erinevaid raskusi, sealhulgas näiteks ajapuuduse, klassevahelise koordineerimatuse, õpilaste vanusevahe, keelebarjääri, jne. Järgmine tsitaat näitab aga, et projektis osalenud õpetajad suhtusid neisse raskustesse kui väljakutsetesse, mitte aga kui ületamatutesse takistustesse:

„Minu jaoks ei ole raskusi, on ainult väljakutsed. Õpilased suhtusid sellesse kui väljakutsesse ja nad olid väga pühendunud. Näiteks nägid nad, et ingliskeelsete e-mailide kirjutamine polegi nii keeruline; aegamööda nende tase paranes ja nad leidsid, et see on palju kergem, kui nad alguses arvasid. Esmalt võttis see lihtsalt rohkem aega, oskuste paranedes ei olnud neil aga vaja enam isegi sõnaraamatut kasutada ja nad said ilma hakkama.”

Sama uurimustöö raames tehtud õpilastepoolsed märkused näitavad, et nende jaoks oli tähtis ning huvipakkuv teada saada traditsioonide, elutingimuste ja eluviiside kohta teistes kultuurides ning riikides:

„Ma leian, et sain palju teada teistsuguste joomisega seotud kultuuriliste harjumuste kohta. Me saime teada harjumuste kohta teistes riikides ja mitte ainult enda omas. See oli minu jaoks huvitav.”

„Nende kultuur on erinev. Meil on teistsugused joomisega seotud tavad, teistsugused harjumused ja meie suhtumine alkoholi on teistsugune. Selle avastamine ja võrdlemine meie kultuuriga oli huvipakkuv.”

Shape Up lähenemise kohaselt peaks selleks, et kultuuridevahelist koostööd paremini ära kasutada, olema üle-euroopaline koostöö projektide planeerimise, elluviimise ja hindamise lahutamatuks osaks. Lapsed ja noored peaksid olema kaasatud ühisprojektide planeerimisse ja mõttevahetustesse toidu, toitumise ja kehalise aktiivsuse üle oma eakaaslastega teistest Euroopa linnadest. Sellelaadseks koostööks pakub Shape Up portaal suurepäraseid võimalusi.

Projekti raames läbiviidavad ettevõtmised peaksid nii kooli kui ja kooli-kogukonna tasandil võimaldama õpilastel vastastikust ja üksteist täiendavat tegevust. Shape Up'iga seotud, erinevatest koolidest ja linnadest pärit lapsed ja õpilased peaksid saama projekti erinevates staadiumites üksteisega koostööd teha.

(S+) Erinevatest linnadest pärit õpilased saavad **valiku ja olukorra analüüsi** faasis vahetada mõtteid nende toidu ja kehalise aktiivsusega seotud aspektide kohta, millega nad sooviksid sügavuti töötada. Nad võivad üksteist vastastikku inspireerida ja luua Shape Up projekti osana ideede ja teemade panga. Kõik pangas olevad ideed võib avaldada internetiportaali avalikel lehekülgedel ja neid võib kogu projekti vältel inspiratsiooniallikatena kasutada.

Lisaks sellele avaneb õpilastel võimalus vaadelda erinevaid toidu ja kehalise aktiivsusega seotud aspekte erinevates kultuurides ja kontekstides; uurida liikumistingimusi ja –võimalusi erinevates linnades; heita pilk teistes riikides elavate eakaaslaste toitumistavadele ja harjumustele füüsilise aktiivsuse osas; leida erinevusi ja sarnasusi; määrata kindlaks igale klassile/koolile/linnale omased iseloomujooned; uurida ka seda, mis on ühist.

V **Visiooni väljatöötamise** etapis võivad Shape Up projektiga seotud erinevatest Euroopa linnadest pärit õpilased välja töötada ühisvisioone, kasutades ära oma loovenergiat ja fantaasiat, et leida lahendusi ebatervisliku toitumise ja vähese füüsilise aktiivsusega seotud terviseprobleemidele. Näiteks: meie unistuste koolisöökla; kõige tervislikum menüü, mis oleks LAHE ja MAITSEV; liikuv kool, mitte-istuv kool; ideaalne tuleviku kool; linn kui mänguväljak; tuleviku transport, jne.

A+C **Tegevuse ja muutuse** etapis võivad õpilased vahetada mõtteid võimalike muutuste kohta koolis või kohalikul tasandil. Lisaks sellele saavad nad anda üksteisele tagasisidet ja nõuandeid selle kohta, kuidas algatada ettevõtmisi ja viia ellu muutusi; kes on võtmeisikud kohalikus kogukonnas ja kellel on võimalik muutusi läbi viia; missugune on kõige parem strateegia nendega kontakti astumiseks; kuidas tagade kogukonna täiskasvanute toetus, jne. Nad võivad isegi planeerida ja läbi viia ühistegevusi mõjutamaks Euroopa poliitikat toidu, toitumise, füüsilise aktiivsuse ja noorte tervise ning heaolu osas.

(E) **Hindamis- või järelemõtlemisfaasis** saavad õpilased kirjeldada ja tähistada oma õnnestumisi eakaaslastega teistes riikides, nad saavad ka õppida teiste poolt kohatud raskustest ja takistustest. Nad võivad arutada teiste Shape Up koolide ja linnade õpilastega näiteks seda, millised raskused esile kerkisid; kuidas nad takistustest üle said; kes neid toetas; mida oleks saanud paremini teha; jagada nõuandeid tuleviku tarbeks; võrrelda sarnaseid tervistedendavaid algatusi, jne. Kõik see on hinnaline tegevussuutlikkust arendav kogemus.

Shape Up internetiportaal, ja eriti Virtuaalse klassiruumi rubriik, mängib otsustavat rolli üle-euroopalise koostöö integreerimisel projekti töösse. Seda portaali osa peaks kasutama tõhusa kultuuridevahelise õpikeskkonna loomiseks, kus õpilased saaksid avaldada ühiselt veebiartikleid, vahetada mõtteid ja arvamusi, jagada informatsiooni, materjale ja mõtteid Shape Up'i töö raames algatatud muutuste üle.

JUHTUMI KIRJELDUS

Alternatiivne toidupüramiid: kultuuridevaheline visioon ja tegevus

Projekt Young Minds

Taani, Šoti ja Hollandi õpilased osalesid projekti Young Minds tegevuses, mille eesmärgiks oli luua ühine visioon. Klassidevahelise koostöö algatajaks oli Taani klass: klassi õpilased kutsusid oma eakaaslasi teistest klassidest üles mõtisklema traditsioonilise toidupüramiidi üle ja arutlema, kuidas seda nii muuta, et see sisaldaks sotsiaalseid, esteetilisi, psühholoogilisi ja teisi teemaga seotud aspekte, mida nad projekti käigus olid uurinud. Tulemuseks oli ühine toidupüramiid*.

Erinevalt traditsioonilisest püramiidist rõhutab alternatiivne püramiid lisaks toidu koostisosade toiteväärtusele seda, kui tähtis on toidust ja tervisest kõneldes arvestada söögikorra mõistega ja söömist ümbritseva õhkkonnaga.

Young Minds püramiid on suur kolmemõõtmeline mudel ja seda esitleti elavalt workshopi-stiilis kahel rahvusvahelisel konverentsil, kuhu Young Minds projektiga seotud õpetajad ja õpilased olid kutsutud: (a) ENHPS konverentsil hariduse ja tervise partnerluse teemal, mis toimus septembris 2002 Egmond'is, Hollandis; ja (b) Euroopa Nõukogu konverentsil „Koolitoitlustus – tervislikud valikud“, mis toimus novembris 2003 Prantsusmaal/Strasbourgis.

Young Minds projektis osalevad õpilased arutasid koos konverentsist osavõtjatega tasakaalustatud toitumise tähtsust tervisele ja heale enesetundele ja üritasid tõsta ka konverentsil osalejate teadlikkust muude tootmisega seotud aspektide osas nagu selle sotsiaalne, kultuuriline ja välimust puudutav mõõde. Young Minds projektis osalenud õpilaste tegevuse lõplikuks eesmärgiks neil kahel konverentsil oli mõjutada kohalikku ja koolipoliitikat toitumise, toiduga varustatuse ja ohutuse osas.



Alternatiivne toidupüramiid.

* Vaata ka JENSEN ja SIMOVSKA, 2005.

Nipid ja nõuanded

Kultuuridevahelise koostöö kasutamine

Toimiva õpilastevahelise veebipõhise suhtluse tagamiseks võib kasutada erinevaid strateegiaid. Allpool on ära toodud mõningad ideed, mida võiks lähtepunktina kasutada:

- Kaasa koostöö Euroopa tasandil projekti algusest peale.
- Planeeri koos õpilastega ja ärgita neid valima spetsiifilisi teemasid ja viise, kuidas nad sooviksid oma eakaaslastega teistest Shape Up koolidest ja linnadest koostööd teha.
- Võta ühendust teiste koolidega Shape Up'i linnades, et töötada koos mõningate Shape Up'i aspektide kallal.
- Loo mitmekultuurilisi õpilasrühmi, mille ülesandeks oleks veebisisu loomine. Need meeskonnad, mida toetavad Shape Up'i õpetajad ja nõustajad, võiksid vastutada virtuaalse klassiruumi rubriigi sisulise külje esitlemise koordineerimise eest Shape Up portaalis.
- Moodusta erinevast vanusest õpilasrühmi, et hõlbustada õpilaste veebipõhist suhtlemist portaali vestlusringis.
- Tööta välja (koos õpetajate, Shape Up nõustajate ja partnerkoolide õpilastega) ajakava projekt koostöö elluviimiseks, arvestades ajavahe, tunniplaanide ning koolivaheaegadega.
- Aruta õpilastega interneti-eetikast ja tee kindlaks, et nad oleksid kursis vajalike turvanõuetega interneti kasutamisel.
- Aita õpilastel oma ideid, visioone, tegevusi, jne veebilehel erinevate vahendite abil tutvustada; lisaks tekstile ka joonistused, fotod, mõttekaardid, videod, jne.



Enesehindamine: Kogemusest õppimine

Enesehindamine Shape Up'i raames tähistab projektis osalejate, s.t õpetajate, õpilaste ja kogukonna partnerite, kriitilist mõtetegevust protsessi ja kohalike projektide oodatud tulemuste üle. Sellise kriitilise mõtetegevuse eesmärgiks on teha süstemaatiliselt kohalikul tasandil projekti kohta märkmeid ja samas vaadelda ka projekti elluviimist seoses Shape Up'i üldiste eesmärkide ja sihtidega.

Allpool toodud hindamise üldise definitsiooni kohaselt on enesehindamise protsess Shape Up raames pidev kohalikul tasandil toimuv projekti paikapandud eesmärkide poole liikumise hindamine ja konkreetsete projekti etappide ja strateegiatega ümberkujundamine vastavalt hinnangu tulemustele.

„Hindamine sisaldab otsuseid, mis põhinevad vastavate olukordade hoolikal hinnangul ja kriitilisel vaatlusel, mis peaks võimaldama jõuda asjakohaste järeldusteni ja teha kasulikke ettepanekuid tuleviku tegevuse jaoks.”

Health programme evaluation: guiding principles. Ülemaailmne Tervishoiuorganisatsioon, Genf.

WHO, 1981: 9.

Seega peaks enesehindamine täitma eelkõige kogemustest õppimise eesmärgi ja võimaldama projekti plaane ja toimimist pidevalt parandada ning kohandada kooli või linna tasandil. Sellega **salvestatakse** projekti kulgu ja **hinnatakse** seniseid.

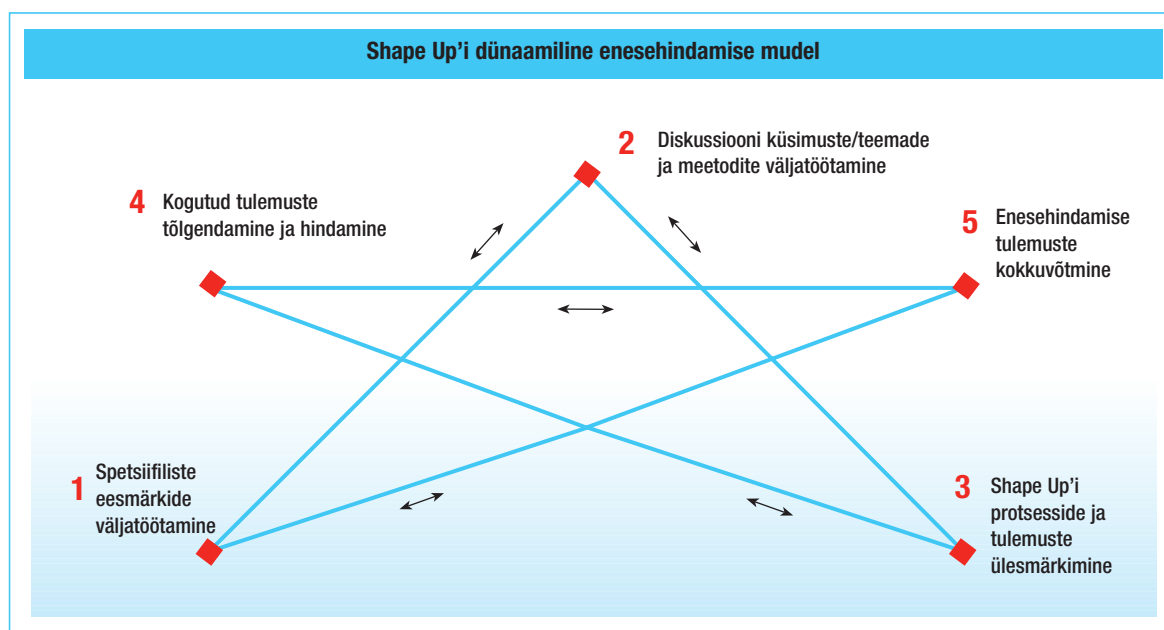
Shape Up'i dünaamiline enesehindamise mudel

Shape Up kasutab eelpooltoodud enesehindamise definitsiooni lähtepunktina, millele lisanduvad järgmised etapid:

1. Spetsiifiliste (kontekstuaalsete) projekti sihtide ja edukuse näitajate (märkide) väljatöötamine kohalikul tasandil, mis oleksid vastavuses Shape Up'i üldise filosoofia, eesmärkide ja ootuspäraste tulemustega. See peaks aset leidma projekti algstaadiumis ja kõik kohalikul tasandil Shape Up projektis osalejad olema peaksid kaasatud, sealhulgas ka lapsed ja noored.

2. Käsitletavate küsimuste/teemade (näit. mida sa teada tahad ja miks?) ja meetodite (näit. kuidas informatsiooni saada?) planeerimine.
3. Shape Up protsessi ja selle tulemuste salvestamine kohalikul tasandil, kasutades produktiivseid, eesmärgiga sobivaid meetodeid ja vahendeid. Plakatid, videod, päevikud, logiraamatud, kokkuvõtted, veebimaterjalid, tsitaadid erinevatelt osalejatelt on vaid mõningad näited (lisainformatsiooni külasta saamiseks Shape Up'i portaali rubriiki Evaluation).
4. Protsessi ja ülestähendatud tulemuste tõlgendamine ning hindamine Shape Up partneritega kindlaksmääratud ajavahemiku järel (kord kuus, kord kvartali, poole aasta, aasta jne. jooksul). Erinevate teemade ja projekti eri etappide puhul võib vaja minna erinevat graafikut.
5. Enesehindamise protsessi käigus õpitu kokkuvõtmine iga teema osas ja selle ärakasutamine järgmiste sammude planeerimisel. Tagasiside kohalikele projektis osalejatele, sealjuures lastele ja noortele. Shape Up peakoordinaatoritele ja hindamisrühmadele ettekandmine.

Allpool toodud mudel kirjeldab enesehindamise protsessi viit etappi. Tegemist on dünaamilise mudeliga; erinevate etappide puhul võib liikuda kas edasi või tagasi. See on oluline, kui enesehindamist kasutatakse vahendina kogemustest õppimiseks ja sellest lähtudes edaspidiste plaanide ja tegevuste kohandamiseks.



Selle osa lõpus on toodud kaks näidet projekti arengu kohta, mis illustreerivad näitajate, hindamismeetodite ja vahendite kasutamist ning hindamisjärgset tegevust.

1 Projekti spetsiifiliste eesmärkide ja edunäitajate väljatöötamine kohalikul tasandil

Shape Up'i eesmärgiks on mõjutada tervisega seotud tegureid ja samas võimaldada lastel ja noortel avaldada neile mõju läbi tegevuse, milles nad osalevad muutuste läbiviijatena. Veelgi enam, Shape Up'i kontseptuaalne raamistik ja väärtused põhinevad järgnevatel võtmeelementidel: osalemine, koostöö, õpetajate oskused ja kogukonna kaasatus. Seega peaks enesehindamisel keskenduma erinevat liiki tulemuste ülesmärkimisele ja kriitilisele arutelule.

Allpool toodud mudel kirjeldab ülevaatlilikult Shape Up'i oodatavate tulemuste (st tulemusi) ja protsesside komponente (st nende saavutusteni jõudmiseks vajalikke strateegiaid). Spetsiifilisi näitajaid, st märke, mis aitavad meil jälgida tulemusteni jõudmise protsessi, ei ole ära toodud; need peavad projektis osalejad kohalikul tasandil ise läbi arutama ja välja töötama. Näitajad on kriitilise mõttetegevuse eesmärkide konkreetseks väljenduseks; nad annavad meile informatsiooni selle kohta, mida vaadelda, et kindlaks teha, kas me liigume ootuspärase eesmärgi poole või oleme selle saavutanud.

Näiteid näitajate kohta

Märk *protsessi* eesmärgi saavutamise kohta, näiteks *õpilaste tegeliku osalemise* kohta, oleks see, et õpilased suudavad mõjutada otsuseid, mis võetakse vastu kas koolis või kohaliku kogukonna võtmeisikute poolt selle terviseprobleemi osas, millega nad parasjagu töötavad.

Tegevussuutlikkuse näitajaks oleks, et õpilased suudavad väljendada oma mõtteid ja arusaamu tervise ja tervisliku elu kohta ning kavandada tegevusplaani, mille alusel muuta tervisega seotud tingimusi. Kriitiline arusaam terviseküsimumustest, pühendumus või motiveeritus takistuste kohtamisel, selge nägemus võimalikest lahendustest jne, on mõned neist elementidest, mida võiks erinevate kontekstide puhul näitajatena kasutada.

Toimiva *kooli-kogukonna* koostöö näitajaks võiks olla näiteks see, et koostöö on mõlemasuunaline: koolist-kogukonda (näit. üritavad õpilased kogukonna tegevuskavva lisada ka terviseküsimumusi) ja kogukonnast-kooli (näit. kogukonna liikmete kaasamine kooli ettevõtmistesse ja/või õpetamisse).

Nagu juba öeldud, ei ole Shape Up lähenemise kohaselt enesehindamise raames eesmärgiks koostada kindlakujulist skeemi kindla arvu näitajate ja meetoditega hindamiseks ning tulemuste mõõtmiseks. Mõte seisneb pigem raamistiku loomises, mida saaksid kasutada kõik Shape Up algatuses osalejad, et arutada kohalikke projekte ja välja selgitada spetsiifilised eesmärgid ning neile vastavad näitajad.

Oluline on siiski silmas pidada, et kohalikud eesmärgid ja näitajad peavad olema kooskõlas üldiste Shape Up'i projekti kui terviku eesmärkide, sihtide ja kriteeriumitega.

Shape Up'i protsess ja tulemused	
Eesmärgid	Näitajad/märgid
Tulemused (s.t mida me tahame saavutada?)	Kas me jõuame eesmärgile lähemale?
Tervisega seotud tegurite muutmine koolis või kogukonnas	
Noorte tegevussuutlikkuse arendamine	
Protsess (s.t kuidas me selle poole liigume?)	
Õpilaste tegelik osalemine ja eesmärkide omaksvõtmine	
Koostöö kooli ja kogukonna vahel	
Rahvusvaheline koostöö koolide ja kogukondade vahel	
Õpetajate oskused, s.t dialoogi soodustamine projekti raames	
Kogukonna kaasatus, võtmeisikute vaated tervise edendamisele ja õppetegevusele projekti raames	

2 Diskussiooni küsimuste/teemade (Mida soovite teada ja miks?) ja info kogumiseks süstemaatilise lähenemise (meetodite) väljatöötamine

Enesehindamise tabelis on välja toodud ja kirjeldatud erinevaid hindamismeetodeid ja –vahendeid, mis on tervise edendamise ja õpetamise puhul kasulikuks osutunud. Meetodid põhinevad dialoogil, projektidel ja tegevusel, portfoliodel, tähelepanekutel, küsimustikel ja tervisespetsialisti või mõne teise projekti kogukonna partneri poolt tehtud avaldustel.

3 Shape Up'i kohaliku tasandi protsesside ja tulemuste ülesmärkimine erinevate meetodite ja vahendite abil

Enesehindamise vahendid ja meetodid	
Hindamisvahendid	Kirjeldus
<p>Dialoogipõhine hindamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ankeedid; ■ Õpetajate ja õpilaste märkmed; ■ Audiosalvestised; ■ E-mail/veebifoorumpõhine suhtlus. 	<p>Tagaside klassis, töörühmades või õpetaja-õpilase suhtluses; põhineb aruteludel ja märkmetel, audiosalvestistel või internetipõhisel suhtlusel.</p>
<p>Tulemuspõhine ja tegevuspõhine hindamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Töötulemused: nt näitused, voldikud, meediaesitlused; ■ Tegevus: nt kogutud andmete levitamine voldikul või läbi meedia. 	<p>Õpilastele antakse ülesanne (näit. koostada kokkuvõtte projektist, tegevuskava, näitus) või teha midagi (näit. levitada projekti tulemusi voldikul või läbi meedia).</p>
<p>Portfolio-põhine hindamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tööportfolio; ■ Esitluseks mõeldud paberandjal või elektrooniline portfolio. 	<p>Õpetajad määravad kriteeriumid portfolio koostamiseks. Õpilased valivad tööportfoliost materjalid esitluseks mõeldud portfolio jaoks.</p>
<p>Vaatlusel põhinev hindamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Ankeedid tähelepanekute jaoks; ■ Audio-/videosalvestused; ■ Õpetajate ja õpilaste logiraamatud. 	<p>Süsteemaatiline eelnevalt kokkulepitud ja kirjeldatud valikukriteeriumitel põhinev tähelepanekute tegemine. Logiraamatute ja/või salvestuste abil ülestähendamine.</p>
<p>Küsimustikel põhinev hindamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Küsimustikud – lahtiste, valik- või osaliselt sõnastatud vastustega. 	<p>Õpetajad ja õpilased sõnastavad küsimused ja teemad, lähtudes projekti eesmärkidest ja edukriteeriumitest. Küsimustik jaotatakse klassis laiali ja andmeid töötlevad ning analüüsivad nii õpilased kui õpetajad.</p>
<p>Välishindajatel põhinev hindamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Suuline või kirjalik avaldus/kokkuvõtte, mis sisaldab hindamise kirjeldust ja põhjendusi hinnangule õpilaste poolt saavutatud kohta vastavalt antud (reaalsusega arvestavale) kontekstile. 	<p>Kogukonna partner valib välja töötlemuse ja/või tegevuse (vaata töötulemustepõhine ja tegevuspõhine hindamine ülal). Kriteerium: kas töötulemused/tegevused vastavad antud kontekstis ootustele?</p>

4 **Kogutud tulemuste ja protsesside tõlgendamine ja hindamine**

Saadud tulemuste ja protsessi tõlgendamine ning hindamine on enesehindamise peamine etapp ja see tähendab põhiprojekti tulemustele ja protsessile väärtuse andmist või nende eraldi rõhutamist. Selles etapis kõrvutatavad projektis osalejad (õpetajad, nõustajad, koordinaatorid, õpilased ning teised projekti partnerid) projekti tulemusi ja protsessi näitajaid. Laiemalt keskendutakse sellele, millised eesmärgid saavutati ja millised mitte?, milliseid edu märke võib täheldada? Konkreetsemalt keskendutakse järgnevale: mil määral on näitajate poolt seatud kriteeriumid täidetud?

5 **Enesehindamise protsessi tulemuste kokkuvõtmine**

Hindamisjärgne etapp on enesehindamise käigus otsustava tähtsusega, sest mis kasu on hindamisest, kui see ei too endaga kaasa muutusi? Hindamisele järgnev etapp hõlmab järgnevat:

- Õppimine läbi enesehindamise ja kriitilise mõtletegevuse;
- Tõhusa tagasiside andmine õpilastele ja kohalikust kogukonnast pärit partneritele;
- Plaanide kohandamine Shape Up lähenemise täiustamiseks tulevikus kohalikul tasandil, võttes arvesse saadud kogemusi.

Sellega seotud olulised küsimused sisaldavad järgmist:

- Kuidas teavitada enesehindamise tulemustest ja kuidas neid levitada?
- Kas projekti meetodeid või eesmärke on vaja kohandada vastavalt kohalikele tingimustele?
- Mis laabus hästi? Mis mitte? Mida saab paremini teha?
- On see võimalik? Või on vaja kohandada eesmärke ja näitajaid?
- Kas enesehindamiseks oleks tarvis ka teistsuguseid vahendeid, et näha ja üles märkida raskesti jälgitavaid muutusi?

Näiteid enesehindamisest

Mida tähendab sinu jaoks tervis?

Esimene näide on projekti ühe tegevuse hindamisest (vt eespool „Laste mõtteid: mida tähendab sinu jaoks tervis?“).

Näitajad	<ul style="list-style-type: none"> ■ Õpetaja on õpilastega läbi arutanud eesmärgid ja edukriteeriumid ja on kogunud ning laiali jaotanud õppematerjalid ja materjale mõtisklemiseks. ■ Õpilased võivad väljendada oma ideid tervise ja tervisliku elu kohta. ■ Õpilased osalevad rühmaaruteludes ja klassis asetleidvas hindamises.
Meetodid ja vahendid	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dialoogipõhine hindamine klassi, rühma, õpetaja-õpilane tasandil; vahendid: ankeedid, audiosalvestused, õpilaste märkmed. ■ Töötulemustepõhine hindamine – aluseks plakatid.

<p>Kirjeldus</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Klass töötab gruppides õpetaja poolt koostatud ja ankeedi vormis esitatud nelja küsimusega tervise kohta: Mis mõjutab tervist? Mida me saame tervise mõjutamiseks teha? Kes on kõige tervem inimene teie tuttavate hulgas ja miks? ■ Õpilased intervjuuerivad üksteist rühmasiseselt, salvestavad intervjuud, rühma juht võtab intervjuud kirjalikult kokku, rühm arutab tulemusi ja esitab need klassile aruteluks. ■ Rühma juht teeb märkmeid ja kujundab õpetaja abiga klassiruumi plakateid, tuues välja peamised arutelus kõlama jäänud mõtted.
<p>Hindamisjärgne etapp</p>	<p>Enesehindamine toob kasu nii õpetajatele kui õpilastele:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Õpetaja kasutab hindamise käigus välja tulnud infot, et kohendada planeeritud õppegevusi, lähtudes õpilaste arusaamisest ja nende väidetest tervise kohta. ■ Õpilased kasutavad klassi plakateid inspiratsiooniallikatena tulevases töös terviseküsimustega.

Kehaline aktiivsus tervise nimel

Teine näide on õppegevuse hinnang, mis puudutab üht harjutust juhtumi „Kehaline aktiivsus tervise heaks” kirjelduses.

<p>Näitajad</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Õpilased suudavad mainida kehalise aktiivsuse peamisi eelseid. ■ Õpilastel on avanenud võimalus proovida erinevaid kehalisi tegevusi. ■ Õpilased on mõned neist algtasemel omandanud. ■ Õpilased suudavad hinnata oma võimeid ja piire erinevate kehaliste tegevuste puhul.
<p>Meetodid ja vahendid</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vaatluspõhine hindamine. Vahendid: Vaatlusankeedid. ■ Hindamine mõne välispartneri poolt. Vahendid: Suuline hinnang, mis hõlmab õpilaste poolt saavutatut kirjeldust, hinnangut ja põhjendust.
<p>Kirjeldus</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Õpetaja viib läbi süstemaatilisi vaatlusi, mis põhinevad projekti alguses selgitatud ja klassis kokkulepitud kriteeriumitel, ja mis on samas seotud ülaltoodud näitajatega. Ta paneb vaatlustulemused kirja projekti logiraamatusse. ■ Välispartner hindab üht õpilaste füüsilist tegevust ja selle viivad läbi kogukonnast pärit projektipartner (näit. kohalik jalgpallitreener) ja kolm õpilasesindajat. Eelnevalt sõnastavad välispartnerid selle tegevuse valdamise edukuse kriteeriumid, et edusamme oleks võimalik paremini jälgida.
<p>Hindamisjärgne etapp</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Õpetaja kasutab oma logiraamatu märkmeid dialoogis klassiga, mille eesmärgiks on koolisisese ja –välise füüsilise tegevuse alaste plaanide kohandamine. ■ Teise hindamistegevuse etapi käigus teavitavad välispartnerid klassi hindamistulemustest ja räägivad sealjuures kasutatud kriteeriumetest, hinnangust endast, ja põhjendavad, miks õpilaste saavutus just nii hinnati.

Nipid ja nõuanded

Tõhus enesehindamine

- Tööta eesmärgid ja näitajad välja kohe projekti planeerimise algstaadiumis.
- Ole konkreetne: sobilikud näitajad peavad võimaldama kindlaks teha, kas projekti eesmärgile liigutakse lähemale; need peaksid olema kergesti mõistetavad ja käsitletavad ja neid peab olema lihtne kontrollida ning selgitada.
- Andmekogumismeetodid näitajate kontrollimisel peaksid arvestama sellega, kui palju aega on projektis osalejatel ja kui pühendunud nad on.
- Pööra tähelepanu sellele, et näitajate ja andmekogumismeetodite valikul arvestataks teema tundlikkusega (kehakaal, enesehinnang, füüsiline aktiivsus, jne.).
- Vali näitajad, mis võimaldavad saada teavet projekti elluviimise edukuse kohta kohalikul tasandil.
- Taga projekti eesmärkide, ootuspäraste tulemuste ja näitajate sobivus üldise Shape Up lähenemisega; see tähendab, et tähelepanu tuleb pöörata pigem tervist mõjutavatele teguritele kui üksikisiku käitumisele.
- Kaasa kohalikud võtmeisikud Shape Up'i kohalike eesmärkide ja näitajate väljatöötamisse.
- Tee pidevalt märkmeid nii projekti protsessi kui ka tulemuste kohta.
- Pea meeles, et enesehindamine peaks andma teavet projekti edusammude kohta osalejate poolt eelnevalt kindlaksmääratud sihtide poole liikumisel. Eesmärgiks on õppida kogemusest ja kohandada sellele vastavalt projekti plaane ja strateegiaid.

Teavita pidevalt Shape Up'is osalejaid, sealhulgas ka õpilasi, enesehindamise tulemustest ja sellega seoses tekkinud mõtetest.

Viited*

- CURRIE, C. (2006), The scientific context: what is HBSC telling us? Socioeconomic determinants of healthy eating habits and physical activity levels among adolescents, WHO/HBC FORUM 2006, Firenze 10-11 March 2006. *Report of Forum proceeding*.
- HART, R. (1992). *Children's participation: From tokenism to citizenship*, Firenze: UNICEF International Child Development Centre.
- HART, R. (1997), *Children's participation, the theory and practice of involving young citizens in community development and environmental care*, London: Earthscan Publications Ltd.
- JENSEN, B.B. (1997), A case of two paradigms within health education, *Health Education Research*, Kd. 12, nr. 4, 419-428.
- JENSEN, B.B. (2000), Health knowledge and health education in the democratic health promoting school, *Health Education*, Kd. 100, nr. 4, 146-153.
- JENSEN, B.B. (2004), Environmental and health education viewed from an action-oriented perspective: a case from Denmark, *Journal of Curriculum Studies*, Kd. 36, nr. 4, 405-425.
- JENSEN, B.B., SIMOVSKA, V., LARSEN, N. ja HOLM, G.L. (2005), *Young people want to be part of the answer: Young Minds as an educational approach to involving schools and pupils in national environment and health action plans*, Kopenhaagen: WHO-EC-CE.
- JENSEN, B.B. ja SIMOVSKA, V. (2005), Action-oriented Knowledge, information and communication technology and action competence: A Young Minds case study, 309-329, in Clift, S. ja Jensen. B.B. (toim), *The health promotion school: International advances in theory, evaluation and practice*, Kopenhaagen: Danish University of Education Press.
- JONES, K. (2002), What is health? Consulting with young people in Ealing, in Listen to me: *Consulting young people on health and health issues*, Barnardo's, 31-41.
- KICKBUSCH, I. (1997), Health-promoting environments: the next steps, *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, Kd. 21, nr. 4, 431-434.
- LANDSDOWN, G. (2005), *Can you hear me? The right of young children to participate in decisions affecting them*, Working paper 36, Bernard van Leer Foundation, Holland.
- LOBSTEIN, T. (2006), Children's obesity – it's not their fault! Socioeconomic determinants of healthy eating habits and physical activity levels among adolescents. WHO/HBC FORUM 2006, Firenze 10.11. märtsil 2006, *Report of Forum proceedings*, Ülemaailmne Tervishoiuorganisatsioon.
- NAIDOO, J. and WILLS, J. (1994), *Health Promotion: Foundations for practice*, Baillière Tindall.
- O'KANE, C. (1998), Children ja decision-making: ethical considerations, in JOHNSON, V., SMITH, I. E., GORDON, G., PRIDMORE, P. ja SCOTT, P. (toim), *Stepping Forward: Children and young people's participation in the development process*, 36-42. London: Intermediate Technology Publications.

* Shape Up portaalist leiate veel kasulikke veebilinke.

- PAECHTER, C. (2001), Schooling and the ownership of knowledge, in Paechter, C., Preedy, M., Scott, D. ja Soler, J. (toim), *Knowledge, power and learning. Learning matters: Challenges of the information age*, 167-181, London: Paul Chapman Publishing Ltd. in collaboration with Open University.
- REES N. ja SHEPHERD A. (2005), *Health 4 Schools, a school and community partnership programme for Gloucestershire, Phase I Evaluation*.
- SIMOVSKA, V. (2000), Exploring student participation within health education and health promoting schools, in Jensen, B. B., Schnack, K. ja Simovska, V. (toim), *Critical environmental and health education: Research issues and challenges*, 29-45, Kopenhaagen: Research Centre for Environmental and Health Education, the Danish University of Education.
- SIMOVSKA, V. ja JENSEN, B. B. (2003), *young-minds.net/lessons learnt: student participation, action and cross-cultural collaboration in a virtual classroom*, Kopenhaagen: Danish University of Education Press.
- SIMOVSKA, V. (2004), Student participation – simulation or reality? A vignette from the Macedonian network of health promoting schools, *Health Education*, Kd. 104, nr. 3, 163-173.
- SIMOVSKA, V. (2005), Participation and learning about health, 173-193, in Clift, S. ja Jensen. B.B. (toim, *The Health Promotion School: International advances in theory, evaluation and practice*, Kopenhaagen: Danish University of Education Press.
- TIVADAR, B. ja KAMIN, T. (2005), *Development of health promotion approaches for healthy eating and physical activity in secondary schools*, Ljubljana: Institute for public health of the Republic of Slovenia.
- TONES, K. ja GREEN, J. (2004), *Health Promotion: Planning and strategies*, London, Thousands Oaks, New Delhi: SAGE Publications.
- Ülemaailmne Tervishoiuorganisatsioon (1984), *Health Promotion: A discussion document on the concepts and principles*, Ülemaailmne Tervishoiuorganisatsioon.
- Ülemaailmne Tervishoiuorganisatsioon (1986), *Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion*, Ottawa 17.-21. novembril, Kopenhaagen: WHO Regional Office for Europe.
- Ülemaailmne Tervishoiuorganisatsioon (1997), *The Health Promoting School – an investment in education, health and democracy*, case study book from the First Conference of the European Network of Health Promoting Schools, Kopenhaagen: WHO Regional Office for Europe.

Lisa: Uurimistöö käik

Eesmärgid

Shape Up'i metoodilise raamistiku, siinjuures ka käesoleva juhise väljatöötamisel ja ettevalmistamisel oli äärmiselt oluline uurida laste ja noorte endi arusaamu ja kogemusi tervise, toitumise ja kehalise aktiivsuse vallas. Meie eesmärgiks oli eelkõige:

- Saada ülevaade laste endi ideedest selle kohta, mida tähendab terve olemine ja kuidas on tervis seotud nii eluviisi kui elutingimustega;
- Mõista laste ideid seoste kohta, mis valitsevad ühest küljest söömise ja kehalise aktiivsuse ja teisest küljest tervise vahel ning saada teavet nende endi igapäevastest kogemustest toitumise, spordi ja mängimise osas kodus, koolis ja kogukonnas.

Järgnevalt kirjeldame lühidalt laste ja noorte arvamuse uurimisel kasutatud lähenemist ja meetodeid.

Meetodid

Laste ideede uurimisel kasutatud metodoloogia raames lähtusime kindlast veendumusest, et laste kogemused on väga mitmekesised. Kogemusi võivad mõjutada muuhulgas vanus, kultuur, sugu ja füüsilised võimed. Seega pidid valitud uurimismeetodid võimaldama oma mõtteid väljendada nii noorematel kui vanematel õpilastel.

Uurimismeetodid olid järgmised:

- Joonistamine ja kirjutamine*
- Osaliselt struktureeritud rühmaintervjuud

Kõik intervjuud pandi algusest lõpuni kirja originaalkeeles. Järgnevalt tõlgiti intervjuud hispaania keelest katalaani keelde ja siis inglise keelde ning taani keelest inglise keelde. Samuti tõlgiti inglise keelde kõik laste märkused joonistustel. Tõlkimisel üritati alles jätta lastele iseloomulik keel ja väljendusviis.

Intervjuude koostamisel kasutati kombineeritult intervjuu juhiseid ja struktureeritud avatud vastustega küsimusi. Eelnevalt valmistati ette küsimuste blokid ja ka üldisemad juhised teemade kohta, mida intervjuu käigus käsitleda vastavalt vestluse kulgemisele ja laste mõtetele. Küsimuste voorud ja täpne sõnastus kohan-

* Joonistamise ja kirjutamise meetod loodi Southamptoni ülikoolis Tervisehariduse Ameti projekti (Health Education Authority Project) käigus. See seisneb tegevuste joonistamises ja märkmete tegemises ja seda saab kasutada nelja-aastaste ja vanemate laste puhul. Tegemist on tõhusa viisiga laste ideede ja arusaamade uurimiseks ja selle abil saab projekte kavandada ning jälgida laste arusaamade muutumist enesehindamise käigus. Lastega kasutatud tehnikad ja meetodid on pärit teosest: WEARE, K. ja GRAY, G. (1995): *Promoting Mental and Emotional Health in the European Network of Health Promoting Schools. A Training Manual for teachers and others working with young people.*

dati vastavalt intervjueritavatele, kontekstile ja iga üksiku intervjuu sisemisele dünaamikale. Lapsi julgustati kordamööda küsimustele vastama ja pidama omavahelisi arutelusid, et vältida kõige esiletükkivate intervjueritavate domineerimist ja tagada kõigile võrdsed võimalused oma vaadete selgeks väljendamiseks.

Uurimistööst osavõtnud

Allolevas tabelis on toodud intervjuudes ja 'joonista ja kirjuta-tegevuses' osalenud laste arv riigiti. Kokku intervjueriti 29 last ja 70 last osales 'joonista ja kirjuta-tegevuses'**. Osalenud poiste ja tüdrukute arv oli mõlemal juhul enam-vähem võrdne.

Rühmintervjuud

Riik\Vanus	7-11	12-16	KOKKU
Hispaania	12	5	17
Taani	8	4	12
KOKKU	20	9	29

Joonistamine ja kirjutamine

Riik\Vanus	4-6	6-9	KOKKU
Hispaania	30	–	30
Taani	10	20	30
Rootsi	–	10	10
KOKKU	40	30	70

Eetikaküsimused

Uurimistöös osalejaid informeeriti üksikasjalikult uurimistöo eesmärkidest. Lastelt ja nende vanematelt võeti vastavalt kooli poliitikale eelnev suuline või kirjalik nõusolek. Lapsi informeeriti ka sellest, et intervjuud salvestatakse ja et nende vastuseid töödeldakse konfidentsiaalselt. Lisaks sellele teavitati lapsi nende õigusest igal ajal intervjuu katkestada.

** Taanile ja Saksamaale lisaks osales 'joonista ja kirjuta-tegevuses' ka 10 last Rootsis.

Juhised rühmaintervjuuks

... et saada infot selle kohta, mida lapsed söömisest arvavad

Shape Up juhised rühmaintervjuudeks 2006	
Tervis ja söömine	
Tervis - avaküsimused	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mille peale te mõtlete, kuulates sõna „tervis“? ■ Mida tähendab tervis teie jaoks? ■ Mida tähendab terve olemine? ■ Millised näevad välja terved lapsed/noored? Palun kirjeldage!
Tervis (ideid aruteluks)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mis mõjutab meie tervist? Positiivselt? Negatiivselt? ■ Kuidas me saame oma tervise eest hoolitseda? ■ Kes vastutab tervise eest? ■ Milline on vanemate, kooli ja valitsuse roll? ■ Kas teil on nõuandeid vanematele, koolidele, valitsusele selle kohta, kuidas laste/noorte tervist parandada?
Toitumine	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kas toit ja söömine on meie tervise seisukohast olulised? Kuidas? ■ Mis on tervislik toit? ■ Millele te mõtlete, kui kuulete sõna „toit“? ■ Millele te mõtlete, kui kuulete sõna „toitumine“? ■ Milline toit tõstab teie enesetunnet (ja annab energiat)? ■ Milline toit paneb teid end halvemini (ja väsinult) tundma? ■ Kas otsustate tihti süüa sellist toitu, mis enesetunnet parandab? ■ Kas otsustate vahel süüa toitu, mis enesetunnet halvendab?
Välimus ja maitse	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mis on teie jaoks söömise juures hea enesetunde saavutamiseks oluline (näit. maitse, lõhn, jne.)? Mis on neist KÕIGE tähtsam? ■ Kus te sellist toitu leiate? Koolis, kodus, mujal?
Tootmine ja kättesaadavus	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kas toitu ostes mõtlete selle peale, kus ja kuidas see toodetud on? Kas loete tootjate poolt koostatud silte ja informatsiooni? Mida sealt otsite? ■ Kas teil on kerge poest leida seda, mida te süüa tahate ja süüa nii nagu tahate (näit. sõpradega)? Kui jah, siis kus on seda kõige kergem teha?
Sotsiaalsed aspektid	<ul style="list-style-type: none"> ■ Rääkige, millal te sööte koos pere ja sõpradega, kuidas see välja näeb? Kas perekonna ja sõpradega söömine on erinev üksinda söömisest? Palun kirjeldage.
Kultuurilised aspektid	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mida te arvate erinevate maade toitudest? Kas te olete neist mõnesid proovinud? Mida? Kuidas maitstes? ■ Kas sööte tihti koos inimestega, kes söövad samu või sarnaseid asju? Miks? ■ Mida arvate laste maitsest ja söömisharjumustest maailmas? Kas need on sarnased? Erinevad? Mille poolest? Miks? Kas teistest riikidest pärit lastega toidust, nende maitsetest ja harjumustest rääkimine oleks kasulik? Mille poolest? ■ Mida arvate täiskasvanute söömisharjumustest võrreldes laste omadega? Kas need on sarnased või erinevad? Mille poolest? Miks?

Juhised rühmaintervjuuks ...et saada infot selle kohta, mida lapsed arvavad kehalisest aktiivsusest

Shape Up juhised rühmaintervjuudeks 2006	
Tervis ja kehaline aktiivsus	
Tervis	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kas sport, mängimine ja liikumine on meie tervisele olulised? Kuidas? ■ Mida te teete selleks, et püsida terve? Mida te spordist arvate? Liikumisest? Mängimisest? ■ Kas te tegelete mõne spordialaga? Millisega? Miks?
Välimus	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kuidas te oma keha eest hoolitsete? ■ Kas välimus on teie jaoks oluline? Kuidas? ■ Millega te olete oma välimuse juures rahul/rahulolematud? ■ Kas teie jaoks on vormis olek oluline? Miks? Mida te enda vormis hoidmiseks teete? ■ Kas kehakaal on teie tervise jaoks oluline? Kui jah, siis mille poolest?
Sport ja mängud	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kas on selliseid spordialasid või mänge, millega te tahaksite tegeleda, aga ei tegele? Miks?
Poliitika aspektid	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mida te koolis kehalise kasvatus tunni ajal teete? ■ Mida te koolis vahetundide ajal teete? ■ Mis te sellest arvate? ■ Kas seda saab muuta? Kas teie (õpilased) saate midagi ette võtta?
Linnaplaneering	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mida te arvate mängimise ja sportimisvõimalustest ja vahenditest koolis/koduümbruses/linnas? Mida saaks parandada? Kas teie saate selles osas midagi ära teha? ■ Kuidas te kooli, sõpradele külla, sporti tegema, mängima lähete? Kas te liigute ringi iseseisvalt? Kuidas? ■ Kas iseseisvalt ringiliikumine tekitab hea enesetunde? Kui jah, siis kuidas?



Albate (Itaalia) – Ateena (Kreeka) – Ballerup (Taani) – Barreiro (Portugal)
Bonn (Saksamaa) – Bratislava (Slovakkia Vabariik) – Brno (Tšehhi Vabariik) – Brüssel (Belgia)
Cork (Iiri) – Hull (Ühendkuningriik) – Jönköping (Rootsi) – Krimulda (Läti) – Ljubljana (Sloveenia)
Luxembourg (Luxembourg) – Maastricht (Holland) – Malta – Mataró (Hispaania) – Monza (Itaalia)
Nicosia (Küpros) – Pécs (Ungari) – Perpignan (Prantsusmaa) – Poznan (Poola) – Tallinn (Eesti)
Turku (Soome) – Viin (Austria) – Vilnius (Leedu)

ISBN 978-9985-9898-8-3