

ELU projekti portfoolio



Projekti aruanne

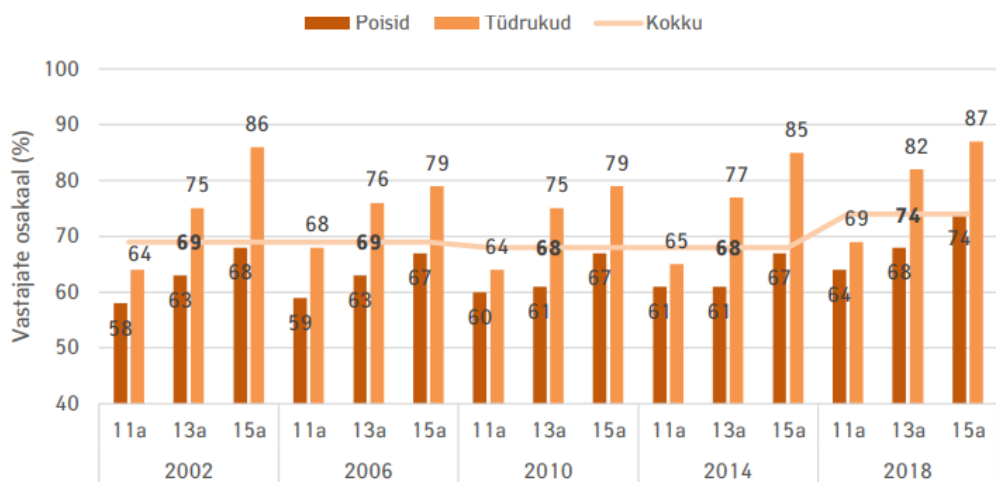
• Projekti eesmärk

Antud projekti eesmärgiks on luua mõistekaardipõhine interdistsiplinaarne õppematerjal, mille abil teadvustada noortele (vanuserühmas 12-16 eluaastat) tervisliku eluviisi tähtsust. Mõistagi on noorte tervis oluline ühiskonnale kui ka neile endile, mispärast on vajalik ennetavalt käituda. Hiljuti avaldatud Tervise Arengu Instituudi kooliõpilaste tervisekäitumise uuringust selgus, et nelja aastaga on noorte hinnangud oma elukvaliteedile langenud. Seetõttu soovime luua õppematerjalina kasutatava mõistekaardi, millelt on võimalik saada infot tervisliku eluviisi ja jätkusuutliku tervisekäitumise osas. Keskendume oma õppematerjaliga liikumise ja toitumise soovitudele. Loodud mõistekaart peaks olema informatiivne ja praktiline, mida saab hiljem rakendada koolides, noortekeskustes ja teistes noortesutustes teadlikkuse tõstmiseks.

Projekti tegevus on koosnenud omaalgatuslikest ja kohustuslikest kohtumistest. Omaalgatuslikel kohtumistel oleme töötanud nii ühiselt kui ka individuaalselt. See tähendab, et kohati oleme tegelenud ühe probleemi kallal mitmekesi ja teisalt oleme rollid spetsiifilisemalt ära jaganud. Näiteks ajurünnak mõistekaardi koostamiseks oli igaühel eraldi teema, mille kallal sai omaette teemapõhiselt nokitseda. Viimaks, kui kõigi tööd olid valmis, saime me need ühtseks tervikuks integreerida. Lõpuks valminud mõistekaardist valmis õppematerjalina pusle. Projekti käigus jagasime omavahel ülesandeid jooksvalt ning tegime suure osa tööst ka ühiselt. Esialgseid oma teemapõhiseid mõistekaarte koostasid kõik rühmaliikmed iseseisvalt ning lõpliku kaardi, mis läks ka puslele, pani kokku Jon. Pusle vormistusliku poole eest vastutas Annaliisa ning Lizett võttis enda peale prototüübi valmistamise. Portfoolio kirjutamisesse andsid samuti kõik grupi liikmed oma panuse. Täpsemalt saab ülesannete jaotuvust näha projekti tegevuskavas.

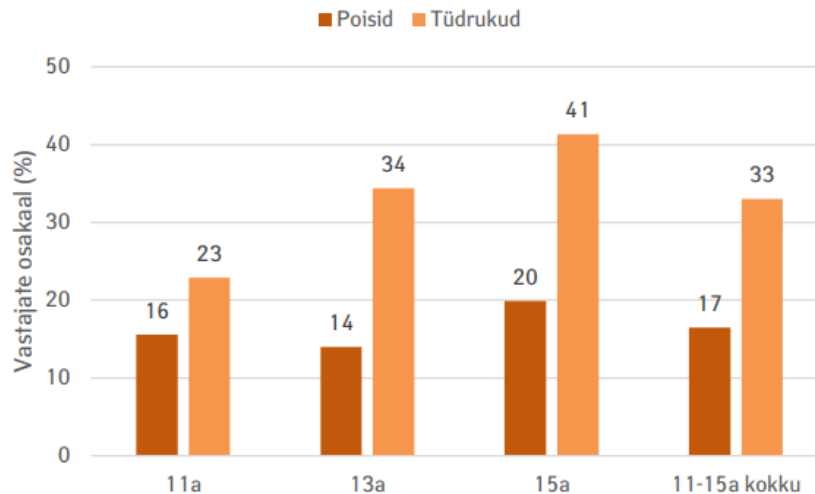
• Probleemi olulisus, kirjeldus ja meetodivalik

Tervise Arengu Instituut viib alates 1993. aastast läbi Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringuid. Uurimuse valimisse kuuluvad 5., 7. ja 9. klasside õpilased üle Eesti. 2017/2018. õppeaastal korraldatud uuringu raportis kajastatakse detailset noorte tervislikku seisundit ning seda mõjutavaid aspekte. Üldisemas plaanis uuriti näiteks seda, kui paljudel õpilastel esineb vähemalt korra nädalas mingi tervisekaebus, olgu selleks siis närvilisus, masendus, peavalu, kõhuvalu vms. Selgus, et läbi aastate on selliste noorte hulk nii poiste kui ka tüdrukute hulgas järjest tõusnud.



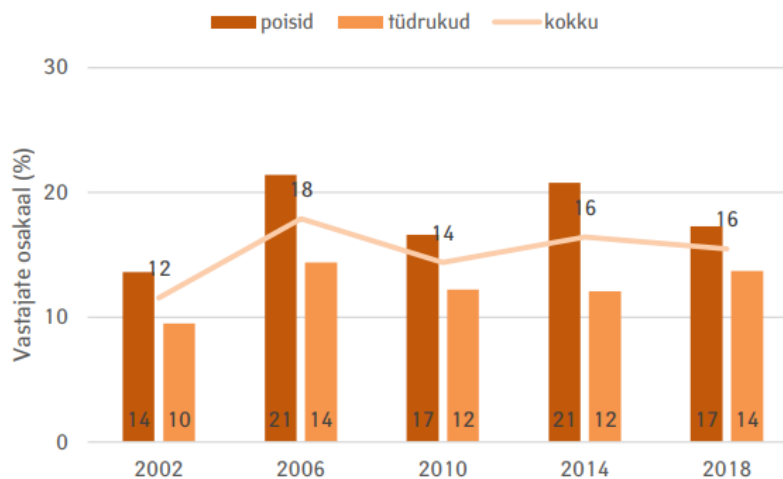
Joonis 3.6. Vähemalt üht tervisekaebust igal nädal või sagedamini omavate õpilaste osakaal soo, vanuse ja uuringuaastate 2002–2018 järgi (%)

Veel uuriti õpilaste vaimse tervise seisundit, täpsemalt seda, kui sageli tunnevad noored kurbust ja masendust. Tulemustest on selgelt näha, et vanuse tõustes suureneb nii kurvameelsuse kui ka depressiivsete episoodide sagedus. Sealjuures on märkimisväärne ka fakt, et tüdrukutel on depressiivsusele osutavate näitajate osakaal tunduvalt kõrgem kui poistel.



Joonis 3.10. Viimase kuue kuu jooksul üle ühe korra nädalas kurvameelsust tundnud õpilased soo ja vanuse järgi (%)

“WHO rahvusvaheliste ja ka Eesti soovitude kohaselt vajavad lapsed ja noored vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalist tegevust päevas ning pikem kehaliselt aktiivselt veedetud aeg on täiendava positiivse mõjuga” (Tervise Arengu Instituut, 2019). TAI uuringust ilmneb aga, et vaatamata 2014. aastal toimunud liikumisaastale ning sellega seonduvatele liikumisenädalatele ja teemakuudele, ei ole märgatavat muutumist noorte liikumises esinenud. Tüdrukute kehaline aktiivsus on veidi tõusnud, kuid poiste aktiivsus on seevastu hoopis langenud. (Tervise Arengu Instituut, 2019)



Joonis 4.50. Iga päev vähemalt 60 minutit kehaliselt aktiivsete vastajate jaotus (%) soo järgi uuringuaastatel 2002–2018

Uuringus käsitleti veel rohkelt õpilaste tervisekäitumisega seonduvaid teemasid. Kõike seda uurides saime inspiratsiooni enda ELU projekti idee kujundamiseks. Meie projekti peamine eesmärk on tõsta noorte teadlikkust tervislikust eluviisist. Mõistekaardipõhine õppematerjal on selle eesmärgi saavutamiseks sobilik vahend, sest annab õpilastele tervikliku visuaali

sellest, kui mitmest osast meie elu ja heaolu tegelikult sõltub ning kuidas need on kõik omavahel tihedalt seotud.

- **Tegevuste kirjeldus ja sidusgruppide ni jõudmine**

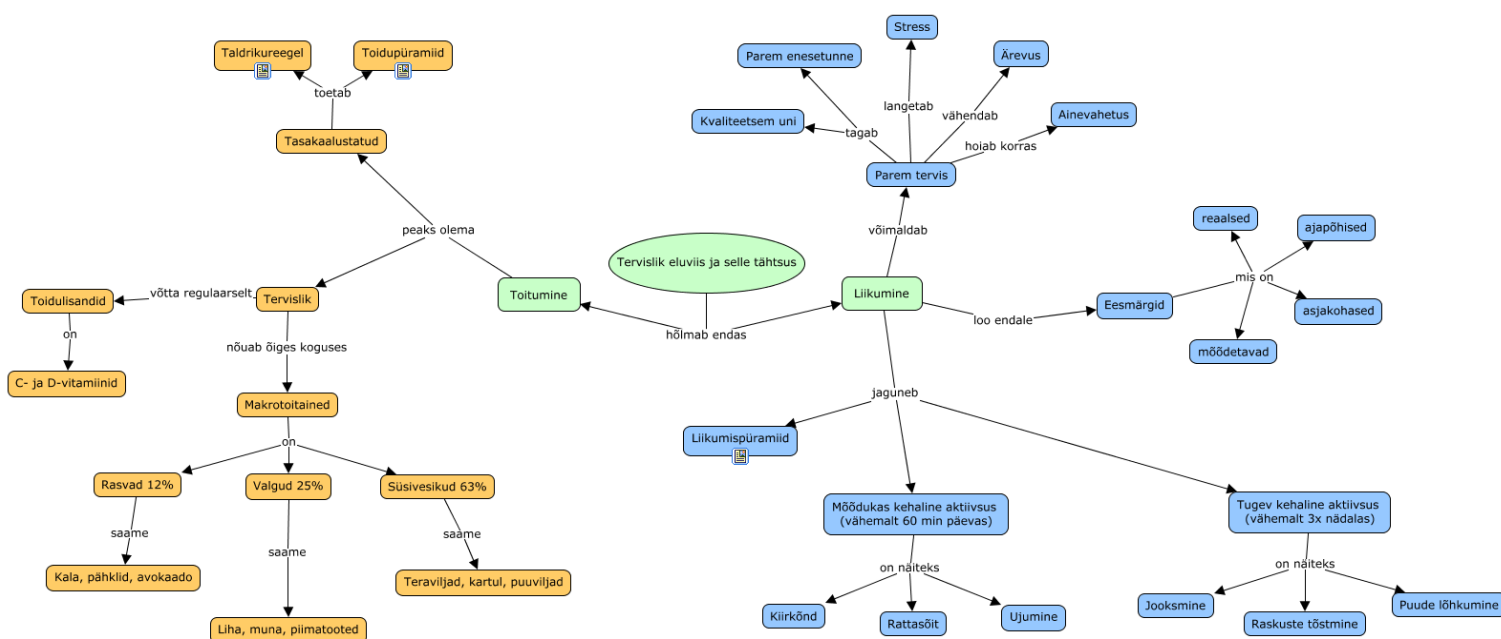
Projekti tegevus kujutab endas mõistekaardi loomist, mis kirjeldab tervisliku eluviisi tähtsust ja tõstab noorte teadlikkust antud teemal. Tervis on küll täieliku füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu seisund, mitte ainult haiguse või nõtruse puudumine, kuid projekti raames otsustasime teemat kitsendada. Mõistekaart keskendub peamiselt liikumisele ja toitumisele, proovides seeläbi teadvustada noortele mõlema teema olulisust. Projekt on eelkõige suunatud noortele vanuses 12-16 eluaastat, kuid antud projekti raames loodud õppematerjal sobib ka teistele vanuserühmadele. Mõistekaarti saab kasutada põhikoolides, et mõjutada otseseid sidusgruppe ning kaudsete sidusgruppide ni jõuaks läbi sotsiaalmeedia. Tegevuse kaudsed sihtrühmad on kool ja lapsevanemad, kellel on noore tervisekäitumise kujundamisel väga suur roll. Vanusegrupi määratlemisel mängis olulist rolli vahenädalal saadud tagasiside ja soovitusel. Algselt oli meil vanusegrupp pisut kõrgem, kuid tagasiside ja arutelu käigus mõistsime, et seda võiks viia allapoole.

- **Projekti jätkusuutlikkus**

Projekti jätkusuutlikkuse tagamiseks on pusle ja kasutusjuhend üles laetud veebikeskkonda Padlet, mis võimaldab neid hõlpsasti alla laadida ning õppematerjalina rakendada. Õppematerjalide rakendamisel jätkusuutlikkuse kontekstis oleks peamiseks sihtrühmaks õpetajad, kes meie poolt koostatud õppematerjali kasutavad ning ka õpilased, kellele meie poolt koostatud materjal suunatud on. Projekti jätkusuutlikkusel mängiks eriti olulist rolli pidev suhtlus õpetajatega, kes õppematerjali kasutama hakkavad, aga antud projekti raames on ajaline ressurss piiratud, siis hetkel kehtivaid kokkuleppeid huvigruppidega ei ole.

• Tulemuste kokkuvõte ja lisad

Projekti tulemusena valmis mõistekaart (Lisa.1) ning mõistekaardil põhinev pusle prototüüp (Lisa.2). Esmalt koondasime mõistekaardile teemad, mis mõjutavad tervisekäitumist ning tegime iga teema kohta eraldi väikese mõistekaardi. Tagasiside seminaril selgus, et kõige parem oleks teatud teemad välja jätta ning valitud teemasid põhjalikumalt käsitleda. Arutelu tulemusena otsustasime keskenduda liikumisele ja toitumisele. Mõistekaardis on kujutatud sihtrühmale kohandatud informatsiooni, mis aitab noorel teha tervislikke valikuid. Otsustasime välja jätta spetsiifilised ja kitsad teemad. Tulemusena valmis mõistekaart, mis käsitleb liikumist ja toitumist, kui olulisi aspekte tervisliku eluviisi kujundamisel. Mõistekaart sai viidud pusle kujule, et sihtrühmale oleks info omandamine kõige efektiivsem ja mängulisem. Potentsiaalsete tulemustena näeme seda, kuidas pusle jõuaks koolidesse, kus seda saaks rakendada. Puslest sai valmistatud 2 erineva tasemega varianti, mis annab võimaluse kasutada puslet erinevate vanusegruppidega. Esimene (Lisa.3) neist sisaldas mõistekaardil olevatest mõistesõnadest koguseliselt vaid poolt ning teises (Lisa.4) variandis puudusid kõik mõistesõnad. Lõpp-tulemuse kontrollimiseks on juurde lisatud ka täidetud (Lisa.5) mõistekaart. Lisaks oleme koostanud ka kasutusjuhendi, kus on juures QR-kood, mille abil jõuab Padleti lehele, kus on võimalik allikate ja õppematerjalidega täpsemalt tutvuda ning vajadusel välja printida. Lisaks on seal olemas mõistesõnade nupud, mida saab välja printida ning õppetöös täiendavalt kasutada.



Lisa.1 Mõistekaart

Projekti tegevuskava

Tegevused	Tähtaeg	Vastutaja(d)
Teoreetiline aluspõhi	17.veebruar	Kõik liikmed
Esmane grupikohtumine	04.märts	Kõik liikmed
Tegevuskava alustamine	04.märts	Kõik liikmed
Kohtumine (saime Zoom'is kokku ja jagasime teemad üksikasjalikumalt ära)	09.märts	Kõik liikmed
Kohtumine (arutasime projekti plaanist üldisemalt ja keskendusime tulevastele ülesannetele)	13.märts	Kõik liikmed
Kohtumine (tagasiside sessiooniks valmistumine)	20.märts	Kõik liikmed
ELU vahekokkuvõtte ankeedi saatmine ELU koordinaatorile	21.märts	Annaliisa
Kohtumine (tagasiside sessiooniks valmistumine)	26.märts	Kõik liikmed
ELU vahekokkuvõtte - tagasiside sessioon	28.märts 17-19.00	Kõik liikmed
Kohtumine ELU alal - tagasiside arutelu	03.aprill	Lisette, Reigo, Annaliisa
Kohtumine ELU alal - koos grupiga muudatuste elluviimine. Mõistekaardi teemade koondamine ja sihtgrupi muutmine. Pusle visuaalse poole arutamine.	10.aprill	Kõik liikmed
Cmapis lõpliku mõistekaardi loomine	aprill	Jon
Mõistekaardi pusleks vormistamine	aprill	Annaliisa
Kohtumine ELU alal ja siiani tehtud tööde esitlemine	24.aprill	Kõik liikmed
Cmapis lõplikule mõistekaardi täienduste sisse viimine	24.-30.aprill	Jon

Kohtumine zoomis	01.mai	Kõik liikmed
Mõistekaardist pusle vormistamisel muudatuste sisse viimine	01.mai	Annaliisa
Puslele kasutusjuhendi loomine	03.mai	Lisette
Pusle prototüübi valmistamine (printimine, lõikamine ja lamineerimine)	04.mai	Lizett
Testgrupiga pusle läbikatsetamine	08.mai	Kõik liikmed
Elu projekti portfoolio loomine	aprill-mai	Kõik liikmed
Elu projekti tulemuste esitamine esitluspäeval	16.mai 14.00-16.00	Kõik liikmed
Refleksiooni esitamine	mai-juuni	Individuaalne

Meediakajastus

Projektist kajastamiseks oleme liitunud Padleti keskkonnaga, kuhu oleme kogunud lugemist ELU projekti kohta ning õpetajatele printimiseks ja kontrollimiseks mõeldud dokumendid.

Rohkem infot [siit](#)

Projekti tulemusena valminud mõistekaardipõhist õppematerjali ehk puslet sai tagasiside eesmärgil ka testitud. Tagasiside prototüübi testimisel oli pigem positiivne. Küll aga toodi välja, et keeruline on lahendada puslet millel puudusid kõik mõisted, kuid kasutades pooltäidetud puslet oli lahendamine tulemuslikum. Lisaks tekitas mõistenuppude suur kogus segadust, kuid puslet täitma asudes oli eduelamus kiirelt käes ja kokkuvõttes tundus pusle loogilise ülesehitusega.

Iga rühmaliikme õpikogemuse refleksioon

Lisette Luik, eripedagoogika

ELU projekt andis kohe kindlasti palju uusi kogemusi. Kuna varasemalt on minu kokkupuude mõistekaartidega olnud minimaalne, siis võin julgelt väita, et pärast projekti lõpetamist olen saanud teadmiste poolelt vaid rikkamaks. Ilma ELU projektis osalemata poleks ma kunagi osanud hinnata mõistekaarte nii, nagu ma neid praegu hindan, nimelt oskan vaadata neid hoopis teise pilguga.

Lisaks teadmiste kasvamisele arenesin ka meeskonnatöös. Ühise eesmärgi nimel töötades pidid kõik üksteisega arvestama, keegi ei saanud jääda välja, olgugi, et ühiseid aegu leida oli raske. Tänu ELU projektile sai meie grupp kokku kasvada, õppisime tundma üksteise tugevusi ning nõrkusi, maadeldes võõraste teemade ning probleemidega.

Hindan eesmärkide saavutamist edukalt täidetuks. Peale projekti valmimist saan juba tagasi vaadates väita, et olen rahul kogu projekti enda ning ka selle protsessiga.

Annaliisa Priivits, integreeritud tehnoloogiad ja käsitöö

ELU projektis osalemine andis loovust ja meeskonnatööd arendava kogemuse. Võimalus oli tutvuda ja koostööd teha erinevatelt erialadelt tudengitega. Varasemalt olin mõistekaartide koostamisega vähesel määral kokku puutunud, kuid projekti teema kõnetas kohe kui seda valikus nägin. Üheks väljakutseks projektis osalemisel oli õppematerjali loomine, mis oleks kasulik ja innovaatiline. Õppevahendi loomise käigus sain kogemuse Cmap-i kasutamisel, mis andis põhja koos grupiga edasi töötamisele. Tulemusena sai loodud õppevahend, mis võiks olla abiks igale õpilasele teadmiste kinnistamiseks ja õpetajale õppetöö läbiviimiseks.

Getter Orgusaar, klassiõpetaja

ELU projektis osalemine arendas minus rühmatöö- ja ajaplaneerimisoskust. Minu jaoks oli väga huvitav ja silmiavav teha koostööd erinevatelt erialadelt üliõpilastega. Olen varasemalt oma õppetöös väga pealiskaudselt puutunud kokku mõistekaartidega, kuid tänu ELU projektile sain põhjaliku ülevaate ning ka praktilise kogemuse sellest, kuidas mõistekaarte koostada ning neid õppematerjalina rakendada. Samuti õppisin ka seda, kuidas hinnata mõistekaardi struktuuri ja sisukust.

Rühmaliikmed olid kõik väga aktiivsed ja produktiivsed ning meil kõigil oli ühine siht silme ees. Püstitasime projekti alguses enda tööle selged eesmärgid ning nüüdseks võin kindlustundega öelda, et need on täidetud.

Jon Velt, filosoofia

Projektis osalemine oli minu jaoks uudne ja huvitav. Esmane kohtumine jättis omapärase mulje, sest see erines varasematest grupitöödest. Inimesi oli palju ja üldine lähenemine oli põhjalikum. Projekti vältel saime hoolega tiimitööd tehes kommunikeerimist harjutada ja probleeme lahendada. Osalemine oli igal juhul kasulik, sest oskus võõraste inimestega koostööd teha, tuleb tulevikus kindlasti abiks. Samuti oli ülesanne pisut teistsugusem ja elulähedasem oma ülesannete poolest, mis andis hea kogemuse. Eesmärgid olid algselt tagasihoidlikumad, kuid hiljem tekkis neid juurde. Kõige asjalikum neist eesmärkidest oli pusle, mis valmis mitte ainult teoreetiliselt, vaid ka füüsilisel kujul. Õnneks saime kõik eesmärgid ilusti täidetud, seega saab lõpptulemusega rahule jääda.

Lizett Käos, klassiõpetaja

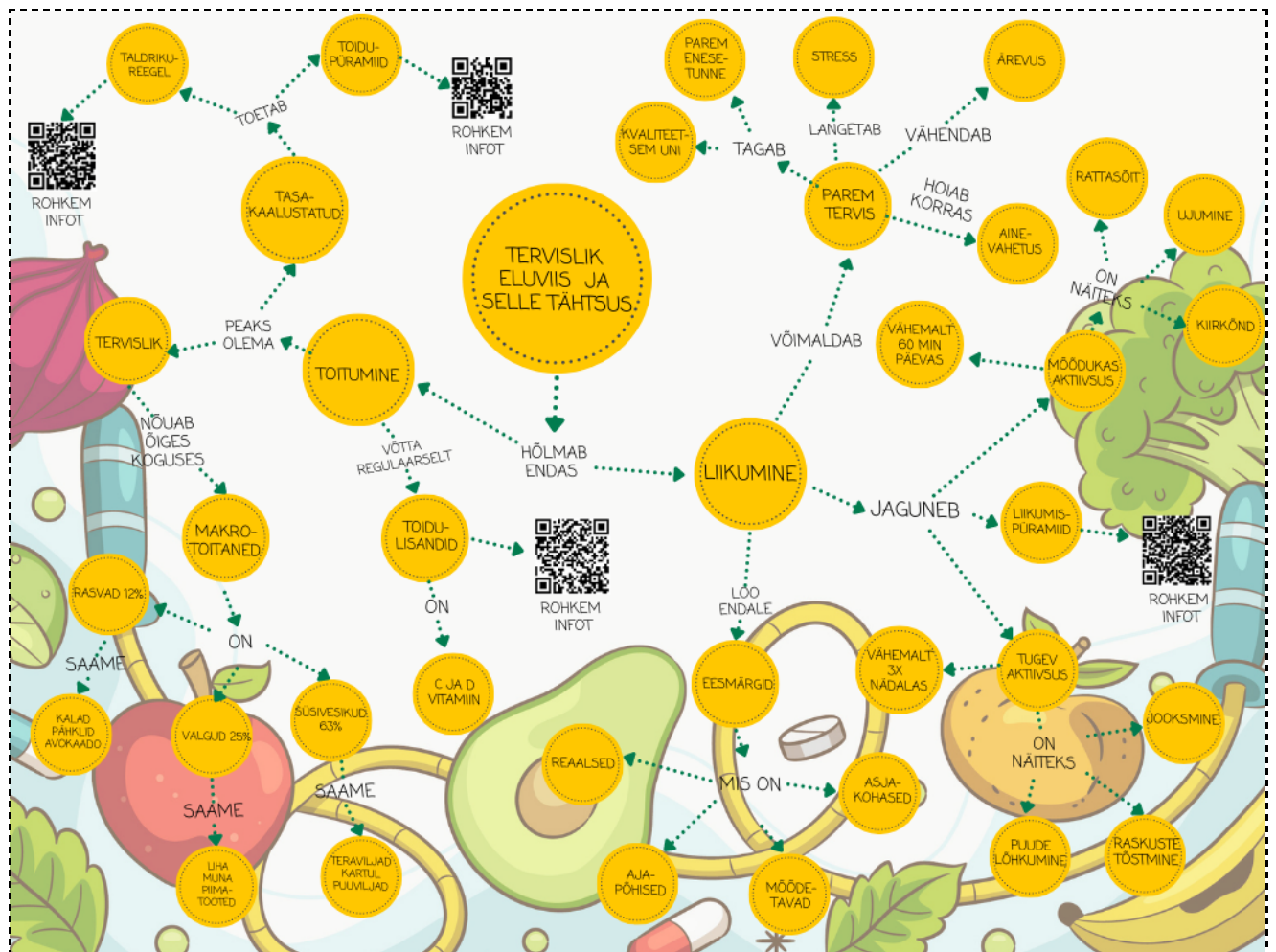
Antud projekti kaudu nägin head võimalus, kuidas mitmekesistada õpilaste õppemeetodeid. Mõistekaart on õppevahendina väga levinud, kuid nende kasutamine ei ole õpilase jaoks maksimaalne. Soovisin anda enda panuse, et õpilased oskaksid kasutada mõistekaarti ja seeläbi enda õpiteekonda mitmekesistada. Meie projekti tulemusena valmis mõistekaardi põhine õppematerjal pusle kujul. Meie koostöö projektis oli väga aktiivne ning huvitav oli näha, kuidas teistelt erialadelt tudengid õppematerjali loomisesse panustasid.

Meie eesmärgid said projekti lõpuks täidetud.

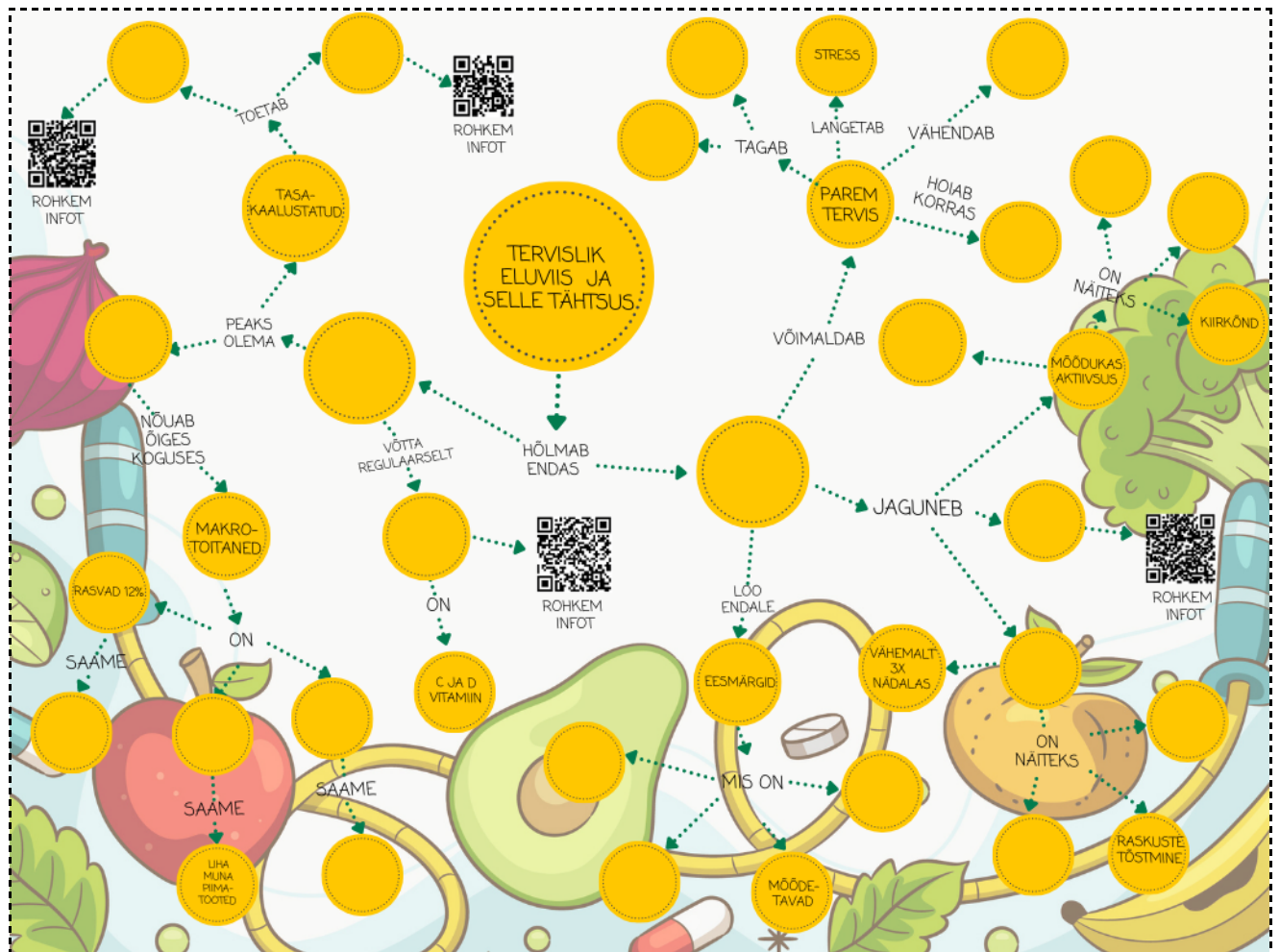
Reigo Anier, riigiteadused

Otsustasin projektiga liituda, sest mõistekaartide koostamine tundus mulle huvitav. Kuna olen oma õpingute vältel keskendunud pigem enda erialaga seotud ülesannetele, siis tundus mõistekaartide koostamine mulle midagi vaheldusrikast ja väljakutsuvat. Üldiselt olen projektis osalemisega väga rahul. Iganädalased kohtumised nii kogu projekti kui ka grupiliikmetega on taganud pideva koostöö ning hea suhtluse. Samuti on kõik küsimused ja probleemid koostöö abil lahenduse leidnud ning suhtlus nii grupikaaslaste kui ka projekti juhendajaga on toimunud pidevalt. Tulemusena valmis pusle, mille abil on noortele võimalik selgitada tervisliku eluviisi alustalasid. Puslet on võimalik kasutada õppevahendina, mis minu hinnangul on väga huvitav ja loov viis uute teemade ja teadmiste omandamiseks. Samuti on täiesti uus oskus minu jaoks mõistekaartide koostamine kasutades C-mapi. Mõistekaardi koostamisel sain ka ise täiendavaid teadmisi tervisekäitumise kohta. Üldiselt sujus kogu projekt suurepäraselt ja oli mulle väga huvitav.

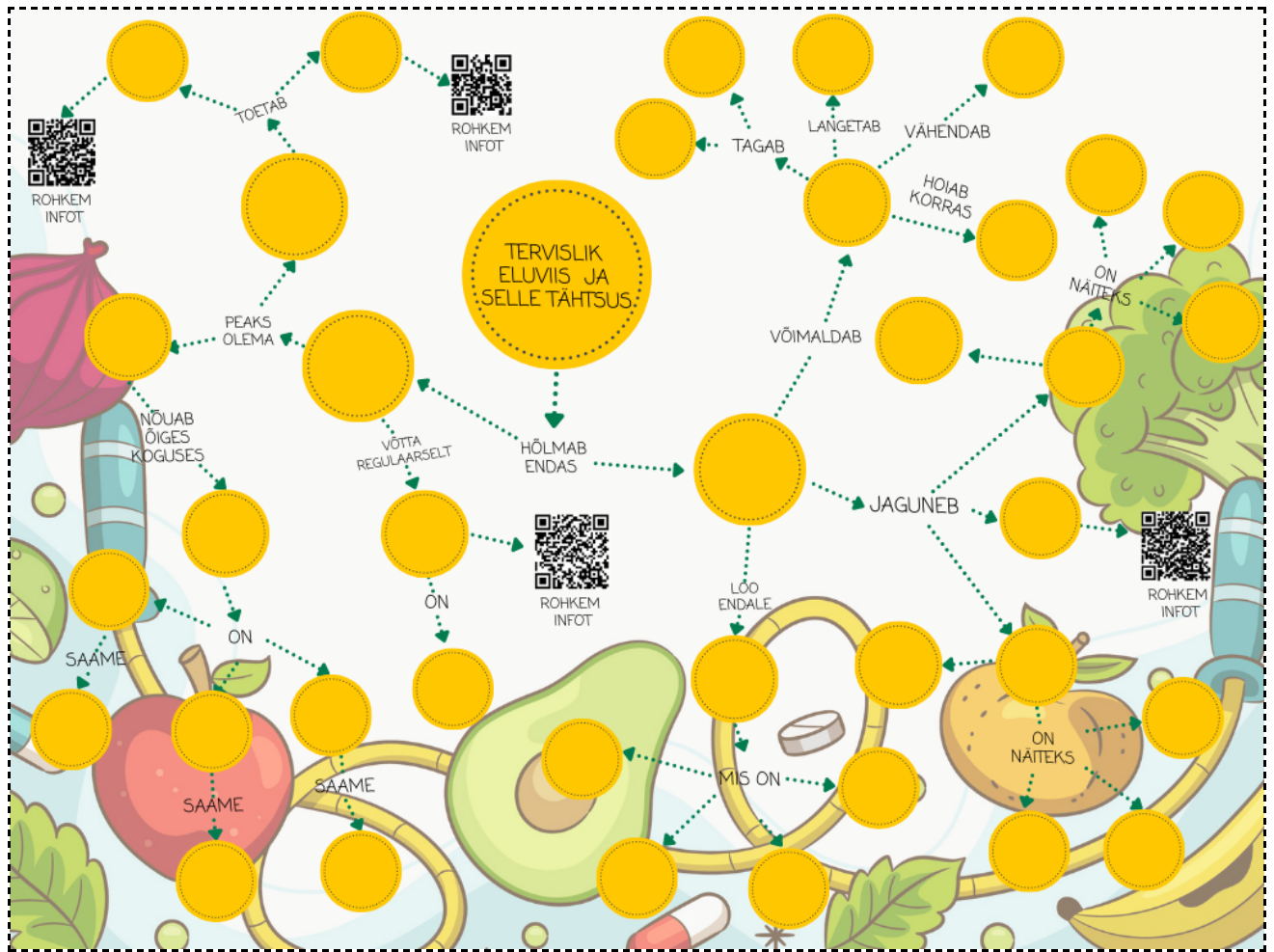
LISA.2



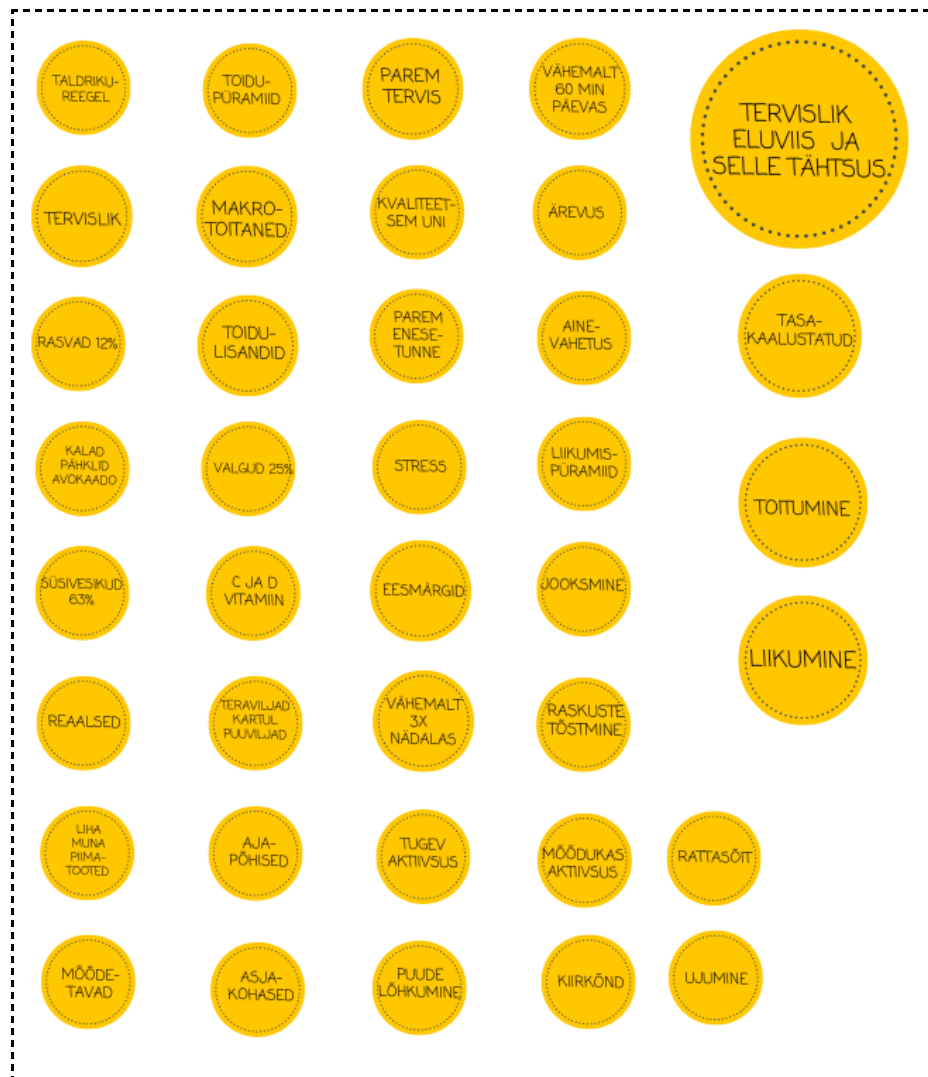
LISA.3



LISA.4



LISA.5



LISA.6

Tervisliku eluviisi tähtsus
noorte seas

**MÕISTEKAARDI
KASUTUSJUHEND
ÕPETAJALE**

Mäng võimaldab õpilastel juba varasemalt omandatud teadmisi tervisliku eluviisi teemal kinnistada. Lisaks on mõistekaart ideaalne viis õpilaste teadmiste kontrollimiseks.

Mängus on 37 mõistet, mis tuleb korrekselt asetada põhjale nii, et loogiliselt ja sidusalt järelduksid tervisliku eluviisi põhimõtted.

Õpetajal on ligipääs ka koostaja poolt täidetud mõistekaardile ja lisa materjalidele, mis on kättesaadavad skaneerides teksti all asetsevat QR-koodi.



KASUTATUD ALLIKAD

Tervise Arengu Instituut. (2019). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2017/2018. õppeaasta uuringu raport. Loetud aadressil:

https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/158107216065_Eesti_kooliopilaste_tervisekaitumine_2017_2018_uuringu_raport.pdf