



# Kooli tegevuste planeerimise töövahend

---

*Lisadokument veebipõhisele juhendile*



## Pealkiri

Kooli tegevuste planeerimise töövahend: Lisadokument veebipõhisele juhendile

## Autorid

Erin Safarjan M.P.H.  
Goof Buijs M.Sc.  
Silvia de Ruiter M.Sc.

Eesti keelde tõlkinud ja kohandanud Eesti tervist edendavate koolide (TEK) võrgustikku koordineeriv Tervise Arengu Instituut ning lisainfot Eest võrgustiku kohta saab:

<http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/tervist-edendavate-koolide-vorgustik>

## Tänu sõnad

Dokument põhineb järgmistel materjalidel *Projekti plaan* ja *Teavituspiaan* Hollandi veebipõhisest *Tervisliku keskkooli juhendist* (Projectplan & Communicatieplan, Handleiding Gezonde School Middelbaar Beroepsonderwijs).

## Rahastatud

Väljaanne on valminud CBO-FY2013 tegevustoetusest, mis on rahastatud Euroopa Liidu rahvatervise programmi vahenditest. Euroopa Liit ja seal töötavad inimesed ei vastuta käesoleva väljaande sisu eest.

## Avaldamiskuupäev

Detsember 2013

Dokument on kättesaadav SHE võrgustiku veebilehel: [www.schoolsforhealth.eu/for-schools/](http://www.schoolsforhealth.eu/for-schools/)

CBO  
P.O. Box 20064, 3502 LB Utrecht, the Netherlands  
Email: [she@cbo.nl](mailto:she@cbo.nl)



© CBO, Utrecht, 2013. Ühtegi materjali osa ei ole lubatud produtseerida ilma kirjaliku loata. Tekstide või pildi kasutamiseks loa taotlemiseks palume pöörduda e-postiaadressile: [she@cbo.nl](mailto:she@cbo.nl)

## Sisukord

1. Sissejuhatus .....	4
2. Etapp 1: Ettevalmistus alustamiseks: Moodusta kooli tervisenõukogu .....	5
2.1. Rollide ja ülesannete jagamine.....	5
2.2. Kohtumiste ajakava koostamine.....	5
3. Etapp 2: Hetkeolukorra hindamine .....	6
3.1. Prioriteetide seadmine .....	6
4. 3 etapp: Tegevuste planeerimine.....	7
4.1. Eesmärgid .....	7
4.2. Indikaatorid.....	9
4.3. Teavituse planeerimine .....	10
4.4. Hindamise planeerimine.....	12
4.5. <i>Pane kõik kokku: Tervist edendava kooli tegevuskava</i> .....	13
5. Viited.....	17

## 1. Sissejuhatus

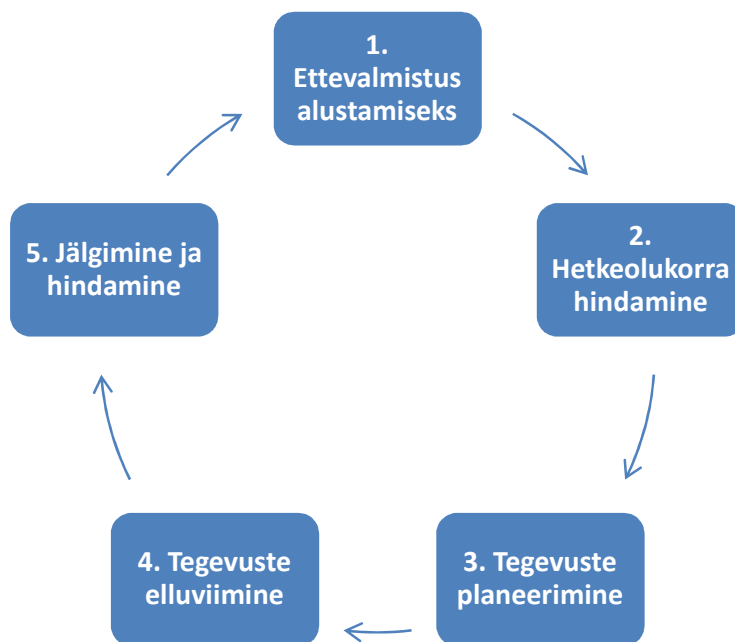
Tervist edendavaks kooliks pürgimine on huvitav ja vajalik protsess. See võtab küll aega ja nõuab head ettevalmistust, kuid aitab luua tõhusamat ja tulemuslikumat tervist edendavat kooli.

Kogemused näitavad, et tervist edendava kooli tegevuskava väljatöötamine võib võtta kogu kooliaasta. Kooli tegevuste planeerimise töövahend aitab protsessi läbi viia, näiteks eesmärged ja tegevusi kirjeldada ning vastutusi määratleda. Töövahendi kasutamine aitab kiirendada tervist edendavaks kooliks saamise protsessi, korraldada teavitamist ning aitab tegevuskavaga tõhusalt edasi liikuda.

Tervist edendavaks kooliks pürgimise ja sellena püsimise viis etappi on kirjeldatud alljärgneval joonisel (joonis 1). Nagu joonisel olevatest nooltest võib näha, on protsess järjepidev ja tsükliline. Käesolev dokument keskendub protsessi esimesele kolmele etapile ja eesmärk on toetada tervist edendava kooli tegevuskava väljatöötamist.

Kooli tegevuste planeerimise töövahend sisaldab mõningaid oluliste mõistete selgitusi tegevuskava koostamise lihtsustamiseks, laiapõhjalisi selgitusi ei ole lisatud. Lisainfo saamiseks loe Veebipõhist juhendit koolile: tervist edendavaks kooliks saamise 5 sammu.

*Joonis 1. Võtmeetapid tervist edendavaks kooliks pürgimisel ja selleks jäämisel*



## 2. Etapp 1: Ettevalmistus alustamiseks: Moodusta kooli tervisenõukogu

### 2.1. Rollide ja ülesannete jagamine

Kui olete kooli tervisenõukogu moodustanud, siis on oluline kirjeldada ka igaühe roll ning jagada ülesanded ja vastutus. Allolev tabel võib teid selles protsessis aidata.<sup>1</sup>

**Rollid ja ülesanded: tervisenõukogu liikmete seas**

Nimi	Amet	Ülesanded	Rollid/vastutused	Ajaline pühendumine (tunde kooliaastas)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

### 2.2. Kohtumiste ajakava koostamine

Kohtumiste ajakava koostamine järgmiseks kooliaastaks aitab kindlustada, et tervisenõukogu liikmed on regulaarseteks kohtumisteks pikema aja jooksul kättesaadavad. See aitab ühtlasi ennetada arusaamatusi ja selgitada võtmerolle.

---

**Tervist edendava kooli tervisenõukogu kohtumiste ajakava**

**Kes kohtumisi juhib?**

**Kes protokollib?**

**Kui tihti kohtutakse?**

**Milliseid teemasid kohtumistel käsitletakse?**

**Millal kohtutakse, kuupäevad?**

**Kus kohtutakse?**

**Kui kaua kohtumised kestavad?**

---

### 3. Etapp 2: Hetkeolukorra hindamine

#### 3.1. Prioriteetide seadmine

Kui olete läbi viinud kooli tervise edendamise alase hetkeolukorra hindamise, saate hakata mõtlema oma tervist edendava kooli prioriteetidele ja väljakutsetele ning sellele, kuidas soovite nendega tegeleda.

Kui olete kooli olulised ehk prioriteetsed valdkonnad/teemad välja valinud, võite kasutada alljärgnevat tabelit nende dokumenteerimiseks.

<b>Kooli tervise ja heaolu edendamise prioriteetid</b>
1.
2.
3.
4.
5.

## 4. 3 etapp: Tegevuste planeerimine

### 4.1. Eesmärgid

Kui olete kooli prioriteedid kokku leppinud, on oluline otsustada millised eesmärgid valite. Pikemaajalisemad eesmärgid on üldised soovitud edasimineked tervise- ja heaolu osas ja peaksid põhinema valitud prioriteetsetel teemadel. Lähieesmärgid on pikemaajalised eesmärgid lahtikirjutatuna mõõdetavateks tulemusteks, mis aitavad viia pikemaajaliste eesmärkide saavutamiseni.

*Näide 1. Kogu kooli põhine lähenemine: eesmärgid koolivägivalla ja kiusamise ennetamiseks*

#### **Prioriteet: Koolikiusamise ennetamine ja sellega tegelemine**

##### **Eesmärgid:**

1. Töötada välja kooli juhised kiusamise ennetamiseks ja sellega tegelemiseks
2. Kiusamisjuhtumite dokumenteerimine
3. Luua sotsiaalne keskkond, kus kiusamisest saab avatult rääkida ning juhtumitest teavitada
4. Koolitada õpetajaid ja koolipersonali koolivägivalla varaseks märkamiseks ja sellega tegelemiseks.
5. Harida õpilasi koolikiusamise osas klassitundides.

##### **Lähieesmärgid:**

1. Laiapõhjaline kiusamisvastane poliitika on järgmise kahe aasta jooksul kokku lepitud.
2. Kiusamisjuhtumite varaseks märkamiseks ja dokumenteerimiseks on järgneva aasta jooksul kehtestatud süsteem.
3. Koolis on loodud sotsiaalne ja avatud keskkond, milles õpilased ja koolitöötajad tunnevad, et saavad ausalt ja vabalt kiusamisjuhtumitest teavitada.
4. Õpetajad ja teised koolipersonali võtmeisikud on läbinud koolikiusamisjuhtumite varase märkamise ja nendega tegelemise koolituse.
5. Õpetajad ja teised koolipersonali liikmed teavad, kuidas nad peavad kiusamisjuhtumite puhul reageerima, kuidas ja kellele tuleb nendest teada anda.
6. Õpilased teavad, miks kiusamine on kahjulik ja teavad, kellele nad peavad sellest teatama kui näevad, et kedagi kiusatakse.

**\*tuvastada ja rakendada nõuetekohaseid mõjutusmeetmeid kiusajate õpilaste suhtes; teha lihtsamaks kiusamisjuhtumitest teavitamise ja tegeleda kiusamise põhjustega**

Järgnevaid tabeleid võite kasutada kooli tervist edendavate pikemaajaliste ja lähieesmärkide kirjapanemiseks. Kui teil on rohkem kui kolm prioriteetset valdkonda, siis võite tabeleid juurde lisada

<b>Prioriteet 1.</b>
<b>Eesmärk (gid)</b>
<b>Lähieesmärgid</b>

<b>Prioriteet 2</b>
<b>Eesmärk (gid)</b>
<b>Lähieesmärgid</b>

<b>Prioriteet 3.</b>
<b>Eesmärk (gid)</b>
<b>Lähieesmärgid</b>



## 4.2. Indikaatorid

Indikaatorite abil saate otsustada, kas olete õigel teel, kui kaugemale olete jõudnud ja kui kaugemale peate veel oma eesmärkide saavutamiseks minema. Võrreldes esialgses tegevuskavas toodud indikaatoreid praeguse olukorraga saate vajadusel oma tegevuskava täiustada.

### Näide 2. Indikaatorid: tervist edendava kooli põhimõtete levitamine<sup>2</sup>

Eesmärgid	Indikaatorid
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tutvustada ja levitada tervist edendava kooli põhimõtteid koolipere liikmete seas</li> <li>2. Edendada koolipere liikmete hulgas tervise edendamise põhimõtete tundmist</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uued õpetajad, ülejäänud koolipersonal, õpilased ja lapsevanemad on teavitatud tervist edendava kooli põhimõtetest ja selleks saamise ja jäämise tegevustest</li> <li>• Õpetajatele ja ülejäänud koolipersonalile on kättesaadavad tervist edendava kooli põhimõtteid ja tervise edendamist koolis tutvustavad materjalid</li> <li>• Võtmeisikud koolipersonali hulgast on osalenud kooli tervise edendamise alasel koolitusel vastavalt tegevuskavale</li> <li>• Kooli personal, õpilased ja lapsevanemad tunnevad, et nende teadmised tervist edendava kooli olemusest ja põhimõtetest on piisavad tervist edendavate tegevuste elluviimiseks.</li> </ul>

Alljärgnevas tabelis võite kirja panna oma kooli eesmärgid ja nendega seotud indikaatorid.

Eesmärgid	Indikaatorid

### 4.3. Teavituse planeerimine

Teavitamine mängib olulist rolli tervist edendavaks kooliks saamise igas etapis. Koolipere hulgas õigete sõnumite levitamine ja õigete teavituskanalite kasutamine aitavad saavutada koolipere toetuse tervist edendavaks kooliks pürgimisele. Teavitamine aitab selgitada protsessi olulisi samme ja tugevdada koolipere omanditunnet protsessi ja selle tulemuste suhtes. Erinevates olukordades tõhusa teavituse korraldamiseks on väga kasulik omada teavitusplaani. Alljärgnevates tabelites saate välja tuua teavitusplaani olulised komponendid.<sup>3</sup>

#### Koosta selged teavituseesmärgid

Teavituseesmärgid on tulemused, mida soovite edastatud sõnumitega saavutada.

#### *Näide 3. Teavituseesmärgid koolipersonalile:*

Eesmärk 1 (teadlikkus): kõik koolitöötajad on saanud teadlikuks tervist edendavaks kooliks saamise kasuteguritest planeerimisprotsessi esimese kolme kuu jooksul.

Eesmärk 2 (hoiakud): Kooli juhtkonda (direktorit ja õppealajuhatajat) tuleb veenda, et tervist edendavaks kooliks saamine mõjutab positiivselt õpilaste tervist ja hariduslike saavutusi ning kooli toimimist ja kuvandit.

Eesmärk 3 (käitumine): Vähemalt 75% koolipersonalist on järgneva 3-5 aasta jooksul aktiivselt kaasatud tervist edendava kooli põhimõtete arendamisel ja rakendamisel.

Alljärgneva tabeli abil saate oma kooli teavituseesmärgid sihtgruppide kaupa üles märkida.

Teavituseesmärgid	
Sihtgrupp/vastuvõtja	Eesmärk

#### Koosta lihtsad sõnumid

Teavitussõnumid on sõnumid mida soovite kindlate koolipere liikmete või kooliväliste partnerite hulgas levitada seoses oma tervist edendava kooli tegevusega.

*Näide 4: Sõnumid*

Sõnumid	
Sihtgrupp/vastuvõtja	Sõnum
Kooli juhtkond	tervist edendava kooli tegevused saavad aidata paranada kooli kuvandit kogukonnas
Õppealajuhataja	tervist edendava kooli tegevused saavad parandada nii koolipere tervist ja heaolu kui ka toetada õpilaste hariduslikke saavutusi.
Kohalik meedia	Meie kool soovib saada tervist edendavaks kooliks ja meie eesmärk on edendada/parendada koolipere tervist ja heaolu ja toetada õpilaste hariduslikke saavutusi.

Allolevas tabelis saate vastavalt sihtgrupile kirjutada üles teavitussõnumid. Tõenäoliselt kasutate protsessi erinevates etappides erinevatele sihtgruppidele erinevaid sõnumeid. Kasulikuks võib osutada sõnumite jagamine etappidesse/ajagraafikusse.

Sõnumid	
Sihtgrupp/vastuvõtja	Sõnum

**Otsusta, millised on head teavituskanalid**

Teavituskanaleid kasutatakse oma sõnumite edastamiseks. Meetod/kanal, mida otsustate kasutada, sõltub erinevatest teguritest, näiteks sihtrühma eelistustest, sõnumi edastamise ajaraamist ja võimalikest kuludest. Alljärgnevas tabelis on näited võimalikest teavituskanalitest õpilastele ja lapsevanematele.



## Hindamisküsimuste ja -meetodite valimine

### Näide 6. Hindamisküsimused ja -meetodid

Hindamisküsimused	Hindamismeetodid
1. Millises ulatuses on planeeritud tervist edendava kooli tegevused ellu viidud?	näiteks vaatlus, dokumentatsioon, küsimustik ja/või intervjuud koolipersonali ja -õpilaste seas
2. Millised teavitustegevused on toimunud?	näiteks vaatlus, dokumentatsioon, küsimustik ja/või intervjuud koolipersonali ja -õpilaste seas
3. Millises ulatuses on planeeritud teavitustegevused ellu viidud?	näiteks vaatlus, küsimustik ja/või intervjuud koolipersonali ja -õpilaste seas
4. Millises ulatuses on eesmärgid saavutatud?	näiteks võrrelda baasnäitajaid ja tulemusnäitajaid saavutuste hindamiseks (kvantitatiivne muudatus) kasutades küsimustikke ja dokumentatsiooni
5. Millises ulatuses on teavituseesmärgid saavutatud?	näiteks küsimustik või intervjuu koolipersonali ja -õpilaste seas
6. Millised on koolipersonali ja lapsevanemate hoiakud uute tervist edendava kooli tegevuste suhtes?	näiteks küsimustik või intervjuu koolipersonali ja lapsevanemate.

Alljärgnevas tabelis, võid oma hindamisküsimused ja meetodid üles kirjutada.

Hindamisküsimused	Hindamismeetodid

### 4.5. Pane kõik kokku: Tervist edendava kooli tegevuskava

Nüüd, kui te olete üles kirjutanud tervist edendava kooli tegevuskava olulised osad, võite tegevuskava kokku panna lisades tegevuste ajakava, läbiviijad ja nende vastutused ning tegevuste eelarve.

Alljärgnevad kolm tabelit aitavad erinevad osad kokku üheks tegevuskavaks panna, mis sisaldab ka teavitus- ja hindamisplaani.

**4.5.1. Tabel: Tervist edendava kooli tegevuskava**

Kaugeesmärgid	Lähieesmärgid	Edukriteerium/ indikaator	Ülesanne/tegevus	Läbiviijad & vastutus	Ressursid & kulud	Ajakava

**4.5.2. Tabel: Tervist edendava kooli teavitusplaan**

Sihtgrupp (id)	Eesmärk (id)	Sõnum(id)	Tegevused	Kanalid	Läbiviijad & vastutus	Ressursid & kulud (inim- ja rahaline ressurss)	Ajastamine (etapp ja kestus)

**4.5.3. Tabel: Tervist edendava kooli hindamisplaan**

Indikaatorid/hindamis-küsimused	Hindamismeetodid	Ülesanded/tegevused	Läbiviijad & vastutus	Ressursid & kulud	Ajakava



## 5. Viited

1. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Projectplan. <http://www.gezondeschool.info/mbo/de-handleiding/bijlagen/>
2. Woynarowska, B. & Sokolowska, M. (2006). A national framework for developing and evaluating health-promoting schools in Poland. In V. Barnekow, Buijs, G., Clift, S., Jensen, B.B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (Ed.). Health-promoting schools: a resource for developing indicators (118-125). International Planning Committee, ENHPS
3. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Communicatieplan. <http://www.gezondeschool.info/mbo/de-handleiding/bijlagen/>