



# Tervist edendava kooli arendamine

Euroopa tervist edendavate koolide võrgustiku kogemusel põhinev juhendmaterjal tõhusa koostöö arendamiseks koolitervise valdkonnas



# Tervist edendava kooli arendamine

Euroopa tervist edendavate koolide võrgustiku kogemusel põhinev juhendmaterjal  
tõhusa koostöö arendamiseks koolitervise valdkonnas

Tallinn 2011



Eesti keelde tõlkinud ja keeleliselt toimetanud: Luisa Tõlkebüroo OÜ  
Eesti keeles sisuliselt toimetanud: Kädi Lepp

Originaal on avaldatud inglise keeles Maailma Terviseorganisatsiooni Euroopa Regionaalbüroo poolt 2006. aastal pealkirjaga „*Developing a health-promoting school. A practical resource for developing effective partnerships in school health, based on the experience of the European Network of Health Promoting Schools*“.

© *International Planning Committee, 2006*

Tõlkija vastutab tõlke vastavuse eest  
© Tervise Arengu Instituut, 2008

Kujundanud: Puffet Invest  
Trükkinud: Puffet Invest

Gray, Gay. Young, Ian.

Tervist edendava kooli arendamine: Euroopa tervist edendavate koolide võrgustiku kogemusel põhinev juhendmaterjal tõhusa koostöö arendamiseks koolitervise valdkonnas

ISBN 978-9985-9898-1-4

Tasuta jagamiseks.

### **Tervist edendava kooli arendamine**

Euroopa tervist edendavate koolide võrgustiku kogemusel põhinev juhendmaterjal tõhusa koostöö arendamiseks koolitervise valdkonnas

#### **Autorid:**

Gay Gray

Ian Young

Vivian Barnekow

## Rahvusvaheline planeerimiskomitee (IPC) 2006

Kõik käesoleva väljaandega seonduvad õigused kuuluvad Euroopa tervist edendavate koolide võrgustiku planeerimiskomiteele, kuhu on kolmepoolse koostöö raames kaasatud Maailma Terviseorganisatsiooni Euroopa Regionaalbüroo, Euroopa Komisjon ja Euroopa Nõukogu. Rahvusvaheline planeerimiskomitee võtab vastu taotlusi oma väljaannete osaliseks või täies mahus paljundamiseks ja tõlkimiseks.

Käesolevas väljaandes kasutatud määratlused ja selles esitatud materjalid ei väljenda rahvusvahelise planeerimiskomitee või selles osalevate liikmete seisukohti riikide, territooriumide, linnade või piirkondade õigusliku seisundi ja võimuorganite kohta või nende täpsema määratlemise kohta piiride ja riigipiiridega. Kui tabeli pealkirjas esineb sõna „riik” või „piirkond”, tähistab see nii riike, territooriume, linnu kui ka piirkondi. Punktiirjooni kasutatakse kaartidel ligikaudsete piiride tähistamiseks, mille suhtes ei ole lõplikku kokkulepet veel saavutatud. Konkreetsete ettevõtete või teatud tootjate toodete nimetamine ei tähenda, et rahvusvaheline planeerimiskomitee soovib selliseid tooteid või eelistab neid samasugustele toodetele, mida ei ole nimetatud. Tekstis kasutatakse patenditud toodete tähistamiseks suurt algustähte, välja arvatud võimalike vigade või kärbete korral. Rahvusvaheline planeerimiskomitee ei taga väljaandes esitatud teabe täielikkust ja õigsust ega vastuta selle kasutamisest tulenevate kahjude eest. Autorite ja toimetajate seisukohad ei pea ilmtingimata väljendama rahvusvahelise planeerimiskomitee otsuseid või ametlikult kinnitatud poliitikat.

## Tänu sõnad

Soovime tänada järgmisi inimesi nende panuse eest Euroopa tervist edendavate koolide võrgustiku arendamisesse:

Katherine Weare, Southamptoni ülikool

Bjarne Bruun Jensen, Taani Pedagoogikaülikool (*Danish University of Education*)

Karsten Sørensen, Lõuna-Jüütimaa Kõrghariduskeskus (*Centre for Higher Education, Southern Jutland*)

Børge Krogh, Lõuna-Jüütimaa Kõrghariduskeskus

Käesolevas väljaandes on kasutatud nende kogemusi ja kirjalikke materjale.



## SISUKORD

<b>JUHENDMATERJALIST</b>	<b>5</b>
KELLELE JUHENDMATERJAL ON MÕELDUD?	5
MIDA JUHENDMATERJAL SISALDAB?	5
OSALEMINE JA KOOSTÖÖ	5
KUI SOOVITE LISATEAVET	6
<b>EUROOPA TERVIST EDENDAVATE KOOLIDE VÕRGUSTIK</b>	<b>7</b>
MIS ON TEGEVUSKOHAPÕHINE LÄHENEMINE JA MIKS SEE ON OLULINE?	7
KOOSTÖÖ	8
KUIDAS ME TEAME, KAS LÄHENEMINE ON ÕIGE?	8
<b>KOOLI TERVISEPOLIITIKA KUJUNDAMINE</b>	<b>10</b>
TERVISEPOLIITIKA PÕHIMÕTTED	10
TERVISEPOLIITIKA KONTSEPTUAALNE RAAMISTIK	11
KOOLI TERVISEPOLIITIKA VÄLJATÖÖTAMISE KONTSEPTUAALNE RAAMISTIK	11
TAGASIVAADE JA SIDUSUS	12
<b>TERVIST EDENDAVA KOOLI ÜLESEHITAMINE SELGETE PÕHIMÕTETE JA VÄÄRTUSTE ALUSEL</b>	<b>13</b>
<b>MIS ON TERVIS?</b>	<b>15</b>
KÜSIMUSTIK: ERINEVAD VAATED TERVISELE	16
MAAILMA TERVISEORGANISATSIOONI LÄHENEMINE TERVISELE	16
<b>MILLINE ON TEIE KUJUTLUS TERVIST EDENDAVAST KOOLIST?</b>	<b>18</b>
<b>ÕPPEKAVA NING ÕPETAMIS- JA ÕPIMEETODID</b>	<b>21</b>
TERVISEÕPETUSE TÄHTSUS	21
LÕIMIMINE KOGU ÕPPEKAVAGA	21
PIKAAJALISE ARENDAVA LÄHENEMISE JÄRGIMINE	21
AKTIIVÕPPE MEETODID	21
VÄLTIGE HIRMUTAMISTAKTIKAT	22
JULGUSTAGE ÕPILASI ARENDAMA OMA TEGEVUSPÄDEVUST	22
<b>TÖÖTAJATE TERVIS JA PÄDEVUS</b>	<b>24</b>
ÕPETAJAKOOLITUS ON VAJALIK	24
KOOLI FÜÜSILINE KESKKOND TERVIKUNA	25
<b>MEESKONNATÖÖ NII KOOLIS KUI KA VÄLJASPOOL KOOLI</b>	<b>26</b>
MEESKONNATÖÖ KOOLIS	26
EKSPERTIDE KASUTAMINE KOGU KOOLI HÕLMAVAS LÄHENEMISES	26
<b>KUIDAS KAASATA VANEMAJD JA KOGUKONDA?</b>	<b>28</b>
VANEMATE OLULISUS	28
KONSULTEERIMISE OLULISUS	28
KOGUKONNA KAASAMINE	28
<b>MILLEST ALUSTADA JA MILLISED TEEMAD VALIDA?</b>	<b>30</b>
TEEMADE PÕHJENDAMINE	32
<b>HINDAMINE</b>	<b>33</b>
MIKS ON HINDAMINE OLULINE?	33
KUIDAS HINNATA?	33
ENNE ALUSTAMIST KOGUGE LÄHTEANDMEID	33
<b>KASUTATUD KIRJANDUS</b>	<b>37</b>
SOOVITUSLIKKU LUGEMIST	38

## Juhendmaterjalist

Kellele juhendmaterjal on mõeldud?

Eelkõige on juhendmaterjal mõeldud praktiliseks abiks koolidele ja koolidega töötavatele inimestele, et tõhustada tervise edendamist koolides ja saavutada lõppkokkuvõttes paremaid tulemusi hariduseesmärkide täitmisel.

Tervist edendava kooli (TEK) eesmärk on jõuda kõikide kooliga seotud inimesteni, nii õpilaste kui ka töötajateni, ja arendada häid sidemeid kohaliku kogukonna ja vanematega. Edu saavutamiseks on vajalik, et kõik huvipooled oleksid protsessi kaasatud ja tunneksid end selle osana.

Juhendmaterjal on mõeldud eelkõige kooli juhtkonnale ja õpetajatele, kuid seda saavad kasutada ka kõik teised kooli töötajad, eriti nendes riikides, kus tervishoiutöötajad (näiteks psühholoogid ja kooliõed) töötavad koolides. Kui tegutsete kohalikul tasandil, tegelete otsustusprotsessidega ja nõustate koolide arengut ja tööd, on see teabevahend oluline ka teile. Teatud Euroopa koolid juba kasutavad juhendmaterjalis toodud ideid, kuid oleme veendunud, et vähemalt mõned juhendmaterjali osad ärgitavad mõtlema ka neid inimesi, kes tegelevad koolide töö tõhustamisega tervise edendamisel.

Mida juhendmaterjal sisaldab?

- Lühikirjeldust tervist edendavate koolide võrgustiku olemusest;
- tervist edendava kooli põhikontseptsiooni ja ideid;
- näiteid sellest, mida koolid on nimetatud ideede põhjal teinud;
- ideid tegevustest, mida võiks koos õpilaste, töötajate ja vanematega ette võtta;
- praktilisi juhtumianalüüse;
- soovitusi hindamisprotsessi korraldamiseks.

Siin esitatud ideed on sündinud aastatepikkusest praktilisest koolidega töötamise kogemusest Euroopa tervist edendavate koolide võrgustiku raames.

Osalemine ja koostöö

Tervist edendava kooli arendamise võtmeks on osalemine, omanikutunne ja demokraatlikel otsustel põhinev lähenemine. Just seetõttu on juhendmaterjali eesmärk julgustada arutelusid ja tegevusi, mis kaasavad kõiki peamisi huvipooli: kooli personali, lapsevanemaid, õpilasi, tervishoiutöötajaid ja tervisedenduse spetsialiste ning teisi kohaliku kogukonna huviühmi.

Koostöö ja erinevate meeskondade ühendamine ei ole alati nii kerge, kui paistab. Eri elukutsete esindajate väärtused võivad olla erinevad ja teatud mõistetele võib omistada väga mitmesuguseid tähendusi. Juhendmaterjal aitab huvipooltel endale selgeks teha, mida nad mõistavad selliste mõistete all nagu tervis ja tervist edendav kool ning millised on hariduse üldised eesmärgid.



## Kui soovite lisateavet

See juhendmaterjal on mõeldud koolidele ja kogukondadele, kus koolid tegutsevad. Juhendit täiendab väljaanne *Tervist edendavad koolid: vahend indikaatorite väljatöötamiseks (Health-promoting schools: a resource for developing indicators)*, mida on võimalik saada tervist edendavate koolide liikumise tehnilisest sekretariaadist. Lisaks on väljaanne mõeldud otsusetegijatele riiklikul tasandil ja teistele, keda huvitab tervist edendavate koolide tõhususe hindamine või arendamine.

## Euroopa tervist edendavate koolide võrgustik

Euroopa tervist edendavate koolide võrgustik on Euroopa piirkonna strateegiline programm, mida toetab Euroopa Nõukogu, Euroopa Komisjon ja Maailma Terviseorganisatsiooni Euroopa Regionaalbüroo (Barnekow *et al.* 1999). Programm on välja arendatud rohkem kui 40 Euroopa riigis, see hõlmab tuhandeid koole ja sadu tuhandeid õpilasi.

Euroopa tervist edendavate koolide võrgustiku raames julgustatakse riike välja arendama tervist edendava kooli idee selliselt, et see vastaks iga riigi konkreetsetele vajadustele ja kontekstidele. Praeguseks on välja kujunenud erinevad ideed selle kohta, kuidas tervist edendava kooli lähenemine erineb traditsioonilisest lähenemisest koolitervisele, ja välja arendatud selged tegutsemispõhimõtted (Barnekow 2006). Kui kool valib tervise edendamise tee, seisab tema ees keeruline ülesanne teha endale selgeks, kuidas arendada kontseptsioonid ja ideed välja nii, et need sobiksid kõige paremini kooli tegelike vajaduste ja olukorraga.

Euroopa tervist edendavate koolide võrgustik on loonud teadliku ja kavandatud strateegia, mis põhineb Maailma Terviseorganisatsiooni poolt 1980. aastatel välja töötatud tegevuskohapõhise lähenemise tervisele (Young ja Williams 1989). Strateegia arvestab ka teiste tervise edendamise tegevuskohtadega, näiteks tervislikud töökohad, tervislikud linnad. (Dooris 2006) (Whitelaw *et al.* 2001).

### Mis on tegevuskohapõhine lähenemine ja miks see on oluline?

Tegevuskohapõhine lähenemine lähtub põhimõttest, et tervis ei ole ainult inimeste tegevus oma tervise eest tervislike harjumuste ja eluviisi abil hoolitsemisel: tervist mõjutab kogu inimese elukeskkond ja seda võivad toetada või nõrgendada nii füüsiline keskkond kui ka ümbritsev vaimsus ja suhted. Lähenemise sisuks on mitte süüdistada ohvrit tema probleemide pärast. Selle asemel püütakse probleeme ennetada ja edendada inimeste heaolu, kindlustades keskkond, mis soodustaks tervise arendamist ja mõjutaks kõikide selle keskkonnaga seotud inimeste kujutelmi, arusaamu ja tegevust.

<b>Tegevus</b>			
Paluge oma partneritel tegevuskohapõhise lähenemise alusel ära märkida, milliseid järgmisi valdkondi peaks nende arvates hõlmama tervist edendava kooli väljaarendamine:			
	Jah	Ei	Ei oska öelda
Kooli õppekava			
Kooli vaimsus			
Kooli väärtused ja reeglid			
Suhted			
Juhtimisstruktuurid			
Füüsiline keskkond			
Töötajate tervis ja heaolu			
Õpilaste tervis ja heaolu			
Õpetajate õpetamisoskused			
Koostöö kogukonnaga			





Tegelikult on kõik nimetatud koolielu aspektid olulised, omavahel seotud ja nende vahel peaks valitsema kooskõla. Näiteks kui me hindaksime kehalise tegevuse võimalusi koolis, ei tohiks me piirduda ainult õppekavas pakutavaga, vaid peaksime vaatama ka teisi koolielu külgi, sealhulgas ohutu ja heas korras koolitee olemasolu ning jalgrataste hoidmiseks turvalise ala võimaldamist.

Mudeli keskmes on noor inimene. Positiivse õhkkonna loomine võib mõjutada seda, kuidas noored loovad suhteid, teevad otsuseid ja kujundavad oma väärtusi ja vaateid. Samas võib hea õhkkond mõjutada väga positiivselt ka teadmiste omandamist ja õpitulemusi. Terved, hea hariduse saanud noored inimesed aitavad vähendada ühiskonna õiglusetust ja annavad seega oma panuse inimkonna kui terviku tervisesse (West *et al.* 2004).

Tegevuskohapõhine lähenemine väärtustab kõigi kooliga seotud inimeste tervist, nii töötajate kui ka õpilaste oma. Veelgi laiemalt vaadates võib öelda, et kooli nähakse kogukonna osana, mis on vastastikes suhetes nii lapsevanemate, kohalike tervise teenuste pakujate kui ka teiste asutustega, mida kool oma programmidesse ja tegemistesse kaasab, panustades seeläbi omakorda kogukonna ellu.

Oluline on see, et tegevuskohapõhine lähenemine tervise edendamisse toetaks üldisi hariduseesmärke ja hästi toimiva kooli väljaarendamist, aitaks noortel õppida ühiskondlikus elus osalemist ja avaks nende võimed täielikult. Järgmises osas räägime sellest teemast põhjalikumalt.

## Koostöö

Euroopa tervist edendavate koolide võrgustiku programm sõltub kolme peamise Euroopa institutsiooni koostööst ja partnerlusest. Ka riikide tasemel sõltub programmi edu haridus- ja tervishoiusfääri tõhusast koostööst.

Koostöö olulisust käsitles 2002. aastal Hollandis Egmond aan Zees toimunud konverents. Osalejad 43 riigist arutasid tervist edendavate koolide programmi raames tehtud edusamme ja töid välja õnnestumised erinevate riikide tervist edendavate koolide liikumises. Konverentsi lõpuks valmis Egmondi resolutsioon, mis koosneb kolmest tähtsamast osast:

- tingimused: tervist edendavate koolide arengu analüüs, koostöö kõikide huvipoolte vahel, investeerimine tervist edendavate koolide programmi ja põhjalik teoreetiline alus;
- programmide koostamine: otsused riiklike programmide sisu ja eesmärkide kohta, pikaajaline planeerimine, õpetajate koolitus ja professionaalne arendamine;
- hindamine: tõendusmaterjali esitamine programmi toime ja arenguvajaduste kohta.

Kõik need osad on teatud määral rakendatavad nii koolide kui ka piirkondade ja riikide tasandil.

## Kuidas me teame, kas lähenemine on õige?

Sellise lähenemise vajadust kinnitavad koolide uuringute tulemused. Uuringud tõestavad järjekindlalt, et mitmemõõtmelised lähenemised, mis katavad erinevaid omavahel seotud valdkondi, annavad märkimisväärselt paremaid tulemusi õpilaste vaadete ja käitumise pikaajaliseks muutmiseks kui kitsad, konkreetsed ja ühemõõtmelised programmid. Toome mõne konkreetse näitena ära erinevate uuringute empiirilised tulemused.

	Näited
Toetavate suhete olulisus õppimisele	On tõestatud, et õpilased omandavad rohkem teadmisi, saavutavad paremaid tulemusi, naudivad õppimist, on rohkem motiveeritud ja puuduvad vähem siis, kui õpetajad on mõistvad ja toetavad. Selge on ka see, et noored ei õpi hästi, kui nad oma õpetajat ei austa.
Heade suhete olulisus töötajate vaimsele ja sotsiaalsele tervisele	Halvad suhted õpilaste ja õpetajate vahel või õpetajate endi vahel on üks kõige sagedamini nimetatud töötajate stressi põhjuseid, samas on tõestatud, et suur toetus, eriti kooli juhtkonnalt, vähendab reeglina õpetajate läbipõlemise riski.
Osalusdemokraatia põhimõte	Kõige olulisem tegur nii õpilaste kui ka õpetajate heade tulemuste ja rahulolu saavutamisel on osalusdemokraatia tase, mida koolis toetatakse.
Iseseisvuse olulisus	Õpilased õpivad rohkem, k.a akadeemilistes ainetes, ja on koolis õnnelikumad, kui nad pannakse mõtlema oma peaga ja iseseisvalt töötama, arvestades nende vanust, kooliastet ja isiksust.

Mis puutub tervisesse, siis on tõestatud, et kool on nii ohu- kui ka kaitseallikana väga oluline. Maailmapanga andmetel on maailma vaeseimates riikides, kus lapsed jätkavad oma haridusteed, võimalik rasestumist 12–13-aastaste teismeliste seas seitsme protsendi võrra vähendada.

Väga paljud uuringud kinnitavad, et noorte inimeste suhtumine kooli ja nende tervisekäitumine on omavahel tihedas seoses. Need noored, kes tunnetavad sidet kooliga, lähevad reeglina riskikäitumisega vähem kaasa. Näiteks on tõestatud (Nutbeam *et al.* 1993), et õpilased, kes on koolis väga aktiivsed, on ka akadeemiliselt edukamad ja järgivad positiivseid, tervislikke eluviise. Paraku tähendab see aga ka, et õpilased, kes on koolist võõrandunud, hakkavad ilmselt harrastama kõige ohtlikumaid riskikäitumisi. Seda seisukohta toetab ka uuring (Currie *et al.* 1990), mis tõestas, et noored, kellel on kodus probleeme, ei allu teatud riskikäitumistele, kui nende suhe kooliga on hea.

Tundub, et koolide reeglitel suitsetamise (Gordon ja Turner 2003), narkootikumide või seksuaalkäitumise kohta ei ole iseenesest väga suurt mõju riskikäitumise tasemele. Mõju ei oma ka kooli tüüp või klassi suurus. Mõju omab eelkõige kool, mis on hästi juhitud, demokraatlik ja kus kõik tunnevad end kaasatuna. Klassid, kus õpetajad seavad kõrgeid akadeemilisi eesmärke ja viivad iga õpilaseni sõnumi „*Sa saad sellega hakkama*” ja „*Ma aitan sind selles*”.

Hiljuti tehtud rahvusvaheline uuring tervise edendamise tõhususest koolides (Stewart-Brown 2006) näitas, et nende koolide programmid, mille eesmärk oli muuta noorte tervist või tervisekäitumist, sisaldasid reeglina tegevusi rohkem kui ühest valdkonnast (õppekava, koolikeskkond ja kogukond). Uuringud on tõestanud, et kohanemisvõimeliste noorte kasvatamisel on olulised nii perekonnad, koolid kui ka suhted kogukonnas. Väga tähtis on, et noored usuksid, et teised näevad nende potentsiaali, ja tunnetaksid oma tulevikuvõimalusi.



## Kooli tervisepoliitika kujundamine

Tervist edendava kooli arendamise lahutamatuks osaks on tegevusel põhineva tervisepoliitika väljatöötamine. See tähendab, et tegevuskohast lähtuva lähenemise puhul peab tervisepoliitika hõlmama kõiki eelnimetatud koolielu külgi.

Poliitika tuleb välja arendada lähtuvalt kohapealsetest oludest, et see peegeldaks kohalikke probleeme, huvisid, prioriteete ja olukorda. On koole, kes peavad kõige olulisemaks koolikiusamist ja heaolu, samas on teiste jaoks kõige olulisemad koolitoit. Me ei väsi rõhutamast, et selleks, et tervisepoliitika oleks asjakohane ja sisukas, on vaja kohapealset pühendumist ja omanditunnet. Tervisepoliitika kujundamine peab olema jätkuv protsess koos strateegia ja vahenditega, mis võimaldavad õpilastel, õpetajatel ja vanematel oma tegevusi pidevalt üle vaadata, edasi arendada ja jätkusuutlikuna hoida. Kõik kooliga seotud inimesed, ka õpilased, peavad tundma end poliitika kujundamises osalistena, et see kinnistuks inimeste teadvusse, tegevusse ja käitumisse koolis. Tervist edendavate koolide kogemus näitab, et suurem kaasatus annab suurema omanikutunde. Seda ideed käsitleme ka väärtustega tegelevas osas.

Üks viis, kuidas õpilased saavad anda oma panuse tervisepoliitikasse, on õppimine. Kui õpilased teevad terviseõpetuse ja ühiskonnaõpetuse raames ettepanekuid kooli sotsiaalse keskkonna muutmiseks, võib neist ettepanekutest kujuneda oluline panus kooli tervisepoliitika väljatöötamisse. Loomulikult on ka selliseid asju, mida õpilased muuta ei saa, näiteks kehtivad õigusaktid (suitsuvaba keskkond) või kohalik poliitika, mida tuleb järgida, kuid õpilasi tuleks sellest siiski teavitada ja kehtiv poliitika arutuse alla võtta.

Oluline on arutleda selle üle, kuidas põhjendatult kaasata erinevaid huvirühmi. Sõltuvalt küsimusest võib see, mida teatud huvirühm peab soovivataks ja õigustatuks, olla erinev. Mille üle võib arutleda ja mille üle mitte ning miks mitte? Mis on mõeldud ainult teavitamiseks, mille üle võib vaielda, mida saab ühiselt otsustada ja millise põhjendusega?

### Tervisepoliitika põhimõtted

Kooli tervisepoliitika peab väljendama kolme järgmist mõõdet.

- Tõsiselt võetava tervisepoliitika väljatöötamine nõuab tähelepanu, aega ja vahendeid. See peab olema osa kooli üldisest arengukavast ja seda tuleb tähtsustada kui väga olulist teemat. Tervisepoliitika tuleb lülitada õppeprotsessi.
- Tervisepoliitika väljendab meie tulevikukujutlusi nii kooli tüübi kui ka ühiskonna kohta. Demokraatlikus ühiskonnas alluvad igasugused tulevikukujutlused avalikule arutelule, et inimesed saaksid põhjendada, mida ja miks nad oluliseks peavad.
- Tervisepoliitika määratleb ka probleemid ja toob välja raamistiku probleemide lahendamiseks. Probleemide määratlemisega vastatakse küsimusele, millised probleemid on kõige olulisemad, ja uuritakse probleemide tekkepõhjuseid. Probleemide lahendamine hõlmab probleemide ennetamise ja lahendamise põhimõtteid, juhiseid ja võimalikke tegevusi.

**Kooli tervisepoliitika peaks:**

- aitama ellu viia kooli haridusalast missiooni;
- aitama kaasa kõigi kooliga seotud inimeste tervise ja heaolu edendamisele;
- hõlmama ka eluviisi ja elutingimustega seotud tegureid;
- propageerima selget tulevikukujutlust ja kindlustama raamistiku probleemide lahendamiseks;
- soodustama õpilaste oskuste ja tegevuspädevuse arengut.

Tervisepoliitikat peab pidevalt üle vaatama ja selle elluviimist jälgima.

**Tervisepoliitika kontseptuaalne raamistik**

Kirjeldatud kontseptuaalne raamistik toob esile kõik tervisepoliitika väljatöötamise olulised osad. Kõik need osad mõjutavad üksteist ja vajavad hoolikat tähelepanu. Kui mingi osa jääb tähelepanuta, võib tulemuseks olla mittetoimiv poliitika, kuid iga kool võib valida, millisest raamistiku osast ta alustab, ja tegelda erinevate osadega ise valitud ajalisel järjekorras. Sellele vaatamata soovitame siiski alustada „teemast” või „ülesandest”.

Toodud raamistikku tuleks kasutada dünaamiliselt: iga osa peaks teiste osade suhtes hindama. See tagab pideva hinnangu andmise erinevate osade kooskõla ja sidususe kohta ning teeb selgeks, kes, mida, kuidas ja millal peab tegema.

**Kooli tervisepoliitika väljatöötamise kontseptuaalne raamistik**

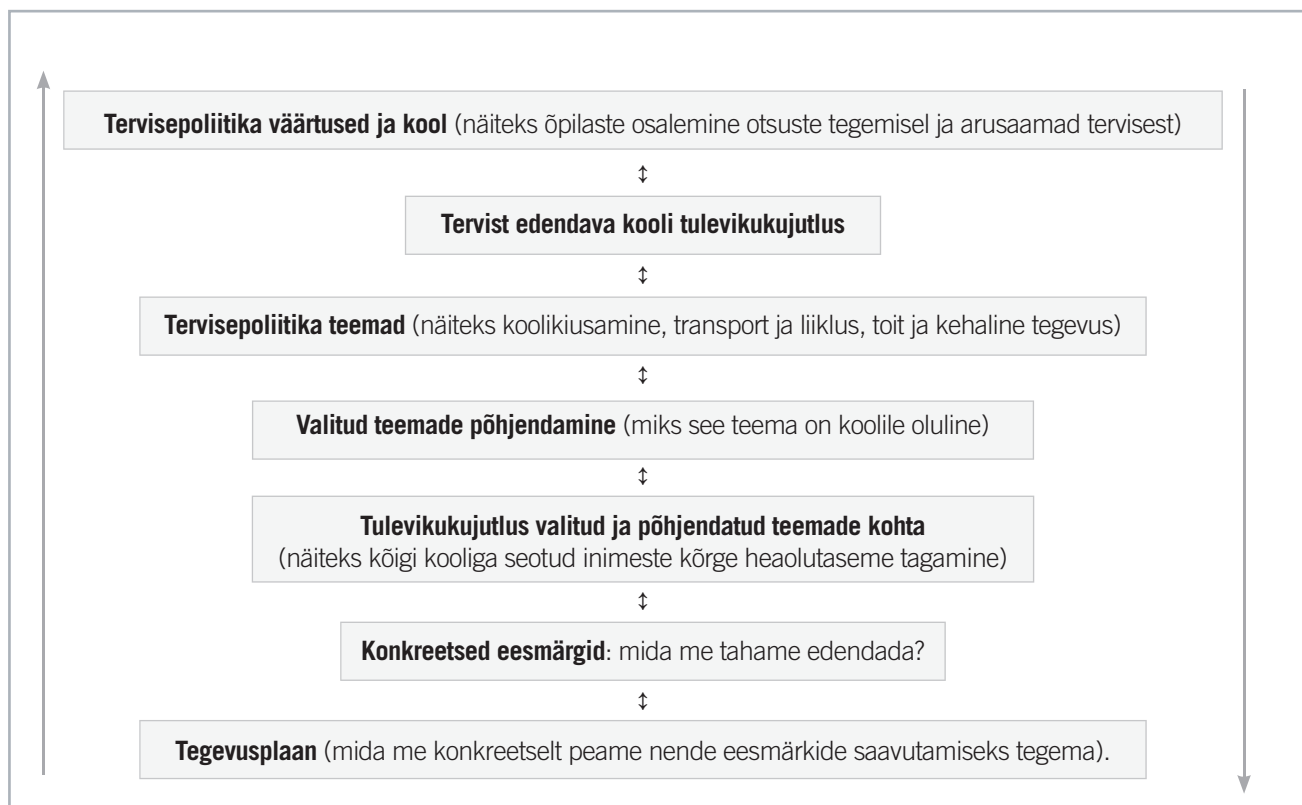
**Planeerimise ja sidususe küsimused**

Mida me tahame? Kes peaksid osalema?

Kuidas me peaksime seda tegema? Millal me peaksime seda tegema?

Kuidas me saame põhjendada, mida, kes, kuidas ja millal peab tegema?

Kuidas me tahame omavahel siduda tulevikukujutluse, väärtused, eesmärgid ja tegevuse?





## Juhtumianalüüs

Kolm Taani kooli valisid oma tervisepoliitika väljatöötamise aluseks erinevad teemad. Kõik koolid osalevad Lõuna-Jüütima maakonna tervist edendavate koolide liikumises. Toetudes oma kogemustele terviseõpetuses, keskendus Guderupi kool tunnis õpetatavale; Løjt Kirkeby kool pidas oluliseks keskkonnaküsimusi ja suhteid ning Kværsi kool keskendus nii terviseõpetusele kui ka keskkonnaküsimustele.

Guderupi kool oli varem välja töötanud, katsetanud ja hinnanud eri haridusprogramme, nende hulgas ka õpilastevahelised haridusprogrammid, mille käigus vanemad õpilased õpetasid nooremaid. Hindamine näitas, et programmide mõju oli väga suur, eriti vanemate õpilaste terviseteadlikkusele ja teadmistele. Kool otsustas saadud kogemusi õpetajatega arutada, et õpitu kohta üldistusi teha. Protsessi tulemusena lepiti kokku üheksas põhimõtte, mis võeti kasutusele kogu koolis. Nende seas olid näiteks „õpilastel peab olema võimalus tegutseda nii, et tulemuseks oleks areng ja muutused” ja „lastevanemate osalemist õppeprotsessis tuleks suurendada”. Õpilastel paluti esitada oma seisukohad kõikide põhimõtete kohta ja neid arutati kooli õppenõukogu koosolekutel. Seejärel kasutas kool neid põhimõtteid ühiste teemanädalate alusena.

Løjt Kirkeby koolis otsustas tervisekomitee pärast koolikiusamise kohta tehtud uuringut keskenduda algatustele, mille eesmärk on kooli üldise tegevuskeskkonna parandamine. Komitee töötas välja kujutluse, mis muu hulgas märkis, et „kool edendab head sotsiaalset kultuuri” ja „uuritakse harjumusi ja reegleid, et selgitada välja sellised, mis head sotsiaalset kultuuri pärsivad”. Sellise tulevikukujutluse alusel mõeldi koos õpetajatega välja hariv väärtuste mäng, mis võimaldas uurida vastastikust toetust, konfliktide lahendamist ja järjepidevust. Mängu mängisid nii kooli töötajad kui ka koolide järelevalvekomitee liikmed ning tulemuseks oli võimalike tegevuste ja meetmete väljaselgitamine, mis aitaksid lahendada erinevaid probleeme. Järgmise asjana töötatakse välja mäng, mida saab õpilastega tunnis mängida.

Kværsi kooli õppenõukogu otsustas suurendada mängude ja kehalise tegevuse osakaalu kooli õppetöös ja igapäevases tegevuses. Otsuse taga olid õpetajate tähelepanekud, et õpilaste motoorsed oskused olid viletsad, ja fakt, et õpilaste õppimisvõime ja kehalised võimed on omavahel tihedas seoses. Pärast seminari, mille teemaks oli mängimise ja mängude teooria ning nende mõju õppimisele, otsustas õppenõukogu uurida kooli mängukultuuri. Koostati kaks küsimustikku – üks õpilastele ja teine õpetajatele, uurimaks, kuidas õpetajad kasutavad mängu ja mängimist oma õppemetoodikas. Pärast tulemustega tutvumist otsustas õppenõukogu suurendada mängude ja mängimise osakaalu vahetundides ja õppetöös. Klassijuhatajatel paluti tutvustada uuringu tulemusi oma klassi õpilastele ja välja selgitada õpilaste ideid selle kohta, kuidas mängude ja kehalise tegevuse tähtsust suurendada. Edaspidise tegevuse kohta on koostatud tegevusplan.

Tervist edendava kooli väärtused on olnud väga olulisel kohal kõigi kolme kooli tegevuses ja tulemustes. Väärtuste seas on Maailma Terviseorganisatsiooni määratlus tervise kohta, õpilaste õppeprotsessis aktiivse osalemise põhimõte, tegevuskohal põhinev lähenemine ja õpilaste tegevuspädevuse ja volituste suurendamise eesmärk.

## Tagasivaade ja sidusus

Kui me vaatame tagasi sellele, mida me oleme teinud, siis mida me peaksime oma tegevuses, tulevikukujutluses, väärtustes või eesmärkides muutma?

## Tervist edendava kooli ülesehitamine selgete põhimõtete ja väärtuste alusel

Varem eeldati, et tervise edendamine on lihtne, kuid nüüdseks on aru saadud, et asi on hoopis keerulisem ja seda ei saa teha ilma väärtuste paikapanekuta. Tegelikult on ka väide, et tervise edendamine on oluline, väärtuse väljendus. Me peame juba alguses otsustama, milliste põhimõtete alusel me tegutseme, ja sellised otsused on seotud väärtuste, eetiliste põhimõtete ja poliitiliste otsustustega.

Palju on vaieldud selle üle, millistele põhimõtetele peaks tervist edendava kooli lähenemine toetuma. Näiteks võeti 1997. aastal Kreekas Thessalonikis-Chalkidikes toimunud rahvusvahelisel konverentsil (ENHPS 1997) vastu resolutsioon, mis väljendas väga paljude 43 riigist pärinevate erialaspetsialistide seisukohti. Resolutsioonis pandi valitsustele südamele, et neil tuleb luua tingimused kümne põhimõtte või väärtuse rakendamiseks, et toetada tervist edendavate koolide liikumist. Need põhimõtted olid järgmised:

- demokraatia rakendamine ja osalus;
- õiglus ja kättesaadavus;
- võimestamine ja tegevuspädevus;
- jätkusuutlikkus;
- õppekavapõhine tervise edendamine;
- õpetajakoolituse tagamine;
- koolikeskkond;
- koostöö ja partnerlus;
- kogukonna kaasamine;
- tulemuste hindamine.

Neist nelja selgitab põhjalikumalt alltoodud tabel. Ülejäänud põhimõtetest räägitakse pikemalt edaspidi.

Tervist edendava kooli põhiväärtused
<p><b>Demokraatia rakendamine ja osalus</b></p> <p>Tervise edendamise määratlus on ära toodud Ottawa hartas (WHO 1986), see on „<i>protsess, mis võimaldab inimestel suurendada kontrolli oma tervise üle ja seda parandada</i>”. Protsessi eesmärk on tagada, et tegevus või protsess viiakse läbi koos inimestega, mitte nende jaoks. Demokraatia põhimõte on oluline nii hariduses kui ka tervise valdkonnas, sest paljudes riikides on hariduse üldine eesmärk õpetada õpilasi aktiivselt osalema ühiskonnaelus. Tervist edendava kooli peamine strateegia on tagada, et kooli organisatsioon, otsustuste vastuvõtmise viis, juhtimisstruktuurid ja kõlbelsed väärtused oleksid demokraatlikud ning võimaldaksid nii töötajatel, õpilastel kui ka nende vanematel kooli tegevuses aktiivselt osaleda, andes neile selleks volitusi ja julgustades neid seda tegema. Strateegia võtmelementide seas on ka töötajate ja õpilastega konsulteerimine ning avatud suhtlemine. Õpetaja ülesanne on võimaldada õpilastel ise endid aidata ja julgustada neid seda tegema, mitte nende eest otsustada.</p> <p>Õpilasmavalitsused, lastevanemate nõukogud ja koolide hoolekogud, kuhu kuuluvad ka kohaliku kogukonna liikmed, on ainult mõned näited demokraatlike väärtuste rakendamisest tegelikus elus.</p>



### **Õiglus ja kättesaadavus**

Õigluse põhimõtte peab hariduse andmisel olema püha ja tagama, et ühtegi inimest koolis ei ahistata, hirmutata ega naeruvääristata. Tervist edendav kool kaasab kõiki ühiskonnaliikmeid ja tagab kõikide õppimisvõimaluste võrdse kättesaadavuse igaühele. Kool peab hoolitsema kõigi õpilaste huvide eest, mitte ainult nende eest, kes on õppetöös edukamad, vaid ka erivajadustega õpilaste ja rahvusvähemustesse kuuluvate õpilaste huvide eest. Tervist edendava kooli eesmärk on soodustada iga inimese emotsionaalset ja sotsiaalset arengut, võimaldades igal inimesel diskrimineerimata saavutada oma täielik potentsiaal. Selleks peab iga inimene tajuma kuuluvustunnet, tunda, et tema eest hoolitsetakse, et teda väärtustatakse ja tal on turvaline olla.

### **Võimestamine ja tegevuspädevus**

Tervist edendav kool arendab noorte inimeste tegutsemis- ja muutuste algatamise võimet. See kindlustab keskkonna, milles õpilased kogevad õpetajate ja kaasõpilastega koostööd tehes edutunnet. Võimestamise eesmärk on autonoomia, mis tähendab oma töö ja elu üle otsustamist ja nende juhtimist, oma peaga iseseisvalt ja kriitiliselt mõtlemist ning võimet kanda täielikku vastutust oma tegude tulemuste eest.

Noorte võimestamine, mis lähtub nende tulevikukujutlusest ja ideedest, võimaldab neil oma elu ja elutingimusi mõjutada. See on saavutatav heal tasemel hariduspoliitika ja tavade abil, mis annavad noortele võimalusi osaleda oluliste otsuste vastuvõtmises.

Autonoomia on oluline nii õpetajatele kui ka õpilastele. On tõestatud, et õpetajate sotsiaalset ja emotsionaalset tervist ning töö üldist tulemuslikkust mõjutab kõige rohkem see, kui suur on nende vabadus oma töö üle otsustamisel ja kuivõrd nad saavad ise otsuseid vastu võtta (Moos 1991; Shaw ja Riskind 1983). Töötajate suurem autonoomia toob kaasa väga erinevaid positiivseid külgi, näiteks madalam stressitase, väiksem töölt puudumiste arv ja kõrgem töömoraal.

### **Jätkusuutlikkus**

Igasugune kavandatud algatus peab olema jätkusuutlik, pikaajaline ja omama piisavalt ressursse. See peab olema juurdunud igapäevasesse õppeprotsessi.

Järgmisest kuuest põhimõttest räägitakse pikemalt juhendmaterjali teistes osades.

### **Tegevus: kooli väärtuste määratlemine**

Koolidel on nii selgeid kui ka varjatud väärtusi, mis mõjutavad igapäevast koolielu ja õppetööd. Oluline on arutleda järgmiste küsimuste üle:

Millised väärtused on praegu teie koolis olulised?

Kas on mingeid teisi väärtusi, mida teie arvates kooli tervisepoliitikas peaks rõhutama?

Kuidas need ühilduksid kooli praeguste kõlbeliste väärtustega?

Kuidas need ühilduksid ühiskonna praeguste väärtustega?

Kuidas inimesed saaksid teada, et need väärtused on olulised?

## Mis on tervis?

Enne, kui hakata mõtlema sellele, kuidas muuta kool tervist edendavamaks, peaks endale esmalt selgeks tegema tervise mõiste. Lähenemised tervise mõistele on viimastel aastatel väga palju muutunud ja erinevaid seisukohti võib leida pea igas koolis, kogukonnas või ühiskonnas. Enne muutuste kavandamist on mõistlik kulutada aega konsensusse saavutamiseks selle kohta, mida „tervis” või „terve inimene” teie jaoks tähendab.

### Tegevused teemal „Mis on tervis?”

Arutelu alustamiseks on erinevaid viise, mõned neist loomingulisemad, mõned traditsioonilised. Neist on kasu, et selgitada välja, kui erinevad võivad olla eri valdkondade, näiteks hariduse ja tervise valdkonna, seisukohad tervise kohta ja kuivõrd võivad nende tegevuse aluseks olevad väärtused erineda. Kasulik on mõelda ka sellele, kas nii-suguseid tegevusi oleks võimalik kasutada õpilastega.

**Ajurünnak** teemal, mida inimesed mõtlevad, kui nad kuulevad sõna „tervis”. Kirjutage kõik sõnad tahvlile. Vaadake sõnu koos ja arutage:

- kui palju on positiivse/negatiivse tähendusega sõnu?
- kui paljud sõnad puudutavad haigusi ja mitte terve olemist? Kas sõnad viitavad füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele või sotsiaalsele tervisele?

**Joonistage** pabertahvlile terve lapse kujutis. Paluge igal osalejal panna kleepribaga märkmepaberile kirja, mida nende jaoks mõiste „terve” tähendab. Paluge neil ükshaaval tahvli juurde tulla, oma märkmepaber tahvlile kleepida ja rühmale selgitada, mida nad kirja panid.

**Küsimustik:** paluge töötajatel ja teistel asjaosalistel kiiresti ära täita näiteks alltoodud küsimustik. Seejärel võrrelge vastuseid ja analüüsige neid.

**Joonistage terve inimese pilt** ja kirjutage inimese kujutise ümber, mis teda tervena hoiab.

Kõiki neid tegevusi võib läbi viia nii individuaalselt kui ka väikestes rühmades, tegevustele järgneb arutelu, et tuua välja valdkonnad, milles jõuti kokkuleppele ja milles jäädi eriarvamusele.





Küsimustik: erinevad vaated tervisele.

**Mil määral Te nõustute järgnevate väidetega? Palun tehke rist vastuse juurde, mis väljendab Teie arvamust.**

	<b>JAH!</b>	Jah	?	Ei	<b>EI!</b>
1. Kui mul haigusi ei ole, olen ma terve.					
2. Vaimne ja füüsiline tervis on omavahel seotud.					
3. Terve inimene on võimeline teiste inimestega suhteid looma ja neid hoidma.					
4. Inimesed, kes elavad vanemaks kui seitsekümmend aastat, on tõestanud, et nad on terved.					
5. Meie riigi terviseprobleemid on samasugused kui 50 aastat tagasi.					
6. Inimestel on õigus ise valida, kas nad tahavad olla terved või mitte.					
7. Tänapäeval saab tõsiseid terviseprobleeme lahendada pigem seaduste kui haridusega.					
8. Tervise eest peaksid hea seisma eelkõige tervishoiutöötajad.					
9. Puudust kannatavas ja saastatud keskkonnas on väga raske terveks jääda.					

## Maailma Terviseorganisatsiooni lähenemine tervisele

Mõnes kultuuris tähendab tervis eelkõige haiguste puudumist, kuid praegu on välja kujunemas ja taas kasutamist leidmas ka laiema ja positiivsemad tervisemudelid. Lähtudes Maailma Terviseorganisatsiooni üldtuntud tervise määratlusest, mille järgi „tervis on täieliku füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund ja mitte lihtsalt haiguste või puuete puudumine”, mida pole juba kuuekümnenda aasta jooksul muudetud, on Maailma Terviseorganisatsioon alati eelistanud lähenemist, mis põhineb positiivsel alusel ja mida aeg-ajalt nimetatakse ka tervistavaks või hea enesetunde mudeliks. Ottawa hartas öeldakse, et tervis on „positiivne kontseptsioon, mis rõhutab ühiskondlikke ja individuaalseid ressursse” (WHO 1986). See lähenemine tervisele hõlmab rohkem kui diagnoosimist ja ravi või haiguste ennetamist ja väljendab eelkõige hea enesetunde edendamist.

Tervise edendamisest rääkides oleme me üldiselt kõik teadlikud, et inimese tervist ei määra tema teadmised, vaid inimese tervist mõjutav käitumine sõltub eelkõige tema töökspidamistest, tunnetest ja sotsiaalsest keskkonnast. Inimesed valivad ise, kas hoolitseda oma tervis eest näiteks tervislikult toitudes, piisavalt liikudes ja kahjulikest ainetest hoidudes. Kuid seda, kas nad nii teevad, mõjutavad muud tegurid, näiteks:

- kas nad on endaga rahul;
- kas nad arvavad, et nad on hoolitsemist väärt;
- kas nad usuvad, et neil on tulevikku;
- kas nad usuvad, et on võimelised muutuma;
- kui võrd nad hindavad teiste arvamust.

Inimesed on motiveeritud hoolitsema teiste inimeste tervise eest olenevalt sellest, mis tunded neil on selle rühma suhtes, kuhu nad kuuluvad, ja oma koha suhtes selles rühmas. Inimesi võivad tervisliku eluviisi järgimisel takistada nende endi negatiivsed tunded ja suhtumine ning piirata puuduvad oskused; neile võivad rüsuvalt mõjuda ka sotsiaalsed või keskkonnaolud, mille muutmine ei ole nende võimuses.

Järgnevas tabelis on ära toodud peamised erinevused tervise määratlustes:

<b>Traditsiooniline lähenemine tervisele</b>	<b>Maailma Terviseorganisatsiooni lähenemine tervisele</b>
Haiguste puudumine.	Hea enesetunne.
Hea füüsiline enesetunne.	Füüsiline, vaimne ja sotsiaalne heaolu – hõlmab nii keha, vaimu kui ka ümbritsevat keskkonda.
Tervis on eelkõige arstide probleem.	Tervis on meie kõigi mure.  Hõlmab hariduslikke eesmärgi, nt teadmiste, oskuste ja suhtumise omandamist. Hõlmab muutusi ühiskonnas.
Eesmärk on ideaalne tervislik seisund.	Eesmärk on aidata inimestel olla nii terved, kui nad tahavad – tervist nähakse kui ressursi eluks, mitte kui eesmärgi eesmärgi pärast.
Tervis on iga inimese enda asi – meie endi asi on otsustada, kui terved me tahame olla ja kui me seda ei ole, oleme ise süüdi.	Keskkond mõjutab meie tervist ning inimesi tuleb toetada ja luua neile võimalusi terve olemiseks.
Tervist saab parandada peamiselt meditsiiniliselt sekkudes ja juhul, kui inimene muudab oma eluviisi.	Tervist saab parandada tervist edendades, aidates luua sotsiaalset ja füüsilist keskkonda, mis terve olemist toetavad, ja andes inimestele õiguse ise otsustada, mis aitaks neil olla nii terve, kui nad tahavad. See tähendab muutuste läbiviimist ühiskonnas, sotsiaalse õigluse suurendamist ja osalusdemokraatia toetamist.



## Milline on teie kujutus tervist edendavast koolist?

Kas teil on tekkinud üldine ettekujutus tervist edendavast koolist? On väga oluline teha endale selgeks, mida te tulevikult ootate ja millisena näete kooli arengut valitud teema vallas.

Mis mõtted teid valdavad, kui kuulete väljendit „tervist edendav kool”? Võib-olla olete ka varem olnud seotud tervise edendamisega? Võib-olla tegelete oma koolis tervise küsimustega? Kas teie kooli erinevatel inimestel võivad olla erinevad seisukohad selle kohta, mida me tervist edendava kooli all mõistame?

Nii nagu tervise puhulgi, on oluline leida aega selleks, et jõuda üksmeelele, mida selle mõiste all mõeldakse, ja otsustada, millistele põhimõtetele ja kriteeriumidele oma algatus rajada. Kui te seda ei tee, võite avastada, et inimesed hakkavad kiskuma erinevatesse suundadesse.

### **Tegevused, mida saab kasutada kooli personali, vanemate või õpilastega, et selgitada välja oma tulevikukujutus tervist edendavast koolist.**

Paluge inimestel iseseisvalt või väikestes rühmades joonistada pilt koolist, mis tahab edendada kõikide koolis töötavate ja õppivate inimeste tervist, ning panna sellele pealkiri. Kui inimesed ei taha joonistada, paluge neil koostada nimekiri kõikidest tervist edendava kooli tunnustest. Pärast seda küsige:

- Kuidas te teate, et joonistatud kool on tervist edendav kool?
- Kas joonistustel on erinevusi ja sarnasusi?
- Mis teeb koolist tervist edendava kooli?
- Kas tervist edendava kooli ja hästi toimiva kooli vahel on mingeid erinevusi?

Kui kordate sama tegevust erinevates rühmades, saate hiljem tulemusi võrrelda.

### **Nende endi kogemus – tegevus, mida saab kasutada õpilastega, kuid samuti töötajate ja vanematega**

Paluge inimestel mõelda oma koolikogemuse peale. Mil määral aitas kool neil terve olla? Mil määral kool nende tervist kahjustas? Kuidas oleks saanud kooli muuta tervist edendavamaks? Julgustage neid mõtlema selle peale, milliseid tervise aspekte nad analüüsisid. Kas mõeldi eelkõige füüsilise tervise peale või ka emotsionaalse ja sotsiaalse tervise peale? Milliseid koolielu külgi välja toodi? Kas asjad on nende arvates muutunud pärast seda, kui nad kooli lõpetasid?

Paluge neil vaadata järgnevat tabelit ja öelda, kas nende arvates lähenetakse suuremas osas kohalikes koolides tervise edendamisele traditsiooniliselt ja moraliseerivalt seisukohalt või laiemalt ja demokraatlikumalt seisukohalt. Kuidas on lood teie koolis?

Järgnev tabel toob ära peamised erinevused Euroopa tervist edendavate koolide võrgustiku väljatöötatud tervist edendava kooli kontseptsiooni ja osades riikides kasutatava traditsioonilise mudeli vahel.

<b>Traditsiooniline, moraliseeriv lähenemine koolitervisele</b>	<b>Tervist edendava kooli lähenemine</b>
<b>Tervise kontseptsioon</b>	
Keskendumine üksikisikutele, nt nende terviseprobleemidele, ühe või teise õpilase tervislikele harjumustele ja eluviisile.	Keskkonnapõhine lähenemine – keskendumine koolile kui kogukondlikule organisatsioonile tervikuna, nii õpilastele kui ka töötajatele. Kooli tervisepoliitika väljatöötamine.
Tähelepanu keskmes on eelkõige füüsiline tervis. Kehalist tegevust vaadeldakse ainult sportimise kontekstis.	Tähelepanu pööratakse nii vaimsele, emotsionaalsele, sotsiaalsele kui ka füüsilisele tervisele. Kehalist tegevust peetakse kõigile kasulikuks, see on nauditav ja lõbus.
Tervis on haiguste ja probleemide puudumine. Tähelepanu haigustele, diagnoosimisele ja ravile.	Tervis on hea enesetunne. Tähelepanu elukvaliteedile, haiguste ennetamisele ja positiivse vaimse, sotsiaalse ja füüsilise tervise propageerimisele.
Tervisekasvatases ei lähtuta väärtustest.	Tervise edendamisel lähtutakse selgetest põhimõtetest, nt demokraatia, õiglus, osalus.
Sündmustele reageeritakse lühiajaliselt, sageli lahendatakse kriisilukordi.	Pikaajaline arendav lähenemine, mis algab juba varases eas, hõlmab kõiki lapsi ja arvestab nende arengut, huvisid ja vajadusi.
<b>Tervisekasvatuse kontseptsioon</b>	
Keskendutakse käitumise muutmisele, tervislike harjumuste ja eluviisi arendamisele: kohandumine ja kuulekus.	Keskendutakse iseseisvusele ja otsuste vastuvõtmisele: inimesed otsustavad ise, kuidas ja kui terved nad olla tahavad.
Terviseõpetus on eraldi õppeaine.	Terviseõpetus on lõimitud kogu õppekavaga.
Õppekava eesmärk on teadmiste õpetamine.	Õppekavas keskendutakse sellele, et aidata õpilastel omandada oskusi ja teadmisi ning kujundada suhtumist. Eesmärk on tegevuspädevuse arendamine.
Moraliseeriv: õpetaja otsustab. Õpetajakeskne meetodika, sageli peetakse loenguid heast tervisest. Õpilased on reeglina passiivsed.	Õpilaste kaasamine otsuste tegemisse. Tähelepanu on õppimisel, mitte õpetamisel, kasutatakse aktiivõppe meetodeid, sh rühmatööd, arutelusid, mängu, simulatsioone, probleemide lahendamist, tegevusi jne.
Rõhutatakse negatiivseid sõnumeid, hoiatatakse ja tekitatakse hirmu.	Rõhk positiivsetel meetoditel, terve olemise eelistel, valikutel ja otsuste tegemisel.



<b>Kool tervikuna</b>	
Õpetajad ei ole protsessi osad või neid nähakse kui rollimudeleid moraliseerivas mõttes.	Õpetajate vaimne, emotsionaalne ja sotsiaalne tervis on sama olulised kui õpilaste oma. Tähtis on õpetajate toetamine ja koolitus.
Tervisega seostatakse ainult kooli füüsilise keskkonna teatud osi, näiteks võimlad, puhketoad.	Tervist mõjutab füüsiline keskkond tervikuna: klassiruumid, koridorid, mänguväljakud, tualetid, tervislik toitumine, koolitee.
<b>Side kogukonnaga</b>	
Kogukonna esindajad on seotud kooli või klassidega.	Kool ja õpilased osalevad ühiskonnaelus ja on dialoogis võrdväärsed partnerid; õpilased on algatusvõimelised ja neid võetakse tõsiselt.
Kooliväliseid organisatsioone kasutatakse probleemidega ja õpiraskustega laste suunamisel.	Koolivälised organisatsioonid on aktiivselt kaasatud kooli kõikidesse tegemistesse.
Vanemaid või kogukonda eiratakse või palutakse neil kooli „toetada”.	Vanemad ja kogukond laiemalt on aktiivselt kaasatud näiteks otsuste tegemisse; käimas on koolivälise tegevuse programm.
<b>Hindamine</b>	
Mõõdetakse õpilaste käitumist seoses suitsetamisega, alkoholi tarbimisega jms.	Mõõdetakse õpilaste tegevuspädevust (mõtlemist, panust ja eesmärke).
Tegevus põhineb sellel, „mida alati on tehtud”.	Tegevus põhineb andmete analüüsil, hindamisel ja sellel, mis võiks anda paremaid tulemusi.

Tegevuskohapõhist lähenemist kirjeldasime 7. leheküljel. Eeltoodud tabeli ülejäänud ideid vaatleme lähemalt juhendmaterjali järgmistes osades.

Tulevikukujutus peab soodustama pühendumist ja olema mõõdetav. Selleks, et pühenduda, peavad kõik asjaosalised tundma, et tulevikukujutus on nende oma, ja olema valmis sellesse oma panust andma. Tulevikukujutus on mõõdetav siis, kui kool oskab määratleda näitajad, mille mõõtmine annab kindlust, kas kool areneb soovitud suunas.

### Tegevus

Koolid võiks mõelda alltoodud küsimuste peale.

- Mida me tulevikult ootame ja miks?
- Milliseid probleeme me tahame vältida ja lahendada?
- Kuidas me näeme, kuuleme ja tunneme, et liigume soovitud suunas?
- Millised märgid seda näitavad?

## Õppekava ning õpetamis- ja õpimeetodid

### Terviseõpetuse tähtsus

Kuigi tervist edendav kool keskendub koolielu kõikidele külgedele, on õppekavajärgne õppimine ja õpetamine sellise lähenemise kõige olulisemaks osaks.

### Lõimimine kogu õppekavaga

Selleks, et terviseõpetus oleks heal tasemel ja mõjuv, ei tohi seda õpetada üksikute tundide vormis, kuigi õppekava võib sisaldada teatud põhikursust. On oluline, et tervise edendamine oleks lülitatud kogu õppekavasse erinevate õppeainete vormis, millel kõigil on täita oma osa. Veelgi enam, selleks, et õppeprogrammid annaksid tulemusi, peavad need põhinema parimatel olemasolevatel kogemustel selle kohta, mis tegelikult toimib, parimatel ja asjakohastel õppematerjalidel ning programme peab pidevalt kavandama, struktureerima ja hindama. Selline hästi korraldatud lähenemine ei sünni iseenesest, see nõuab koolilt tervise edendamisega tegelevate koordinaatorite määramist, kes läbiksid vastava koolituse, omaksid piisavalt volitusi, aega ja vahendeid, et oma rolli tulemuslikult täita.

### Pikaajalise arendava lähenemise järgimine

Arendava lähenemise järgimine tähendab lähenemise kohandamist õppija järgi, näiteks õpilaste vanuse, kooliastme või emotsionaalse seisundi järgi. Nooremad, lõplikult väljakujunemata, introvertsemad ja närvilisemad õpilased vajavad suuremat struktureeritust, konkreetseid näiteid ja korrastatust, kuid ka neile on kasulik anda võimalikult palju autonoomiat ja julgustada neid järk-järgult rohkem iseseisvalt töötama. Vanemaks saades on õpilased võimelised üha rohkem protsesse teadlikult lahti mõtestama ja kasutama keerulisemaid ning abstraktsemaid ideid ja põhimõtteid. Küpsemaks saades ja enesekindlamaks muutudes on õpilased võimelised toime tulema raskemate isiklike valikutega ja iseseisvusega ning programme võivad üha rohkem juhtida õpilased.

Kui me soovime välja töötada asjakohaseid projekte ja nende mõju hinnata, peame välja selgitama, milline on õpilaste algne teadmiste ja oskuste tase ja millised on nende vaated. Seda teades saame kogutud teavet kasutada õpilaste tasemega arvestavate projektide koostamiseks ja samm-sammult edasi minna. Selleks on välja töötatud väga erinevaid kvalitatiivseid ja kvantitatiivseid meetodeid, sealhulgas küsimustikud, arutelud, vestlused, fookusrühmad ja joonistamise-kirjutamise tehnikad. Räägime mõnest sellisest meetodist hindamise teema all, kuid sellised võtted on väga kasulikud ka programmide koostamiseks.

Sama oluline on ka tervise edendamise järjepidevus. Ei tohi piirduda vaid üksikute tundidega või tegutsemisega kriisituatsioonides, ainult teatud vanuse- või sihtrühmaga või jätta tervise edendamise tegevusse pikki lünki. Kõik sellised asjad vähendavad pikaajalist mõju.

### Aktiivõppe meetodid

Oluline on mõelda sobivate õppimis- ja õpetamismeetodite peale ja ka selle peale, mida õpetada. Koolid peaksid kasutama väga erinevaid meetodeid ning pöörama suurt tähelepanu aktiivõppele ja õpilasi kaasavatele meetoditele. Kui tervist edendav kool tähendab õpilastele volituste andmist, osalemist, demokraatiat ja avatud suhtlemist, tuleb samu põhimõtteid järgida ka õpetamismetoodikas. Inimesed, kes tegelevad õpetamise ja koolitamisega erinevatel tasanditel, hakkavad aru saama, kui oluline on inimesi õppimisse kaasata ja kasutada selleks rühmatöid, arutelusid, projekte, mängu või simulatsioone. Aktiivõppe meetodid annavad õppijale võimaluse väljendada oma arvamust õpetatava sisu kohta ja oma õppimise eest ise vastutada. Eriti oluline on see tunde kasvatuse valdkonnas, sest õppijatele antakse võimalus oma arusaamade, väärtuste ja suhtumiste üle mõelda viisil, mida traditsiooniline õpetamine ei võimalda.



### Juhtumianalüüs

Kaheksa klassi kaheksast riigist osalevad projektis „Noored mõtlejad”. Osalejariigid on Tšehhi, Taani, Inglismaa, Soome, Ungari, Iirimaa, Sloveenia ja Hispaania. Tegemist on internetipõhise projektiga, mille raames noored suhtlevad omavahel ja uurivad seoseid noorte, kultuuri, tervise ja keskkonna vahel. Projektiga alustati 2000. aastal ja sellest ajast peale on läbi viidud väga erinevaid etappe. Õpilased esindavad oma riiki ja õpivad üksteist riigipiiridele vaatamata interaktiivselt tundma. Seejärel, olenevalt käsitletavast teemast (näiteks 2004. aasta teema oli „Kool ja keskkond”), tutvuvad õpilased „Noorte mõtlejate” meeskonna poolt interneti üles pandud teabega ja uurivad teemat edasi. Lõppetapis viivad õpilased oma klassis, koolis, kogukonnas või rahvusvaheliselt läbi kindlaid tegevusi.

### Projekti olulised tunnused:

- **õpilasosalus:** õpilased on kaasatud aruteludesse ja otsuste tegemisse, mis puudutavad kõnealuste teemade konkreetseid aspekte;
- **suund tegutsemisele ja muutuste läbiviimisele:** õpilaste projektitegevus on suunatud tegutsemisele ja muutustele. Õpilaste ideedel ja mõtetel on otsustav roll otsuste vastuvõtmisel kavandatavate tegevuste kohta, mis parandaksid nende koolide ja kogukonna keskkonda ja tervist;
- **info- ja kommunikatsioonitehnoloogia kasutamine:** õpilased kasutavad teemade uurimiseks, ideede vahetuseks ja aruteludeks, uurimistulemuste ja järelduste tutvustamiseks ning laiaulatusliku diskussiooni algatamiseks interneti ja teisi tehnilisi vahendeid;
- **kultuuride ülene koostöö:** õpilased teevad koostööd keskkonna ja tervisega seotud erinevuste ja sarnasuste uurimiseks, pöörates suurt rõhku globaalsele seotusele ja ühiskondlikule vastutusele.

Projekt on seotud Euroopa tervist edendavate koolide võrgustikuga ja seda koordineerib **Taani Pedagoogikaülikooli keskkonna- ja terviseõpetuse uurimisprogramm**.

Põhjalikum teavet leiate kodulehel <http://www.young-minds.net>.

## Vältige hirmutamistaktikat

Väga paljud uuringud kinnitavad, et negatiivsed lähenemised, mille eesmärk on kasutada hirmutamistaktikaid, et sundida õppijaid järgima tervislikumat eluviisi, mitte ainult ei mõju, vaid annavad sageli vastupidiseid tulemusi. Noored blokeerivad õudust tekitavad kujutluspildid lihtsalt ära, sest meie ajus olev kasulik kaitsemehhanism aitab meil sellised asjad üsna ruttu unustada. Lisaks on mõne noore jaoks mõte, et teatud tegevus on ohtlik, väga kõitev ja lisab elule vürtsi. Paljud noored usuvad teadupärast, et nad on ise piisavalt tugevad, et näiteks suitsetades ja heroini tarbides mitte sattuda sõltuvusse, ning võtavad tarbimist kui huvitavat proovikivi. Kuid hoolimata sellest, et see võib tunduda moraalselt õigustatud ja õpilaste arvates hea mõte, peaksid õpetajad siiski vältima negatiivsete sõnumite kasutamist ja otsima mooduseid positiivsemaks ja kaasavamaks õpetamiseks.

## Julgustage õpilasi arendama oma tegevuspädevust

Mõistmine, et terviseõpetus on midagi hoopis enam kui teadmiste edasiandmine, suunab meid õpetamis- ja õpimeetodite juurde, mille eesmärk on laiem kui teadmiste omandamine. Tervist edendavad koolid eelistavad üha enam pädevuse kontseptsiooni, mis hõlmab nii oskusi, suhtumist kui ka teadmisi. Hiljuti on lisandunud sõna „tegevus”, mis tuletab meile meelde, et pädevus peab tagama inimese võime muuta oma igapäevaelu ja algatada muutusi.

Tervist edendavad koolid astuvad traditsiooniliste terviseõpetuslike teemade käsitlemisest, näiteks tervislik toitumine, uimastite kasutamine, liikumine või seksuaalkasvatuse, sammu edasi ja õpetavad üldist pädevust, mis on konkreetsete

tervisprobleemide puhul olulised. Igapäevases elus pole sellised teemad sugugi eraldiseisvad nähtused. Näiteks seksuaalkäitumine, suhted ja alkohol on paljudes lääneriikides omavahel väga tihedalt seotud, seda näitab ka alkoholi ja teiste uimastite mõju teismeliste planeerimata rasestumisel. Tegevuspädevusi, millega terviseõpetuse õpetamist põhjendada, on väga palju ja tegelikult leidub neid kogu õppekavas. See on tõhusam õpetamismoodus, sest meil ei saa olema kunagi piisavalt aega, et katta kõiki võimalikke teemasid, mis noore inimese elu võivad mõjutada. Isiklik tegevuspädevus hõlmab eneseteadlikkust, tõepärasest enesehinnangut, tunnete juhtimist, enesemotivatsiooni, otsustamisvõimet, enesekehtestamist ja eesmärkide püstitamist. Sotsiaalne tegevuspädevus hõlmab teiste inimeste tõhusat kuulamist ja neile vastamist, sotsiaalsete märguannete äratundmist ja nende tõlgendamist, koostöövõimet, konfliktide lahendamise, vahendamise ja läbirääkimisoskusi. Loomulikult pole loetletud pädevused olulised mitte ainult tervise, vaid kogu elu seisukohalt. Kui neid oskusi ja pädevusi on võimalik arendada tervisega seoses ja üle kanda muudesse valdkondadesse, annab terviseõpetus väga olulise panuse kooli hariduslike ja ühiskondlike eesmärkide täitmisel.

Taanis väljatöötatud mudelit õpilaste tegevuspädevuse arendamiseks (Jensen ja Simovska 2005) on leitud ja rakendatud mitme riigi koolides. Peamine eesmärk on arendada õpilaste kriitilist ja kõlbelist pädevust, et kutsuda esile muutusi tervisesse suhtumises ja käitumises. Mudelil, mida tuntakse analüüsi-tulevikukujutluste-tegevuse-muutuse (*Investigation-Visions-Action- Change, IVAC*) lähenemise all, on selgelt eristatavad etapid:

- analüüs ja olulisus: õpilased uurivad asjakohaseid teemasid ja üritavad määratleda nende olulisust ja väärtust oma elus;
- tulevikukujutlused ja alternatiivid: õpilased püüavad sõnastada oma unistusi, väärtusi ja tulevikukujutlusi selle kohta, kuidas nad saaksid teatud olukorda parandada või muuta;
- tegevus ja muutused: õpilased töötavad välja oma ettepanekud konkreetse tegevuse kohta, mis viiks neid oma unistustele lähemale. Valitakse üks tegevus ja viiakse see ellu. Seejärel kogutakse kokku tulemused, hinnatakse neid, vajaduse korral tehakse tegevuses mingeid muutusi ja alustatakse uue tegevusega. Erinevate tegevusvormide proovimist peetakse oluliseks osaks õpilaste õppimisprotsessis ja tegevuspädevuse arendamisel.

### Juhtumianalüüs

Makedoonia tervist edendavate koolide võrgustiku ühes koolis moodustati tervise edendamise meeskond, mis koosnes 35 õpilasest vanuses 12–15 eluaastat. Meeskond pidi tegelema kooli psühhosotsiaalse keskkonna parandamisega. Meeskonda aitasid viis õpetajat, kooli tervisedendustöö koordinaator ja kaks konsultanti.

Töökorralduses järgiti eespool kirjeldatud IVAC-lähenemist.

Õpilaste töö oli järgmine.

Analüüsietapis: uuriti oma arusaamu tervisest ja seostati need oma kooli keskkonnaga; analüüsiti, mis õpilastele oma kooli keskkonnas meeldis ja mis ei meeldinud ning kuidas see seostus tervisega; kogu koolis korraldati uuring, et selgitada välja õpilaste ootused koolis läbiviidavate muutuste suhtes.

Tulevikukujutluse kujundamise etapis: õpetajate abiga loodi õpilaste arusaam ideaalsest koolist, näiteks milline peaks oleme selle kooli keskkond, kuidas peaks õpetama, millised peaks olema kooli suhted vanemate ja kogukonnaga.

Tegevuse ja muutuste etapis: muudeti kooli tunniplaani, tunde lühendati 45 minutilt 40 minutini. See jättis rohkem aega spordiga tegelemiseks koolipäeva keskel ning võimaldas lõunavahetunni jooksul paremini lõõgastuda ja kaasõpilastega rohkem suhelda. Tuginedes varem läbiviidud uurimistööle tervise määratluse kohta, oskasid õpilased seostada muutused tervise ja tervise edendamisega, oma seisukohti selgelt väljendada ja õpetajaid veenda, et muutused on pingutust väärt, sest need mõjutavad nii kooli õhkkonda kui ka kõigi kooliga seotud inimeste tervist.





## Töötajate tervis ja pädevus

Tavaliselt pööravad koolid tähelepanu eelkõige õpilastele ja suhtuvad töötajate tervisesse ja heaolusse teatava enesest-mõistetavusega. See ei ole mõistlik suhtumine. Õpetajatelt ja teistelt kooli töötajatelt ei saa oodata, et nad suhtuksid tervise edendamisesse suure entusiasmiga, kui nad tunnevad, et nende endi füüsilise ja vaimses tervise eest ei hoolitseta. Töötajad vajavad pidevat tuge nii personali arendusprojektide kui ka positiivse ja asjaliku hindamise näol, kuid eelkõige esindatuse näol kooli juhtkonnas ja töökorralduses. Töötajaid peab väärtustama väga kõrgelt ja neid tuleb aktiivselt ning igati aidata, et nad saaksid oma tervist ja heaolu arendada (Monaghan *et al.* 1997).

### Tegevus: töötajate stress

Õpetajatele võib olla väga kasulik selgitada koos kolleegidega välja ja arutleda selle üle, mis neile nende töös kõige enam stressi tekitab. Stressi põhjused võivad olla väga erinevad:

- isiku tasandil (nt halb ajajuhtimine, oskamatus delegeerida, oskamatus teistele ära öelda);
- inimestevahelisel tasandil (nt teiste lugupidamatus, otsustamisse mitte kaasamine, agressiivsed ja kitsarinnalised kaastöötajad);
- töökorralduse tasandil (nt seadmete ja vahendite nappus, tunniplaan, halb juhtimine);
- kogukonna või kultuuri tasandil (nt suur tööpuudus, kehvad teeolud);
- riiklikul või rahvusvahelisel tasemel (nt madal palk, riiklik poliitika).

Paluge inimestel väikestes rühmades mõelda nende tasandite peale ja panna kirja kõik põhjused, mis stressi võivad tekitada. Jagage tulemusi teiste rühmadega.

Lõpetuseks on oluline arutada, milliseid häid viise inimesed stressiga toimetulekuks teavad. Koostage rühmaga erinevate oskuste kirjeldus, paludes igal inimesel rääkida ühest asjast, mida ta stressi juhtimiseks kasutab.

Tervist edendavates koolides on õpetajatel keskne roll. Nende eeskuju ja õpilastega suhtlemise viis mõjutavad väga tugevalt laste enesehinnangut, enesekindlust ja emotsionaalset tervist. Tervist edendava kooli jaoks on väga oluline pidada õpetajatega nõu ja koolitada neid tervise edendamise vallas. Koolid peavad tegutsema selles suunas, et teavitada oma töötajaid tervist edendava kooli olemusest ja nende rollist projektis, ning edendada töötajate tervist.

## Õpetajakoolitus on vajalik

Õpetajate pädevus terviseõpetuses on üks kõige olulisem tegur kooli tervisekasvatases. Õpetajad ei omanda iseeneest kõiki pädevusi, mis on vajalikud noortele terviseprobleemide selgitamiseks, samuti ei ole nad võimelised ennast automaatselt kohandama, et tulla toime muutustega, mis uute nõudmistega kaasas käivad. Seega on tervist edendava kooli kontseptsioonis keskne roll õpetajakoolitusel, mis aitab õpetajatel ennast ette valmistada, omandada uusi õpetamismetoodikaid, koguda uusi ideid, tunda end kindlama ja pädevamana ning kohaneda muutustega. Koolituse olulised osad on koolisisesed kursused, kontaktid välisnõustajatega, õpetajate meeskondade koostöö ja kolleegide juhendamine. Asjakohased on ka ühised koolitused võimalike kohalike koostööpartneritega.

## Kooli füüsiline keskkond tervikuna

Koolid, kes püüavad muutada tervist edendavamaks, keskenduvad sageli koolikeskkonna kaunimaks, ökoloogilisemaks, kultuursemaks ja kasutajasõbralikumaks muutmisele. Sageli tehakse seda suurte pindade liigendamise, värvide, väljapanekute, kunstiteoste, potiilide ja pehme mööbli abil. Klassi- ja personaliruumid saavad oma näo ja muutuvad mugavamaks, seal on vaipadega puhkenurgad, pehmed toolid ja raamatud lehitsemiseks. Mõned koolid on loobunud plärisevatest kelladest ja sireenidest, mis tunnid üsna äkki ära lõpetavad. Osa õpetajaid on haaranud kinni muusika kasutamise võimalusest, mis reeglina on küll rahustavat laadi, sest õpetajad usuvad, et suurem osa õpilasi ei vaja ergutamist. Õpilastele on eraldatud alad, mida nad võivad enda omaks pidada, ja neil on teatud määral sõnaõigust oma välimuse üle. Ka kooli arhitektuur ja sisustus aitab ületada ja kaotada takistusi paindlike õppevormide ja rühmatöö arendamisel.

Katsed soodustada õpilastes omanikutunde tekkimist laieneb ka keskkooliõpilastele, kes senini pidid läbima pikki koridore, et kohtuda oma ainekabinetis töötava õpetajaga, kuid kellele tänapäeval kinnitatakse üha enam nn koduklasse. Koolide seinu kaunistavad õpilaste tööd, ideaalis erinevatelt õpilastelt, mitte ainult kõige andekamatelt. Paljusid kooli võlub idee areneda roheliseks kooliks ja koolid kasutavad õueala aedade või loodusparkide rajamiseks, mida sageli hooldavad õpilased ja mis rajatakse vanemate abiga, kelle osaks jäävad raskemad alustustööd.

Keskonnaga seonduvad ka tõsisemad mured ja eelkõige need, mis puudutavad hügieeni, ventilatsiooni, sanitaaringimusi ja turvalisust. Kõige sagedamini on koolide häbiplekid tualetid, mis on pisikute ja mustuse leviku taimelavaks, kus aeg-ajalt pole seepi, sooja vett või tualettpaberit või isegi uksti.

### Tegevus

Siberis Novosibirskis asuv kool kasutas järgnevat küsimustikku, et selgitada välja, mida kooliga seotud inimesed kooli keskkonnast arvavad. Te võite esitada samu küsimusi väikesele vanemate, õpilaste, õpetajate või koolijuh- tide rühmale ning võrrelda nende vastuseid.

	+	-
1. Kui suurt rolli mängivad klassiruumid õpilaste ja õpetajate tervise edendamisel?	<b>5 4 3 2 1 0</b>	
2. Kui suures ulatuses kasutatakse üldkasutatavaid alasid (auala, fuajee, koridorid) õpilaste tervise parendamiseks?	<b>5 4 3 2 1 0</b>	
3. Kuivõrd vastavad tualetid hügieeninõuetele ja eetilistele normidele?	<b>5 4 3 2 1 0</b>	
4. Kuivõrd vastavad koolihoonetele kehtestatud temperatuurinormid ilmastikutingimustele erinevatel aastaegadel?	<b>5 4 3 2 1 0</b>	
5. Kui hästi kooli ruume õhutatakse (st kas temperatuurinormid vastavad olemasolevatele standarditele)?	<b>5 4 3 2 1 0</b>	
6. Kuivõrd on õpilaste koolitoit tervislik?	<b>5 4 3 2 1 0</b>	
7. Kuivõrd on õpilastel võimalik juua puhast joogivett?	<b>5 4 3 2 1 0</b>	



## Meeskonnatöö nii koolis kui ka väljaspool kooli

### Meeskonnatöö koolis

Tegelikult on oluline, et kogu tegevus koolis oleks meeskondlik. Selliseid algatusi, nagu seda on tervist edendav kool, ei saa ellu viia üks inimene. Väga oluline on kooli direktori või õppealajuhataja toetus, samuti ka see, et oleks määratud kindel inimene, kes tegutseb tervist edendava kooli koordinaatorina. Üks esimesi samme on otsustada, kes peaksid kuuluma kooli tervise arendamise meeskonda. Vaatama peaks ka seda, et esindatud oleks nii haridustöötajad kui ka tervishoiutöötajad ja nad teeksid omavahel koostööd. Meeskonnatöö on väga oluline, see aitab tagada kõigi osalejate oskuste ja tugevate külgede parima võimaliku kasutamise.

#### **Tegevus: meeskonnatöö**

Oluline on selgitada välja, mida kohapeal juba tehakse ja millest võib tervist edendavale koolile abi olla. Võib-olla tegutseb kohapeal sarnaseid ühendusi ja viiakse läbi tegevusi, mida saaks jätkata, laiendada või kohandada.

Mõelge kõikide inimeste peale nii koolis kui ka väljaspool kooli, keda võiks kaasata.

Seejärel mõelge, milline võiks olla nende roll ja mis võiks neid osalemast takistada.

Keda oleks mõistlik kaasata juhtmeeskonda? Meeskonna moodustamisel pidage meeles, et selles ei tohi olla väga palju liikmeid, sest siis on meeskonda raske juhtida.

Kas oleks kasulik moodustada alammeeskondi, kes oleksid juhtmeeskonnaga seotud ja keskenduksid mingile konkreetsele küsimusele?

### Ekspertide kasutamine kogu kooli hõlmavas lähenemises

Õppekava koostamisel oleks väga kasulik rakendada ekspertide abi. Kuid siinkohal peab märkima, et Euroopa üldine kogemus näitab, et sageli ei ole mõistlik kasutada spetsialiste või teatud ala eksperte õpilaste otsesel õpetamisel või ainuüksi nendest ei piisa (näiteks arstide või politseinike kasutamine narkootikumide tarvitamise vastu võitlemise programmides). Väljastpoolt tulijad võivad „pidada loenguid”, mis tunduvad õpilastele igavad ja võõristust tekitavad või kipuvad probleemi üle tähtsustama. Sageli juhtub nii just narkootikumide tarvitamise vastu suunatud kasvatustööga ja kui seda ei tehta targalt, sihipäraselt ja meetoodiliselt õigesti, võib tulemuseks olla rohkem kahju kui kasu.

Eksperte võib kutsuda klassi ka külalisesinejatena ja lasta õpilastel välja mõelda teemad, millest rääkida. See peab olema osa pikaajalisest programmist. Sellised esinemised vajavad hoolikat kavandamist ja õpilastega tuleb teha pärast ka järeltööd. Õpetaja peaks kogu aeg kohal viibima. Protsessi kirjeldab järgnev tegevus.

**Tegevus: külaliste kaasamine**

Üks kasulik viis ekspertide kaasamiseks on leida enne külalise kutsumist vähemalt tunni jagu aega ja küsida õpilastelt, mida nad sooviksid külaliselt küsida, ning otsustada, kes külalist tutvustab, kes esitab küsimusi, kes paneb kirja vastused ja kes külalist tänab. Ka külalist tuleb teavitada sellest, milliseid küsimusi noored tahavad küsida. Võib-olla oleks mõistlik kutsuda mitu inimest, et käsitleda erinevaid seisukohti.

Pärast külastust leidke aega ja arutage, mida õpilased sellest õppisid.

Selle lähenemise suurim erinevus on, et peatähelepanu all on noorte inimeste vajadused ja huvid, mitte eksperdi arvamus õpilasi huvitavatest teemadest ja enne valmis treitud jutt.



## Kuidas kaasata vanemaid ja kogukonda?

### Vanemate olulisus

Lastevanemate eluliselt oluline roll laste varajases arengus on üldteada, samamoodi koguneb üha enam tõendeid, et vanematel on tähtis toetav roll tervist edendavates koolides. Koolides, kus vanemad on oma laste tervise edendamisse aktiivselt kaasatud, on tulemused reeglina paremad. Vanemate kaasamise kohta võib tuua mitmeid positiivseid näiteid, näiteks tervisliku koolitoidu programmid. Koolides, kus kaasati vanemaid:

- täheldati, et toidu valmistamise viis avaldas suuremat mõju õpilaste käitumisele;
- mõjutati koolide toitlustamispoliitikat, sest vanemaid kaasati koolitoiduga tegelevatesse algatusrühmadesse;
- moodustati ühistuid, et pakkuda õpilastele koolipäeva kestel tervislikku toitu.

### Konsulteerimise olulisus

Aktiivset kaasatust on võimalik soodustada vanemate ja kogukonnaga laiemalt konsulteerides. See ei tähenda ainult koosolekute korraldamist, et teavitada osalejaid tervist edendava kooli ideest, vaid võimaluste otsimist küsimaks vanematelt nõu, mida nad oluliseks peavad. Koolid peaksid püüdma kaasata eriti neid vanemaid, kelle kooliga seotud kogemused ei olnud positiivsed või kes olid koolist võõrandunud. Koolid peavad selgitama vanematele oma lähenemist ja saavutama nende kindla toetuse, pidama vanematega nõu, kuidas kooli juhtida, ja siduma kooli eesmärgid ja kultuuri õpilaste väga erineva koduse taustaga. Kui soovitakse, et vanemate huvi säiliks, tuleb neile anda pidevat tagasisidet selle kohta, milliseid muutusi nende ettepanekud kaasa tõid, ja neil peab olema võimalus anda oma panus muutuste tegemisse.

### Kogukonna kaasamine

Kogu kogukond peab tervist edendava kooli kontseptsioonist aru saama, ka sellised asutused, kes kooliga otseselt tegelevad, ning tervist edendava kooli lähenemine peab kinnistuma nii nende filosoofias kui ka praktilises töös. Eriti oluline on tagada kohapealsete tervishoiu ja haridusega tegelevate ametiasutuste ning mitteametlike võrgustike ja rühmade toetus. Sageli on palju kasu erinevate kogukonnarühmade esindajatest, kes kuuluvad koolide järelevalvekogudesse ja tervisearendustegevust planeerivatesse organisatsioonidesse või mõjutavad koolielu muul moel.

Kui kohapealne ajakirjandus suhtub positiivsetesse algatustesse soosivalt, on ka sellisest koostööst palju kasu, sest see on suurepärane võimalus levitada häid uudiseid koolis toimuva kohta ja kajastada edusamme.

Nagu on näha Thessaloniki konverentsi materjalidest (ENHPS 1997), näevad tervist edendavad koolid end üha rohkem kogukonna arendamise ja kogukondliku tegevuse keskusena. Koolide ukсед on avatud ka pärast koolipäeva lõppu ja seal toimub väga erinevaid ühiskondlike ja haridusalaseid tegevusi kohalikule elanikkonnale. Koolid pakuvad õppimisvõimalust täiskasvanutele, kes on valmis taas õppima asuma kas lihtsalt huvist millegi uue vastu või selleks, et omandada töö leidmiseks uus elukutse. Nad aitavad inimestel parandada oma väljavaateid tööjõuturul ühiskonnas, kus inimesed peavad oleme paindlikud ja elu jooksul mitu korda ümber õppima. Koolid võivad olla kokkusaamiskohaks erinevatele kohapealsetele rühmadele ja ühendustele. Kogukonna kaasamine ja koostöö kogukonnaga on kahepoolne protsess, millest koolid võivad saada palju kasu ja pakkuda ka ise kogukonnale väga palju. Mõned praktilised näited toetavate kogukondlike algatuste kohta:

- ohutute ja heas korras kooliteede tagamine;
- ebatervislike toodete reklaami ja müügi piiramine kooli sissekäikude läheduses ja koolihoonetes, nt müügiautomaadid;
- murekeskuste rajamine noortele, et nad saaksid oma probleemidest nelja silma all rääkida.

### Juhtumianalüüs

lirimaal Corkis asuvas North Presentationi algkoolis seadis tervist edendava kooli töörühm (mis koosnes kooli töötajatest, vanematest ja õpilastest) eesmärgiks edendada 2003.–2004. õppeaastal kogu koolikogukonna, aga eriti vanemate tervist. Pidades nõu tervisedendusosakonnaga, jõuti lapsevankriga jalutajate rühma ideeni (vanemad jalutavad ning sõidutavad samas oma lapsi vankrites ja kärudes), sest vanemad, kes hoolitsesid oma laste eest, vajasisid rohkem liikumist.

Lapsevanemad ja eriti emad väidavad sageli, et enne laste sündimist olid nad füüsiliselt väga aktiivsed, tegelesid spordiga, kuulusid võistkondadesse ja treenisid pidevalt. Laste eest hoolitsemine ei ole ainus takistus, mis naisi aktiivset elustiili järgimast takistab, kuid see on üks olulisematest. Projekti eesmärk oli:

- propageerida jalutamist kui kehalise liikumise vormi, mis on nii ema- kui ka lapsesõbralik;
- suurendada inimeste teadlikkust kehalise liikumise kasulikkusest ja panna neid seda väärtustama;
- panna noored emad liikuma;
- vähendada probleeme, mis sünnitusjärgsel perioodil seoses kehalise liikumisega tekkivad;
- moodustada toetusvõrgustik noortele emadele;
- vähendada sotsiaalset isolatsiooni;
- õpetada õigeid hingamis- ja kõndimistehnikaid, venitus- ja vaagnapõhjarjutusi.

### Kuidas projekt välja töötati

Tervisedendusspetsialistid, kes olid läbinud liri Südamefondi kõndimisjuhendajate koolituse, tegid koostööd projektist huvitatud tervist edendavate koolide koordinaatoriga ja koos töötati välja marsruut, mille läbimist juhtis kõndimisjuhendaja, õpetaja täitis taganttõukaja rolli (jäi kõndijate rühma lõppu). Pärast viit nädalat kestnud kursust julgustati kahte rühma liiget asuma juhendaja rolli, et projekt kestaks edasi.

Lastest ja vanematest moodustunud rühm alustas kümneminutilise soojendusest, mille käigus tehti harjutusi kogu kehale, et järk-järgult suurendada pulsisagedust ja teha kõik liigesed enne kõndima asumist soojaks. Seejärel jalutati vankriga või käruka 30–60 minutit tempoga, mis sobis kõikidele inimestele ja vastas nende võime-tele. Pärast kooli juurest alanud ja seal ka lõppenud jalutuskäiku said vanemad neile mõeldud ruumis 15 minuti jooksul maha jahtuda, sooritati kergemaid harjutusi, mis aitasid südame töö algele tasemele tagasi viia. Lapsed võisid samal ajal vaadata videofilm, mängida või pärast värskes õhus viibimist tukastada.

Pärast mahajahtumist pakuti tervislikke suupisteid. See andis vanematele aega omavahel vestelda ja tulemuseks oli sotsiaalse toe ja väärtusliku vastasmõju tekitamine. Igal nädalal räägiti erinevast tervisega seotud teemast, näiteks suitsetamisest loobumine, tervislik toitumine, rüht, hingamine ja hea vormi saavutamine.

### Tulemused

Osalenud vanemad andsid projektile väga kõrge hinnangu. Paljud vanemad märkisid, et projekti kõige kasulik osa oli teiste inimestega kohtumine ja koos kõndimine.

Tervist edendav kool võtab oma kohustusi kogukonna ees väga tõsiselt: õpilasi võib leida väljaspool kooli tegelemas kogukondlike projektidega, andmas oma panust maailmale meie ümber, õppides nii sellest kui ka koolis toimuvast. Mõned näited, mida on tehtud:

- eakate inimeste eest hoolitsemine ja nende suulisest pärimusest õppimine;
- prügi koristamine ja teadmiste omandamine taaskasutusest;
- loodushoiualade loomine ja ökoloogiateadmiste omandamine tegevuse käigus;
- ürdi- ja ravimtaimeaedade rajamine.

Tegevuspädevuse arendamisel minnakse veel kaugemale ja suunatakse õpilased uurima, mida kogukond vajab, ning algatama tegevusi, mis toovad kaasa muutusi. Seda tehes ei loo õpilased lihtsalt suhteid kogukonna liikmetega, vaid saavad kogeda, et nende tegevus mõjutab nende perede ja kogukonna elu tervikuna.



## Millest alustada ja millised teemad valida?

Kuidas valida teemasid, millele keskenduda? Alustada võiks näiteks haridusministeeriumi poolt kehtestatud tervise-, seksuaalkäitumis- ja perekonnaõpetuse suunistest. Inspiratsiooni võib leida ka kohapealsetest probleemidest ja oludest ning need võivad õpilastele väga olulised olla.

### Juhtumianalüüs

Austria tervist edendavate koolide liikumises on peatähelepanu alla võetud tervislik toitumine ja liikumine ning seda järgmistel põhjustel:

- ebatervislikust toitumisest ja/või vähesest kehalisest aktiivsusest põhjustatud närvilisus, väsimus ja kesken- dumisraskused võivad mõjutada õpitulemusi;
- paljud õpilased on ülekaalulised;
- üha rohkem õpilasi kannatab toitumishäirete all;
- ebatervislikud toitumis- ja sportimisharjumused varajases lapsepõlves võivad hiljem põhjustada erinevaid haigusi.

Tirolis Schwazis asuvas algkoolis lülitati toitumise ja sportimise temaatika väga tihedalt kooli programmi ja võeti kasutusele järgmised meetmed:

- tervislikud, kohalike talupidajate toodetest valmistatud suupisted: eesmärk on suurendada teadlikkust ter- visliku toidu positiivsest mõjust tulemustele ja õppimisvõimele;
- vahetund puuvilja söömiseks;
- söömisega seotud keskkonnamõjudega arvestamine, näiteks loosungi „Einekarp fooliumi asemel” kasuta- mine;
- joogivee tarbimise võimalus nii tunni ajal kui ka vahetundides;
- harjutuste tegemine tundide ajal.

Teemad peaksid väljendama tervise laiemat ja positiivset kontseptsiooni, nagu me eelmises osas kirjeldasime. Plaanid ja poliitikad ei tohi keskenduda ainult haiguste ennetamisele ja ravile, vaid peavad sisaldama eesmärke ja ettepanekuid tegevuste kohta, mis aitaksid edendada nii vaimset, sotsiaalset kui ka füüsilist heaolu ning mõjutaksid eluviisi ja elamis- tingimusi ja tooksid neis kaasa muutusi.

Kuid kui te keskendute teadvustatud terviseprobleemidele, peate tundma nii oma kogukonna, piirkonna kui ka kogu riigi tervisealaseid suundumusi. Tervist edendava kooli mudel aitab teil vaadata klassiruumides läbiviidavatest õppetundidest kaugemale ning näha kooli sotsiaalset keskkonda ning vanemate ja kogukonna rolli laiemalt.

### Juhtumianalüüs

Maailma Terviseorganisatsioon viib koostöös kohalike institutsioonidega ellu tegevusprogrammi Serbias Kosovos, mille eesmärk on vähendada tina ja teiste raskemetallide poolt tekitatud keskkonnasaastusega kaasnevaid riske ja suurendada elanikkonna teadlikkust asjakohaste meetmete kasutuselevõtuks. Pädevuse arendamise programm hõlmab terviseriskide hindamist, üldsuse teavitamise kampaaniat ja tervisestrateegia väljatöötamist (sõeluuringute korraldamise, diagnoosimise ja juhtimise protokollid) ning tegevusi keskkonnatingimuste parandamiseks. Üldsuse teavitamisega tegelev tööühm valis tervist edendava kooli lähenemise vahendiks, mille abil suurendada elanikkonna teadlikkust, kuidas saastunud keskkonnas ohutumalt hakkama saada. Üldsuse teavitamisega tegelevasse tööühma kuulub erinevate sektorite ametnikke, sealhulgas ka tervishoiu-, haridus-, keskkonna- ja naisühenduste esindajaid.

Sellise mitut sektorit ühendava rakendusmeetodi eesmärk ei ole üksnes koolide keskkonnatingimuste parandamine keskkonnast tulenevate terviseriskide juhtimisele suunatud tegevuste (loodushoiu ja koristustööde) abil, vaid meetod sisaldab ka toitumisõpetust koolides, et vähendada aneemiaohtu, mida seostatakse raskemetallidest tingitud mürgistustega. Programmiga püütakse suurendada inimeste teadlikkust keskkonnaprobleemidest, nendega seonduvatest mõjudest inimeste tervisele ja õpetatakse, kuidas vähendada kokkupuudet võimalike ohtudega.

Perede tervise põhikeskuse tervisedendajad käisid kõige enam saastatud elurajoonides perest peresse ja jagasid pereliikmetele, esmajoones emadele teavet. Tsiteerime tervisedendajaid pärast seda, kui nad olid peresid kodus külastanud:

„On lausa hämmastav, kui suur mõju on koolil inimeste teadlikkuse suurendamisele, sest sageli selgus, et peremad olid juba tina ja tinamürgistuse ennetamise viisidega kursis, ja kui me küsisime, kust nad seda teavad, oli vastus, et lastelt ja õpetajatelt, ning nad näitasid meile infomaterjale, mida nad olid lugenud” (need olid materjalid, mida lastele koolis jagati).

Koolid korraldasid praktilisi tegevusi, kuhu kaasati vanemaid, õpilasi ja teisi inimesi, et parandada koolide keskkonda ja vähendada tinamürgistuste ohtu (värviti klassiruumi, korrastati loodust ja täiendati isikliku hügieeni vahendeid), vanematele peeti loenguid tinamürgistuse ennetamise kohta (mis hõlmab sõeluuringute, jälgimise, hügieeni ja toitumise olulisust).

Tervist edendava kooli lähenemine andis hea võimaluse sektoritevaheliseks koostööks ja kooli nähti kõige olulisema keskkonnana, sest just lapsed on raskemetallidest põhjustatud mürgistuste mõjudele kõige vastuvõtlikumad ning koolide kaudu oli võimalik luua struktuurne kontakt emade, pereliikmete ja kogu kogukonnaga.

Valitud teemad võivad erineda sõltuvalt sellest, kas te küsitlete töötajaid või õpilasi. Lapsed peavad sageli kõige olulisemaks tervise seonduvaks küsimuseks oma heaolu ja suhteid pereliikmete ja sõpradega.

Tervist edendava kooli mudeli varajases kujunemisjärgus töötati välja 12 kriteeriumi, et koole arendustöös aidata (Young ja Williams 1989).





Loetletud kriteeriumid võiksid olla alus, mis aitab teil oma kooli tervisepoliitika teemat valida, vajaduse korral võite kriteeriume ka täiendada või muuta.

Euroopa tervist edendavate koolide liikumises osalevatele koolidele on välja töötatud 12 tervist edendava kooli kriteeriumi.

1. Kõikide õpilaste enesehinnangu aktiivne edendamine, näidates, et igaüks võib anda oma panuse kooliellu.
2. Heade suhete arendamine koolis töötajate ja õpilaste ning õpilaste endi vahel.
3. Kooli ühiskondlike eesmärkide selgitamine töötajatele ja õpilastele.
4. Kõikide õpilaste arendamine väga erinevate tegevuste abil.
5. Kõikide võimaluste ärakasutamine kooli füüsilise keskkonna parandamiseks.
6. Heade sidemete arendamine kooli, kodu ja kogukonna vahel.
7. Heade sidemete arendamine ühendatud põhi- ja keskkoolide vahel, et koostada sidus tervisekasvatuse õppekava.
8. Kooli ja töötajate heaolu ning tervise edendamine.
9. Arusaam, et töötajate kohus on olla teistele eeskujuks.
10. Koolitoidu (kui seda pakutakse) täiendava rolli arvestamine terviseõpetuse õppekavas.
11. Kogukonna spetsialistide potentsiaali kasutamine tervisekasvatuse toetamiseks ja nõu saamiseks.
12. Koolitervishoiuteenuse arendamine rutiinsete läbivaatuste teostamisest aktiivseks õppekava toetajaks tervisekasvatuse ja - edenduse läbiviimisel.

#### **Tegevus: oma kriteeriumide määratlemine**

Tutvuge Maailma Terviseorganisatsiooni kriteeriumidega ja arutage kolleegidega, mis on teie kooli jaoks oluline.

- Miks valitud teema/kriteerium on oluline?
- Kellele see oluline on?
- Kes arvas, et see on oluline?

## Teemade põhjendamine

Te peate arutama, mis olid need põhjused, miks te just sellised teemad valisite, ja viima põhjendused sisse tervisepoliitikasse, sest poliitika määratleb kooli väärtused ja teeb need nähtavaks. Põhjendusi on mitut liiki, näiteks:

- negatiivsete mõjude ennetamine ja tervise edendamine juhul, kui kool põhjendab kehalise ja mängulise tegevuse suurendamist eesmärgiga vähendada tundide segamist, edendada õpilaste füüsilist, vaimset ja sotsiaalset heaolu ning arendada loovaid protsesse nii õpetamises kui ka õppimises;
- väärtuste propageerimine ja probleemide lahendamine: näiteks kui kool põhjendab, miks ta peab oluliseks keskendumist sotsiaalsetele suhetele koolis ning soovib edendada positiivset suhtluskultuuri ja vabaneda takistustest, mis sellist suhtlemist segavad.

## Hindamine

### Miks on hindamine oluline?

Me peame sekkumisi hindama, tagamaks, et need ei põhine valedel eeldustel, ja veenmaks skeptikuid oma töö kasulikkuses.

Selleks vajame kindlaid ja objektiivseid tõendeid, et sekkumine on midagi muutnud. Erinevate tasandite huvipooled alates õpetajatest ja koolijuhtidest kuni ametnike ja otsustajateni vajavad tõendeid konkreetse kasu kohta, mida tervist edendav kool võib tuua.

### Kuidas hinnata?

Hindamisprotsess peab vastama tervist edendava kooli põhimõtetele. Protsess võib erineda lähenemisest, mida kasutatakse üldsusele suunatud terviseprogrammide hindamisel. Erinevusi selgitab alltoodud tabel.

Üldsuse tervisele suunatud lähenemine	Tervist edendava kooli lähenemine
Mõõdab tervisekäitumist, tervislikku seisundit jne.	Hindab kasvatustöö tulemusi.
Kasutab sageli diagnostilisi vahendeid, küsimustikke, teste – pigem kvantitatiivne kui kvalitatiivne.	Kasutab sageli mitmemõõtmelisi vahendeid, mis hõlmavad erinevaid inimesi ja andmeid.
Mõnikord pealesurutud, osavõtjad ei tunne end protsessi osalistena. Süstemaatiline ja jõuline.	Annab volitusi kõikidele huvipooltele, nii õpetajatele, vanematele, õpilastele kui ka kogukonna liikmetele. Ideaalis on osalejad kaasatud kõikidesse etappidesse, nendega peetakse eelnevalt nõu, neid kaasatakse andmete kogumisse ja analüüsimisse ning tulemuste rakendamisse. Võimalik kasutada õpetamis- ja õppimisprotsessi ühe osana.
Sageli väga laia ulatusega. Aitab koguda statistilisi andmeid, mille alusel saab võrrelda näiteks erinevate algatuste mõju elanikkonnale.	Sageli piiratud ulatusega. Võib aidata koguda kasulikke kvalitatiivseid andmeid.

Mõlema lähenemise puhul peab järgima teatud põhiprotseduure, et täita teadusliku lähenemise nõudeid ja veenda inimesi, et kõnealune uuendus oli rakendamist väärt.

### Enne alustamist koguge lähteandmeid

Ilma lähteandmeteta ei saa te teada, kas midagi on muutunud. Ideaalses katsemudelis peaks olema kontrollrühm, sest ilma selleta ei saa olla kindel, kas muutuse põhjustas sekkumine või mõni muu mõju. Kuid kontrollrühmade kasutamine on väga kulukas ja pole väiksemahuliste algatuste puhul sageli taskukohane. Tegelikult on katseliste võrdlusmudelite kasutamist koolides väga raske põhjendada, sest koolide näol on tegemist keeruliste kogukondadega ja kõikide muutujate kontrollimine vajaks väga komplitseeritud tehnilist lahendust. Hoopis realistlikum on vaadelda muutusi, mis on koolides lisaväärtuse suurendamise tõttu toimunud, kui korraldada põhjalikke ja juhitud eksperimentaaluuringsid, mida eelistavad rahvatervisega tegelevad ringkonnad.



### Eesmärkide ja näitajate paikapanek

Kui te olete otsustanud, milliste teemadega tegelema hakata, peate edu saavutamiseks ühiselt välja selgitama ja kokku leppima eesmärgid. Ilma eesmärkideta pole keskendumist, omanikutunnet ja lootust tulemusi hinnata.

Eesmärgid peavad andma vastuse küsimusele, mida soovitakse saavutada. Eesmarke võib kasutada tervisepoliitika mõju hindamiseks ja siduda:

- valitud teema õpetamisega;
- koolikeskkonna teguritega;
- õpetamise ja keskkonnategurite koostoimega ja
- mõjuga kogukonnale.

Eesmärgid võivad olla kvantitatiivsed (normatiivid), et saaks mõõta nende saavutamise määra, või kvalitatiivsed, et hinnata, kas suundumused liiguvad soovitud suunas.

#### Tegevus

Koolid peaksid arutlema järgmiste küsimuste üle.

- Kuidas mõjutab kooli tulevikukujutus kooli õppetöö eesmarke ja keskkonnategureid?
- Kuidas on võimalik mõõta, kas me täidame oma eesmarke ja ülesandeid?
- Kuidas me näeme, kuuleme ja tunneme, et täidame oma eesmarke ja ülesandeid?

## Kogutud hindamisandmete kasutamise meetodid

### Arutelud

Võib moodustada töötajate, vanemate ja õpilaste rühmi (eraldi rühmad, ilmselt on parem neid omavahel mitte segada) ja paluda neil oma seisukohti arutada.

### Joonistamine ja kirjutamine / jutumulli dialoog

Viimasel ajal kasutatakse tervist edendava kooli lähenemise väljatöötamisel üha laialdasemalt „kujutamise” tehnikat. Näitlikustamisele suunatud lähenemine tähendab muu hulgas lapsele üleskutse esitamist, millele lapsel palutakse teatud viisil reageerida. „Joonista ja kirjuta” ning „joonista ja räägi” tehnikat kasutades palutakse lastel joonistada ja sõltuvalt nende vanusest või arenguastmest lisaks ka kirjutada või rääkida. „Jutumulli dialoogi” raames palutakse lastel kirjutada tekst tegelaste peade kohal olevasse jutumulli. Mõned näited sellise tehnika kohta.

- Paluge õpilastel joonistada pilt oma koolist ja sellest, „mida kool teeb selleks, et me oleksime terved ja jääksime terveks”. Võrrelge tulemusi enne projekti ja pärast selle lõppu.
- Jagage töötajatele, vanematele ja õpilastele välja pilt, millel kaks inimest omavahel vestlevad ning nende peade kohal on jutumull. Öelge, et need kaks on head sõbrad, kes omavahel räägivad, ilma et keegi teine nende juttu kuuleks. Võite selgitada, et tegemist on näiteks töötajate, õpilaste või vanematega. Üks rääkijatest ütleb: „Olen kuulnud, et see on tervist edendav kool. Mida see tegelikult tähendab?” Paluge osalejatel jutumulli kirjutada, mida vastaja ütles. Ja taas saate tulemusi enne ja pärast projekti võrrelda, et näha, mis muutus.

Kujutamistehnikad võimaldavad meil üsna palju ja sügavuti teada saada, mida inimesed mõtleavad, teavad, tunnevad ja teevad ilma, et me tekitaksime neis ametlike küsitlustega hirmu või suunaksime nende mõtteid kallutatud küsimustega teatud suunas. Selliseid tehnikaid on lihtne juhtida, need on lõbusad ja aitavad meil lihtsal viisil koguda väga paljudelt inimestelt väga lühikese ajaga väga palju andmeid. Protsessi jooksul võib sellist tegevust korrata, et näha, kas ja kuidas vastused on muutunud. Samas tuleb märkida, et selliselt kogutud andmete analüüsimine on üsna aeganõudev ja keeruline.

### Küsimustikud

Küsimustikud ehk teisisõnu kirjalike küsimuste jadad, millele inimesed kirjalikult vastavad, on hindamisvahendina väga levinud. Küsimustikud peavad olema keeleliselt koostatud nii, et need sobiksid sihtrühma tasemega, enne kasutamist tuleb neid katsetada, et selgitada välja võimalikud probleemid.



<b>Näpunäited kujutamistehnikate kasutamiseks</b>	<b>Näpunäited küsimustike koostamiseks</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Paluge vastata anonüümselt, kuid nii, et saaksite teha vahet, kas vastaja oli töötaja, vanem või õpilane.</li><li>■ Vaadake, et teema oleks selline, mis inimestele tegelikult korda läheb ja mida nende arvates oleks üsna lihtne ja loomulik uurida.</li><li>■ Lähenege teemale kaudselt, paluge näiteks õpilastel vastata, mida „sinuvanune õpilane” sellisel juhul ütleks või teeks, ja püüdke vältida konkreetsele õpilasele esitatud küsimusi.</li><li>■ Tehke kõik selleks, et vastajad tunneksid, et kõik vastused sobivad ja valesid vastuseid ei ole.</li><li>■ Paluge vastajatel täita ülesanne iseseisvalt, et saada võimalikult erinevaid arvamusi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Esitage nii vähe küsimusi kui võimalik.</li><li>■ Hoolitsege selle eest, et küsimuse sõnastus oleks selge ja üheselt mõistetav.</li><li>■ Ärge küsige ühe lausega kahte erinevat küsimust.</li><li>■ Vaadake, et küsimused oleks vastajatele huvipakkuvad.</li><li>■ Täna inimesi vastamise eest ja hoolitsege selle eest, et neid teavitataks küsitluse tulemustest.</li></ul>

## Kasutatud kirjandus

Barnekow, V. (2006). **The European Network of Health Promoting Schools – from Iceland to Kyrgyzstan**. Promotion and Education xii, 3–4, IUHPE, Paris.

Barnekow Rasmussen, V., D. Rivett, M. S. Burgher (1999). **The European Network of Health Promoting Schools: the alliance of education and health**. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.

Clift, S., B. B. Jensen, (Eds.) (2005). **The Health Promoting School: International Advances in Theory, Evaluation and Practice**. Copenhagen, Danish University of Education Press.

Currie, C., J. Todd, K. Wijckmans (1990). **Health Behaviours of Scottish Schoolchildren: Report 2 Family, Peer, School and Socioeconomic Influences**. University of Edinburgh.

Dooris, M. (2006) **Healthy settings: challenges to generating evidence of effectiveness**. Health Promotion International, 15, 169–178.

ENHPS (1997). **First Conference of the European Network of Health Promoting Schools. The Health Promoting School – an investment in education, health and democracy: conference report, Thessaloniki-Halkidiki, Greece, 1-5 May 1997**. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.

Gordon, J., K. Turner (2003). **School staff as exemplars-where is the potential?** Health Education 101:6, lk 283–291, London.

International Planning Committee (2002). **Education and Health in Partnership. A European conference on linking education with the promotion of health in schools: conference report, Egmond aan Zee. Netherlands, 25-27 September 2002**. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.

IUHPE (1999). **The Evidence of Health Promotion Effectiveness**. International Union of Health Promotion and Education.

Jensen, B. B., V. Simovska (2005). **Involving students in learning and health promotion processes – clarifying why? what? and how?** Promotion and Education xii 3–4. IUHPE, Paris.

Moos, R. (1991) **Connections between school, work and family settings**. B. Fraser and H. Walberg (eds) Educational Environments. Oxford: Pergamon.

Monaghan, F., M. McCoy, I. Young, M. Fraser (1997). **Time for teachers: the design and evaluation of a personal development course for teachers**. Health Education Journal 56, lk 64–71.

Perry, C. *et al.* (1988). **Parental Involvement with Children's Health Promotion: The Minnesota Home Team**. Amer. Journal of Public Health 78:9, lk 1156–1160.

Sammons, P., J. Hillman, P. Mortimore (1994). **Characteristics of Effective Schools**. London, OFSTED.

Scheerens, J. (2000). **Improving School Effectiveness. Fundamentals of Education planning** No. 68. Paris, UNESCO.

Shaw, J., J. Riskind (1983). **Predicting job stress using data from the position analysis questionnaire**. Journal of Applied Psychology, 68, 253–61.

St Leger, L. (1999) in **The Evidence of health promotion effectiveness. A report for the European Commission** by IUHPE, Part two, 110–122. Brussels and Luxembourg, The European Commission.



Stewart-Brown, S. **What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach?** Health Evidence Network, WHO, Copenhagen.

Weare, K., W. Markham (2005). **What do we know about promoting mental health through schools?** Promotion and Education xii, 3–4. IUHPE, Paris.

West, P., H. Sweeting, A. Leyland (2004). **School effects on pupils health behaviours:evidence in support of the health promoting school.** Research papers in Education 19:3. Routledge, London.

Whitelaw, S., A. Baxendale, C. Bryce, L. MacHardy, E. Witney, I. Young (2001). **Settings based health promotion: a review.** Health Promotion International, 16, 339–353.

Williams, T., N. Wetton, A. Moon (1989). **A picture of health-what do you do that makes you healthy and keeps you healthy?** HEA, London.

Young, I., T. Williams (1989). **The Healthy School.** Scottish Health Education Group/ WHO regional office for Europe.

Young, I. (2005). **Health Promotion in Schools – A historical perspective.** Promotion and Education xii, 3–4, IUHPE, Paris.

## Soovituslikku lisalugemist

Deakin University, VicHealth and Department of Education, Employment and Training Health (2000). **Promoting Health Promoting Schools In Action: A Guide For Schools.** Deakin University, Melbourne.

Boddington, N., T. Hull (1996). **The Health Promoting School: Focusing on Health and School Improvement.** Forbes.

Denman, S., A. Moon, C. Parsons, D. Stears (2001). **The Health Promoting School: Policy, Research and Practice.** London: Routledge/ Falmer.

Elias, M., J. Zins, R. Weissberg, K. Frey, M. Greenberg, N. Haynes, R. Kessler, M. Schwab-Stone, T. Shriver (1997). **Promoting Social and Emotional Learning.** Alexandria, Virginia: ASCD.

Goleman, D. (1996). **Emotional Intelligence.** London: Bloomsbury.

Gray, G. Ed. (1995). **Promoting Health in Second Level Schools in Europe, ENHPS Practical Guide.** Europe against Cancer, World Health Organization Regional Office for Europe.

Gray, G. Ed. (1999). **Whole School, Healthy School, a guide to the Health Promoting School.** Health Education Authority.

Olweus, D. (2001). **Olweus' Core Program Against Bullying and Anti-Social Behaviour: A Teacher Handbook.** Bergen: Hemil Research Centre for Health Promotion.

Weare, K., G. Gray (1994). **Promoting Mental, Emotional and Social Health in the European Network of Health Promoting Schools.** World Health Organization Office for Europe: Copenhagen.

Weare, K. (2000). **Promoting Mental, Emotional and Social Health: A Whole School Approach.** Routledge.

Weare, K. (2003). **Developing the Emotionally Literate School.** Sage.

Wetton, N., M. McCoy (1998). **Confidence to Learn. Health Education Board for Scotland.** Edinburgh.

WHO (1986). **Ottawa Charter for Health Promotion.** WHO, Geneva.

WHO (1996). **Regional Guidelines: Development of Health-Promoting Schools – A Framework for Action.** WHO Regional Office for the Western Pacific: Manila, the Philippines.

Young, I., M. Williams, Eds (1993). **Promoting the Health of Young People in Europe: a European Manual.** European Community and World Health Organization, 1993. lk 105-132, 1993.

Young, I. Ed. Promotion and Education xii, special edition of journal devoted to school health promotion. IUHPE, Paris.







ISBN 978-9985-9898-1-4



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development