Tallinna Ülikool

Laura Lass, Carmen Kruusement, Maris Juul, Valdo Lips, Jane Vadi, Merlin Vares

# ÕPI LIIKUDES

E.L.U projekt

Juhendaja: Eneli Põld-Mändlo

Tallinn 2020

**1. PROJEKTI LÄHTEÜLESANDE JA EESMÄRGI KIRJELDUS**

TLÜ ELU projekti “Õpi liikudes” eesmärk on luua mitmeti kasutatav liikumisega seotud õppevara loodus- ja reaalainete (füüsika, keemia, matemaatika) õpetamiseks II ja III kooliastmele ning humanitaarainete (eesti keel ja võõrkeel, sotsiaalained) õpetamiseks, samuti II ja III kooliastmele. Projekt moodustub neljast erinevast töögrupist, milles kõik grupiliikmed annavad oma panuse liikuvate õpitegevuste loomisesse eelpool mainitud ainete ainekavadest lähtudes.

Käesoleva projekti tulemusena valmis 22 erinevat liikumisega seotud metoodikat loodusõpetuse ja matemaatika õpetamiseks II kooliastmele, mille käigus on võimalik õpetada nii uut materjali kui ka kinnistada juba varasemalt õpitut. Õpilastel on võimalik liikuda õppetunni siseselt, andes sellisel viisil olulise panuse vajaliku päevase liikumiskoormuse saavutamiseks. Projektis osalevad liikmed tutvustavad võimalusel oma loomingut praktiseerivatele õpetajatele ja on ka ise ideede laialikandjad.

ELU projekt toetab "Liikuma kutsuva kooli" eesmärke - Kui lapsed saavad piisavalt liikuda, on nad tervemad, rõõmsamad ja ka paremad õppijad <https://www.liikumakutsuvkool.ee/liikumakutsuvkool/>.

**2. PROBLEEMI OLULISUS, KIRJELDUS JA MEETODITE VALIK**

Maailma Tervisehoiuorganisatsiooni soovitusel peaksid 5-17-aastased noored olema mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehaliselt aktiivsed vähemalt 60 minutit päevas, et saavutada tervisele kasulik mõju (WHO, 2011). See on vajalik eeldus tervise, arengu ning õppimisvõime jaoks.

Tänapäeva istuval ajastul ei tule liikumine aga laste jaoks loomulikult, vaid vajab teadlikku suunamist ja soodustamist. Soovitud liikumisminutid võib kokku koguda ka päeva jooksul- koolis, kodus või puhkehetkel. Koolitunnis istuvad õpilased sageli terve akadeemilise tunni, seda olukorda saab parandada liikumispauside abil. Liikumispause saab siduda ainekavades ettenähtud teemadega, mis tähendab, et õppimist ei katkestata, vaid täiendakse vaheldust pakkuvate ja soodustavate metoodikatega. Liikudes paraneb aju hapnikuga varustatus ja seeläbi õpivõimekus. Just seetõttu keskendub see projekt klassiruumis liikumisele, et õpitu jääks paremini meelde ning kinnistuks erinevate õpimeetodite kaudu. Liigutustegevuse kaudu paraneb hapniku juurdepääs ajju, mille tulemusena paraneb keskendumisvõime akadeemiline edukus. Liikumispaus tuleks teha iga 20 minuti järel.

**3. TEGEVUSTE KIRJELDUS JA SIDUSGRUPPIDENI JÕUDMINE**

ELU projekti “Õpi liikudes” raames toimus esimene koosviibimine 15.09.2020, kus meile tutvustati projekti eesmärke, tegevuskava ja tulemust, kuhu peame jõudma. Projektis osalejad jagati eraldi gruppidesse. Grupisiseselt saime ülesandeks mõelda välja kokku 30 erinevat meetodit, mis oleksid suunatud 4-6. klassi õpilastele ning mõeldud reaal- ja loodusainetes kasutamiseks. Metoodikad pidid olema uued, mitte juba olemasolevad. Grupis ajurünnaku tulemusena mõtles iga grupi liige vähemalt 5 metoodikat. Kasutasime selleks Riikliku Põhikooli õppekava. Vormistasime meetodid vastavalt kokkuleppel, võttes eeskujuks Tallinna Ülikooli projekti “Mõtle ja liigu”.

Trianguleerisime üksteise töid ehk andsime üksteise meetoditele hinnanguid ja tagasisidet. Antud etapp tagas selle, et meetodid oleksid kõigile arusaadavad, mõistetavad ning teeksid lihtsamaks parimate meetodite valiku leidmisel.

Hetke olukord meie riigis ei lubanud tunde läbi viia Tallinna Ülikooli partnerkoolides, kus oleksime saanud katsetada metoodikaid ka reaalselt õpilaste peal ning tunnis videosse võtta. Selle asemel saatsime metoodikaid praktiseerivatele õpetajatele, kes andsid metoodikatele tagasisidet ning tegid ettepanekuid parendamiseks. Selle etapi lõpptulemusena valmis kodulehekülg 22 meetodiga, mis kuuluvad mitmeti kasutatava liikumisega seotud õppevarade alla, mida saavad omakorda kasutada reaal- ja loodusainete õpetajad teises kooliastmes 4-6.klassis. Meetoditele on lisatud vajadusel failid, mis lihtsustavad õpetaja tööd ettevalmistusel. Meetodid on lahti kirjutatud võimalikult lihtsalt ja loogiliselt, et neid saaksid kasutada ka asendusõpetajad. Täpsema ülevaate meie tegevuskavast leiab lisa 1 alt.

Arvestades projekti sisu, on huvi- ja sidusrühmadeks isikud, kellel on huvi nii üldhariduse andmise kui laste kehalise aktiivsuse suurendamiseks.

Seetõttu sidusrühmadeks võiksid olla lisaks üldhariduskoolidele õpetajad ja Eesti Õpetajate Liit, õpetajate täiendkoolitust korraldavad organisatsioonid, õpilased ja õpilaste huvide eest seisvad organisatsioonid ning lapsevanemad, Haridus- ja Teadusministeerium, Sotsiaalministeeriumi tervise valdkonna eest vastutavad töötajad, Tervise Arengu Instituut (viimane on laste ja noorte tervise probleemidena muuhulgas välja toonud vähese liikumise ja kehalise aktiivsuse).

Projekti käigus välja töötatud meetodid võivad pakkuda sidusrühmadele huvi ning projekti tulemusena valmivat kodulehte saavad kõik kasutada. [Õpi liikudes koduleht](https://opiliikudes.weebly.com/reaal-4-6-klass.html)

**4. PROJEKTI JÄTKUSUUTLIKKUS**

Projekti kodulehel olevate metoodikatega saavad tutvuda ja neid kasutada kõik inimesed, kes antud kodulehte külastavad. Läbi meediakajastuse soovime levitada kodulehte ka koolidele ja õpetajatele, kes saavad hakata liikuvamaid tunde läbi viima. Meetodite juures on ka vajadusel failid, et õpetajal läheks tunni ettevalmistamisel vähem aega. Meetodite seletus on tehtud piisavalt lihtsaks, et vajadusel saaksid neid kasutada ka asendusõpetajad, mis on praeguses olukorras väga vajalik. Projekti poolt saavutatud väljundid on on autorite ja TLU ühisvara.

**5. TULEMUSTE KOKKUVÕTE JA LISAD**

**5.1 Tulemuste kokkuvõte**

Lõpptulemusena valmis kodulehekülg 22 meetodiga, mis kuuluvad mitmeti kasutatava liikumisega seotud õppevarade alla ning mida saavad kasutada reaal- ja loodusainete õpetajad teises kooliastmes 4-6. klassis. Meetoditele on lisatud vajadusel ka failid, mis lihtsustavad õpetaja tööd ettevalmistusel. Meetodid on piisavalt hästi ja lihtsalt lahti kirjutatud, neid saavad kasutada ka asendusõpetajad.

Metoodikad on kõigile kättesaadavad Õpi liikudes [kodulehel](https://opiliikudes.weebly.com/reaal-4-6-klass.html)

**5.2 Meediakajastus**

Projekti kajastame opeleht.ee internetilehel kui ka paberkandjal Õpetajate lehes. Lisaks Tallinna Ülikooli kodulehel/blogis, Eesti Õpetajate Liidu kodulehe uudiste foorumis, projekti raames loodud Facebookis ja Instagramis reklaam grupi loomise kaudu. Haridus- ja Teadusministeerium veebilehel uudiste foorumis. Ning Tervise Arengu Instituudi veebilehel. Võimalusel võiks projekti ja lühidalt projekti käigus valminud metoodikaid tutvustada raadios, näiteks Vikerraadios.

**5.3 Grupi analüüs**

Rühma koostamine toimus juhendaja abiga. Meie grupp moodustus sihtrühma valiku käigus. Meie valisime konkreetse sihtrühma kellele oma metoodikaid koostasime, milleks on 4-6 klassi reaalainete õppijad. Kokku on meie grupis kuus liiget, kes asuvad Eesti erinevates paikades. Projekti raames on meie grupis esindatud järgnevad erialad: Carmen Kruusement - eripedagoogika, Maris Juul - tervisejuht, Laura Lass - tervisejuht, Valdo Lips - kehakultuur, Jane Vadi - sotsiaaltöö ja Merlin Vares - haridustehnoloogia. Näost näkku kohtumisi grupiliikmetega ei toimunud. Lõime Facebookis grupi, mille abil saime esimese kontakti kõigi grupi liikmetega. Otsustasime ühemeelselt, et kasutame dokumenteerimiseks Google Drive’i. Kroonikat otsustasime täita kõik koos. Kasutasime suhtlemisel veebilahendusi: Messengeri grupivestlust, Messengeri videokõnesid ja Google Meeti.

Eraldi ülesandeid projekti alguses me üksteisele ei jaganud, vaid otsustasime, et proovime jooksvalt osaleda erinevates etappides. Alustasime oma rühmaga tööd ühisõppe meetodil. See viis sobis meile läbi projekti koostamise protsessi kõige paremini. Leidsime, et see andis kõige rohkem tulemusi. Ning tänu sellel olime me kõik teadlikud erinevatest etappidest, mida läbisime praktika käigus.

Ülesannete mõistmisega meil probleeme ei tekkinud. Kui tekkis küsimusi, siis saime grupisiseselt nendele lahenduse või abistas meid juhendaja. Esialgselt pidi iga grupiliige koostama 5 metoodikat ja lähtuma 4-6 klassi reaalainete riiklikust õppekavast. Omavahel täiendasime tehtud töid ja andsime üksteisele tagasisidet. Teatud aja tagant sooritasime videokõnesid, et rääkida toimunud protsessist. Projekti raames vajaminevate materjalide koostamisel proovisime kõik osaleda. Kui keegi midagi lisas, siis teised aitasid täiendada ja kontrollida. Grupp oli igati toetav ja mõistev.

Murekohad olid meie grupis ajapuudus ja tihti juhtus, et kõigil ei olnud võimalik õigeaegselt vastavaid ülesandeid sooritada. Kuid jällegi grupisiseselt olid liikmed toetavad ja kõik vajalik sai koostatud. Vastuolusid protsessi käigus ei tekkinud. Kuigi kõik grupi liikmed tõdevad, et oleksid tahtnud rohkem aega panusta projektiga tegelemiseks. Sellest hoolimata on liikmed lõpptulemusega rahul.

Leiame, et projekti koostamise aeg oleks võinud olla pikem. Kuna seoses COVID-19 levikuga jäi meil projekti raames ära klassiruumis õpilastega meetodite läbi proovimine ning tagavara plaanina ka metoodikate filmimine. Kuid kui oleks pikem periood olnud, oleksime saanud aega paremini jaotada ja kasutada. Üldiselt arvasid kõik grupi liikmed, et metoodikate üles filmimine oleks olnud hea õppe koht ja kogemus. Lõpuks läks käiku plaan C, mida ei saanud aga ideaalselt teostada, kuna koolid läksid distantsõppele. Igaüks saatis oma meetodid praktiseerivatele õpetajatele, kes pidid meetodid klassiruumis järgi katsetama ning meile tagasisidet andma. Kahjuks me ei saanud kõikidelt õpetajatelt tagasisidet, mis on arusaadav, kuna distantsõppele minek tuli kõigile ootamatult.

Suur õppe koht oli koos töötamine erinevate eriala esindajatega. Täiendasime kõik üksteist. Lisaks kuna kõik grupi liikmed asuvad Eesti eri paikades, pidime leidma viise, kuidas meeskonnatöö sujuks ning kuidas üksteist motiveerida. Samuti oli väljakutseks kontakti loomine inimestega, kellega pole eelnevalt tutvunud. Pidime koostama projekti ja samal ajal õppima ka üksteist tundma. Lisaks aja õige jaotus ja kasutus. Projekti koostamine oli kõigile suureks väljakutseks. Kui meie projekti ei oleks seganud COVID-19 epideemia, siis oleksid kõik grupiliikmed saanud väärtuslikuma kogemuse. Pidime olukorras mitu korda ümber orienteeruma, kuid tänu meie suurepärasele juhendajale, leidsime lahenduse vastavalt hetkeolukorra võimalustele. Omamoodi väärtust annab ka selline kogemus, kus peab pidevalt uusi lahendusi leidma. Üldiselt jäime kõik rahule ja saime õpetliku ning huvitava kogemuse.

**KASUTATUD ALLIKAD:**

[World Health Organization.WHO. (2011). Global Recommendation of Physical Activity for Health. Geneva: Switzerland.https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\_young\_people/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/)

**LISAD**

**Lisa 1, kroonika ehk tegevuste ajalugu**

**7.09** Merlin võttis ühendust Marisega, et saada täpsem ülevaade, mis esimesel kohtumisel toimus (Merlin ei osalenud esimesel kohtumisel tehniliste probleemide tõttu).

**17.09** Maris Juul koostas Facebooki grupi, kus alustasime meeskonna kokkupanekut.

**17.09** Carmen Kruusement lisas Facebooki esimese mõtte seoses metoodika välja mõtlemisega.

**18.09** Merlin Vares koostas Google Drive’is “dokumendi”, mida koos grupi liikmetega täiendame.

**19.09** Merlin Vares pani kirja 4 metoodikat.

**21.09** Carmen Kruusement lisas kausta ‘’Kasulikud lingid’’ lisalinke.

**21.09** Carmen Kruusement lisas 4 metoodikat.

**24.09** Carmen Kruusement lisas 1 metoodika.

**05.10** Laura Lass kogus kokku eelistused kuupäeva ja kellaaja ning registreeris grupi vahenädala graafikusse.

**06.10** Laura Lass kirjutas ELU vahekokkuvõttesse grupi andmed ja laadis dokumendi üles Google Drive’i.

**07.10** Merlin Vares lisas 1 metoodika.

**08.10** Toimus Google Meeting grupi juhendajaga. Arutasime, kui palju keegi tegevusi välja peab mõtlema, kuidas me neid kirja paneme ja kuidas üksteise välja mõeldud tegevusi hindame ning kommenteerime. Lisaks, mis dokumendi peavad olema esitatud vahekokkuvõtteks ja kuidas esitlus toimub. Grupp leppis kokku järgnevalt: täiendame Google Drive’is dokumente ja kohtume pühapäeval kell 17:00 Google Meetingus.

Maris võttis ühendust ka grupi liikmetega, kes koosolekul ei osalenud ja andis info edasi.

**09.10** Merlin alustas vahekokkuvõtte täitmist, tuues esialgus vaid infot üle ELU lehelt projekti kirjeldus alt. <https://elu.tlu.ee/et/projektid/opi-liikudes>

**11.10** Jane lisas 1 metoodika.

**11.10** Maris tegi Messengeri jututoa, kus saadi kokku ja arutati läbi kuidas täita ELU vahekokkuvõtet. Jagasime kõigile punktid ja igaüks täidab oma punkti ja vaatab üle ka teiste punktid. Hetkel leppisime kokku, et saame uuesti Messengeris 12.10 esmaspäeval kell 21.00 kokku, et vaadata vahekokkuvõtte dokument veelkord üle. Kõigil grupi liikmetel peab olema 25. oktoobriks üleval oma metoodikad ja lisama peab need kindlas vormis.

**11.10** Maris kirjutas juhendajale ning uuris täpsemalt kuupäevade kohta, millal peavad olema esitatud vahekokkuvõte ja PowerPoint esitlus. Info läks kirja Messengeri gruppi.

**11.10** Maris lisas juurde teksti ELU vahekokkuvõtte nr 2 punkti.

**11.10** Jane lisas ELU vahekokkuvõtte nr 4 punkti juurde teksti ning täiendas punkti nr 5 sotsiaaltöö osas.

**12.10** Kell 21.00 toimus lühike kokkusaamine Messengeris video teel, kus kiitsime tehtud parandused ELU vahekokkuvõttes üksteise poolt heaks. Valdo täiendab punkti nr 3. Leppisime kokku, et dokument läheb lukku 13.10 õhtul kell 21:00. Laura lisab samal õhtul selle Moodle foorumisse.

**12.10** Carmen täiendas metoodikaid. Eemaldas 1 endapoolse metoodika ja mõtleb uue.

**12.10** Carmen lisas Drive’i PowerPointi esitluse põhja.

**12.10** Carmen täiendas ELU vahekokkuvõtte punkti 6 ja punkti 5 eripedagoogika osa.

**12.10** Laura lisas ELU vahekokkuvõtte punkti nr 5 juurde tervisejuhi osa ja täiendas punkti nr 2.

**13.10** Laura lisas Moodlesse ELU vahekokkuvõtte.

**15.10** Laura laadis uuesti Google Drive’i PowerPointi esitluse. Maris hakkas esitlust täitma. Laura täiendas. Jõudsime slaidini nr 11. Kindlasti on vaja veel üle vaadata, alles esialgne täitmine.

**18.10** Carmen täiendas PowerPointi esitlust, lisas juurde pilte.

**19.10** Ühine kõne Messengeris. Leppisime kokku, milliseid slaide keegi esitab, vaatasime esitluse veel kord üle.

**19.10** Jane täiendas PowerPointi esitlust.

**19.10** Merlin täiendas PowerPointi esitlust.

**20.10** Laura laadis Moodlesse ELU vahekokkuvõtte esitluse.

**21.10** Osalesime terve grupiga ELU vahenädala sessioonil Tallinna Ülikoolis. Merlin osales meiega Messengeri videokõne teel. Saime väga head tagasiside. Pärast sessiooni jäime koos grupiliikmete ja juhendajaga veerand tunniks asju arutama.

**21.10** Merlin lisas dokumentide hulka portfoolio juhendi.

**25.10** Laura lisas 5 metoodikat.

**25.10** Jane lisas 4 metoodikat.

**26.10** Carmen muutis enda 1 metoodika ja lisas uue metoodika.

**26.10** Maris laadis esitluste kuupäevadega tabeli Google Drive’i. Tulemusena saime kuupäeva paika, mis kõigile sobib. Maris registreeris grupi ELU esitlusele.

**26.10** Maris lisas 4 metoodikat.

**26.10** Maris eemaldas 1 metoodika.

**26.10** Valdo tegi täiendusettepaneku 1. metoodikale, Merlin täiendas metoodikat.

**26.10** Merlin lisas 1 metoodika.

**01.11** Laura parandas enda metoodikat vastavalt juhendaja kommentaaridele ning kommenteeris mõnda meetodit.

**04.11** Laura kommenteeris metoodikaid, mis talle meeldisid.

**04.11** Maris kommenteeris metoodikad, mis talle meeldisid. Lisas oma idee Valdo metoodikale.

**04.11** Jane kommenteeris metoodikaid, mis kõige enam huvi äratasid.

**04.11** Carmen kommenteeris metoodikaid, tegi enda metoodikates vajalikud parandused.

**09.11** Tegime Messengeris grupi kõne, plaanid mis edasi teeme. Leppisime kokku, et igaüks kirjutab nende väljavalitud 5 metoodika numbrid. Maris teeb kokkuvõtte. Otsustasime, et hakkame täitma portfooliot. Igaüks loeb portfoolio põhja läbi ja jagame omavahel ära, kes mis osa täidab

**13.11** Maris vaatas üle, mis metoodikad hääletuse kaudu võitsid ja tegi lisa hääletuse. Selgusid välja valitud 10 metoodikat.

**03.12** Merlin lõi portfoolio jaoks faili ja grupivestluses sai kokku lepitud, et igaüks täidab omale meelepärase ettenähtud osa, lisaks selle, mis nõuab iga liikme nägemust.

**04.12** Laura tegeles oma metoodikatega. Parandas sõnastust ning koostas õpetajatele töölehed metoodikate läbiviimiseks.

**06.12** Merlin parandas ja täiendas oma metoodikaid. Koostas ja lisas õpetajatele töölehed metoodikate läbiviimiseks.

**07.12** Merlin viis läbi ühe metoodika HEV õpilastega väikeklassis, mida sai ka filmida.

**07.12** Laura edastas enda metoodikad tunni läbiviimiseks kahele erinevale õpetajale.

**11.12** Merlin alustas portfoolio täitmist.

**16.12** Laura lisas enda metoodikate alla õpetajate kommentaarid, kes metoodikat tunnis kasutasid.

**30.12** Maris täiendas ja parandas oma metoodikaid, lisas juurde interneti linke.

**04.01** Grupi vestlus messegeris, Maris jagab ära PowerPointi slaidid ja teemad, igaüks koostab ise oma teema kokkuvõtte ja esitleb seda. Merlin kirjutab artikli, Maris kirjutab grupianalüüsi. Igaüks saab soovi korral pärast täiendada ja üle vaadata. Maris kirjutas juhendajale täpsema info saamiseks millal peavad olema vajalikud dokumendid esitletud.

**04.01** Jane täiendas portfooliot ja PowerPointi slaide. Alustas individuaalse refleksiooni kirjutamist.

**06.01** Merlin koostas artikli, millele on kõigil võimalik teha muudatusi.

**07.01** Laura saatis juhendajale individuaalse refleksiooni ja muutis porftoolio 3. punkti ning alustas 4. punkti täitmist.

**09.01** Maris täiendas metoodikat ja portfooliot.

**09.01** Laura täiendas portfooliot, Powerpoint esitlust

**09.01** Jane saatis juhendajale individuaalse refleksiooni ja tegi portfoolios grupi analüüsis parandusi.

**10.01** Maris täiendas Portfooliot

**10.01** Maris täiendas PowerPoint esitlust

**10.01** Jane täiendas PowerPointi esitlust