



S·H·E

Schools for Health in Europe



SHE KÄSIRAAMAT KOOLIDELE 2.0

detsember 2019

Juhend tervist edendavaks
kooliks saamisel

4 I PEATÜKK. MILLEKS ON VAJA KÄSIRAAMATU UUT VERSIOONI?

- 6 1.1 Miks on vaja uut käsiraamatut?
- 6 1.2 Kellele on käsiraamat mõeldud?
- 7 1.3 Milline on käsiraamatu ülesehitus?

8 II PEATÜKK. MIKS SAADA TERVIST EDENDAVAKS KOOLIKS?

- 9 2.1 Mis on tervisedendus?
- 10 2.2 Kuidas on tervis määratletud tervisedenduse kontekstis?
- 12 2.3 Miks on tervise ja heaolu edendamine koolis oluline?
- 13 2.4 Mida tervise ja heaolu edendamine koolis tähendab?
- 14 2.5 Kogu kooli hõlmav käsitus
- 15 2.6 Mis tagab tervist edendavale koolile tulemused?

16 III PEATÜKK. VIIS ETAPPI TERVIST EDENDAVAKS KOOLIKS SAAMISEL

- 18 3.1 Esimene etapp. Alustamine
- 25 3.2 Teine etapp. Olukorra analüüs
- 28 3.3 Kolmas etapp. Tegevuste kavandamine
- 35 3.4 Neljas etapp. Tegevuse käivitamine
- 36 3.5 Viies etapp. Jälgimine ja hindamine

37 IV PEATÜKK. KUIDAS ÜHISELT KUJUNDADA TERVIST EDENDAVAT KOOLI?

- 38 4.1. Miks ühendada erinevad tervist mõjutavad kohad?
- 38 4.2. Mida koosloomine tervist edendavale koolile pakub?
- 40 4.3. Millised tegevused koosloomisele kaasa aitaksid?

48 VIITED

52 LISA

- 53 Lisa 1. Vaatame ajas tagasi, et mõista peamisi väljakutseid ja prioriteete
- 55 Lisa 2. Kooli tegevuste kavandamine
- 72 Lisa 3. Kooli hetkeolukorra hindamisvahend
- 76 Lisa 4. Tervise kohapõhise käsituse väljakasvamine hartadest ja deklaratsioonidest

SHE KÄSIRAAMAT KOOLIDELE 2.0

Autorid:

Teresa Vilaça (Minho ülikool, Portugal)

Emily Darlington (University Claude Bernard Lyon 1, Prantsusmaa)

María J. Miranda Velasco (Extremadura ülikool, Hispaania)

Olgica Martinis (Horvaatia rahvatervise instituut, Horvaatia)

Julien Masson (University Claude Bernard Lyon 1, Prantsusmaa)

Oma panuse on andnud:

Ingibjörg Guðmundsdóttir (Island)

Tineke Vansteenkiste (Belgia)

Luis Lopes (Portugal)

Annamária Somhegyi (Ungari)

Davor Černi (Horvaatia)

Peter Bentsen (Taani)

Väjaandmise aeg:

detsember 2019

Väljaandja:

Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE),
Haderslev, Taani

Trükis on kättesaadav:

www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/

Tõlkimine: Suulise Tõlke OÜ

Kohandajad ja toimetajad: Tiia Pertel, Liana Varava, Alice Haav,
Tervise Arengu Instituut

Tänuavaldus:

SHE käsiraamat koolidele. Uus täiendatud versioon SHE veebikäsiraamatust koolidele. Autorid MPH Erin Safarjan, MSc Goof Buijs, MSc Silvia de Ruiter. Avaldatud detsembris 2013. Rahastas Euroopa Liit (toetus CB_FY2013).



I PEATÜKK

MILLEKS ON VAJA KÄSIRAAMATU UUT VERSIOONI?

Olukord on paljudes riikides keeruline ja sellest tekkiski vajadus uuendada *Schools for Health in Europe Network Foundation*’i (SHE, Euroopa tervist edendavate koolide võrgustiku sihtasutus) veebis avaldatud käsiraamatut. Sama toonitati tervist edendavate koolide 5. Euroopa konverentsil¹. Muu hulgas on ühiskonnas olnud päevakorral näiteks kultuurilise ja usulise mitmekesisuse, poliitilise ja majandusliku raskuse, kliimamuutuste, soolise tasakaalu ja mittenakkushaiguste teemad. Kõik need mõjutavad tervist määravaid tegureid – nii keskkondlikke kui ka sotsiaalseid. Tervist edendavate koolide 5. Euroopa konverentsil [1] tõdeti, et kõik tervist edendavate koolide võrgustiku liikmed peavad eesmärkide saavutamiseks jätkuvalt pingutama² (vt allpool).

Moskva deklaratsioon „Tegevussoovitused“ (Tervist edendavate koolide 5. Euroopa konverents)

- A.** Tunnustame väärtuseid ja põhimõtteid, millele tervist edendavate koolide liikumine tugineb. Ebakindlal ja segasel ajal jääb tervist edendavate koolide liikumine truuks demokraatlikele põhimõtetele. Läbivaks ideeks on humaansus ja sotsiaalne tugi, mida iseloomustavad avatus ning vastastikune austus. (...)
- B.** Mõistame, et keskkond, kliima ja tervis on omavahel tihedalt põimunud ning ühtki neist ei saa vaadelda teistest eraldi. Kliima ja keskkonnaga seotud mured mõjutavad tervist ning tervisevalikud omakorda kliimat ja keskkonda. Kõiki kolme suunavad ühiskonnas ühed ja samad struktuursed tegurid. Tervisedendus, säästva arengu ja kliimamuutuste alane haridus täidavad samu eesmarke ning tegevusedki kattuvad. (...)
- C.** Toetame tervisega arvestamist kõikides valdkondades. Tervist tuleks edendada igas elu aspektis, olenevata sellest, kus või millega laps oma igapäevaelus kokku puutub. Ehkki koolil on laste elus oluline osa, ei saa tervise ja heaolu edendamist koolis lahutada kooli ümbritsevast kogukonnast. (...)
- D.** Tõdeme, et mittenakkushaigused, sh vaimse tervise häired on murekohaks paljude riikide tervishoiusüsteemile, heaolule ja majandusele. 2011. a Jakarta mittenakkushaigusi käsitlevas algatuses on öeldud, et esikohale tuleb seada riiklik tervisepoliitika ja ennetusprogrammid. Mittenakkushaiguste kasvava levimuse tõkestamiseks on oluline tegutseda varakult. Tervist edendav kool sobib väga hästi WHO üleilmses mittenakkushaiguste ennetamise ja tõrje tegevuskavas aastateks 2013–2020 seatud eesmärkide suunas liikumiseks. (...)

¹ Konverentsid, mida SHE Euroopas koos partneritega tervist edendava kooli teemal korraldab, annavad hea võimaluse kogemuste vahetamiseks, järelduste tegemiseks ja info levitamiseks. Kõik tervist edendava kooli võrgustiku liikmed saavad oma hääle kuuldavaks teha ning sellega arvestatakse põhiprintsiipide, väärtuste ja strateegia värskendamisel. SHE käsiraamat koolidele toetubki neile põhimõtetele.

² Alates Euroopa tervist edendavate koolide võrgustiku loomisest (WHO toetusel) on 33 Euroopa ja Kesk-Aasia riiki esindavatel SHE riiklikel koordinaatoritel olnud kande roll oma maa tervist edendavate koolide toetamisel. Seda tehakse haridusametnike ja praktikute vaheliste kontaktide ja dialoogi kaudu. Mõni aasta pärast võrgustiku sündi loodi SHE uurimisrühm – teadlaste ja teadusasutuste konsortsium, kuhu kuulub mitme Euroopa riigi esindajaid. Uurimisrühma töö on hoogustada tervist edendavate koolide arengut Euroopas teoreetilise ja empiirilise teadustöö kaudu.

Uurimisrühma soovitusel on vaja liikuda ühe koha – kooli – põhiselt lähenemiselt laiemale, ümbritsevat kogukonda, teenuseid, liikumis- ja sportimisvõimalusi, tervishoiuasutusi, töökohti jne hõlmavale lähene-misele. Koolis tehtu peaks alati seostuma kohaliku kogukonna tegevusega laiemalt. Üheks võimaluseks on siinjuures koosloomine³.

1.1 Miks on vaja uut käsiraamatut?

Käsiraamatu eesmärk on aidata riiklikel ja kohalikel tervist edendava kooli koordinaatoritel, koolide juht-kondadele, õpetajatel ja teistel koolitöötajatel, õpilastel ja kogukonnaliikmetel tervist edendava kooli arengus kaasa rääkida. Siit leiata lihtsaid ja kasutusvalmis võtteid tervist edendavaks kooliks saamiseks ja sellena tegutsemiseks. Neid on mugav konkreetse kooli oludele kohandada ja teha muudatusi, mida oma sotsiaal-kultuurilises kontekstis vajalikuks peetakse.

Soovime pakkuda ideid laste ja noorte toetamiseks, suunamiseks ja innustamiseks, et nad oskaksid ana-lüüsida ja tegutseda nii üksi kui ka üheskoos ning edendada tervist ja loodushoidu. Lasteaia- ja koolilap-sed peaksid saama kaasa rääkida nende tervist või elukeskkonda puudutavatel teemadel. Täiskasvanute käe all areneb lastel ja noortel tegevuspädevus ja nii oskab ta tulevikus ise oma tervist hoida, selleks vaja-likke tingimusi parandada ning käia säästvalt ümber oma elu- ja õpikeskkonnaga.

Kokkuvõttes on uue käsiraamatu eesmärk:

1. tutvustada tervist edendava kooli põhimõtteid;
2. pakkuda tuge ja innustust riikliku ja kohaliku tasandi koordinaatoritele, otsustajatele, koolijuhti-dele, õpetajatele ning kõigile teistele, kes aitavad kaasa tervist edendavaks kooliks saamisele või senise tegevuse tõhustamisele;
3. julgustada riiki ja kohalikke omavalitsusi (KOV) liikuma sellise hariduse ja koolikeskkonna poole, kus iga laps või noor osaleks kooli tervisedenduses;
4. julgustada selge poliitika, strateegia ja tegevuskava koostamist nende partnerite teadlikkuse suurendamiseks, kes panustavad tervist edendavaks kooliks saamisesse või olemasoleva aren-damisse;
5. julgustada riiklikke ja kohalikke koordinaatoreid, koolijuhte, õpetajaid ja teisi looma üheskoos tervist edendava kooli tegevuskava;
6. toetada õpilaste tervisepädevuse arendamist enda tervise edendamiseks ja hoidmiseks.

³ Koosloomeks on vaja eri valdkondade esindajate töörühma. Sinna peaks kuuluma nii lõppkasutajaid kui ka valdkonna professionaale, kes protsessi eest vastutavad. Töös peab tuginema ühisele arusaamale olukorrast, leidma ühise keele ja üksteist täiendavad oskused ning jõudma üksmeelele, mil-liste eesmärkide poole liikuda. Lõppeesmärk on viia ellu heaolu suurendavaid muutusi. [32]

1.2 Kellele on käsiraamat mõeldud?

Käsiraamat on mõeldud riiklikele ja kohalikele koordinaatoritele, haridusasutuste juhtkondadele, õpetajatele ja teistele töötajatele, lastele ja teistele, kes puutuvad kokku tervise ja heaolu edendamisega haridusasutuses. Tehes koostööd haridus- ja/või terviseametnikega, on samuti mugav tugineda ühtsele allikale. Oluline on see, et eri spetsialistid nii riigi, piirkonna kui ka kohalikul tasandil toetaksid siin tutvustatud tervise ja heaolu edendamise põhimõtete elluviimist.

Eesti kontekstis sobib materjal kasutamiseks nii lasteaiale, alg- ja põhikoolile kui ka gümnaasiumile ja kutsekoolile. Samuti riigi ja paikkonna tasandil tervise ja heaolu edendamise valdkonnaga tegelevatele spetsialistidele.

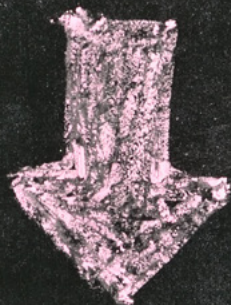
1.3 Milline on käsiraamatu ülesehitus?

Kõigepealt tutvustatakse käsiraamatus tervist edendava kooli alustõdesid, millest saab põhjalikumalt lugeda SHE veebilehel avaldatud õpetajaraamatus „Tervisekasvatus ja tervise edendamine koolis. Oulised mõisted ja tegevused“ [2]. Tähtis on jõuda ühisele arusaamale tervist edendava kooli olemusest ja väärtustest ning leida paindlik, kooli eripärale ja vajadustele vastav lähenemine tervisedendusele.

Teises osas on sammsammuline teejuht tervist edendavaks kooliks saamiseks. See sisaldab viit järjestikust etappi, mis omakorda moodustavad katkematu tsükli ja mida on kirjeldatud SHE eelmises veebipõhises juhendis. Tagasisidest selgus, et viieetapiline teekond oli hea moodus tervise ja heaolu edendamise tegevuskava koostamiseks ja elluviimiseks.

Kolmandast osast leiate tegevusi ja võtteid, mida saab koos luua ja ühiselt mugandada tervise ja heaolu edendamise tegevuskava tegemiseks päris algusest kuni lõpuni (üheskoos kitsaskohtade sõnastamine ja lahenduste leidmine).

Good Health



Good Life

II PEATÜKK

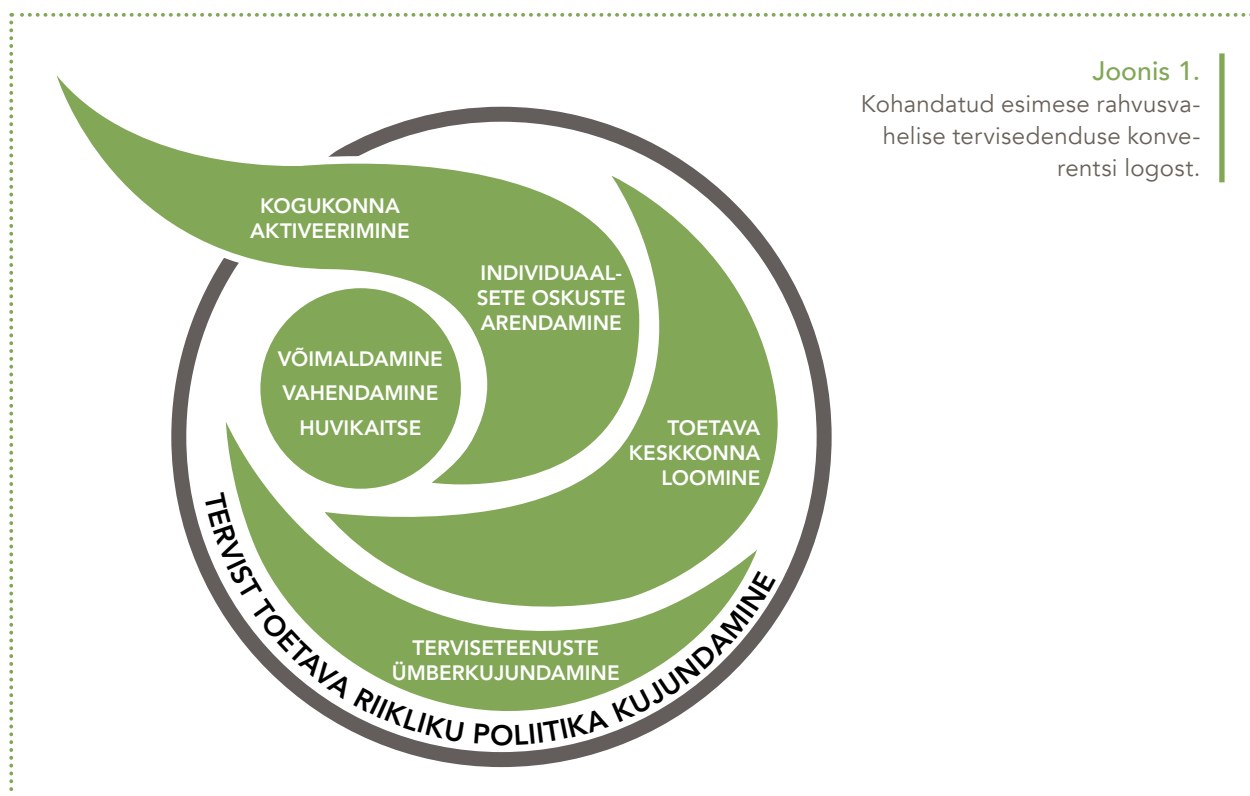
MIKS SAADA TERVIST EDENDAVAKS KOOLIKS?

2.1 Mis on tervisedendus?

Novembris 1986 toimus Ottawas esimene rahvusvaheline tervisedenduse konverents. Seal võeti vastu Ottawa harta, mille kohaselt on tervisedendus „protsess, mis võimaldab inimestel suurendada kontrolli oma tervise üle ning tugevdada seeläbi oma tervist” [3]. Samuti öeldakse hartas, et tervist ei tuleks vaadelda mitte eesmärgi, vaid ressursina. Tervise edendamiseks ja hoidmiseks on muuhulgas oluline, et valitseks rahu, inimesel oleks eluase, haridus, toit, sissetulek, stabiilne ökosüsteem, loodushoid, sotsiaalne õiglus ja võrdsus.

Tõhus ja toimiv tervisedenduse strateegia hõlmab muuhulgas järgmist (vt joonis 1):

- kogukonna kaasamine ja toetamine;
- isiklike oskuste arendamine;
- toetava keskkonna loomine;
- võimaldamine, vahendamine, huvikaitse;
- tervise teenuste ümberorienteerimine.



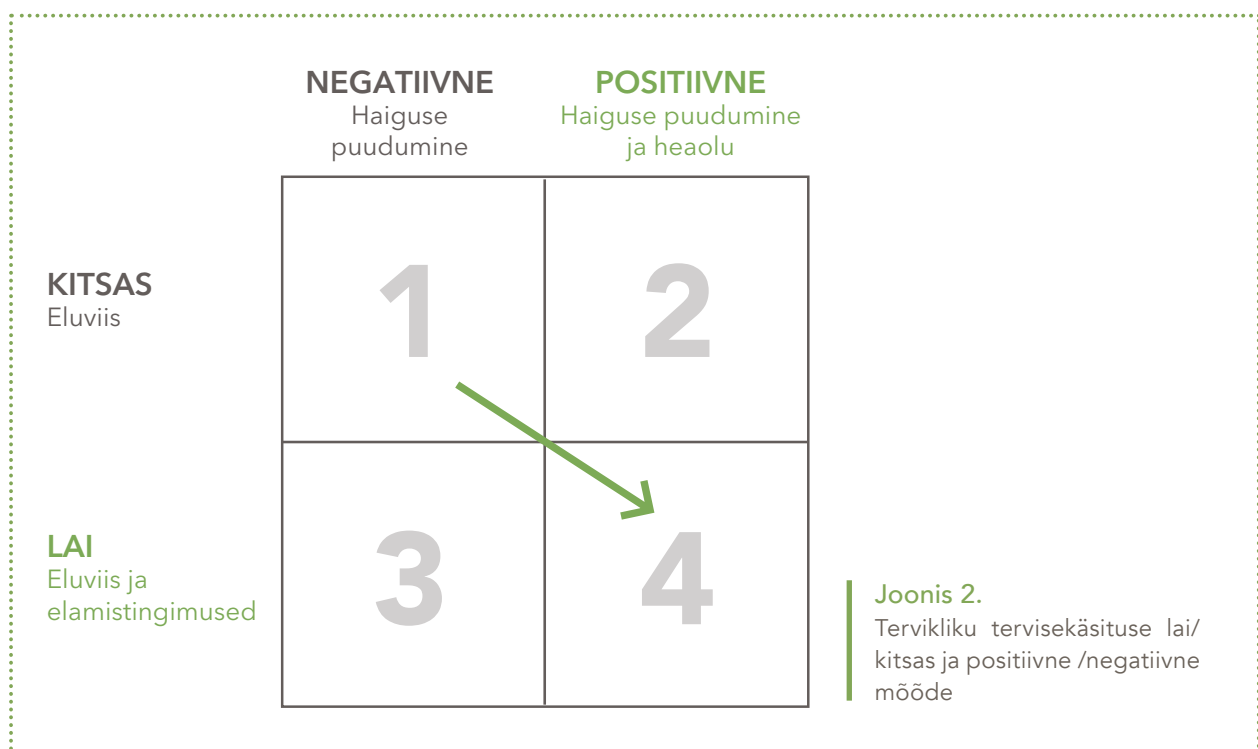
Ottawa hartast leiame tervisedenduse viis põhivaldkonda (tervist toetava riikliku poliitika viljelemine, keskkonna loomine, kogukonnatöö tugevdamine, isiklike oskuste arendamine ja tervise teenuste ümberorienteerimine) ning kolm tervisedenduse läbivat joont (võimaldamine, vahendamine ja huvikaitse). Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) järgi sümboliseerib 1. joonisel nähtav logo seda, et tervisedendus eeldab kõikehõlmavat ja mitmekülgset tegutsemist. Sõõrist välja ulatuv tiib viitab avatusele ja sellele, et tervisedendus ongi laienenud ja arenenud ning et praegu ja tulevikus haarab see üha suuremat osa ühiskonnast selle kõigil tasanditel alates kohalikust kuni üleilmseni.

Tervis sõltub looduslikust ja sotsiaalsest keskkonnast ning nende omavahelisest suhtest. Seepärast tuleb tervisedendusele läheneda sotsiaal-ökoloogiliselt ja mõista tervist määravaid tegureid [4]. Sellest lähtuvalt ütleme, et tervisedendusel on kolm läbivat joont [5]: osalemine & koosloomine; positiivne & lai tervisekäsitus; tegevuskohapõhisus & kootöös.

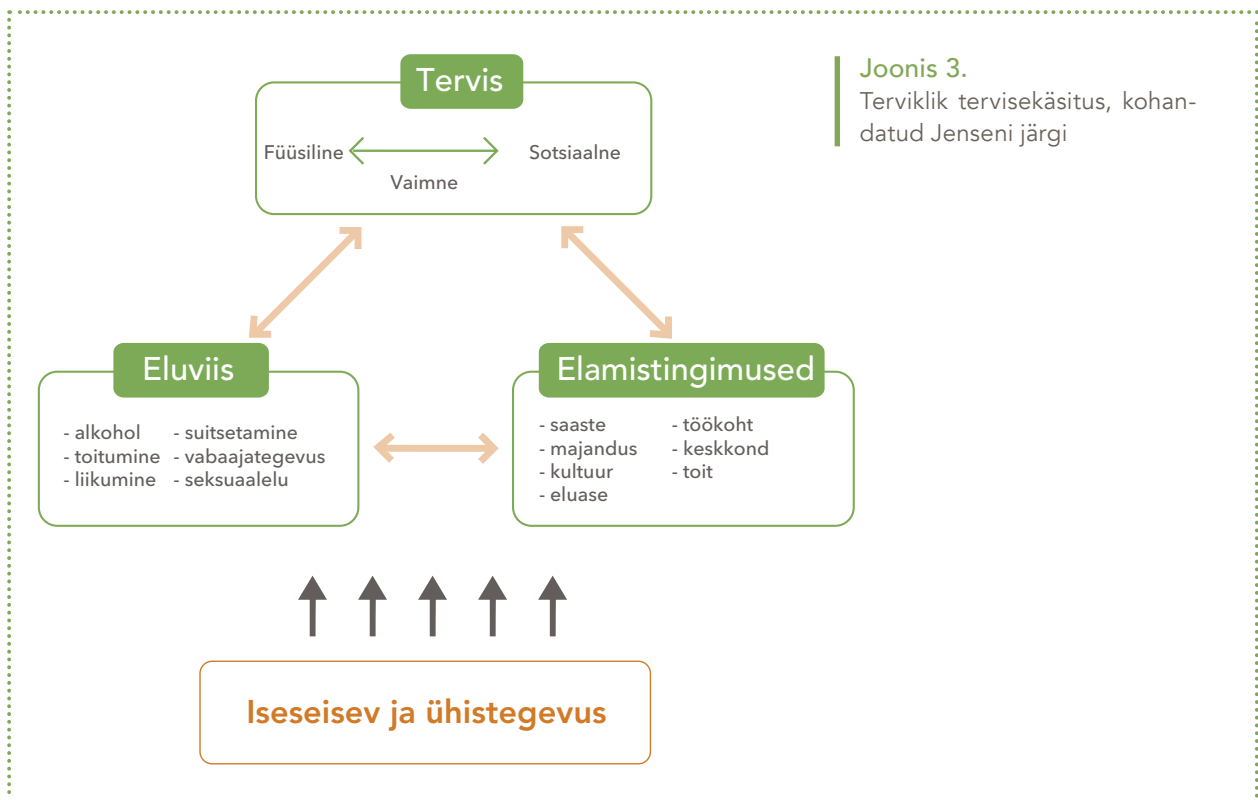
2.2 Kuidas on tervis määratletud tervisedenduse kontekstis?

Kuigi ühest tervise määratlust ei ole olemas, võib öelda, et tervis on „täieliku füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, mitte üksnes haiguse või puude puudumine“ [6].

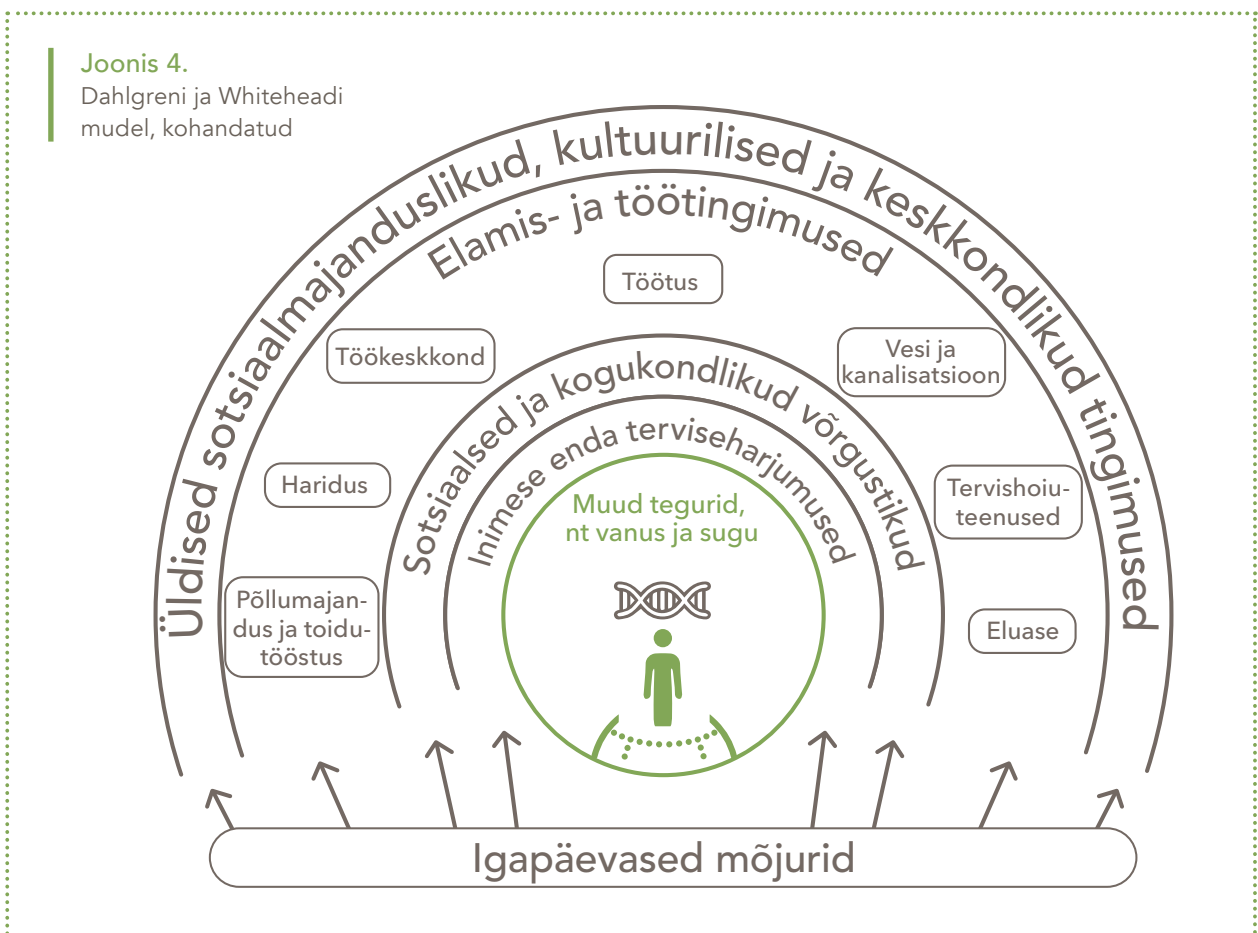
WHO definitsiooniga toodi tervisevaldkonda subjektiivne mõõde – füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund. Huber pakkus tervise positiivseks määratluseks „sotsiaalse, füüsilise ja emotsionaalse kohanemise ja enesejuhtimise võime“ [7]. Nii ongi hariduslikel eesmärkidel mõistlik näha tervist positiivsemas ja terviklikumas võtmes kui seda on negatiivne „haiguse puudumine“. Tervise positiivne käsitus hõlmab heaoluga tegelemist, jätmata samas kõrvale haiguste perspektiivi, ja tervisekäsitlust laiemalt hõlmates tervist mõjutavatest teguritest lisaks eluviisile ka elamistingimused.



Demokraatliku tervisehariduse lahutamatu osa on õpilaste kaasamine ja tegevuste läbiviimine koolitunnis, koolis ja ühiskonnas, sest nii järgitakse WHO terviklikku tervisekäsitust. Jenseni sõnul [8, 10] tuleb õpetamisel aluseks võtta terviklik ja tegevuspõhine tervisekäsitus. Terviklikkus tähendab seda, et inimest vaadeldakse nii tervikuna kui ka osana teda ümbritsevast keskkonnast (joonis 3).



Inimest mõjutavad paljud tervisemõjurid, nii nagu on näidatud Dahlgreni ja Whiteheadi kohandatud mudelil (joonis 4).



Eluviis ja elamistingimused on kaks tervise seisukohalt olulist tegurit [10].

- **Eluviis** tähendab tervisekäitumist ja harjumusi, nt toitumine, liikumine, suhted, uimastite kuritarvitamine ja seksuaalkäitumine. Enamasti saab inimene oma tervisevalikuid mõjutada.
- **Elamistingimused** viitavad inimese elu- ja töökeskkonnale ning sellele, kuidas need ja ühiskond üldiselt tema elu-olu mõjutavad. Elamistingimuste muutmine võib olla raske, kuid see pole võimatu ja alati on oluline püüelda parema poole.
- **Eluviis ja elamistingimused** on omavahel tihedalt seotud. Näiteks elamine turvalises piirkonnas, kus lapsed saavad õues mängida, suurendab tõenäosust, et lapsed saavad piisavalt liikuda.

Tervis sünnibki inimese ja teda ümbritseva olustiku vahelisest suhtest. Nii hõlmab ka tervisedendus inimese enda käitumist, suhete kvaliteeti, keskkonda ja elamistingimusi. Tervist edendav kool peegeldab seda, kuidas isiklikud ja keskkondlikud tegurid tervist ning heaolu mõjutavad.

Niisugust tervisekäsitust saab õpetaja kasutada õppemetoodika koostamisel, näiteks vaimse tervise toetamiseks ja samal ajal ka õppeedukuse parandamiseks (sest arenevad õpilase sotsiaalsed oskused). Põhieesmärk on tagada, et õpilastel oleks koolist lahkudes positiivne nägemus tervisest ja arusaam, kuidas on omavahel seotud tervis ning sotsiaalne ja füüsiline keskkond, milles nad demokraatliku ühiskonna liikmetena toimivad ja tegutsevad [10].

2.3 Miks on tervise ja heaolu edendamine koolis oluline?

Tervis ja haridus on omavahel seotud [12, 13].

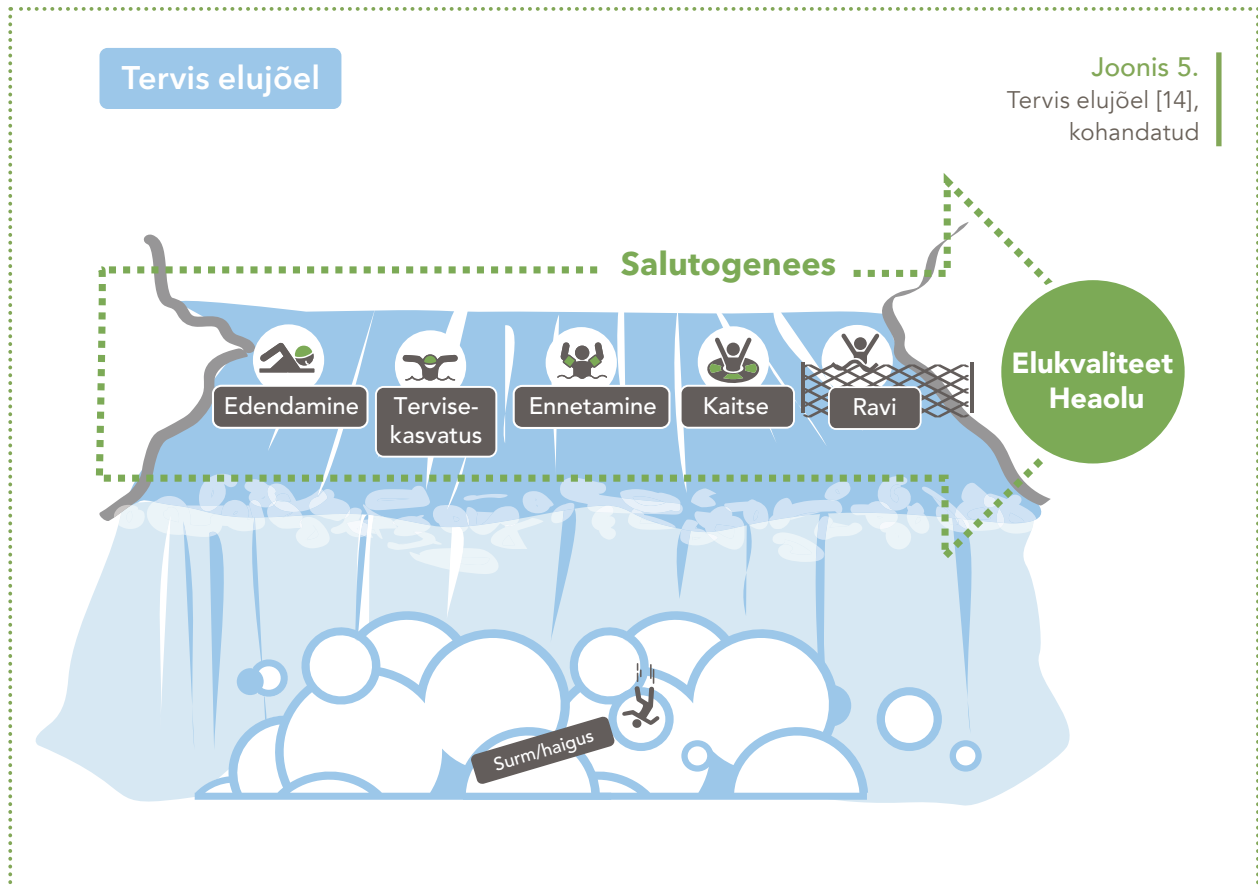
- Hea tervisega lapse õppimisvõime on parem ja ta puudub koolist vähem.
- Lapsed, kes täidavad koolikohustust, on pigem hea tervisega.
- Õpilane, kellele kool meeldib ja kellel on head suhted talle oluliste täiskasvanutega, pigem väldib riskikäitumist ja tema õpitulemused on paremad.
- Hea õppeedukus omakorda seostub pikaajalise majandusliku toimetuleku ja heade tervisetulemitega.
- Koolitöötajate tervise ja heaolu edendamine aitab vähendada haiguspäevi ja suurendada tööga rahulolu.
- Kui lisaks õpilaste tervisele edendada ka töötajate tervist, siis annavad nad õpilastele head eeskuju.

Niisiis aitab koolis tervise ja heaoluga tegelemine saavutada õpieesmärke, sotsiaalseid sihte, vähendab personaliprobleeme ja mõjub kokkuvõttes hästi kogu koolipere heaolule.

Lisainfot selle kohta, miks on tervisedendus koolile oluline, leiate SHE kodulehel avaldatud infolehel nr 2. Tervise edendamine koolis: tõendatult tõhusad sekkumised.

2.4 Mida tervise ja heaolu edendamine koolis tähendab?

Tervise ja heaolu edendamine koolis tähendab „tegevust, mille eesmärk on kaitsta ja parandada kõigi koolipere liikmete tervist“ [13]. Joonisel 5 on kujutatud Ottawa harta salutogeneetiline tõlgendus [14].



Monica Erikssoni ja Bengt Lindströmi salutogeneetiline tõlgendus Ottawa hartast ütleb, et [13, lk 194] „jõe on korduvalt kasutatud tervise edendamise sümbolina. Antonovsky järgi ei piisa tervisedenduseks sellest, kui ennetatakse stressi, nagu pole kasu ka silla ehitamisest üle jõe, et inimesed vette ei kukuks. Vaja on hoopis ujumisoskust (Antonovsky, 1987).“

Ottawa harta kohaselt on „tervisedendus protsess, mille käigus üksikisik ja kogukond suurendavad kontrolli tervisemõjurite üle, mille tulemusel inimese tervislik seisund paraneb ja elatakse aktiivset ja produktiivset elu [3].“ „Salutogeneetiline lähenemine tähendab inimese tervisepotentsiaali tugevdamist, st tervis on vahend produktiivse ja täisväärtusliku elu saavutamiseks“ [13].

Tervise ja heaolu edendamine koolis tähendab sellise tervist toetava poliitika, koolikeskkonna ja õppekava loomist, mis aitaksid tervislikud valikud teha kättesaadavamaks. Teisalt tähendab see ka terviseharrastust ehk seda, mida õpitakse tunnis.

Tervist edendav kool on „kool, kus kõigi õpilaste, õpetajate ja tugitöötajate heaks viiakse ellu struktureeritud ja süsteemset tervise, heaolu ja sotsiaalse kapitali arendamise kava“ (Marjorita Sormunen 5. SHE konverentsil). Tervist edendavas koolis minnakse tervis edendavatest üksiktegevustest kaugemale ja rakendatakse kogu kooli hõlmavat tervisekäsitust.

Tervist edendavas koolis tegeletakse tervise ja heaoluga süsteemselt ning vastavad teemad on lõimitud kooli arengudokumentidesse. Ollakse orienteeritud tegevustele ja kaasamisele, otsustamisel ja tegevustes osaleb aktiivselt kogu koolipere: õpilased, õpetajad, tugitöötajad ja lapsevanemad. Tervise ja heaolu edendamiseks pannakse rõhku ka kogu koolipere teadmiste ja oskuste arendamisele.

Lisainfo saamiseks vaadake SHE kodulehel avaldatud õpetajaraamatus peatükki „Tervisekasvatus ja tervise edendamine koolis. Olulised mõisted ja tegevused“ [2].

2.5 Kogu kooli hõlmav käsitus

Käsiraamat juhendab kogu kooli hõlmavast käsitusest, mis keskendub nii tervisealaste kui ka hariduslike eesmärkide saavutamisele süsteemse, kaasava ja tegevuspõhise lähenemise kaudu. Tuginetakse teadusuuringutest ja praktilisest kogemusest saadud tõenditele selle kohta, mis koolis tulemusi annab.

On tõestatud, et tervisededenduse ja säästva arengu kogu kooli hõlmav käsitus on omavahel põimunud – nii õpilaste tervis ja heaolu kui ka jätkusuutlik elukeskkond avaldavad suurt mõju õpitulemustele. St. Legeri järgi on tervisealast huvikaitset vaja tugeva seose loomiseks tervisededenduse ja jätkusuutliku keskkonna vahel.

Tervise ja heaolu edendamise kogu kooli hõlmava käsituse saab jagada kuueks.

1. Osa	Tervist toetavad kooli eesmärgid ja tegevused on dokumenteeritud või on juurdunud tavad, mille sihiks on tervise ja heaolu edendamine. Näiteks on määratletud, millist toitu koolis pakutakse või kuidas kiusamisjuhtudega ümber käiakse ja neid ennetatakse. See on ühtlasi osa kooli tegevuskavast.
2. Osa	Kooli füüsiline keskkond tähendab hooneid, õueala ja kooli ümbrust. Näiteks on tervist toetava füüsilise keskkonna loomine see, kui õuealal on mõnusad tingimused liikumiseks ja aktiivseks vaba aja veetmiseks.
3. Osa	Kooli sotsiaalse keskkonna all mõeldakse koolipere liikmete vahelisi suhteid, nt õpilastel omavahel või õpilaste ja õpetajate/tugitöötajate vahel. Sotsiaalset keskkonda mõjutavad koolipere liikmete pädevus ning suhted lapsevanemate ja kogukonnaga laiemalt.
4. Osa	Isiklike tervisealaseid oskusi ja tegevuspädevust saab toetada kogu õppekava lõikes mitmete tegevustega, mis parandavad teadmisi ja oskusi ning innustavad osalema tervise, heaolu ja õpitulemustega seotud tegevustes. Niisugused tegevused peaksid olema osa igapäevasest koolielust. Eesmärgiks võiks olla näiteks tervislik toitumine, regulaarne liikumine, sotsiaalsete oskuste ja tervisealase kirjaoskuse arendamine.
5. Osa	Koostöö kogukonnaga tähendab kooli ja kodu ning kooli ja kogukonna võtmeisikute, huvigruppide vahelisi kontakte. Dialoog ja koostöö teiste osapooltega toetab kõigi asjaosaliste tervise ja heaolu edendamise alaseid jõupingutusi.
6. Osa	Tervisteenused on kohalikud või piirkondlikud koolipõhised või kooliga seotud teenused, mille eesmärk on tagada erinevad teenused õpilastele, sh erivajadustega õpilastele. Tervisteenuse osutaja võib konkreetsetes küsimustes õpetajaid aidata, nt hügieen või seksuaalharidus.

Kui tervise ja heaoluga tegeledes toetuda neile kuuele aspektile, siis tekib sünergia ja saavutatakse paremaid tulemusi.

Näiteks tervislikku toitumist toetab kooli strateegia, milles kirjeldatakse koolisööklas pakutavale või kohvikus müüdavale toidule kehtivaid põhimõtteid. Söökla võib sisustada nii, et tekiks mõnus sotsiaalne ja füüsiline ruum, kogu koolipere kohtumispai. Kui söökla on meeldiv, siis ei osteta lõunat mujalt, kus nii tervislikke valikuid võib-olla ei tehtaks. Lisaks saab tunnis rääkida toitumisharjumustest, toidu austamisest ja tervislikust toitumisest. Võttes juurde lapsevanemad, kohalikud söögikohad või muud ettevõtted, saab koolipõhine lähenemine olla veelgi tõhusam.

Lisainfo saamiseks vaadake SHE kodulehel avaldatud õpetajaraamatus peatükki „Tervisekasvatus ja tervise edendamine koolis. Olulised mõisted ja tegevused“ [2].

2.6 Mis tagab tervist edendavale koolile tulemused?

On leitud, et kooli tervise ja heaolu edendamise tulemuslikkusele aitavad kaasa paljud tegurid.

Muuhulgas see, kui [13]:

- kooliperes arendatakse ja järgitakse demokraatlikke ja kaasavaid põhimõtteid;
- koolipere, sh õpilaste, töötajate ja lapsevanemate seas tekitatakse ühtekuuluvustunne;
- juhuslike tunnitegevuste või ühekordsete sekkumiste asemel kasutatakse tervise ja heaolu edendamisel kogu kooli hõlmavat käsitust;
- koolis luuakse avatud ja lugupidavaid suhteid toetav sotsiaalne ruum;
- õpilastelt oodatakse häid suhteid ja häid õpitulemusi;
- kasutatakse mitmekülgseid õppemeetodeid, mis arvestavad eri õpistiile, sh puutub õpilane õpieesmärgiga kokku korduvalt, et seda kinnistada (nt õppekava, kodukord, tunnivälised tegevused);
- terviseküsimusi uuritakse õpilaste enda elu ja kogukonna näitel;
- mõistetakse, et tervist edendava kooli eesmärgid saavutatakse keskmises ja pikas perspektiivis (3–4 aastat pärast tegevustega alustamist) ning et edu tagab tõhus rakendamine.

Lisainfot selle lähenemise kohta leiate 1. lisas „Vaatame ajas tagasi, et mõista peamisi väljakutseid ja prioriteete“.



III PEATÜKK

VIIS ETAPPI TERVIST EDENDAVAKS KOOLIKS SAAMISEL

Juhend, millest peatükis juttu tuleb, on SHE veebipõhise käsiraamatu uuendatud versioon. Käsiraamatu muutmisel lähtuti kasutajatelt saadud tagasisidest. Võrgustiku liikmetelt küsiti nende kasutajakogemust ja paluti teha ettepanekuid käsiraamatu uuendamiseks. Safarjan, Buijs ja Ruiters (2013) märgivad, et käsiraamatu aluseks on „HEPS-projekti raames välja töötatud koolide töövahend: tervisliku toitumise ja kehalise aktiivsuse strateegia koostamise juhend ning Hollandi tervist toetava gümnaasiumi käsiraamat“ [15].

Järgnevalt toome mõned näited tagasisidest ja tunnustusest, mida riikide koordinaatorid juhendile andsid.

“ui me tervist edendavaks kooliks saamise viieetapilise käsiraamatu kätte saime, siis olime tegelikult päris elevil, sest see on tohutult hea abimaterjal. See oli asendamatu, sest tol hetkel puudus meil igasugune ettevalmistus tervist edendavaks kooliks saamiseks. Kogu riigis ei olnud midagi, millele tugineda, aga võrgustiku loomiseks on hea, kui kõigil on ühine alusdokument. Väga hea ja praktiline! (...) Ma tean, et Hispaanias kasutatakse seda paljudes kohtades.
(SHE teadur Hispaaniast, 2019)

“Minu meelest on koolide käsiraamat väga kasulik ja alustavatel koolidel on sellega väga mugav töötada. Käsiraamatust tuleks mobiilirakendus teha. Horvaatias on igal koolilapsel nutitelefon ja kasutatakse igasuguseid äppe.
(SHE teadur Horvaatiast, 2019)

Juhend „Viis etappi tervist edendavaks kooliks saamisel“ sobib paljudes olukordades. Oleneb sellest, mida koolipere vajab ja tähtsaks peab. Eesmärk on pakkuda tuge tervist edendavaks kooliks saamise teel. Tuleb rõhutada, et **enamik koole on tervise ja heaolu edendamisel juba palju ära teinud, nt on tervise teemad kajastatud õppekavas või viiakse läbi sotsiaalset ja emotsionaalset pädevust edendavaid projekte.**

Juhendis tutvustatud viis etappi sobivad tervist edendavaks kooliks saamisel, selleks jäämisel, tegevuste laiendamisel ja asjaosaliste innustamisel. Eesmärk on lihtsustada laiapõhjalise tegevuskava koostamist oma ideede elluviimiseks ja eesmärkide saavutamiseks. Neile koolidele, kes on tervisedenduse võrgustikuga juba liitunud, sobib käsiraamat olemasoleva kava ning tegevuste hindamiseks ja uuendamiseks, parenduste tegemiseks ja jätkusuutlikkuse kindlustamiseks.

Sammsammuline teejuht tervist edendavaks kooliks saamiseks sisaldab viit järjestikust etappi, mis omakorda moodustavad katkematu tsükli (joonis 6).

Joonis 6.

Tähtsaimad etapid tervist edendavaks kooliks saamisel ja olemisel kogu kooli hõlmas käsitluses



Ideaalis läbitakse kõik viis etappi järjest, kuid praktikas võib juhtuda, et minnakse kohe 4. etapi juurde. Iseenesest ei ole ka selles midagi halba, kuid loodetavasti vaadatakse sel juhul üle ka kolm eelnevat etappi.

Juhendist ei leia soovitusi selle kohta, milliseid terviseteemasid käsitleda. Terviseteemade valimine on osa protsessist. Jääb kooli otsustada, millega tervisedenduse raames tegeletakse ja selle üle otsustamiseni jõutakse teise etapi juures.

3.1 Esimene etapp. Alustamine



Pühendumine

Otsus saada tervist edendavaks kooliks võib sündida mitmel põhjusel ja selleks võivad tõuke anda paljud tegurid kas koolis või kogukonnas.

Näiteks:

- Riigis või omaavalitsuses on seatud eesmärgiks aidata koole tervist edendavaks kooliks saamisel ja teiega võetakse ühendust koostöö alustamiseks.
- Koolis märgatakse, et teatud terviseteemad kerkivad üles varasemast sagedamini (nt vaimse tervisega seonduv, uimastite tarvitamine, kiusamine või ülekaalulisus) ja otsustatakse nende teemadega süvitsi tegelema hakata.
- Teie partnerkool on tervist edendavate koolide võrgustikuga ühinenud ja nende head kogemused panevad teid mõtlema ka oma koolis samaga alustamisele.

- Riiklik haridus-/tervisepoliitika näeb ette koolide liitumise tervist edendavate koolide võrgustikuga.
- Lapsevanemad on tõstatanud konkreetseid teemasid, nt vaimne tervis, eluoskused, koolitoidu kvaliteet. Kool soovib olukorra lahendamiseks kasutada tervist edendava kooli lähenemist.
- Kool soovib olemasolevaid tervise ja heaolu edendamise tegevusi ümber korraldada ja parandada.
- Tervist edendavaks kooliks saamise algpõhjus ja motivatsioon on oluline arutelu käivitamisel ja otsuste langetamisel. Olenemata sellest, kuidas vajaduses selgusele jõutakse, peab tervist edendavaks kooliks saamisel arvestama kogu kooli hõlmava käsituse kuue komponendiga.

Veenduge, et teil oleks juhtkonna toetus

Tervist edendavaks kooliks saamisel ja selleks jäämisel on ülioluline, et juhtkond ja õpetajad seda toetaksid ja jätkuvalt eesmärgile pühenduksid. Koolivälised tervise- ja haridusvaldkonna spetsialistid on küll protsessi kaasatud, kuid eestvedaja ja vastutaja peaks olema kooli juhtkond koostöös koolipere teiste liikmetega.

Näiteks võib tuua toetuse tagamise kohaliku poliitika, vahendite võimaldamise, koolituste jmt kaudu.

Kui tervise ja heaolu edendamise algatus tuleb väljastpoolt kooli, siis ei pruugi kooli juhtkond selle vajalikkuses kindel olla ja vajab veenmist. Oluline on saavutada kooli pikaajaline pühendumine.

Juhtkonna järjepidevat toetust on vaja seepärast, et tervisedendus on pikaajaline ja pidevalt arenev protsess, mida tuleb hoolikalt kavandada, elluviia, hinnata ja parendada (joonis 6).

- Poolehoiu saamine ja kooli tegevuskava koostamine võib võtta terve aasta ning seejuures ei saa unustada, et sama tegutsemistahet tuleb hoida kõikides etappides.

Kooli juhtkonnale kasutegurite tutvustamiseks ja toetuse saamiseks oleks hea koostada kommunikatsiooni- ja plaan. Allpool on mõned näpunäited, kuidas tutvustada kooli juhtkonnale tervist edendava kooli plusse.

Selgitustöö tegemisel tasub kaaluda järgmisi küsimusi ja argumente ning püüda neile vastused leida.

Mis võiks takistada kooli juhtkonnal tervist edendavaks kooliks saamist toetada?

Näiteks:

- Kardetakse, et koolis juba olemas olevad programmid ja tegevused jäävad tervisedenduse varju või nendega jätkamiseks on vaja lisapingutust *
- Ajalised/rahalised piirangud
- Tervise ja heaolu edendamist koolis ei peeta oluliseks
- Ei olda veendunud, et see koolile midagi annab

Mida peab esmatähtsaks kooli juhtkond või õppejuht?

* Kui teie koolis nii ongi, siis võib abiks olla järgmisel leheküljel toodud info.

Koolid, kus on sarnaseid programme või tegevusi



Aga kui meie kool juba osaleb samasugustes programmides või tegevustes (nt turvaline kool või muud programmid) ja kooli juhtkond ei soovi järjekordset muutust? Kardetakse, et tervist edendavaks kooliks saamine koormab kooli üle ja et kogu kooli hõlmav käsitus paiskab senised tegevused pea peale.

Lahendus

Tervist edendav kool võib teiste programmide või tegevuste paremal korraldamisel abiks olla ja nende rakendamise tõhusamaks muuta. See võib koolijuhile olla väga oluline sõnum.

Kommunikatsiooniplaani koostamise kohta vt tabelit 2 „Kommunikatsiooni planeerimine“ (ja „Kooli tegevuse kavandamine“, lisa 2).



Pälvige koolipere toetus

Koolipere toetuse leidmine ja üksmeele saavutamine on tegevuste eduka elluviimise jaoks äärmiselt oluline. Koolikogukonnal peab olema ühine arusaam tervist edendavast koolist ja selle eesmärkidest. Kuuluvustunne ja kaasatus aitavad jõuda ühiste siduvate otsusteni. Õppejuhil on oluline roll nt õpetajate ja tugitöötajate motiveerimisel.

Ettepanekud kooliperes üksmeelele jõudmiseks [9]

1. Korraldage koosolek (nt töötajate, vanemate ja/või õpilastega) või kogunemine. Koosolekutel ja kogunemistel saab õppejuht alustada arutelu tervist edendavaks kooliks saamise üle. Kõigil soovijatel peaks olema võimalus oma arvamust avaldada ja väljendada. Teisalt annab see võimaluse tutvustada tervist edendavaks kooliks saamise plusse. Koosolekuks, kogunemiseks valmistudes tasub üle vaadata kommunikatsiooni planeerimine ja kooli tegevuste kavandamine (lisa 2).
2. Külastage mõnda tervist edendavat kooli. Kolleegide, õpilaste ja lapsevanemate külaskäik mõnda tervist edendavasse kooli aitab mõista selle eeliseid ja motiveerida ka enda koolis asja ette võtma.



Leidke kaasamõtlejaid ja huvitatud partnereid

Ka väljaspool kooli on huvigruppe ja partnereid, kes tervist edendavaks kooliks saamist oluliseks peavad ja toetavad. Näiteks võib seda soovida omavalitsus, kes omakorda saab kooli sel teekonnal aidata.

Mõttekaaslaste leidmine ja kaasamine lisab kooli algatusele kaalu ka kogukonnas laiemalt (joonis 7).

Kuidas ja millal partnereid kaasata sõltub sellest, kes nad on, ja jääb kokkuvõttes kooli otsustada. Välised partnerid, kes saavad teid tervist edendavaks kooliks saamisel aidata, tuleks kaasata päris alguses ja nad võiksid osaleda vastavasisulisel töörühmas. Partnereid võib aga kaasata ka siis, kui olete oma teekonnal kaugemale jõudnud.

Näiteks:

Kui tervist edendava kooli prioriteedid on välja valitud, siis nende lahendamisel võib tekkida vajadus kooliväliste partneritega koostööd teha.

Näiteks:

Tervist edendava kooli tegevuskava koostamisel võib saada väärtuslikku tagasisidet ja ideid ka koolivälistelt partneritelt (nt omavalitsuselt). Teisalt võite neid teavitada ka hiljem, tegevuste elluviimise etapis (4. etapp).

Joonis 7.

Näiteid partnerite kaasamisest

Teil aitab tõhusamalt tegutseda ka see, kui kaasate kohalikke tervisespetsialiste ja seate sisse sujuva koostöö. Tervise- ja hariduseksperdidelt võite saada häva nõu tervist edendava kooli tegevuskava väljatöötamisel, elluviimisel ja hindamisel.

Igal koolil on oma partnerid. Mõned on sellised, kellega kõik koolid kokku puutuvad, kuid teised sõltuvad konkreetse koolipere peamistest eesmärkidest. Oletame, et soovite muuta koolitee turvalisemaks jalakäijatele ja ratturitele. Sel juhul on oluline partner kohalik omavalitsus.

Näide: poliitilise toe leidmine

Mõnikord on vaja kohalikku poliitilist toetust. Otsustajate veenmine võib aga olla keeruline, sest tulemused saavutatakse alles pika aja pärast. Hollandi sadamalinnas Rotterdams saadi omavalitsuse poliitikute toetus tänu sellele, et poliitikud said oma „potentsiaali“ paremini ära kasutada. Rotterdams oli probleem koolist väljalangemisega ja hariduse edendamisest huvitatud poliitikud osutasid väga headeks tervist edendava kooli eestkõnelejateks.

➡ Selgitage välja, millised ressursid teil kasutada on

Kui teil on tervist edendavaks kooliks saamisel toetajaid, siis on kooli plaanid ja tegevused tõhusamad ja annavad paremaid tulemusi. Ühtlasi on väga tähtis, et soovitud muudatuste elluviimiseks oleks kasutada piisavalt vahendeid.

Enne kava koostamist tasub üle vaadata, mida kool tervisedenduse valdkonnas juba teeb ja kas on vahendeid tegevuste laiendamiseks ning parendamiseks.

Vahendid on näiteks:

- personal, st koolitöötajad, lapsevanemad, kogukonna võtmeisikud ja koolivälised eksperdid, kes juba kooliellu panustavad;
- rahalised vahendid tervist edendavaks kooliks saamise ja sellena tegutsemisega seotud kulude katmiseks.

Ülevaatus käigus võib selguda, et:

- tegevusi saab kavandada ja ellu viia piiratud vahenditega ning koolil on kõik vajalik olemas;
- vahendeid tegevuste elluviimiseks ei ole. Kool peab kaasama täiendavat tööjõudu ja/või koguma või taotlema lisaraha;
- omavalitsusel või riigil on programme, kust saab lisajõudu või raha;
- tervist edendava kooli tegevustes tuleb piirduda olemasolevate nappide vahenditega.

Looge töörühm

Ettevalmistuste käigus on kindlasti vaja luua tervist edendava kooli töörühm, mille eesmärk on olla eestvedaja ja tagada tervist edendava koolina jätkamine (vt 1. tekstikast).

Märkus. Iga kord ei tarvitse uut töörühma käivitada, mõnikord saaks tervisedenduse teema lülitada juba koos käiva töörühma töökavva. Nii on asi lahendatud näiteks Flandrias, kus koolidel on väga palju tööühmi.

1. tekstikast. Millega töörühm tegeleb?

Eesmärk on olla eestvedaja ja tagada tervist edendava koolina jätkamine.

- Prioriteetide ja arenguvajaduste leidmiseks hindab töörühm kooli tervise ja heaolu edendamise tegevuskava ja tervisedendusega tegelemise praktilist hetkeseisu.
- Töörühm on koolipere jaoks eestvedaja tervist edendavaks kooliks arendamise ja säilitamise kõigis etappides.
- Töörühm motiveerib kooliperet tervist edendavaks kooliks saamisel ja selleks jäämisel.

Töörühma võiks kuuluda nii koolipere esindajaid kui ka kooliväliseid võtmeisikuid. Teises tekstikastis on küsimused, mille abil leida töörühma sobivad liikmed koolist või väljastpoolt.

2. tekstikast - Küsimused töörühma liikmete leidmiseks

1. Milline koolipere liige võiks töörühma tuua seisukohti, teadmisi ja kogemusi, mis haakuvad 1. tekstikastis nimetatud tegevustega?
2. Kas väljaspool kooli on organisatsioone, inimesi, keda tuleks töörühma kutsuda? Mõelge läbi, milliseid teadmisi ja oskusi võib koolil nappida.
3. Milline oleks tema roll ja mida tema osalemine töörühmale juurde annaks?
4. Kes oleksid osalemisest kõige rohkem huvitatud koolipere või välise kogukonna liikmed?
5. Kas ta leiab oma ülesannete täitmiseks vajaliku aja ja seda eelistatavalt mitme õppeaasta jooksul?

Sobivad liikmed on koolipere eestkõnelejad, lugupeetud ja pädevad inimesed, kelle südameasjaks on tervise edendamine koolis ja kellel on piisavalt motivatsiooni oma ülesannete täitmiseks.

Tervist edendava kooli töörühma liige võib olla:

- koolijuht,
- õppejuht,
- õpilased/vilistlased,
- lapsevanemad,
- inimeseõpetuse õpetaja,
- kooliõde/-arst,
- kooli sotsiaaltöötaja või psühholoog,
- kehalise kasvatusõpetaja,
- hoolekogu, vanematekogu,
- tervise ja/või haridusvaldkonna spetsialistid väljastpoolt kooli.

Kui töörühm on kokku lepitud, siis tuleb valida juht, kes tegevuste eest vastutab. Sobib inimene, kellel on piisavalt aega ja pädevust töörühma juhtimiseks. Tal peab olema kogu kooli toetus ja volitused muutuste elluviimiseks. See inimene võib end ise välja pakkuda või siis olla palutud seda rolli täitma. Kolmandast tekstikastist leiate nõuandeid töörühma töö korraldamiseks.

3. tekstikast. Nõuandeid töörühma töö korraldamiseks

Töörühm võiks olla suhteliselt väike, soovitatavalt 5- kuni 8-liikmeline. Suurema arvu liikmetega on raske jõuda üksmeelele ja ajakulu suureneb. Teisalt on kindlasti vaja ära kuulata kõigi oluliste sihtrühmade esindajate arvamusi ja saada nende toetus.

Õpilaste kaasamine on tähtis tervist edendava kooli tegevuste arendamisel, elluviimisel ja hindamisel. Õpilaste nägemus on oluline, nende sisuline kaasamine suurendab kuuluvustunnet ning uute arenduste ja tegevustega kaasa tulemist. Ilma õpilaste panuseta ei saa tervist edendava kooli tegevusi ellu viia.

Kui töörühm on olemas, siis peab liikmete vahel rollid ära jagama. Lisaks lepitakse kokku, kui tihti toimuvad koosolekud ja kui kaua üks koosolek kestab. Tabelid, mille abil need olulised etapid läbi teha, leiate Lisast 2 Kooli tegevuste kavandamine, lk 56.

„Kooli tegevuste kavandamine“ on hea abimaterjal töörühma käivitamiseks.

Koolis võib juba tegutseda komisjone või muid töörühmi, mis saaksid võtta enda õlgadele ka tervisedenduse teema. Neljandas tekstikastis on näide programmist „Pinocchio: Itaalia tervist edendavad koolid“ [16, 17].

4. tekstikast. Näide töörühma moodustamisest ja ülesannete täitmisest

Itaalias Lombardia piirkonnas paluti koolidel, kes osalesid Pinocchio-nimelises tervist edendava kooli programmis, järgida kolme järgmist etappi:

1. ametliku heakskiidu saamine kooli juhtkonnalt;
2. tervist edendavaks kooliks saamise eesmärkide kirjeldamine kooli tegevuskavas ja avaldamine kodulehel;
3. tervist edendava kooli töörühma moodustamine õpetajate, tugitöötajate, lapsevanemate, õpilaste ja ametnike esindajatest.

Tervist edendava kooli töörühma ülesanded olid:

1. selgitada välja terviseetemadega seonduv olukord koolis;
2. valida koos kooliperega välja tervist edendava kooli prioriteedid;
3. teha ettepanek tervise ja heaolu edendamisega seotud eesmärkide, soovitud tulemuste ja tegevuste kohta;
4. lõimida terviseetmad osalusõppe meetoditega õppekavva;
5. lõimida terviseetmad kooli tegevuskavasse, keskkonda ja terviseteenustesse;
6. panustada võimestamisse koolis ja väljaspool ning hoogustada seeläbi osalemist;
7. hinnata tervist edendava kooli tegevusi ja tulemusi koos ülikooli või terviseasutuse eksperdiga.

Tervist edendava kooli töörühm kohtus vastavalt vajadusele, kuid vähemalt kord kuus. Esimesel koosolekul arutati kommunikatsiooniplaani – kuidas selgitada kooliperele tervist edendavaks kooliks saamise plusse. Järgmistel kohtumistel arutati kõiki järgnevaid etappe.

Alustage kommunikatsiooni planeerimist

Kommunikatsioonil on oluline roll kõigis teekonna lõikudes. Kooliperele sobivate kanalite kaudu õigete sõnumite andmine aitab võita poolehoidu. Nii saab olulised etapid selgeks rääkida ja tagada, et kogu kool asjaga kaasa tuleb ning tulemusse oma panuse annab. Ka kooliväliste partnerite jaoks on kommunikatsioon oluline muu hulgas selleks, et anda teavet tervist edendava kooli kohta, leida mõttekaaslasi ja vajadusel küsida partnerite abi.

Kanalite ja sõnumite valik oleneb sellest, kes on sihtrühm ja millises etapis kool oma tegevustega on. Kooliperele mõeldud sõnumid on päris alguses teistsugused kui siis, kui ollakse jõudnud tegudeni.

Kasulik on koostada kommunikatsiooniplaan kohe algul, nt kui alles otsite koolipere ja väliste partnerite toetust. Plaanis kaardistate kommunikatsiooni eesmärgid, olulised sõnumid ja kanalid iga sihtrühma jaoks. Nii tegutsete läbimõeldult ja jõuate sihile.

Võib-olla oskab mõni kooli töötaja kommunikatsiooniplaani koostamisel abiks olla. Lisainfot alustamise kohta leiate Lisast 2 Kooli tegevuste kavandamine (lk 56).

Alustage hindamise planeerimist

Tervist edendava kooli töörühma moodustamisel tasub alustada ka hindamise kavandamist. Võib tunda, et selleks on veel vara, kuid läbimõeldud ja sisuka hindamise planeerimine võtab aega. Lõpptulemust silmas pidades on nii kõige parem.

Kui töörühm on loodud, tuleks ühena esimestest asjadest otsustada, kes tegeleb hindamisega.

- Kas seda suunavad ja teevad töörühma liikmed?
- Või soovite hindaja leida väljastpoolt kooli? Selleks võib olla kohalik või piirkondlik spetsialist või keegi ülikooli sotsiaal-, rahvatervishoiu või hariduse õppetoolist.

Lisainfot hindamise etappide kohta leiate altpoolt lõigust *Hindamise kavandamine*.

Kui hindaja(d) on otsustatud, siis ongi õige aeg alustada hindamise kavandamisega, nt millised tegevused tuleb ellu viia ja millal, ning kelle ja millega on eelarves arvestatud. Hindamiskava üksikasjade üle, nt mida ja milliste meetoditega hinnata, saab otsustada hiljem, siis kui kooli hetkeseis on analüüsitud ja prioriteedid välja valitud. Hindamiskava moodustab osa üldisest tegevuskavast.

3.2 Teine etapp. Olukorra analüüs

Olukorra analüüs

Tervist edendavaks kooliks saamise selles etapis on koolipere vajaduste ja prioriteetide leidmiseks oluline hinnata hetkeolukorda – millised tervise ja heaolu edendamise põhimõtted koolis kehtivad ja kuidas need praktikas kajastuvad. Samuti kuuluvad siia alla kooli kui organisatsiooni, füüsiliste ja individuaalsete tegurite hindamine ning nende mõjuanalüüs.

Soovi korral saate kasutada Kooli hetkeolukorra hindamisvahendit, mille järgi on lihtne hindamist läbi viia või endale sobiv strateegia leida. Hindamisvahendi leiate lisas 3 (lk 73), aga selle saab täita ka SHE kodulehel või sealt alla laadida. Kooli hetkeolukorra hindamisvahend koosneb kogu kooli hõlmava käsitusega seotud tegevus- ja tulemusnäitajatest.

Nende üle arutlemine ja üksmeelele jõudmine aitab aru saada, millised on kooli tervise ja heaolu valdkondade vajadused ja prioriteedid. Ühtlasi on see hea lähtekoht kooli tegevuste arendamiseks, jälgimiseks ja hindamiseks.

Koos kooli hetkeolukorra hindamisvahendiga võite kasutada ka teisi hindamismeetodeid. Hindamisvahend on hea arutelu algatamiseks, probleemkohtade ja arenguvajaduste leidmiseks ning prioriteetide seadmiseks.

Enne kooli hetkeolukorra hindamisvahendi või mõne hindamismeetodi kasutamist tasuks tervist edendava kooli töörühmas läbi arutada küsimused, mis on toodud viiendas tekstikastis. Need aitavad mõtted lähtekohta valimisel õigele rajale suunata.

5. tekstikast. Küsimused olukorra analüüsimiseks

1. Kas koolil on olemas tervise ja heaolu edendamise tegevuskava? Kui jah, siis kas töötajad, koolipere on selle sisuga kursis ja seda järgitakse? Kas seda praegu kasutatakse?
2. Kas koolil on välja valitud tervise ja heaolu valdkondade prioriteedid?
3. Kuidas tervisedendusega koolis praegu praktiliselt tegeletakse? Kas on erisusi klasside või õpetajate kaupa? Kas kogu koolipere on kaasatud?
4. Millised administratiivsed tegurid soodustavad või takistavad õpilasi ja kooli töötajaid tervisedendusega tegelemast? Näiteks võidakse uskuda, et tervisedendusega peab tegelema inimeseõpetuse õpetaja, mitte kogu kool.
5. Millised füüsilised tegurid soodustavad või takistavad õpilasi ja kooli töötajaid tervisedendusega tegelemast?
6. Millised individuaalsed tegurid, nt suhtumine, veendumused või aja leidmine, soodustavad või takistavad õpilasi ja kooli töötajaid tervisedendusega tegelemast?
7. Kas koolipere löikes on etnilisest, usulisest või sotsiaalmajanduslikust taustast tulenevaid erinevusi tervisekäitumises? Kui jah, siis milliseid? Kuidas nendega tegeleda?
8. Kas on olemas kooliväliseid partnereid, kes kooli tervisedendusse on kaasatud? Kui jah, siis kes nad on ja mida nad kooli heaks teevad?
9. Milliseid ressursse (inimesed, raha vm) on koolil praegu võimalik tervisedenduseks eraldada?
10. Kas omavalitsus või riik toetavad tervisedendust koolis?

Kooli hetkeolukorra hindamisvahendi leiате lisast 3 (lk 73), aga selle saab täita ka **SHE kodulehel** või sealt alla laadida.

Prioriteetide valimine

Tõhus tervist edendav kool läheneb tervisele ja heaolule laiahaardeliselt. Samas on tähtis seada eesmärgiks konkreetsete teemadega tegelemine. Soovitame valida 2–3 teemat, millele keskenduda, asetades põhirõhu igal aastal ühele teemale. Nii on heade lahenduste leidmine tõhusam ja jätkusuutlikum. Prioriteedid sõltuvad ka riigi oludest, nt Ungaris peavad koolid tegelema nelja valdkonnaga paralleelselt (tervislik toitumine, igapäevane liikumine, vaimse tervise hoidmine ja tervisealase kirjaoskuse parandamine). Prioriteetide leidmisel arvestatakse Ungaris seda, kuidas need aitavad nende nelja eesmärgi poole liikuda.

Töörühm võib terviseteemad tähtsuse järjekorda seada, kuid nende täpsemad ülesanded sõltuvad konkreetsest koolist. Töörühm võib otsustada, et valib terviseteemad ise välja. Seejuures saab kasutada kooli hetkeolukorra hindamisvahendit ja arutleda esialgsete prioriteetide üle ning enne lõplikku otsustamist küsida tagasisidet ülejäänud kooliperelt.

Prioriteetide leidmise töötuba

Teisest küljest võib töörühm enda kanda võtta n-ö järelevaataja rolli ja aidata kooliperel endal prioriteedid välja selgitada. Selleks võiks kasutada prioriteetide leidmise töötuba (6. tekstikast).

6. tekstikast. Prioriteetide leidmise töötuba

Prioriteetide leidmise töötoa eesmärk on:

- võita koolipere toetus tervist edendavaks kooliks saamisele,
- jõuda üksmeelele tervist edendava kooli arenguvajadustest ja olulistest teemadest,
- arutleda ja leida prioriteetid, millega tegeleda.

Tervist edendava kooli töörühma roll. 1–2 töörühma liiget võiksid töötuba juhtida. Lepitakse kokku, kes töötoas osaleb ja kuidas see on üles ehitatud. Töötoa tulemusel valitud teemade hulgast valib töörühm hääletamise teel need, mis jõuavad tervist edendava kooli tegevuskavva.

Kuidas see käib? Töötoas osalevad erinevad koolipere liikmed ja esindatud võiks olla ka lapsevanemad. Töötoas osalejad kas valitakse või toimub osalemine vabatahtlikkuse alusel.

Soovitame töötoa korraldada kolmes osas

1. Tutvustus. Osalejatele räägitakse kooli hetkeseisu hindamise tulemustest ja antakse ülevaade töötoa eesmärkidest ja tervisealaste prioriteetide leidmise protsessist.
2. Prioriteetide leidmine. Töötoa läbiviija juhendab osalejaid mitmesuguste terviseteemaliste prioriteetide välja valimisel. Kasutada võib näiteks Eisenhoweri maatriksit prioriteetide määratlemisel, kus x-teljel on mõjus (väike vs suur mõju) ja y-teljel on ressursivajadus (suur vs vähene ressursivajadus).
3. Kokkuvõtte tegemine. Ühiselt otsustatakse, millised kolm kuni viis arenguvajadust on kõige pakilisemad, et nendega järgmise 3–5 aasta jooksul tegeleda (näiteks üks fookusteema aastas).

Töötoa lõpus esitab iga rühm oma lõplikud tervisealased prioriteetid. Töötoa läbiviija üksi või koos kolleegiga annab tulemustest ülevaade tervist edendava kooli töörühmale, kus neid arutatakse ja lõplikud otsused langeatakse. Töötuba võiks kesta 1,5–2 tundi.

Õpilaste kaasamine

Oluline on töötuppa õpilasi kaasata ning anda neile võimalus osaleda ja kaasa rääkida arvestades nende arengutasemega.

Teise võimalusena võib õpetaja prioriteetide leidmise läbi viia klassis. Ajurünnaku ja arutelu käigus saab üheskoos leida kaks-kolm kõige olulisemat teemat.

Töötoas jagatakse koolipere rühmadesse: töötajad, lapsevanemad ja õpilased. Neid juhendatakse probleemkohtade ja arenguvajaduste leidmisel ja nende hulgast selliste välja valimisel, millega kool lähiaastatel tegelema peaks. Tervist edendava kooli töörühm otsustab töötubade tulemuste põhjal, millised teemad kõigepealt käsitlemist leiavad.

Tagasiside küsimustik

Töötoa asemel võib koolipere täita kirjaliku tagasiside vormi ja nii enda jaoks olulistest terviseteemadest teada anda. Küsimustiku tegemisel võib võtta aluseks olukorra analüüsi. Tulemusi analüüsitakse ja kaks-kolm läbivalt välja toodud probleemkohta või arenguvajadust võetakse tervisedenduse prioriteetideks. Pärast prioriteetide sõnastamist võib selguda, et lahenduste jaoks on vaja kaasata kooliväliseid partnereid.

3.3 Kolmas etapp. Tegevuste kavandamine

Tegevuste kavandamine

Kui kooli hetkeseisu on analüüsitud ja koolipere jaoks prioriteedid välja selgitatud, saate asuda tegevuskava koostama.

Selles etapis otsustatakse ühiselt, millele keskenduda ning mida, kuidas ja mis aja jooksul soovitakse saavutada.

Soovitav on võtta ette ühe teema lahendamine õppeaastas. Teisisõnu – esimesel aastal alustatakse teemaga A ja teisel aastal nende tegevustega jätkatakse, kuid lisandub ka teema B lahendamine. Kolmandal õppeaastal jätkatakse tegevustega A ja B ning lisandub ka teema C lahendamine. Jätkutegevused võivad hõlmata näiteks seda, et töörühmas vaadatakse üle, kas käivitatud tegevused endiselt jätkuvad ja tulemusi annavad. Tegevuste järk-järgult lisamine tähendab, et varasemad teemad nõuavad edaspidi vähem aega ja saab keskenduda pigem nende täpsustamisele kui igal aastal uut moodi lahendamisele.

Tegevuskava koostamine

Järgmine samm ideede elluviimisel on konkreetse tegevuskava koostamine. Kava aitab soovitud tulemusi ja eesmärgi saavutada ning hinnata tervist edendava koolina tehtud edusamme. See peaks sisaldama plaani ja tegevusi soovitud tulemuste ja eesmärkide saavutamiseks koos rakendamise ajakavaga. Mõistlik oleks kirja panna, milliseid materjale kavatsete kasutada ja kes täpselt millise tegevuse eest vastutab (7. tekstikast).

7. tekstikast. Mida kava koostamisel silmas pidada?

Tegevuskava koostamisel peab mõtlema järgmisele.

1. Kooli eripära, koolipere liikmete vajadused ja prioriteedid.
2. Tegevuskavas ette nähtu peaks olema mõistliku aja jooksul saavutatav ning arvestama kasutada olevate ressurssidega (vahend, inimesed).
3. Ülesanded, rollid ja tegevuste ajakava peavad olema selged ja kirja pandud. Lisa 2, Kooli tegevuste kavandamine, on käepärane, kui soovite olukorda enne kava koostamist täpsemalt kaardistada.
4. Korraga võib alitada piiratud arvu tegevusi ja peamised teemad tuleks ette võtta ükshaaval. Üheaegselt liiga paljude muudatuste tegemine koormab töötajaid, vähendab motivatsiooni ja viib halvemate tulemusteni.

Tegevuskava peaks sisaldama ka ideid selle kohta, kuidas hakkate tervist edendava kooli kava ellu viima, nt kuidas toimub töötajatele täiendkoolituse andmine.

Enne tegevuskava kinnitamist tasub küsida tagasisidet haridus- või rahvatervise valdkonna spetsialistilt, eksperdilt, kes oskaks realistliku kava koostamisel nõu anda.

Koolile jätkusuutliku tegevuskava koostamisel on abiks ka Lisa 2 Kooli tegevuste kavandamine

Eesmärgid

Selgelt sõnastatud eesmärgid aitavad sihi selgena hoida ja järgmise 3–5 õppeaasta jooksul nende poole liikuda. Samuti annavad need hea aluse hindamiseks – saab otsustada, kas tervist edendava kooli tegevused viidi ellu edukalt ja kas ootused täitusid.

- **Üldine eesmärk ehk siht** on suund, mille poole tervise ja heaolu teemadega liikuda. Need tuginevad välja valitud prioriteetidel. Kool võib eesmärkide all mõelda ka tervise ja heaoluga seotud teadmisi, oskusi ja keskkonda.
- **Tulemus- ja protsessieesmärgid** on tulemuste saavutamiseks tehtavad konkreetset tegevused ja tulemid

Eesmärkide seadmisel järgige KAVAl- ehk SMART-põhimõtet (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Timeframe*), st eesmärk peab olema konkreetne, arvuliselt mõõdetav, võimalik saavutada, asjakohane ja limiteeritud ajaliselt ehk selle saavutamiseks peab olema tähtaeg. Nii on tegevusi ja tulemusi lihtsam hinnata.

Eesmärgid protsessi ja tulemuste jaoks

Eesmärgi saab seada protsessile või tulemusele

- **Protsessieesmärk** on soovitud tulemuse saavutamiseks ellu viidud tegevus, nt konkreetne õpetajate tervise ja heaolu edendamise teemalise täiendkoolituse tundide arv või prioriteetide leidmise töötoas osalenud õpilaste arv. Protsessieesmärgid käivad kokku protsessi hindamisega.
- **Tulemuseesmärk** on mõõdetav tulemus, spetsiifilisem näitaja selle kohta, kas soovitud tulemus saavutati või mitte. Näiteks võib tulemuse eesmärk olla mõõdetav muutus õpilaste/töötajate käitumises või emotsionaalses heaolus, teadmistes, oskustes või hoopis õpilasi ümbritsevas keskkonnas. Tulemuseesmärgid käivad kokku tulemuste hindamisega.

Eesmärkide püstitamisel järgige kogu kooli hõlmavat käsitust. Ideaalis kasutatakse prioriteetide juures enamikku või lausa kõiki nimetatud kanaleid. Nii on tagatud olukord, kus tervist edendav kool toimib tõhusalt ja on koolis juurdunud, st saab olla kindel jätkuvas tegutsemises.

Eesmärkide saavutamisele tasub seada realistlik tähtaeg ja muudatused peaksid olema sellised, mida on tõepoolest võimalik saavutada. Siinjuures võivad abiks olla koolivälised tervise- ja hariduseksperdid. Kaheksandast tekstikastist leiate näite koolikiusamise ja vägivalla ennetamise kavast.

8. tekstikast. Näide koolikiusamise ja vägivalda ennetamise kavast

Kreekas Pireuse linna 24. algkoolis hakkas muret valmistama koolikiusamise ja vägivaldajuhtumite arvu kasv. Direktor pöördus laste tervise instituudi teadurite poole palvega aidata tervist edendava kooli tegevuskava koostamisel. Õpetajad ja teadurid analüüsisid kooli hetkeolukorda.

Peamine eesmärk oli tekitada õhkkond, kus õpilased, lapsevanemad ja õpetajad on sõbralikud, mõistvad ja üksteise suhtes lugupidavad. Eesmärgi valisid õpetajad, õpilased ja tervisespetsialistid koos. Õpetajate juhendamisel valisid õpilased tervist edendava kooli tegevused ja hakkasid neid ellu viima.

Tegevused:

- Õpilased uurisid õpetajate abiga koolipere kogemusi ja tundeid seoses kiusamisega
- Õpilased pakkusid välja enda nägemuse tervist edendavast koolist
- Õpilased kirjutasid lugusid nii heade kui halbade olukordade kohta koolis ja tegid selleteemalisi joonistusi
- Õpilased mängisid rollimänge ja lavastasid etendusi suhetest, sõprusest ja probleemide lahendamisest
- Õpilased töötasid selle nimel, et kool oleks emotsionaalselt turvaline ja meeldiv paik
- Viis õpetajat osales 9-tunnisel täiendkoolitusel, mille teemaks oli tervist edendava kooli loomine ja hindamine, tervisedenduse alased teadmised ja aktiivõppemeetodid
- Tervist edendavaks kooliks saamist tähistati peo ja näitusega laste töödest

➡ Mõõdikud

Mõõdik on nagu liiklusmärk, mis „näitab, kas ollakse õigel teel, kui pikk maa on läbitud ja kui palju on veel minna.“ [18]. Võib ka öelda, et mõõdik näitab tervist edendava kooli edusamme – kui kaugel eesmärkide saavutamiseks ollakse ja kui pikk tee veel ees ootab. Mõõdikud näitavad tegevuse arengut ja elluviimist või väljundi, tulemi saavutamist. Neid kasutatakse tervist edendava kooli hindamiseks ja jälgimiseks. Mõõdik peaks järgima KAVAl-põhimõtet, st olema konkreetne, arviliselt mõõdetav, võimalik saavutada, asjakohane ja limiteeritud ajaliselt ehk selle saavutamiseks peab olema tähtaeg.

Eesmärk võib samuti mõõdik olla, kuid mõnikord on siiski tarvis eraldi mõõdikuid. Kõik oleneb sellest, kui keerukas, spetsiifiline ja mõõdetav eesmärk on võetud.

- Lisaks heale kavale on edu saavutamiseks vaja tegevused täielikult ja süsteemselt ellu viia.
- Enamasti kulub eesmärgini jõudmiseks 3–4 aastat.

➡ Kommunikatsiooni planeerimine

Kommunikatsioon on oluline tervist edendavaks kooliks saamise igas etapis.

Näiteks on kommunikatsioonil kandev roll:

- koolipere ja väliste partnerite toetuse saamiseks ja selle säilitamiseks;
- vastutajate määramiseks (nt kavas ette nähtud tegevuste õigeaegse lõpetamise tagamiseks).

Kommunikatsiooniplaan võib olla asendamatu abimees edukaks tegutsemiseks paljudes olukordades. Kommunikatsiooniplaani osad [19, 20] on järgmised:

1. otsustage, mis on kommunikatsiooni eesmärk;
2. jälgige, et sõnum oleks selge ja lihtne;
3. valige toimivad suhtluskanalid;
4. kirjeldage kõiki kommunikatsiooniga seotud tegevusi;
5. koostage kommunikatsiooniplaani elluviimise eelarve.

Esimesel kolmel osal peatutakse selles peatükis pikemalt. Ka kooli tegevuste kavandamisel saab kommunikatsiooniplaani olulisemad elemendid kirja panna (lisa 2).

Otsustage, mis on kommunikatsiooni eesmärk

Tähtis on seada kommunikatsioonile selged eesmärgid, st mõelda, mida te soovite oma sõnumitega saavutada [20].

- Eesmärgid peaksid olema kooskõlas sihtrühma teadmiste, suhtumise ja käitumisega.
- Eesmärgid peaksid järgima KAVAl-põhimõtet, st olema konkreetsed, arvuliselt mõõdetavad, võimalik saavutada, asjakohased ja limiteeritud ajaliselt ehk saavutamiseks peavad olema seatud tähtajad.

Näiteks teadmisi puudutav eesmärk, mille sihtrühm on kooli töötajad, võib olla see, et kõiki töötajaid teavitatakse tervist edendavaks kooliks saamise kasulikkusest tegevuste kavandamise esimese kolme kuu jooksul.

Võimalikud sihtrühmad on:

- õpilased,
- hoolekogu,
- õpetajad ja tugitöötajad,
- lapsevanemad,
- koolitervise spetsialistid (nt sotsiaaltöötaja, kooliõde),
- kohalik haridus- või terviseametnik,
- kohalik ajakirjandus,
- kogukonnajuhid.

Jälgige, et sõnum oleks lihtne ja selge

Kui kommunikatsiooni eesmärgid on kokku lepitud, siis peab jälgima, et igale sihtrühmale mõeldud sõnum oleks selge ja täpne ning täidaks oma eesmärgi.

Õige sõnumi koostamiseks tasub aega võtta. Toimivaid sõnumeid on teaduslikult uuritud ja soovitage end sellega kurssi viia. Enamasti toimib hästi just positiivne sõnum. Alati on võimalik valida, kas öelda, et „õpilaste tervis paraneb“ või „õpilased on harvem haiged“.

Mõned näpunäited toimivate sõnumite sõnastamiseks:

- Mõelge läbi, kas selle sihtrühma ja konkreetse eesmärgi jaoks oleks parem kasutada positiivset või negatiivset sõnumit.
- Kaaluge, kas sõnum peaks olema tõsine või võib sellesse pikkida huumorit.

- Sõnumidki võivad vastata KAVAl-põhimõttele.
- Koostage sõnumid, mis on suunatud teadmiste, hoiakute, oskuste või käitumise muutmisele.
- Mõelge läbi, millised sõnumid teil kõige paremini tervist edendavaks kooliks aitavad saada.

Valige toimivad suhtluskanalid

Kaaluka sõnumiga sama oluline on suhtluse jaoks õige kanali leidmine. Seejuures tasub endalt küsida, kas see konkreetne kanal aitab eesmärgini jõuda ja sobib sihtrühmale. Kui lapsevanemad ei kasuta internetti või sotsiaalmeediat, siis tuleb nendeni jõuda muul moel.

Suhtluskanal võib olla:

- trükis, flaier, plakat;
- koolileht;
- kooli koduleht;
- infotund (nt kogunemine või lastevanemate koosolek);
- pressiteade;
- sotsiaalmeedia (Twitter, Facebook, Instagram).

Mõnikord on hea suhelda vahetult, näiteks vestelda vanemaga siis, kui ta lapsele kooli vastu tuleb.



Hindamise kavandamine

Hindamine tasub läbi mõelda juba tegevuskava koostamisel. Kui prioriteedid ja eesmärgid on ära otsustatud, hakkab teil kujunema arusaam sellest, mida ja millise aja jooksul on tarvis hinnata.

Hindamise etapid

Hindamise kavandamisel ja läbiviimisel on mitu etappi [21].

1. Esimeses etapis alustage hindamise kavandamist.
2. Esimeses etapis otsustage, kes hindamise läbi viib (nt tervist edendava kooli töörühm või välishindaja, näiteks sotsiaalteaduste, rahvatervishoiu või hariduse õppetooli esindaja).
3. Teises, kolmandas etapis koostage hindamise kava, sh selle ülesehitus, ajakava, vajalike vahendite ja ülesannete jaotus.
4. Kolmandas etapis valige asjakohane hindamismeetod, nt intervjuu, vaatlusuuring või küsimustik. Asjakohasus sõltub paljudest muutujatest, nt kui palju aega ja ressursi koolil on ja mida soovite mõõta. Hetkeolukorra hindamise tulemusi saab kasutada võrdlusalusena.
5. Viiendas etapis viige läbi hindamine.
6. Viiendas etapis kasutage hindamistulemusi olemasolevate tegevuste täiustamiseks ja andke tulemustest partneritele teada.

Üheksandas tekstikastis on toodud näide Šveitsist [21]

9. tekstikast. Näide: Tegevuskava kaardistamine

	Mida tahame muuta? (kvaliteedieesmärk)	Kuidas muutust näeme? (möödik)	Kuidas soovime eesmärgid saavutada? (tegevused)	Millal ja kuidas muutust mõõdame? (hindamine)
1. eesmärk	Suurendada õpilaste ja vanemate osalust	Õpilased osalevad otsustamisel; vanematel on kokku lepitud esindajad	Korraldatakse õpilaskogu või lapsevanemate koosolekud ning kohtumiste sisu protokollitakse ja arutelu sisu jagatakse kogu kooliga, direktoriga	Kooliaasta lõpus hinnatakse õpilaskogu tööd. Teise aasta suveks on selge, kui hästi lapsevanemate koosolekud toimisid
2. eesmärk	Ennetada konstruktiivselt vägivalda, konflikte ja keerulisi olukordi	Õpilased oskavad keerulised olukorrad läbi arutada, vajaduse korral neutraalse kõrvalise isiku abiga	Lepitaja-projekt, millega õpetatakse konfliktilahendamise oskusi ja vastastikust lugupidamist	Projektis osalevad lapsed kohtuvad kord kuus ja hindavad olukorda; kord kahe aasta jooksul koostatakse kirjalik kokkuvõte

Hindamise kavandamisel tasub kaaluda järgmisi küsimusi.

Kui neid hindamisel kasutate, siis tuleb leida ka vastavad möödikud ja meetod saavutatut hindamiseks.

1. Mil määral on planeeritud tegevused ellu viidud?
2. Mil määral on jõutud soovitud tulemusteni ja saavutatud seatud eesmärgid?
3. Milles seisnevad raskused? Kuidas neid kõrvaldada?
4. Mida on murekohtade kõrvaldamisest õppida?
5. Kuidas kooli töötajad uutesse tervist edendava kooli praktilistesse tegevustesse suhtuvad?
6. Kuidas lapsevanemad uutesse tervist edendava kooli praktilistesse tegevustesse suhtuvad?
7. Kuidas õpilased uutesse tervist edendava kooli praktilistesse tegevustesse suhtuvad?
8. Kas tervist edendava koolina tehtud edusamme on tutvustatud ja saavutusi tähistatud?



Hindamise aluseks võib olla protsess, väljund või tulemus.

Protsessi hindamisel mõõdetakse seda, mil määral viiakse tervist edendava kooli tegevusi ellu plaanipäraselt. Nii saab tervist edendava kooli tegevusi ja kogu protsessi jälgida ning anda hinnangut sellele, kas miski toimib või mitte ja miks. Kui on teada, miks miski tulemusi ei anna, siis saab teha vastavaid muudatusi tegevustes, kommunikatsioonis või ressurssides ja pidada silmas, et tegevusi edukamalt ja tõhusamalt ellu viidaks. Märgatud edusamme saab aga esile tuua.

Väljundi hindamine keskendub lühiajalistele muutustele. Näiteks:

- toetavam keskkond,
- kooli kodulehele lisatud tervisedenduse rubriik,
- vanematele korraldatud tervisedenduse infotund,
- rajatud jalgrattaparkla,
- koolisöökla pakutakse tervislikke valikuid,
- paremad teadmised tervislikest valikutest ja eluviisist.

Väljund tähendab tervist edendava kooli tegevuste otseseid tulemusi. Protsessi ja väljundi järgi hindamisel saadakse väga kasulikku infot selle kohta, mida tegevuskavas käigupealt muuta tasuks [22].

Tulemuse hindamisel jälgitakse, mil määral seatud eesmärgid ja/või mõõdikud täideti või kui tõhusalt on tegevus tervisele mõju avaldanud. Lisas 2 Kooli tegevuste kavandamine abil saate enda kooli hindamiskava ära täita.

Kava koostamine ja läbivaatamine

Tegevuskava koostamine on tervist edendava kooli töörühma ülesanne, kuid soovitame kogu kooliperet asjaga lihtsalt ja selgelt kursis hoida. Samuti tasub enne tegevuskava kinnitamist küsida sisendit teistelt koolipere liikmetelt, sest siis tunnetatakse, et tegemist on ühise pingutusega ja tullakse paremini kaasa. Hea moodus tagasiside ja sisendi saamiseks on sihtgrupi eripära arvestavad küsimustikud (õpilastele, õpetajatele, tugitöötajatele, lapsevanematele).

Ei maksa unustada, et küsimustike täitmisele ja analüüsimisele kulub oma aeg ning sellega peaks tegevuskava koostamisel samuti arvestama.

Kui esialgsele kavale on tagasisidet saadud, siis töörühm arutleb tulemuste üle ja teeb vajalikud muudatused.

Tegevuskava koostades ja seda läbi vaadates on hea tugineda kümnendas tekstikastis toodud teemadele. Küsimused aitavad kava veelgi lihvida.

10. tekstikast. Küsimused kava koostamiseks ja läbi vaatamiseks

- Kas välja valitud prioriteedid ja seatud eesmärgid on kooskõlas tervist edendavate koolide põhimõtetega ja kooli väärtustega?
- Kas välja valitud prioriteedid ja eesmärgid on kooskõlas nii koolipere hetkevajaduste ja prioriteetidega kui ka tulevikuvisioniga?
- Kuidas välja pakutud eesmärgid mõjuvad õppe-eesmärkidele, kooli sihtidele ja igapäevaste tegevuste korraldamisele?
- Kuidas mõjutavad tervist edendava kooli tegevuskava kooli praeguseid sarengudokumente?
- Kas koolipere, sh õpilased on saanud plaanide koostamisel piisavalt kaasa rääkida?
- Kas vajaduste hindamisest (olukorra analüüsist) selgus, et mõni õpilaste rühm või koolielu tahk vajaks tervist edendava kooli tegevuskavas erilist tähelepanu? Kui jah, siis kas see kajastub ka tegevuskavas?
- Kas kõiki ettepanekuid ja kommentaare analüüsiti süsteemselt ja koolipere soove võeti arvesse?
- Kas soovitud tulemused ja eesmärgid vastavad KAVAL-põhimõttele ning kajastavad koolipere tagasisidet?

3.4 Neljas etapp. Tegevuse käivitamine

Kinnitatud tegevuskava tutvustamine

Et tervist edendavaks kooliks saamine on koostööine protsess, milles osaleb kogu koolipere, siis tuleb kinnitatud kava ka kättesaadavaks teha ja seda tutvustada. Nii saavad kõik koos ja igaüks eraldi tehtud tööst rõõmu tunda. Ühtlasi annab see võimaluse kooliväliste partnerite teavitamiseks ja edaspidi toetuse võitmiseks. Kommunikatsiooniplaanis tuleb hoolikalt läbi mõelda, kellele ja kuidas tegevuskava edastada.

Lisa 2 Kooli tegevuste kavandamine toel saate valida parima kommunikatsioonistrateegia

Suhtluskanal ja -viis koolipere või partnerite teavitamiseks tervist edendava kooli tegevuskavast sõltub sihtrühmast ja kooli võimalustest.

Enamasti saab näiteks:

- levitada kava lapsevanemate ja töötajate seas kodulehe või kooli ajalehe kaudu;
- korraldada infotunde, kus kava esitletakse ja selle üle arutletakse;
- teavitada õpilasi õpilaskogu kohtumistel, kogunemistel ja tunniarutelude käigus ning plakatite jt visuaalsete vahenditega;
- panna üles tervist edendava kooli teadetetahvel;
- korraldada nt sööklas teavitusüritusi;
- kaasata kohaliku ajakirjandust, et suurendada kogukonna teadlikkust tervise ja heaolust ning tervist edendavaks kooliks saamise plaanist.

Kava lõimimine igapäevategevustega

Koolis eesmärkideni jõudmiseks peab tervise ja heaolu edendamise tegevuskava sujuvalt ühendama koolipere igapäevaeluga ja sellesse kirja pandud tegevused ka teoks teha. Iga eesmärgi kõik tegevused tuleb korraldada, leida vastutaja ja tagada selleks vajalikud vahendid.

Siinjuures võib vaja minna lisatoetust vanematelt, õpilastelt ja kohalikelt koolivälistelt partneritelt. Tekstikastist 11 leiate nõuandeid tegutsema asumiseks.

11. tekstikast. Nõuandeid tegutsema asumiseks

- Hea on seada vahe-eesmärgid [8], mis aitavad õigel teel püsida ja hinnata, kas midagi on vaja käigupealt muuta.
- Ka selles etapis on äärmiselt oluline tõhus koordineerimine ja kommunikatsioon, millega tagatakse probleemkohtade kiire avastamine ja lahendamine. Seepärast on vaja leida aega kogemuste ja muljete vahetamiseks ning probleemide arutamiseks.
- Kogu kooliperega suhtlemine ja kogemuste vahetamine tagab selle, et kõik mõistavad visiooni, protsessi ja tulemusi ühtemoodi. Samuti äratab see huvi juba tehtu vastu ning tekitab arutelu, mis aitab tervist edendava kooli tegevusi järjepidevalt lihvida ja parandada.

Tegutsedes on tähtis mõelda järgmistele küsimustele.

- Kas tervist edendava kooli tegevuskava läheb koolipere liikmetele korda ja kas nad on valmis panustama?
- Kas olete kohalikku kogukonda tervist edendava kooli tegevustest teavitanud?
- Kas töötajad tunnevad, et neil on piisavalt oskusi kava elluviimiseks?
- Kas kava elluviimiseks jätkub aega, tööjõudu ja raha?
- Kas igaüks teab, mis on tema ülesanne, millised on tegevuste eesmärgid ja tähtsused?
- Kas on olemas süsteem töötajate järjepidevaks toetamiseks ja motiveerimiseks?
- Kas on läbi mõeldud, kuidas õpilasi, õpetajaid ja töötajaid tervist edendavast koolist teavitada ja tegutsema innustada?
- Kas on olemas tingimused tervist edendava kooli tegevuste pikaajaliseks elluviimiseks?

3.5. Viies etapp. Jälgimine ja hindamine

Jälgimine ja hindamine

Jälgimisest ja hindamisest saadakse väärtuslikku infot tegevuskava ja tegevuste kohta, näiteks:

- käimasolevate tegevuste edenemine,
- kava elluviimisega seotud takistused ja õnnestumised,
- Tervist edendava kooli tõhusus seatud tervise-eesmärkide ja soovitud tulemuste saavutamisel,
- Tervist edendava kooli sobivus kooliperele pikema aja jooksul.

Kooli prioriteedid, vajadused ja soovid võivad muutuda. Seepärast peabki tervist edendava kooli tegevuskava järjepidevalt uuendama, kohandama ja ellu viima. Olukorda tuleb jälgida, hinnata ja üle vaadata vähemalt üks kord 3–4 aasta jooksul.

Hindamine võib töötajatele ja teistele koolipere liikmetele tunduda ebameeldiv, seda võidakse tajuda kriitikana. Seetõttu on oluline rääkida, mida hindamine annab ja et see on õppimise koht, võimalus arenemiseks.



IV PEATÜKK

KUIDAS ÜHISELT KUJUNDADA TERVIST EDENDAVAT KOOLI?

4.1. Miks ühendada erinevad tervist mõjutavad kohad?

Tervise kohapõhisus tähendab „kohta või olustikku, kus inimene oma igapäevaseid tegevusi teeb ning milles keskkondlikud, organisatsioonilised ja isiklikud tegurid läbi põimuvad ning tervist ja heaolu mõjutavad”. (...) Kohale on tavapärase määratluse järgi omane piiritletud ruum, inimestevaheline rollijaotus ja organisatsiooni struktuur [23]. Näiteks kool, kodu ja naabruskond moodustavad konteksti, mis avaldab mõju tervisele ja nii on kogu maailmas tervise ja heaolu edendamise planeerimisel ja elluviimisel aluseks võetud ja põhitähelepanu pööratud peamiselt kohapõhisele lähenemisele.

Hartadest ja deklaratsioonidest sündinud kohapõhise lähenemise arenguloo ülevaate leiab 4. lisast.

Kool, linn ja naabruskond on tervise seisukohalt äärmiselt olulised. Tervis sõltub igapäevaelust ja kohtadest, kus viibitakse – ümbrusest ja kogukonnast, kus elatakse, luuakse pered, töötatakse, kaupu tarbitakse ja mängitakse [29].

Tervist edendavad koolid võiksid omavahel kokku viia kohapõhise lähenemise tegevusi ja kohalikke võrgustikke; toimida tervisedenduse kiirendina, kaasates olulisi asutusi, organisatsioone või partnereid koostöisel probleemide sõnastamisel ja lahenduste leidmisel. Selleks on kõigepealt tarvis välja selgitada koolipere probleemkohad ja arenguvajadused.

4.2. Mida koosloomine tervist edendavale koolile pakub?

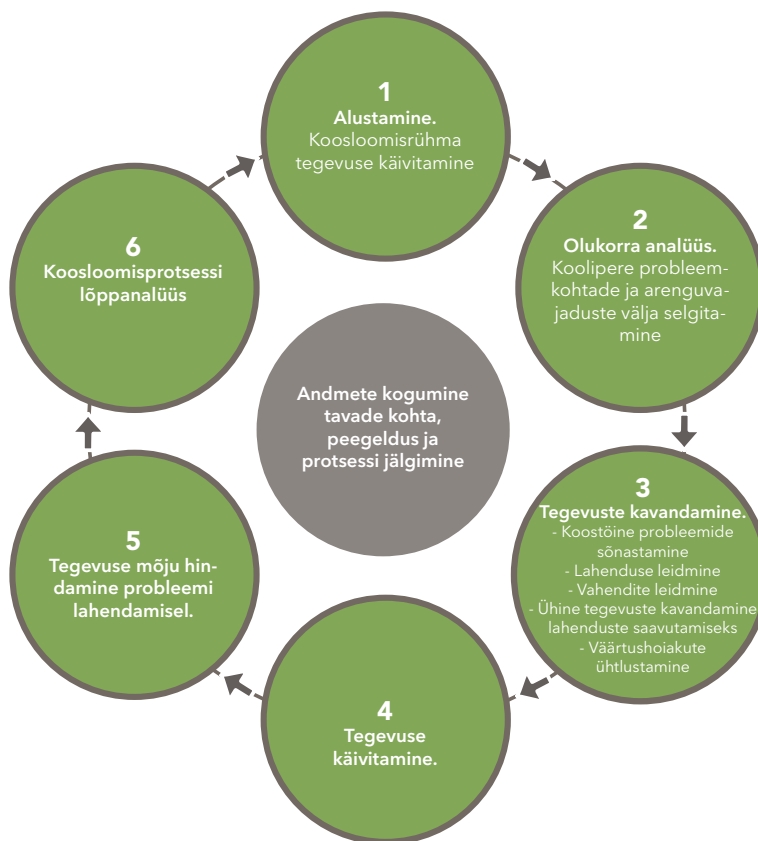
Tervist edendava kooli kontekstis tähendab koosloomine seda, et koolipere (õpilased, õpetajad, tugitöötajad, koolijuht, hoolekogu, õpilasesindus) kohtub spetsialistide ja/või väliste partneritega (nt toitumisenõustaja, omavalitsuse esindaja, spordiklubi esindaja jt) ning üheskoos otsitakse probleemkohti ja lahendusi. Eesmärk on jõuda tervisedenduse tulemiteni, mida kõik asjaosalised oluliseks peavad. Niisiis on koosloomine ühine innovatsioon, sest vahetatakse mõtteid ja koostöös jõutakse paremate tulemusteni (põhimõtted, lahendused, tooted, teenused).

Koolil tuleb välja selgitada, kas vajalike pädevustega arutelujuht on olemas (nt tuutor, klassivanem, tervisedenduse spetsialist jt) või tuleb kedagi selleks koolitada. Arutelujuht tagab, et koosloome tööühma sisene suhtlemine, koostöö ja teadmiste vahetamine oleks avatud ning et osalejad avaldaksid oma mõtteid ja leiaksid üheskoos murekohad võrdseid võimalusi pakkumas ja toetavas õhkkonnas.

Koosloomeprotsess tervist edendava kogu kooli hõlmav lähenemise puhul tähendab, et kõiki arvamusi ja teadmisi (teaduslikke või kontekstist lähtuvaid) väärtustatakse ja kaalutakse jätkusuutliku osalus- ja dialoogiprotsessi vältel (joonis 8).

Joonis 8.

Koosloomise kasutamise olulisemad etapid kogu kooli hõlmavas käsituses



Arutelujuht valmistab koosolekud ja päevakorra ette (kes, mida, miks ja kus, et otsustada kuidas kohtumine läbi viia). Ta tutvustab eesmärgi ja ütleb, kui palju aega igale tegevusele kulub ning lepib kokku sobiva suhtlemisstiili koosloomise soodustamiseks. Samuti on tema ülesanne hoida arutelu teemakohase ja tempokana, jälgida ajakulu ja teha kokkuvõtteid. Ühtlasi annab ta teada, milliste teemade juurde on vaja järgmistel koosolekutel tagasi tulla.

Haiguste tõrje ja ennetamise keskuste materjali järgi [25] pannakse ühiste kokkulepetega paika, millist suhtlusviisi ja -stiili peetakse koosloomise käigus oluliseks (nt õpilased õpetajaga koolitunnis, kohalik perearst ja omavalitsuse esindaja).

Vt näiteid 12. tekstikastist.

12. tekstikast. Näiteid koosloomeprotsessi kokkulepetest

Oma tegevustes:

- panustame koosloomisesse kogemuste, oskuste ja ajaga;
- jagame eestvedamisvastutust ja suuname koosloomistegevusi ühiselt;
- arutleme ettepanekute ja kogemuste üle analüütiliselt ja sõbralikult;
- käitume lugupidavalt ja kasutame kohast kõnepruuki;
- oleme üksteisega suhtlemisel avatud ja konstruktiivsed;
- oleme valmis jagama muresid, saadud kogemusi, ette tulnud takistusi ja saavutatud edusamme;
- julgeme esitada vastuargumente ja küsimusi ning teeme seda lugupidavalt;
- ei ründa kedagi isiklikult;
- arvestame seda, et igal liikmel on oma tugevad küljed;
- aitame teisi neis valdkondades, mida oleks vaja parendada;
- väljendame end selgelt ja lihtsalt;
- püüame leida üksmeelt, saavutada kompromisse ja läheneda loovalt;
- keskendume lahenduste leidmisele;
- mõistame, et koosloomise protsessis osalemine annab juurde nii isiklikult kui ka tööalaselt.

Arutelujuhi ülesanne on luua avatud arutelu, täpsemalt [25]:

1. koosloomise arutelud on avatud, kaasavad, selged ja viisakad, teemasid selgitatakse, tuuakse välja seisukohti ja arutletakse erimeelsuste üle;
2. partnereid ja nende ideid väärtustatakse;
3. omavahelistes suhetes jäädakse lugupidavaks;
4. esitatakse avatud küsimusi, et arutelu oleks laiapõhjaline, osalejate arvamused ja kahtlused kuulatakse ära, küsitakse täpsemalt, probleemidele otsitakse lahendusi ja räägitakse läbi;
5. osalejaid julgustatakse oma mõtet laiendama;
6. partnerite tähelepanekuid ei jäeta märkamata;
7. ühtegi lahendust ei suruta peale;
8. parema suhtluse saavutamiseks kuulatakse aktiivselt ning vastuoluliste või keeruliste küsimustega tegeletakse;
9. vastuargumendid kuulatakse ära ja nende välja toomist peetakse oluliseks.

Koosloomine tähendab tervist edendava kooli ühist pingutust ja õpilaste, õpetajate, tugitöötajate, koolijuhi ja ekspertide või kohaliku kogukonna esindajate arvamuste võrdset väärtustamist, sest nii tekib tervisedendusest uus ja ühine arusaam.

4.3. Millised tegevused koosloomisele kaasa aitaksid?

Kirjeldame mõnda Heaolu Koosloomise projektis [26] koostatud ja järele proovitud tegevust, mis võivad tervist edendavaks kooliks saamisel ja selleks jäämisel kooslooma innustada.

Järgnevalt esitame valiku töölehti, mille allikas on „Heaolu koosloomine: koolitusmaterjal spetsialistidele elanikkonnaga heaolulahenduste koosloomiseks” [27] 4.

4 Creative Commons'i litsents Autorile viitamine – Mitteäriline eesmärk – Jagamine samadel tingimustel 4.0.

Vt <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

1. TÖÖLEHT.

Ühise arusaama tekitamine koosloomisest tegevusega Kuup

Eesmärk:

Coventry ülikool Inglismaal töötas välja meetodi nimega Kuup, mille käigus antakse rühmas käest kätte maksimaalselt 30-kuupsentimeetrist kastikest. Kuup on mõeldud osalejate ideede kogumiseks, ka nende, kes tavaolukorras oma mõtteid ei pruugiks väljendada. Kuubi pinnale saavad osalejad oma ideid kirjutada ja visandada.

Kuup lastakse osalejate vahel ringi käima ja samal ajal toimuva tempoka arutelu käigus tekkinud ideed saab kohe kuubile kirja panna. Mõtete vahel saab näiteks noolekestega seoseid luua, olenemata sellest, millisele tahule üks või teine idee on kirja pandud. Kui kuup lahti võetakse, tekib kahemõõtmeline paber, mida saab pildistada või skannida ja osalejatele e-kirjaga saata.

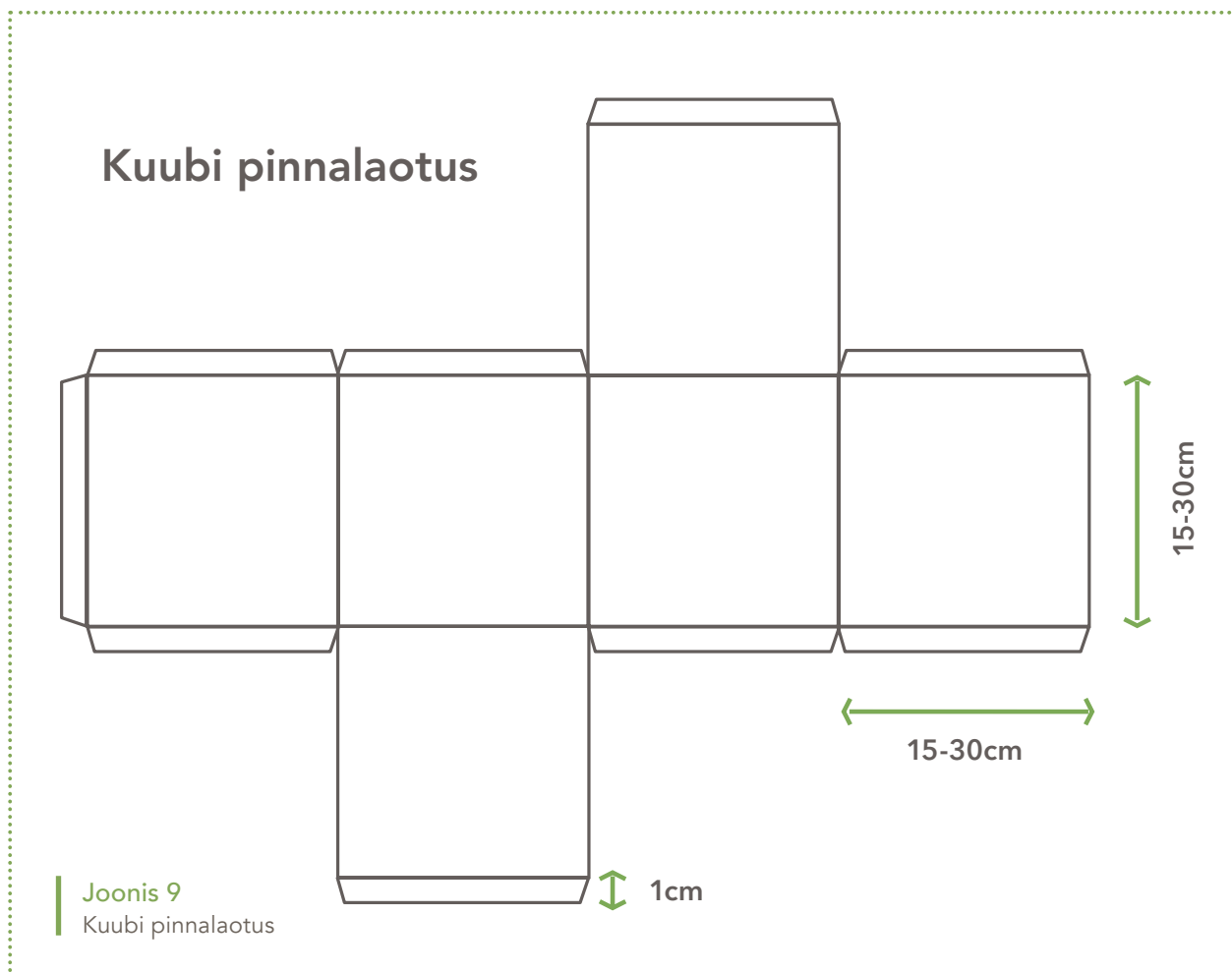
Kõige tõhusam on see tegevus ette võtta tavapärastest erinevates tingimustes. Näiteks kui osalejad kogunevad tavaliselt ühise laua ümber, siis soovitame lasta kõigil tõusta ja teha tempokas aktiivne tegevus. Samuti võib minna ruumis teise kohta või üldse ruumist välja.

Tegevuse kirjeldus

- Kuubiga soovitatakse veeta maksimaalselt pool tundi. Tegevus peab olema lühike ja tabav, et mõttevahetus oleks spontaanne ja kiire, mitte pikalt läbimõeldud ja ettevaatlik.
- Enne algust tuleb osalejatele küsimuse all olevat teemat veidi selgitada (kuni 2 minutit).
- Kui osalejaid on palju, jagage nad mitmeks rühmaks.
- Kõige parem oleks kuus osalejat, aga võib olla ka neli või kaheksa. Juhul kui osalejaid on neli, siis tuleb võrdsel määral osalemise tagamiseks mängu täpsemini juhtida. Ka rohkem kui kaheksa osalejaga rühmas peab jälgima, et ettenähtud poole tunni jooksul saaksid kõik võrdselt sõna sekka öelda.

Kuubi tegevuse juhtimine:

- Kõigepealt öelge, et tegevus kestab pool tundi. Kui aeg läbi saab, võtab arutelujuht kuubi enda kätte.
- Tutvustage küsimusi (kuni 2 minutit).
- Andke igale rühmale kuup. Andke pliiats (kui osalejatel ei ole).
- Kulunud või alles jäänud aja jälgimiseks on hea kasutada näiteks taimeriga slaide. Koolitaja võib aja jälgimiseks salvestada helifaili, mis teatud intervalliga aega teatab, aga võib ka visuaalse taimeriga käivitada. Võib valida, kas näidata kulunud või alles jäänud aega. Koolitaja võib slaidiesitlusest ka loobuda. Sel juhul tuleb tal osalejaid ajast ise teavitada.
- Alustage pooletunnise tegevusega.
- Öelge, kui lõpuni on jäänud 10, 5 ja 2 minutit.
- Poole tunni möödumisel öelge, et aeg sai täis. Võtke kuup enda kätte.
- Pange slaidid kinni.
- Võtke kuubi küljed lahti, nii et saate kahemõõtmelise paberi. Skannige või tehke sellest pilt, mida saaks jagada.



2. TÖÖLEHT.

Koosloomise käivitamine probleemide ühise sõnastamisega – nn akvaarium

Eesmärk

Meetod pärineb kliinilisest psühholoogiast, kus tekkis vajadus üheainsa kohtumise jooksul jõuda teadmistest uute ideede ja nende analüüsimiseni ning selleks sobiski koosloomine.

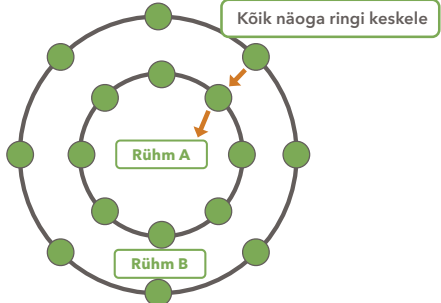
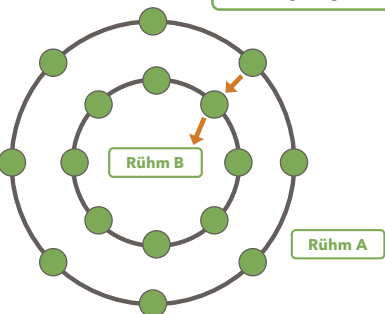
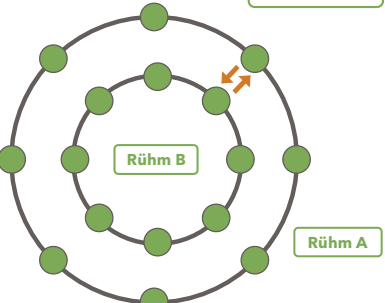
Akvaariumi põhimõte on, et osa inimesi arutab mingit juhtumit või teemat omavahel ja neid ümbritseb teine ring inimesi, kes igaüks oma seisukohast kuulnud mõtteid tagasi peegeldavad. Seejärel vahetavad rühmad kohad ja välimine ring hakkab nüüd arutama, mida nad ennist nägid, kuulsid ja mis mõtteid see tekitas. Lõpuks võtavad kaks rühma ühiselt teema kokku ja toovad välja peamised järeldused ja tähelepanekud.

Akvaarium võimaldab üheaegselt nii sisemist kui ka välist analüüsi. Kuuldu üle arutlemine aitab seisukohti laiendada. Lõpuks, kui seisukohtadest kokkuvõtteid tehakse, saadakse infomahukas ja ülevaatlik pilt.

Akvaariumi saab läbi viia mitut moodi, see tööleht on üks paljudest võimalustest. Meetod valiti seepärast, et tegevusse kaasatakse kõik kohalolijad, igaüks saab kuulata, kaasa rääkida ja otsustada. Nii on tagasi peegeldamine kergem ja suudetakse üksteise seisukohti paremini mõista.

Tegevuse kirjeldus

Toolid tuleb tõsta nii, et moodustuks ring, mille sees on väiksem ring (või muu kujund, mis ruumiga paremini sobib). Kummaski ringis on sama palju kohti.

A Akvaariumi toolide paigutus 	A) Osalejad võtavad istet, näoga ringi keskele. Nt kui on 40 osalejat, siis peaks olema 20 tooli kummaski ringis (joonis 10A). Paluge osalejatel võtta kaasa pliiaats ja paber. 1. etapp (10 min) (joonis 10A) - Rühm A (sisemine ring) arutleb 1. küsimuse üle: „Milliseid koolipere probleeme ja arenguvajadusi me teame?” - Rühm B (välisring) kuulab ja teeb märkmeid.
B 	2. etapp (10 min) (joonis 10B) - Rühmad A ja B vahetavad kohad. - Rühm B (sisemine ring) arutleb 2. küsimuse üle (Rühma A arutelu najal): „Millised koolipere probleeme ja arenguvajadusi Kooli hetkeolukorra hindamisvahendi alusel selgusid?” - Rühm A (välisring) kuulab ja teeb märkmeid.
C 	3. etapp (10 min) (joonis 10C) - Rühm B pöörab end istuma näoga rühma A poole. - Rühmad A ja B arutlevad küsimuse üle koos, arvestades mõlema rühma varasemat arutelu. „Millise peamise probleemi, arenguvajadusega tuleb midagi ette võtta?”

Joonis 10.

Kalakaussi tehnika rakendamise erinevad etapid kuni ühise probleemi sõnastamiseni

Muud võimalused akvaariumi kasutamiseks

- Võib ka nii teha, et ühes ringis istuvad õpilased (A) ja teises õpetajad või spetsialistid (B). Sel juhul palutakse A ja B rühmadel esimeses ja teises etapis arutleda ühe ja sama küsimuse üle. Nii tulevad hästi esile erinevate rühmade soovid ja nende täitmist takistavad tegurid. Seejärel, kolmandas etapis, töötatakse ühe rühmana ja valitakse välja peamine vajadus, prioriteet või siis juba lahendus.
- Kui ruum on väike, siis võib osalejad mitmeks rühmaks jagada ja paigutada näiteks laudade ümber

3. TÖÖLEHT.

Koosloomine Lego-tegevusega (@Agnes_Crepet)

Eesmärk

Lego-tegevus on mõeldud koosloomise teel lahenduse ja selle hindamisviisi leidmiseks disainmõtlemise abil. Tähelepanu on sellel, kuidas hinnata koosloodud projekti ja kuidas analüüsida koosloomise kasutegureid.



Tegevuse kirjeldus

Kui osalejaid on palju, tuleb nad jagada 10- kuni 12-liikmelistesse rühmadesse.

ESITEKS. Empaatia tekitamine ja vajaduste määratlemine (20 min)

Tulemus:

osaleja suudab näha asju kellegi teise seisukohast (kasutaja, õpetaja, õpilane, lapsevanem elanik vm).

- Igaüks peab välja mõtlema kaks karakterit ehk persoonat, kes on kas kasutaja, elanik vmt (vt persona loomise põhja) (10 min).
- Lego-kujukesed sümboliseerivad persoonasid ja kujukese juurde lisatakse märkmepaber tema kirjeldusega.
- Kui kõik persoonad on valmis, paluge osalejatel enda omi tutvustada. Arutelujuht kirjutab samal ajal tahvlile peamised probleemid, teemad ja küsimused.
- Nüüdseks peaks osalejatel olema selge ülevaade, millega on tegemist ja mis probleemi lahendada asutakse (10 min).

Persoona loomise põhi

NIMI		PERSOONA LOOMISE PÕHI	
VANUS		MOTIVATSIOON	ISIKSUSETÜÜP
SUGU		Stiimul	Ekstravert Introvert
AMET		Hirm	Tunnetus Intuitsioon
STAATUS		Saavutus	Mõtlemine Tunded
KOHT		Areng	Otsustusvõime Taju
		Võim	TEHNOLOOGIA
MAINE		Sotsiaalne	IT ja internet
		EESMÄRGID (mida inimene loodab saavutada)	Tarkvara
			Äpid
		-	Sotsiaalsõrgustikud
		-	OMADUSED (head ja halvad omadused, eelarvamused jmt)
		-	
		SEGAJAD (rasked teemad, mida ta tahaks vältida)	
		-	
		-	
		-	
		ELULUGU	
TÄHELEPANEKUD			

TEISEKS. Läbimäng (20 min)

- Kõik 10- kuni 12-liikmelised rühmad jagatakse 3- kuni 4-liikmelisteks.
- Rühmad püüavad leida lahendusi esimeses etapis välja toodud probleemile ja selle läbi mängida (15–20 min).

KOLMANDAKS. Analüüs ja muutmine (15 min)

- Kõik 3- kuni 4-liikmelised rühmad esitlevad oma ideed teistele 3 minuti jooksul.
- Seejärel toob igaüks välja plussid (millised mõtted meeldisid) ja miinused (mida oleks tarvis muuta). Seda tehakse väga kiiresti (1 min osaleja kohta).

NELJANDAKS. Läbimäng (15 min)

- Kolme-neljaliikmelistes rühmades mängitakse olukorrad läbi, võttes arvesse kuulatud kommentaare.
- Seejärel pakutakse uusi ideid ja tehakse seda veel kord (kuni 15 min).

VIIENDAKS. Analüüs ja muutmine (15 min)

- Kõik 3- kuni 4-liikmelised rühmad esitlevad oma ideed teistele 3 minuti jooksul.
- Seejärel toob igaüks välja plussid (millised mõtted meeldisid) ja miinused (mida oleks tarvis muuta). Seda tehakse väga kiiresti (1 min osaleja kohta).

KUUENDAKS. Läbimäng (15 min)

- Kõik osalejad koos loovad läbimängude alusel uue lahenduse.

4. TÖÖLEHT

Koosloomise protsessi ja tulemuste tutvustamine Pecha Kucha meetodil

Eesmärk

Jaapani keeles tähendab *pecha kucha* jutustamist. Nii nimetatakse aga ka esitlusstiili, kus näidatakse 6 minuti ja 40 sekundi jooksul 20 slaidi, nii et igale slaidile kulub 20 sekundit. Ettekanne keskendub seega kõige olulisemale ja on tempokas, kuid ühtlasi tuleb sõnumi kuulajateni viimisel olla loominguline.

Pecha Kucha on väga käepärane, kui soovitakse oluline kiiresti välja tuua. Põhirõhk on õhina nähtavaks tegemine ja suuremale arvule inimestele/organisatsioonile üle kandmine. Pecha Kucha esitlus on äärmiselt kaasav, informatiivne ja silmaringi avardav.

Tegevuse kirjeldus

- 10 min: arutelujuht tutvustab lühidalt eesmärki, seda, kuidas teha Pecha Kucha esitlust ja toob võib-olla ühe näite. Esimest korda Pecha Kucha esitlust tehes võib stressi tekitada ajapiirang ning kõnelemise ja slaidide ajastuse ühitamine. Sedagi tasub osalejatele ette öelda, sest siis ei taba pinged neid üllatusena.
- 50 min: iga rühm valmistab ette eraldi esitluse. Ajapiirangu tõttu võib juhtuda, et slaide peab olema vähem kui 20.

Pecha Kucha esitluse tegemiseks:

- Mõelge läbi, millist sõnumit edastada. Sõnumeid võib olla mitu, kuid välja saab valida mõne üksiku.
- Seejärel koostage lugu. Iga slaidi jaoks saab ajaliselt arvestada teksti, mille pikkus Wordis on 2–3 lauset. Ühele mõttele või teemale võib pühendada ka mitu slaidi, see on teie otsustada.
- Pecha Kucha slaidiesitlusele võib lisada pilte, joonistusi, märksõnu jne. Kirjutage slaididele võimalikult vähe teksti, sest osalejatel ei jää lugemiseks aega. NB! Üks pilt ütleb rohkem kui tuhat sõna.
- Koostage slaidid. Et piiratud ajaga toime tulla, võib slaidid häälestada nii, et need vahetuksid 20 sekundi järel. Nüüd on paras aeg oma esitlust harjutada. Harjutamine teeb meistriks – see võib algul võimatu näida, kuid järjekindlus viib sihile. Ajaga läheb see kergemaks ja hakkate tegema suurepäraseid esitlusi! Osalejatel on hea meel kuulata ja vaadata slide, mille sõnum on selge ja meelde jääv.
- YouTube'ist saab vaadata väga toredaid Pecha Kucha esitlusi ja neist inspiratsiooni ammutada. Jõudu-jaksu uue loomingulise ja mõjuva esitlusvõtte õppimisel!
- 60 minutit. Seejärel tutvustab iga rühm oma lugu teistele. Osalejad ja arutelujuht vahetavad esitlust vaadates tekkinud muljeid ja arutlevad, mida see järgmises etapis sisaldada võiks.



- [1] Euroopa tervist edendavate koolide võrgustiku sihtasutus (SHE) (2019).
Moskva deklaratsioon „Tervis, heaolu ja haridus muutlikel aegadel“. Allikas:
<https://www.schoolsforhealth.org/resources/conference-statements>
- [2] Paakkari, L., Simovska, V., Pedersen, U., & Schulz, A. (2019).
Tervisekasvatus ja tervise edendamine koolis: õpetajaraamat. Olulised mõisted ja tegevused. Haderslev, Taani: Euroopa tervist edendavate koolide võrgustiku sihtasutus (SHE). Allikas:
<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/teachers-resources>
- [3] Maaailma Terviseorganisatsioon (1986).
Tervisedenduse Ottawa Harta. Genf: WHO. Allikas:
<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
- [4] Hancock T. (2015).
Population health promotion 2.0: an eco-social approach to public health in the Anthropocene. *Can J Public Health*, 106(4):e252–5.
- [5] Jensen, B.B. (2019).
Health Promotion, Version 2.0 - Key principles and challenges. Allikas:
<https://www.ntnu.edu/documents/1268773379/1281392859/01-Trondheim+25.9.18+bbj+finals.pdf>
- [6] Maaailma Terviseorganisatsiooni põhikirja preambul, Rahvusvaheline tervisekonverents New Yorgis 19. juuni kuni 22. juuli 1946; 61 riigi allkirjastatud 22. juulil 1946 (*Official Records of the World Health Organization*, nr. 2, lk 100), jõustunud 7. aprillil 1948.
Määratlust ei ole pärast 1948. a muudetud.
- [7] Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., van der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., & Schnabel, P. (2011).
How should we define health?. *Bmj*, 343, d4163
- [8] Jensen, B. B. (1997).
A case of two paradigms within health education. *Health Education Research*, 12 (4), 419-428.
- [9] Simovska, V., Dadaczynski, K., Viia, N.G., Tjomsland, H.E., Bowker, S., Woynarowska, B., de Ruiter, S., & Buijs, G. (2010).
HEPS Tool for Schools: A Guide for School Policy Development on Healthy Eating and Physical Activity. Woerden: NIGZ.
- [10] Jensen, B. B. (1995).
Concepts and models in a democratic health education. In B. B. Jensen, (Ed.). *Research in environmental and health education* (pp.151-169). Copenhagen: Research Centre for Environmental and Health Education. The Danish University of Education.
- [11] Jensen, B. B. (1994).
Health promoting schools in Denmark: an action competence approach to health education. In C. Chu & K. R. Simpson (Eds.). *Ecological public health: from vision to practice* (pp.132-141). Canadá e Australia: Institute of Applied Environmental Research, Griffith University & Centre for Health Promotion, Toronto, Canada.

[12] St. Leger, L. (2015).

Foreword. In S. Venka, & P. Mannix- McNamara (eds.). *Schools for Health and Sustainability: Theory, Research and Practice* (pp.v-viii). Dordrecht, Heidelberg, New York, London Springer.

[13] St Leger, L., Young, I., Blanchard, C., Perry, M. (2010)

Promoting Health in Schools: from Evidence to Action. An International Union for Health Promotion and Education (IUHPE) publication. Allikas: <http://www.iuhpe.org/index.html>

[14] Eriksson, M., & Lindström, B. (2008).

A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health promotion international*, 23(2), 190-199

[15] Safarjan, E., Buijs, G., & Ruiter, S. de (2013).

SHE veebikäsiraamatust koolidele. Tervist edendavaks kooliks saamise viis etappi. Allikas:

<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/health-promoting-school-manuals/english>

[16] Bruinen, G. (2009).

Effective and efficient health promotion in schools; the Rotterdam experience. In G. Buijs, Jociute, A., Paulus, P. & Simovska V. (Ed.), *Better schools through health: learning from practice. Euroopa tervist edendavate koolide 3. konverentsil esitatud parimad praktikad, Vilnius, 15.–17. juunil 2009* (lk 33–35). Holland: Netherlands Institute for Health Promotion NIGZ. Allikas:

<http://www.academischewerkplaatslimburg.nl/wp-content/uploads/131109-Better-schools-through-health.pdf>

[17] Vezzoni, M., Morelli, C., Calaciura, A., Mariani, C., Acerbi, L. Tassi, R., Penati, M., Bonaccolto, M., Fantini, Luigi, Sequi, C. & Germani, T. (2009).

“My dear Pinocchio”: The Italian way to the health promoting school. In G. Buijs, Jociute A., Paulus P. & Simovska V. (Ed.), *Better schools through health: learning from practice. Euroopa tervist edendavate koolide 3. konverentsil esitatud parimad praktikad, Vilnius, 15.–17. juunil 2009* (lk 22–24). Holland: Netherlands Institute for Health Promotion NIGZ. Allikas:

<http://www.academischewerkplaatslimburg.nl/wp-content/uploads/131109-Better-schools-through-health.pdf>

[18] Barnekow, V., Buijs, G., Clift, S., Jensen, B. B., Paulus, P., Rivett, D. & Young, I. (2006).

Health-promoting schools—definition and role of Mõõdikud in Health Promoting Schools: a resource for developing Mõõdikud (pp. 41-60). Kopenhaagen: IPC, WHO Euroopa regionaalbüroo.

[19] RIVM (2013).

Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs. Allikas:

<https://www.gezondeschool.nl/communicatiematerialen-en-instrumenten-gezonde-school-1>

[20] RIVM (2013).

Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Communicatieplan. Allikas:

<https://www.gezondeschool.nl/communicatiematerialen-en-instrumenten-gezonde-school-1>

[21] Lanfranconi, E. (2006).

A self-evaluation tool for linking health-promoting schools with school development in Switzerland. In V. Barnekow, Buijs, G., Clift, S., Jensen, B. B., Paulus, P., Rivett, D., & Young, I. (Eds.), *Health Promoting Schools: a resource for developing Mõõdikud* (pp.159-168). Kopenhaagen: IPC, WHO Euroopa regionaalbüroo.

[22] [22]Maaailma Terviseorganisatsioon (2008).

School Policy Framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health.
Genf: World Health Organization Press. Allikas: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43923>

[23] [23]Maaailma Terviseorganisatsioon (1998).

Health Promotion Glossary. Genf: World Health Organization Press. Allikas:
<http://www.who.ch/hep>.

[24] Kokko, S., Green, L.W., & Kannas, L. (2013).

A review of settings-based health promotion with applications to sports clubs. *Health Promotion International*, 29(3), 494–509. doi:10.1093/heapro/dat046

[25] Centres for Disease Control and Prevention (2016).

Public Health Information Network Communities of Practice. Resource Kit. Atlanta: CDC. Allikas:
<https://www.cdc.gov/phcommunities/resourcekit/index.html>

[26] *Co-creating Welfare* (2019).

Allikas: <http://ccw.southdenmark.eu/>

[27] Anastacio, Z., Bernard, S., Carvalho, G., Christensen, F., Darlington, E., Hansen, H., ... Vilaça, T. (2019). *Co-creating Welfare - Training Course Material Preparing Professionals to Co-Create Welfare Solutions with Citizens.* Braga, Portugal: Universidade do Minho. Instituto de Educação Centro de Investigação em Estudos da Criança.



Lisa 1.

Vaatame ajas tagasi, et mõista peamisi väljakutseid ja prioriteete

Euroopa Tervist Edendavate Koolide Võrgustiku (ENHPS, praeguse nimega SHE) tervist edendavate koolide esimene konverents toimus Kreekas Thessalonikis 1997. aastal. Konverentsil vastu võetud otsuses „Investeerimine haridusse, tervisesse ja demokraatiasse” öeldakse, et „igal Euroopa lapsel ja noorel on õigus ja peaks olema võimalus omandada haridus tervist edendavas koolis” (ENHPS, WHO Euroopa regionaalbüroo, 1997, lk 1). Hariduse ja tervise mõjurid on omavahel tihedalt põimunud ja mõjutavad teineteist. Tervist edendav kool annab panuse nii haridusse kui ka tervisesse ja sobib ebavõrdsuse vähendamiseks.

Sellele järgnenud 2. Euroopa tervist edendavate koolide konverentsil vastu võetud Egmonti resolutsioonis „Tervisedendus koolides: Edu faktorid” (ENHPS, WHO Euroopa regionaalbüroo, 2002) rõhutatakse tingimuste loomise, tegevuskava koostamise ja hindamise olulisust tervist edendavaks kooliks saamisel ja selleks jäämisel. Kogemus näitab, et tervist edendavate koolide liikumine on edukas ja jätkusuutlik ning et tervise- ja hariduspoliitika võivad seda tõhusalt toetada.

Vilniuse resolutsioonis „Paremad koolid läbi tervise edendamise” (Euroopa tervist edendavate koolide 3. konverents, 2009) rõhutatakse, et haridus ja tervis täiendavad ja toetavad teineteist. Kui koolid seda tõsi asja ära kasutavad, siis on lastel parem olla ning noored tunnevad täit rõõmu õppimisest ja töötamisest. Kool on kogukonna süda ja sobib seepärast panustama tervisealase ebavõrdsuse vähendamisse⁵. Väga oluline on säästev areng ning koostöö muu valdkonna spetsialistidega, nt noorsootöö, sotsiaal- ja keskkonnaküsimused.

Odense avaldus „Võrdsuse, hariduse ja tervise aabits” (4. Euroopa konverents Taanis Odenses. Schools for Health in Europe, 2013) tunnustatakse kooli tervisedenduse väärtuste ja põhimõtete suurt panust WHO Euroopa tervise ja heaolu poliitikaraamistikku, strateegia Tervis 2020 ning kaasava ja jätkusuutliku arengu strateegia EL 2020 eesmärkide saavutamisel. Tervist edendavate koolide liikumine annab suure panuse Euroopa elanike tervise ja heaolu parandamisse. Koolidel on potentsiaali panustada laste ja noorte tervisealase pädevuse arengusse ja eluviisi kujundamisse.

Viimane Euroopa konverents toimus Moskvas 20.–22. novembril 2019 (Euroopa tervist edendavate koolide 5. konverents). Konverentsil oli üle 450 osaleja 40 riigist. Moskva deklaratsioonis „Tervis, heaolu ja haridus: rajades jätkusuutlikku tulevikku” tõdetakse ja kinnitatakse sihtasutuse Schools for Health in Europe (SHE) aluspõhimõtete suurt panust tervisealase ebavõrdsuse vähendamisel ning laste ja noorte tervise, heaolu ja õpitulemuste parandamisel. Toonitatakse, et viimasel ajal ühiskonnas aset leidnud muutusi⁶ „tuleks käsitleda koos kooli tervisedendusega, mille eesmärk on toetada noori tervislike eluviiside omandamisel ja enda tervise eest vastutamisel ning võimaldada noortel positiivselt ja jätkusuutlikult koostada sotsiaalset, füüsilist ja majanduslikku konteksti ning tervisemõjureid” (SHE, 2019, lk 1).

⁵ Tervisealane ebavõrdsus tähendab elanikkonnagruppide vahelisi liigseid, välditavaid, põhjendamatuid ja ebaõiglasid erinevusi.

⁶ Nt sõda, vägivald ja kliimamuutused mõjutavad märkimisväärselt keskkondlikke ja sotsiaalseid tervisemõjureid.

VIITED

Maaailma Terviseorganisatsioon (1991).

Sundsvalli deklaratsioon tervist toetavate keskkondade kohta. Allikas:

<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/sundsvall/en/>

Maaailma Terviseorganisatsioon (1997).

Jakarta deklaratsioon tervisedenduse 21. sajandisse viimise kohta. Allikas:

<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/declaration/en/>

Maaailma Terviseorganisatsioon (2005).

Bangkoki harta tervisedenduse kohta üleilmastunud maailmas. Allikas:

https://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/bangkok_charter/en/

Maaailma Terviseorganisatsioon (2009).

Nairobi üleskutse tegutsemiseks. Allikas:

<https://www.who.int/healthpromotion/conferences/7gchp/en/>

Maaailma Terviseorganisatsioon ning Soome sotsiaal- ja terviseministeerium (2013). Tervis kõikidesse poliitikaalaldkondadesse: Helsingi deklaratsioon. Riigipõhine tegevusraamistik. Allikas:

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/112636>

Maaailma Terviseorganisatsioon (2016).

Shanghai deklaratsioon tervisedenduse kohta säästva arengu programmis 2030.

Allikas: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/shanghai-declaration.pdf?ua=1>

Maaailma Terviseorganisatsioon (2016).

Tervise edendamine säästva arengu eesmärkide saavutamiseks. Allikas:

<https://www.youtube.com/watch?v=T8qMwDxpwOs#action=share>

Lisa 2. Kooli tegevuste kavandamine

Sissejuhatus

Tervist edendavaks kooliks saamine on põnev ja oluline protsess. Selleks on vaja aega ja hoolikat ettevalmistustööd, kuid mida hoolsam olla, seda parem ja tõhusam on ka tulemus.

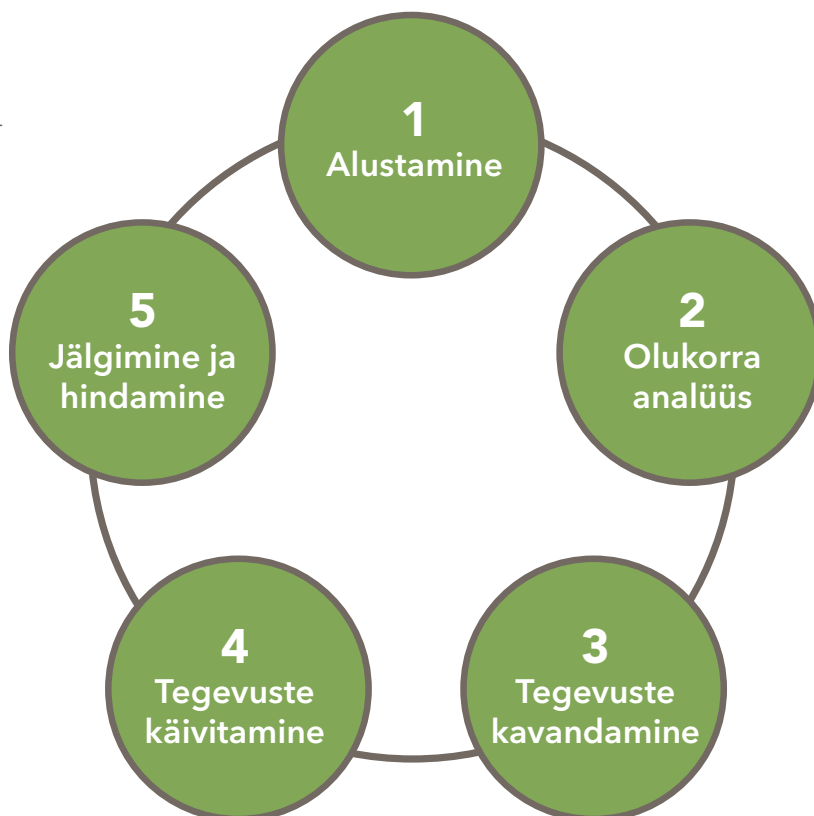
Kogemuse põhjal saab öelda, et tervise ja heaolu edendamise tegevuskava koostamisele koolis võib kuluda terve õppeaasta. Alljärgnev juhend aitab teil seda teekonda alustada, nt sõnastada eesmärgid ja tegevused ning otsustada, kes mille eest vastutama hakkab. Lisaks lihtsustab juhend tervist edendavaks kooliks saamise protsessi, kommunikatsiooni korraldamist ja tõhusat edasi liikumist.

Tervist edendavaks kooliks saamise ja selleks jäämise viis etappi on esitatud järgmisel skeemil (diagramm 1). Nagu näete, on protsess järjepidev ja tsükliline. Käsiraamatus tutvustatakse kolme esimest etappi eesmärgiga teha tegevuskava koostamine lihtsamaks.

Kuigi leiate siit Lisast mõned tegevuskava koostamist lihtsustavad põhimõtted, siis väga põhjalikke selgitusi siin ei ole. Lähemalt on erinevatest etappidest ja lõikudest kirjutatud SHE veebikäsiraamatus „Tervist edendavaks kooliks saamise viis etappi“.

Diagram 1.

Tähtsaimad etapid tervist edendavaks kooliks saamisel ja olemisel kogu kooli hõlmas käsituses



2. Esimene etapp.

Alustamine, töörühma loomine

2.1. Rollide ja ülesannete jagamine

Kui tervist edendava kooli töörühm on loodud, tasub vastutusalad ja ülesanded selle liikmete vahel ära jagada. Järgmise tabeli täitmine on siinjuures abiks.

Rollid ja ülesanded::

tervist edendava kooli töörühma liikmed

Nimi	Amet	Ülesanne	Roll/vastutus	Ajaline panus ... tundi õppe- aastas
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

2.2. Kohtumiste päevakorra koostamine

Kohtumiste kokku leppimine järgmis(t)eks kooliaasta(te)ks aitab tagada, et töörühm kohtuks regulaarselt ja pikema aja jooksul. Nii hoitakse ära vääritimõistmisi ja selgitatakse peamisi kohustusi.

Tervist edendava kooli töörühma koosolekud

Kes koosolekuid juhatab?

Kes protokollib?

Kui tihti kohtutakse?

Mis on päevakorras?

Millal kohtutakse (kuupäevad)?

Kus kohtutakse?

Kui kaua koosolek kestab?

3. Teine etapp. Olukorra analüüs

3.1. Prioriteetide leidmine ja sõnastamine

Kui tervise ja heaolu edendamise hetkeolukord koolis on välja selgitatud, siis saab hakata mõtlema probleemkohtade ja arenguvajaduste ning võimalike lahenduste peale.

Kui kooli jaoks olulisemad valdkonnad/teemad on teada, saab need tabelisse kanda ja otsuseid niimoodi dokumenteerida

Tervise ja heaolu edendamise prioriteetid koolis
1.
2.
3.
4.
5.

4. Kolmas etapp. Tegevuste kavandamine

4.1. Eesmärgid

Kui prioriteetidid on koolis kokku lepitud, tuleb otsustada, millised on nende tulemus- ja protsessieesmärgid. Üldine eesmärk on suund, mille poole tervise ja heaoluga liikuda. Tulemuseesmärgid tuginevad välja valitud prioriteetidele. Protsessieesmärgid on tulemuste saavutamiseks tehtavad konkreetsete tegevused ja nende eeldatavad väljundid.

1. näide

Kogu kooli hõlmav käsitlus: kiusamise ennetamine ja kiusamisjuhtumite lahendamine

Prioriteet: ennetada kiusamist ja kiusamisjuhtumite lahendamine

Tulemuseesmärgid

1. Koostatud on kooli tegevuskava kiusamise ennetamiseks ja kiusamisjuhtumite lahendamiseks.
2. Kiusamisjuhtumid registreeritakse.
3. Valitseb õhkkond, kus kiusamisest julgetakse rääkida ja juhtumitest teatada.
4. Õpetajaid ja teisi koolitöötajaid on koolitatud kiusamisjuhtumeid paremini märkama ja nendega tegelema.
5. Tundides käsitletakse koolikiusamise teemat.

Protsessieesmärgid

1. Koolis kinnitatakse kahe lähema aasta jooksul terviklik* kiusamise ennetamise tegevuskava.
2. Õppeaasta lõpuks on olemas süsteem kiusamisjuhtumite avastamiseks ja registreerimiseks.
3. Valitseb õhkkond, kus õpilased ja töötajad tunnevad, et neist peetakse lugu ja kiusamisjuhtudest saab turvaliselt teada anda.
4. Õpetajad ja teised võtmetöötajad on osalenud koolikiusamise äratundmise ja sellega tegelemise koolitusel.
5. Õpetajad ja kooli teised töötajad teavad, mismoodi kiusamisjuhtudele reageerida ning kuidas ja kellele neist tuleb teatada.
6. Õpilased teavad, et kiusamine on kahjulik ja kellele tuleb teada anda, kui kiusamist vahetult kogetakse või selle tunnistajaks ollakse.

* Kiusaja selgitatakse välja ja ta saab asjakohase noomituse; kiusamisest teatamine muudetakse lihtsaks ja tegeletakse kiusamise põhjustega

Järgmistesse tabelitesse saab kirja panna kooli tervisedenduse tulemus- ja protsessieesmärgid vastavalt valitud prioriteetidele. Kui teil on rohkem kui kolm prioriteeti, siis saate tabeleid juurde teha.

1. prioriteet

Esimese prioriteediga seotud tulemuseesmärgid

Esimese prioriteedi protsessieesmärgid

2. prioriteet

Teise prioriteediga tulemuseesmärgid

Teise prioriteedi protsessieesmärgid

3. prioriteet

Kolmanda prioriteediga tulemuseesmärgid

Kolmanda prioriteedi protsessieesmärgid

4.2. Mõõdikud

Mõõdikute abil saab otsustada, kas ollakse õigel teel, kui kaugele on jõutud ja mida on vaja veel ära teha eesmärkide saavutamiseks. Kui võrrelda mõõdikuid algse tegevuskavaga, siis saab kava veelgi täiustada.

2. näide

Mõõdikud: tervist edendava kooli kontseptsiooni tutvustamine

Eesmärgid	Mõõdikud
1. Kooliperele on tutvustatud tervist edendava kooli põhimõtteid 2. Koolipere liikmed tunnevad, et teavad, mida tervist edendav kool endast kujutab	• Uusi õpetajaid, teisi koolitöötajaid, õpilasi ja vanemaid teavitatakse tervist edendavaks kooliks saamise ja selleks jäämise põhimõtetest ja tegevuskavast. • Õpetajatele ja teistele võtmetöötajatele on kättesaadavad vastavasisulised väljaanded ja muu materjal. • Võtmetöötajad on osalenud tervist edendava kooli teemalistel koolitustel, nii nagu kavas ette nähtud. • Töötajad, õpilased ja lapsevanemad tunnevad, et neil on piisavalt teadmisi tervist edendava kooli põhimõtete ja tegevuskava kohta, et tegevusi ellu viia.

Sellesse tabelisse saab kirjutada kooli eesmärkidele vastavad mõõdikud.

Eesmärgid	Mõõdikud

5. Kommunikatsiooni planeerimine

Kommunikatsioonil on oluline roll kõigis tervist edendavaks kooliks saamise etappides. Sobivate kanalite kaudu õigete sõnumite edastamine aitab koolipere poolehoidu võita. Nii saab olulised etapid selgeks rääkida ja tagada, et kogu kool asjaga kaasa tuleb ning tulemusse oma panuse annab. Kommunikatsiooni plaan võib olla asendamatu abimees edukaks tegutsemiseks erinevates olukordades. Tabelitesse saate kirja panna kommunikatsiooni plaani olulised elemendid (3).

5.1 Otsustage, mis on kommunikatsiooni eesmärk

Kommunikatsiooni eesmärk on see, mida sõnumite ja tegevustega saavutada soovitakse.

3. näide: Siin on toodud kolm kommunikatsiooni eesmärgi näidet kooli töötajate jaoks.

- 1. eesmärk (teadmine):** teavitada töötajaid tervist edendavaks kooliks saamise kasulikkusest tegevuste kavandamise esimese kolme kuu jooksul.
- 2. eesmärk (suhtumine):** veenda juhtkonda (direktor, õppejuht), et tervist edendavaks kooliks saamine avaldab positiivset mõju õpilaste tervisele ja õpitulemustele ning kooli toimimisele ja mainele.
- 3. eesmärk (käitumine):** vähemalt 75% töötajatest osaleb tervist edendava kooli arendamisel ja elluviimisel järgmise 3–5 aasta jooksul.

Sellesse tabelisse saab kirjutada kooli kommunikatsioonieesmärgid sihtrühmade kaupa.

Kommunikatsiooni eesmärk	
Sihtrühm/adressaat	Eesmärk

5.2 Sõnum olgu selge ja lihtne

Kommunikatsioon koosneb sõnumitest, mida soovitakse tervise ja heaolu edendamise kohta edastada koolipere liikmetele või välistele partneritele sihtrühma või üksikisiku tasandil.

4. näide: edastatavad sõnumid

Kommunikatsiooni eesmärk	
Sihtrühm/adressaat	Sõnum
Kooli juhtkond	Tervist edendava kooli tegevused parandavad kooli mainet kogukonna silmis
Õppejuht	Tervist edendava kooli tegevused parandavad kogu koolipere tervist ja heaolu ning laste ja noorte õpitulemusi
Kohalik ajakirjandus	Meist saab varsti tervist edendav kool, sest soovime kogu koolipere tervist ja heaolu edendada/parandada ning laste ja noorte õpitulemusi veelgi paremale tasemele viia

abelisse saab kirjutada kommunikatsioonis kasutatavad sõnumid sihtrühmade kaupa. Aja jooksul on tõenäoliselt vaja ühele ja samale sihtrühmale mõeldud sõnumeid muuta. Seepärast ongi hea sõnumid vastavalt ajakavale/etapile jaotada.

Edastatavad sõnumid	
Sihtrühm/adressaat	Sõnum

5.3 Valige toimivad suhtluskanalid

Suhtluskanal on vahend kommunikatsioonis kasutatavate sõnumite edastamiseks. Meetod/kanal, mis valitakse, sõltub paljudest asjaoludest, sh sihtrühma eelistustest, sõnumi edastamise ajakavast ja maksumusest. Järgmises tabelis on näitena toodud mõned kanalid õpilaste ja lapsevanematega suhtlemiseks.

Suhtluskanalid							
Sihtrühm	Kanal						
	Koolileht	Kooli koduleht	Infotund	Pressiteade	Sotsiaalmee- dia	Trükimaterjal (plakat, info- lehed)	...
Õpilased							
Lapsevane- mad							

Tabelisse saab kirjutada kommunikatsioonis kasutatavad kanalid sihtrühmade kaupa

Suhtluskanalid							
Sihtrühm	Kanal						
	Koolileht	Kooli koduleht	Infotund	Pressiteade	Sotsiaal- meedia	Trükimaterjal (plakat, info- lehed)	...

6. Hindamise kavandamine

Hindamine on oluline osa tervist edendavaks kooliks saamisel ja selleks jäämisel. Analüüs (mida, millal ja kuidas) sõltub tervise ja heaolu edendamise tegevuskava muudest osadest, sh kommunikatsiooniplaanist, prioriteetidest ja eesmärkidest. Analüüsida on lihtsam siis, kui eesmärgid, tegevused ja mõõdikud on koostatud KAVAl-põhimõtte alusel, st kui need on konkreetsed, arvuliselt mõõdetavad, võimalikud saavutada, asjakohased ja limiteeritud ajas ehk nende saavutamiseks on tähtaeg.

6.1 Hindamisküsimuste ja -meetodite valimine

Näide. Hindamisküsimused ja -meetodid

Hindamisküsimused	Hindamismeetodid
1. Mil määral on tervist edendava kooli planeeritud tegevused ellu viidud?	Nt vaatlus, dokumendid, küsimustik ja/või intervjuu kooli töötajate ja õpilastega
2. Millised kommunikatsiooniga seotud tegevused on ellu viidud?	Nt vaatlus, dokumendid, küsimustik ja/või intervjuu kooli töötajate ja õpilastega
3. Kuivõrd plaanipäraselt see toimus?	Nt vaatlus, küsimustik ja/või intervjuu kooli töötajate ja õpilastega
4. Mil määral on tegevustegajõutud soovitud tulemusteni ja saavutatud seatud eesmärgid?	Nt võrreldes algtaset ja tulemusnäitajaid (kvantitatiivne muutus) küsimustike ja dokumentide alusel
5. Mil määral on kommunikatsiooni eesmärk saavutatud?	Nt koolitöötajate ja õpilaste küsimustik või intervjuu
6. Kuidas kooli töötajad ja lapsevanemad uutesse tervist edendava kooli tegevustesse suhtuvad?	Nt koolitöötajate ja lapsevanemate küsimustik või intervjuu

Tabelisse saab kirjutada enda hindamisküsimused ja meetodid.

Hindamisküsimused	Hindamismeetodid

7. Terviku moodustamine.

Tervist edendava kooli tegevuskava

Nüüdseks on kirja saanud tegevuskava olulisemad elemendid, millest saabki asuda tervikut moodustama, sh määrata ajakava, vastutusalad ja eelarve.

Järgmised kolm tabelit on abiks kolmest eraldiseisvast osast tervikliku tegevuskava moodustamisel, mis hõlmab ka kommunikatsiooniplaani ja hindamist.

Tabel 1. Tervist edendava kooli tegevuskava

Üldine eesmärk ehk siht	Eesmärgid	Saavutus-kriteeriumid/mõõdikud	Ülesanded/tegevused	Töötajad ja vastutus	Vahendid ja kulud	Ajakava

Tabel 2. Tervist edendava kooli kommunikatsiooniplaan							
Sihtrühm(ad)	Eesmärk(-märgid)	Sõnum(id)	Tegevused	Kanal(id)	Töötajad ja vastutus	Vahendid/kulud (personal, raha)	Ajakava (etapp ja kestus)

Tabel 3. Tervist edendava kooli hindamine

Mõõdikud/ hindamisküsimused	Hindamismeetod	Ülesanded/ tegevused	Töötajad ja vastutus	Vahendid ja kulud	Ajakava

Mõtteinete prioriteetide valimiseks ja tegevuskava koostamiseks

1. Millised tervisedenduse strateegiad koolil olemas on?

- a. Millised paikkondlikud tervise ja heaolu edendamise arengudokumentid olemas on? Näiteks maakonna või omavalitsuse tervise- ja heaoluprofiil, arengukava või -strateegia jms
- b. Uurige välja, kas ja milliseid vahendeid haridussüsteem tervise ja heaolu edendamise toetamiseks haridusasutustele pakub.
- c. Analüüsige, kas ja kui huvitatud oleks juhtkond, omavalitsus, koostööpartnerid tervist edendavaks kooliks saamisel.
- d. Analüüsige, kas ja kui huvitatud oleks omavalitsuse haridusvaldkond tervist edendava kooli tegevuskava arendamisest ja tegevuse jälgimisest.
- e. Viige end kurssi sellega, millise asutuse pädevusse tervist edendavad koolid kuuluvad. Kes on võtmeisik(ud)?
- f. Selgitage välja, milliseid abivahendeid ja tugisüsteeme on olemas tervist edendavate koolide hindamiseks ja tegevuse jälgimiseks.

2. Eeltingimused tegevuskava koostamiseks

- a. Tervise ja heaolu edendamise tegevuskava on osa kooli arengudokumentidest.
- b. On teada, milliseid vahendeid kool tegevuskava elluviimiseks kasutada saab.
- c. Õppekava ning tervise ja heaolu edendamise tegevuskava vahelised seosed on täpselt välja toodud.
- d. Korraldatakse koosloome töötubasid ja kasutatakse muid kaasavaid meetodeid kogu koolipere osalemise suurendamiseks.

Lisa 2 viited

1. RIVM (2013). Handleiding Gezonde School middelbaar beroepsonderwijs, Projectplan.
<http://www.gezondeschool.nl/mbo/materialen-en-instrumenten/>
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.nl/mbo/materialen-en-instrumenten/>

Lisa 3. Kooli hetkeolukorra hindamisvahend

Sissejuhatus

Tervist edendavaks kooliks saamise teises etapis hinnatakse koolis kehtivaid tervist ja heaolu puudutavaid põhiväärtusi, reegleid ja kokkuleppeid, arengudokumente ja tegevusi, et mõista koolipere vajadusi ja prioriteete tervise ja heaolu edendamisel.

Kooli hetkeolukorra hindamisvahend lihtsustab hindamist. See koosneb kogu kooli hõlmava käsitusega seotud teemablokkidest. Olukorda hinnates saab välja selgitada, mida koolis on seni hästi tehtud, millised valdkonnad vajaksid lisatähelepanu ja millele tervist edendava koolina keskenduda tuleks.

Hetkeolukorra hindamisvahend sobib kasutamiseks ka siis, kui tervist edendava koolina on juba alustatud. Järgmise hindamise vastuseid saab võrrelda esimese korraga ja niiviisi tulemusi analüüsides tervist edendava kooli tegevusi järk-järgult täiendada ja kohendada.

Juhend

Tervist edendava kooli töörühmal on soovitatav hetkeolukorra hindamisvahendis toodud küsimusi arutada ja vastustes üksmeelele jõuda.

Kõigile küsimustele tuleb läheneda kahest vaatenurgast.

1. **Praegune olukord:** kooli praegune olukord kolme palli skaalal, vastused, 1 = ei; 2 = osaliselt; 3 = jah. Vt vasakpoolset tulpa „Praegu“.
2. **Olulisus:** selle määrab koolipere kolme palli skaalal 1 = väheoluline/ebaoluline; 2 = keskmiselt oluline; 3 = väga oluline. Vt parempoolset tulpa „Olulisus“.

Hindamistulemuste tõlgendamisel on hea vaadata iga teema punktisummat praeguse olukorra ja olulisuse lõikes või kummagi keskmise alusel igas punktis. Valdkond, mille punktisumma/keskmine on madal kooli praeguse olukorra ja suur olulisuse juures, võiks olla see, millele tervisedenduse tegevustes edaspidi rõhku panna.

Kooli hetkeolukorra hindamisvahend

Praegune olukord:

1= ei; 2= osaliselt; 3 = jah

Olulisus:

1 = väheoluline/ebaoluline; 2 = keskmiselt oluline; 3 = väga oluline

	Praegu			Olulisus		
	1	2	3	1	2	3
1. Tutvustus						
1.1. Koolil on ülevaade õpilaste tervise (sh nii füüsiline, vaimne kui ka sotsiaalne tervis) ja heaolu hetkeseisust.						
1.2. Koolil on ülevaade õpetajate ja teiste töötajate tervise (sh nii füüsiline, vaimne kui ka sotsiaalne tervis) ja heaolu hetkeseisust.						
1.3. Kool saab hinnata õpilaste tervisekäitumist (söömine, liikumine, seksuaalkäitumine, alkoholi, tubakatoodete ja narkootikumide tarvitamine, hügieen) vastavalt vanusele, sotsiaal-majanduslikule taustale ja soole.						
1.4. Kool on hinnanud õpilaste, õpetajate ja tugitöötajate tervise ja heaoluga seotud vajadusi ja soov (nt küsitlused, ettepanekute kogumise kastid).						
1.5. Koolipere teab, kes vastutab koolis tervise ja heaolu edendamise, sh vaimse tervise edendamise eest.						
	Praegu			Olulisus		
	1	2	3	1	2	3
2. Tervist toetav koolipoliitika						
2.1. Koolil on olemas kirjalik õpilaste, õpetajate ja teiste töötajate tervise ja heaolu edendamise tegevuskava						
2.2. Tervis ja heaolu kajastuvad kooli hariduslikes eesmärkides.						
2.3. Tervise ja heaolu teemad kuuluvad kooli õppekavasse.						
2.4. Kooli lähenemine tervisele ja heaolule peegeldab kogu koolipere (õpilaste, õpetajate, tugitöötajate ja lapsevanemate) arvamusi, soovide ja vajadusi.						
2.5. Õpilasi, õpetajaid, tugitöötajaid ja lapsevanemaid julgustatakse osalema tervise ja heaoluga seotud tegevuste kavandamises ja elluviimises.						

	Praegu			Olulisus		
	1	2	3	1	2	3
3. Kooli füüsiline keskkond						
3.1. Kooli ruumid ja rajatised, nt mänguväljak, klassiruumid, tualetid, söökla ja koridorid on õpilasesõbralikud, ohutud, puhtad ja rõhutavad hügieeni olulisust (piisavalt vedelseepi ja paberkäterätikuid tualettides, desinfitseerimisvahendeid jms).						
3.2. Kogu kooli sise- ja väliskeskkond nagu mänguväljak, klassiruumid, tualetid, söökla ja koridorid on sobivad kõikidele õpilastele sõltumata vanusest, soost või erivajadusest.						
3.3. Õpilased ja töötajad saavad kooli sportimise jm rajatise kasutada koolipäevavälisel ajal, näiteks liikumistegevusteks vm huvitegevuseks.						
3.4. Kõik treeningruumid ja toitlustamisega seotud ruumid on ohutud ja võimaldavad hea hügieenitava järgimist.						
3.5. Koolitee on turvaline ja soodustab kehalist aktiivsust (nt kooli saab tulla rattaga, jalgsi).						
3.6. Kõik koolihooned ja -ruumid on sobiva temperatuuriga, hea valgustuse ja ventilatsiooniga.						
3.7. Kooli söökla, kohvik ja toiduautomaadid pakuvad tervislikke ja riiklikele nõuetele vastavaid toite ja jooke.						
	Praegu			Olulisus		
	1	2	3	1	2	3
4. Kooli psühho-sotsiaalne keskkond						
4.1. Kooli ruumid ja rajatised, nt söökla, mänguväljak, klassiruumid, tualetid, pesemisruumid ja koridorid on projekteeritud, kujundatud ja sisustatud nii, et seal on meeldiv ja mugav olla ning suhelda.						
4.2. Koolis viiakse regulaarselt läbi ühiseid üritusi, nt projektinädalad, festivalid, võistlused, konkursid jm, mis vähemalt osaliselt edendavad ka tervist ja heaolu.						
4.3. Tervisekasvatuse ja tervise edendamise alased tegevused, sh võimalused harjutada ja arendada erinevaid eluks vajalike oskusi, toimuvad ka koolitundide väliste tegevustena.						
4.4. Koolis on usaldusisik, kelle poole õpilased saavad igal ajal pöörduda, kui tekib soov ja vajadus midagi isiklikku arutada või mõtteid vahetada.						
4.5. Koolis on kogu aeg sõbralik ja rõõmsameelne õhkkond, nii et õpilased, õpetajad ja tugitöötajad tunnevad end hästi ja täisväärtuslikuna.						
4.6. Kooli tugipersonali esindaja (kooli tervishoiutöötaja, sotsiaalpedagoog või psühholoog) on kaasatud nii individuaalsesse kui ka kogu kooli hõlmavasse tervise edendamisse ja teeb juhtkonnaga koostööd tervisteemade lõimimisel kooli õppekavasse ja arengudokumentidesse.						
4.7. Haridusliku, arengulise või füüsilise erivajadusega õpilastele on olemas tugisüsteem (teenused ja kohandused).						
4.8. Koolil on süsteem erivajadustega õpilaste märkamiseks ja suunamiseks erialaspetsialistide juurde, kui nende õpilaste vajadused ületavad koolis töötavate spetsialistide kompetentsi.						

	Praegu			Olulisus		
	1	2	3	1	2	3
5. Tervisealase pädevuse suurendamine						
5.1. Kool viib ellu tegevusi tervisega seotud teadmiste ja individuaalsete oskuste arendamiseks sh vaimse tervise edendamiseks.						
5.2. Koolil on selged reeglid ja kokkulepped, mis toetavad tervislikke valikuid ja edendavad tervist toetavat käitumist.						
5.3. Tundides ja vahetundides toimuvad regulaarselt liikumispausid.						
	Praegu			Olulisus		
	1	2	3	1	2	3
6. Koostöö kogukonnaga						
6.1. Õpilaste vanemad osalevad ja panustavad aktiivselt koolipere tegevustes.						
6.2. Kool teeb aktiivset koostööd kohalike partneritega, näiteks huvikoolid ja -ringid, spordi- ja noorteklubid, kohalikud ametkonnad, nõustamisteenuste pakkujad, ettevõtted, toitlustajad, kohalikud kauplused jne.						
6.3. Kool korraldab regulaarseid külastusi kohalike kooliväliste partnerite juurde, et julgustada õpilasi tervislikult toituma, olema füüsiliselt aktiivsed ja edendada emotsionaalset ning sotsiaalset tervist ja arengut.						
	Praegu			Olulisus		
	1	2	3	1	2	3
7. Koolitöötajate tervis ja heaolu						
7.1. Kool pakub töötajatele regulaarset täiendkoolitusi ja muid pädevuse arendamise võimalusi tervise ja heaolu edendamiseks.						
7.2. Koolil on piisavalt vahendeid töötajatele tervise, sh vaimse tervise, edendamise alaste ajakohaste materjalide pakumiseks.						
7.3. Kool toetab töö- ja eraelu tasakaalu, mõistlikku töökoormust ning toimub avatud arutelu tööga seotud muredest ja stressist.						
7.4. Uutele töötajatele pakutakse juhendamist ja vajadusel koolitusi nende tööalase arengu toetamiseks.						
7.5. Koolil on olemas juhised tegelemaks töötajate korduvate töölt puudumistega ja töölt pikaajaliselt eemal viibinud töötajate tööle naasmise toetamisega.						
7.6. Kool toetab töötajaid tervist toetava eluviisi saavutamisel ja hoidmisel, nt luuakse tervist toetav keskkond.						

Lisa 4

Tervise kohapõhise käsituse väljakasvamine hartadest ja deklaratsioonidest

Tervisedenduse Ottawa hartas (WHO, 1986) [3] öeldakse, et inimesed loovad ja hoiavad tervist oma igapäevaelus ja -keskkonnas, kus nad elavad, õpivad, töötavad ja mängivad.

Sundsvalli deklaratsioonis tervist toetavate keskkondade kohta (WHO, 1991) [23] tunnustatakse kohapõhist lähenemist ja öeldakse, et:

- peame muutma füüsilise, sotsiaalse, majandusliku ja poliitilise keskkonna tervist toetavaks;
- igaüks saab tervist toetava keskkonna loomisel midagi ära teha!

Jakarta deklaratsioonis tervisedenduse 21. sajandisse viimise kohta (WHO, 1997) [24] peetakse tervise eelduseks järgmist:

- rahu, eluase, haridus, sotsiaalne kindlustatus, sotsiaalsed suhted, toit, sissetulek, naiste võimendamine, stabiilne ökosüsteem, loodushoid, sotsiaalne õiglus, inimõiguste austamine ja võrdsus;
- „Tervist mõjutavad kohad“ tähendavad tervisedenduseks vajaliku taristu organisatsiooniga seotud tunnuseid. Uute terviseprobleemidega toime tulemiseks on vaja uusi mitmekesiseid võrgustikke, mis tagaksid valdkondadevahelise koostöö. Võrgustikes saab pakkuda vastastikku tuge riigi siseselt ja välismaa kolleegide vahel ning jagada teavet selle kohta, milline lähenemine mis olukorras on kasulik olnud.

Bangkoki harta
(WHO, 2005) [25]

Nairobi üleskutse
(WHO, 2009) [26]

Helsingi deklaratsioon tervise igas poliitikas põhimõtte kohta (WHO, 2013) [27]

Shanghai deklaratsioon tervisedenduse kohta
säästva arengu programmis 2030 (WHO, 2016) [28]

ISBN 978-87-94161-06-0

SHE KÄSIRAAMAT KOOLIDELE 2.0

Juhend tervist edendavaks
kooliks saamisel

Autorid:

Teresa Vilaça

(Minho ülikool, Portugal)

Emily Darlington

(University Claude Bernard Lyon 1, Prantsusmaa)

María J. Miranda Velasco

(Extremadura ülikool, Hispaania)

Olgica Martinis

(Horvaatia rahvatervise instituut, Horvaatia)

Julien Masson

(University Claude Bernard Lyon 1, Prantsusmaa)

Tõlkimine: Suulise Tõlke OÜ

Kohandajad ja toimetajad: Tiia Pertel, Liana

Varava, Alice Haav, Tervise Arengu Instituut

Tänuavaldus:

SHE käsiraamat koolidele. Uus täiendatud versioon SHE veebikäsiraamatust koolidele. Autorid MPH Erin Safarjan, MSc Goof Buijs, MSc Silvia de Ruiter. Avaldatud detsembris 2013. Rahastas Euroopa Liit (toetus CB_FY2013).

Väljaandmise aeg:

detsember 2019

Väljaandja:

Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE), Haderslev, Taani

Trüki on kättesaadav:

www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/how-be-health-promoting-school/



Raport on saanud toetust
Euroopa Liidu terviseprogrammist
(2014–2020)



S · H · E

Schools for Health in Europe

www.schoolsforhealth.org