

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Ühiskonnateaduste instituut

Programmi laienemise toetamine Liikuma Kutsuva Kooli näitel

Bakalaureusetöö

Grete Isabel Huik

Juhendaja: Marko Uibu, PhD

Tartu 2023

Sisukord

| | |
|---|-----------|
| Sissejuhatus | 4 |
| 1. Teoreetilised ja empiirilised lähtekohad | 6 |
| 1.1 Kehaline aktiivsus, selle kasulikkus ja praegune olukord Eesti õpilaste seas..... | 6 |
| 1.2 Koosloome kehalise liikumise sekkumistes | 7 |
| 1.3 Koostöö planeerimine..... | 8 |
| 2. Programmi skaleerimine | 11 |
| 2.1 Skaleerimine, levitamine, laienemine | 11 |
| 2.2 Skaleerimise strateegiad, soovitused ja näited | 13 |
| 3. Liikuma Kutsuva Kooli programmi skaleerimine..... | 17 |
| 3.1 Programmi kasvamine | 18 |
| 4. Meetod ja valim..... | 20 |
| 4.1 Valim | 20 |
| 4.2 Andmekogumismeetod..... | 21 |
| 4.3 Andmeanalüüsimeetod | 22 |
| 5. Tulemused | 24 |
| 5.1 Liitumisprotsessi tajumine | 24 |
| 5.2 Programmi raames tehtud tegevused..... | 26 |
| 5.3 Saadav tugi ja koolide soovid..... | 32 |
| 6. Järeldused ja diskussioon..... | 39 |
| 6.1 Järeldused..... | 39 |
| 6.2 Diskussioon | 43 |
| 6.3 Meetodi kriitika | 46 |
| Kokkuvõte..... | 48 |

| | |
|---|-----------|
| Summary..... | 50 |
| Kasutatud allikad..... | 52 |
| Lisa 1. Intervjuu kava..... | 55 |
| Lisa 2. Koodipuu | 57 |
| Lisa 3. Informeeritud nõusoleku leht | 58 |

Sissejuhatus

Eesti koolilaste ja -noorte kehaline liikumine ei vasta Maailma Terviseorganisatsiooni soovitudele kvaliteetseks eluks ning see mõjutab nii laste füüsilist kui vaimset tervist, samuti õppeedukust ja -sooritusi (Maailma Terviseorganisatsioon, 2022). Tartu Ülikooli liikumislabor alustas 2016. aastal pilootprojektiga Liikuma Kutsuv Kool, luues kogu koolipäeva vältel liikumist soodustava programmi, mis on tänaseks sekkumisest välja kasvanud riiklikuks programmiks 201 liitunud ning traditsioonilist istuvat haridussüsteemi murdva kooliga (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022).

Programm on olemuselt paindlik, mis tähendab, et liitunud koolid seavad unikaalseid eesmärged ning pürgivad nendeni vabalt valitud viisidel. See pakub ainet programmi kommunikatsiooni ja skaleerimise kvalitatiivseks uurimiseks, sest Liikuma Kutsuva Kooli programmis osalevate koolide arv on märkimisväärselt suurenenud, samuti on ajas muutunud liitumise nõuded. Tänapäevaks on programm jõudnud faasi, kus liitunud koolide hulk on nii suur, et programmi koordinaatorid jõuavad uusi liitujaid üha vähem personaalselt nõustada. Seetõttu on vaja teada, kuidas tajuvad koolid liitumist, mis on nende jaoks programmiga liitudes oluline, millist tuge ootavad nad programmi eestvedajatelt ning milliste takistustega silmitsi seistakse.

Liikuma Kutsuva Kooli programmi skaleerimise uurimine on vajalik ka sellest tingituna, et programmi laiem eesmärk on sotsiaalne muutus ühiskonnas – istuva hariduse traditsiooni murdmine ning õpilastele liikumisvõimaluste loomine terve koolipäeva vältel (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022). „Skaleerimine“ tähendab käesoleva töö kontekstis testitud ja toimivate vahendite abil programmi haarde suurendamist ja programmi ümber infrastruktuuri loomist (Reis et al., 2016). Samas kasutan programmi leviku kirjeldamiseks töös ka mõistet „levitamine“, mis tähendab sekkumise kordamist ja „laienemine“, mis kirjeldab programmi levitamist populatsioonis (Greenhalgh & Papoutsi, 2019). Sotsiaalse muutuse programme küll uuritakse, aga et nendest oleks kasu populatsioonile, on vaja tähelepanu pöörata ka skaleerimise etapile, ent seda faasi käsitletakse uuringutes väga vähe (Cassar et al., 2019). Põhjus peitub selles, et pilootprojektidena alustavad sotsiaalse muutuse programmid ei jõua enamasti skaleerimise faasi, kuna tõenduspõhiselt katsetatakse lahendusi väiksemal skaalal (Reis et al., 2016). Teisalt tuleks rohkem vaadelda programmide rakendamist päriselus, sest pole võimalik eeldada, et kontrollitud

keskkonnas toimiv lahendus on üheselt kõikjal kasutusele võetav (Cassar et al., 2019; Reis et al., 2016).

Bakalaureusetöö valmis seminaritöö baasil, selgitamaks välja Liikuma Kutsuva Kooli programmiga äsja liitunud koolide tunnetus, milline näeb välja laienenud programmiga liitumise protsess, mida koolid enda hinnangul programmiga liitumisest võitsid ning kuidas võiks liikumislabor programmiga liitunud koole paremini toetada. Teoreetiliste lähtekohtade põhjal annan ülevaate kehalise aktiivsuse mitmetest tahkudest ja selle kasulikest omadustest ning võimalustest Liikuma Kutsuva Kooli programmi kaudu liikumist Eesti õpilaste tervesse koolipäeva juurde tuua. Aktiivsete koolipäevadega saab luua aluse tervisliku elustiili omandamiseks, mis on kasulik kogu eesseisvas elus. Samas kajastab teoreetiline raamistik ka seda, kuidas sekkumisest alguse saanud liikumisprogrammi edukalt skaleerida ja mida seejuures tähele panna. Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk on hankida vastused alltoodud neljale uurimisküsimustele:

1. Milline oli äsja Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitunud koolide liitumisprotsess?
2. Mis olid muudatused, mis Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitumise järel esimesena koolis ette võeti?
3. Millist väärtust programmiga liitumine koolide hinnangul neile andis?
4. Milliste takistustega on kooli programmi tiim silmitsi seisnud ja millega võiks Tartu Ülikooli liikumislabor toetada programmiga liitunud koolide tiime ja programmi rakendamist koolis?

Uurimisküsimused on sõnastatud nii, et oleks võimalik analüüsida programmiga liitumise samme, eesmärkide ja tegevuste planeerimist, tagasilööke, aga ka tulevikuplaane ja aspekte, mille osas tunnetavad uuritavad arenguruumi just liikumislabori tegevustes.

1. Teoreetilised ja empiirilised lähtekohad

1.1 Kehaline aktiivsus, selle kasulikkus ja praegune olukord Eesti õpilaste seas

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) järgi on kehaline aktiivsus igasugune skeletilihaste liikumine, mis kulutab energiat, olgu selleks kõndimine kui liikumisviis, liikudes vaba aja veetmine, treenimine või kehalist pingutust nõudev töö (Maailma Terviseorganisatsioon, 2022). WHO soovitude kohaselt võiks 5-17-aastane laps igapäevaselt liikuda mõõduka kuni tugeva intensiivsusega 60 minutit, vähemalt kolmel päeval nädalas võiks keskenduda luude ja lihaste tugevdamisele (Maailma Terviseorganisatsioon, 2022). Piirama peaks ka istuva iseloomuga tegevusi, sealhulgas ekraanide taga veedetud aega (Maailma Terviseorganisatsioon, 2022). Istuvate tegevustega aja sisustamine juba lapseas, nende seas ekraani taga olemine on 21. sajandi nähtus. Nutitelefonid on kättesaadavad enamikele, võimalused telefonis vaba aega veeta on pea lõpmatud. Regulaarselt vähemalt soovitudele vastavas mahus liikumine aitab ennetada paljusid haigusi, nende seas südame- ja veresoonkonna tõbesid, 2. tüüpi diabeeti, erinevad vähivorme ja insulti. Haiguste ennetamise kõrval on liikumise positiivsed mõjud ka tervisliku lihasmassi ja rasvaprotsendi hoidmine, vaimse tervise ning elukvaliteedi ja heaolu parandamine (Maailma Terviseorganisatsioon, 2022; Mura et al., 2015).

Eesti 1.–9. klassi õpilastest liigub vähemalt 60 minutit päevas 43% noortest. Aktiivsus väheneb nädalavahetuse viieteelgi, siis liigub piisavalt vaid 29% (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022). See tähendab, et koolis käimisel ja seal liikumisharjumuste juurutamisel on tähtis roll. Kui õpilane tunneb koolist alguse saanud liikumisest rõõmu, suureneb ka võimalus, et noor soovib kooliväliselt omal algatusel liikuda. Põhikoolieas on liikumisharjumuse tekkimine oluline ka tulevikku silmas pidades, sest lapsed on muutustele vastuvõtlikud ning seega on ka harjumuste muutmine lihtsam (Maailma Terviseorganisatsioon, 2022). Kool on ideaalne koht ebatervislike harjumuste muutmiseks, eriti puhkudel, kui need on seotud istuva eluviisiga (Cassar et al., 2019; van Sluijs et al., 2021). Liikumisega põimitud haridust võib pidada heaks hüppelauaks kehalise aktiivsuse suurendamiseks ja tervisliku käitumise edendamiseks (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022).

1.2 Koosloome kehalise liikumise sekkumistes

Koosloomestrateegiaks võib pidada igasugust koostöö planeerimist. Kehalise liikumise alastes sekkumistes peetakse koosloomeks teadlaste ja teiste sidusrühmadega töötavate inimeste ühist rahvatervise edendamist (Popp et al., 2021). Erinevate sidusrühmade koosloome ja süsteemse tegutsemise tulemusena on võimalik arendada sekkumisi, mis lahendavad järk-järgult ja jätkusuutlikult pärismaailma probleeme, antud töö kontekstis kehalist inaktiivsust Eesti õpilaste seas.

Enamikes kehalise liikumise sekkumistes puudutab koosloome õpilast, tema lähiringkonda (sõbrad, perekond, õpetajad) ja uurijaid, kelle koostöö tulemusena üritatakse leida uusi toimivaid viise, kuidas kehalist aktiivsust efektiivselt tõsta ja inaktiivsusega kaasnevaid terviseriske vähendada (Leask et al., 2019). Koosloomesekkmised on loomult lokaalsed, mis tähendab, et laiema probleemi lahendamiseks kasutatakse erinevaid skaleerimisstrateegiaid (Leask et al., 2019).

Traditsiooniliselt arendatakse rahvatervise sekkumisi valdavalt ülalt alla lähenemisviisi kasutades (Leask et al., 2019). Seda iseloomustab suur tõendusbaas ja need põhinevad sageli käitumusmuutuste teooriatel, mida peetakse paljudele kohaldatavaks. On oluline välja tuua, et traditsioonilisse rahvatervise sekkumiste väljatöötamisse ei kaasata lõppkasutajaid. Lõppkasutajate protsessist välja jätmine on arusaamatu, sest lõppkasutajate kaasamine rahvatervise sekkumiste koosloomesse suurendab programmi järgimist ja tõhusust – see annab lõppkasutajatele võimaluse töötada välja nende olukorrale kohandatud tulemusi (Leask et al., 2019). Olukorrale kohandatud sekkumised lubavad omakorda paremaid ja jätkusuutlikumaid tulemusi.

Rahvatervise sekkumiste koosloome protsessis võib välja tuua viis põhimõtet, tuginedes osalusmetoodikale – uuringu eesmärgi määratlemine, proovide või näidiste võtmine, omandiõiguse kokku leppimine, protseduuri määratlemine ja hindamine (Leask et al., 2019). Süstemaatilise lähenemise tagamiseks jaotatakse põhimõtted neljaks ning need on planeerimine, läbiviimine, hindamine ja aruandlus. Ühtlasi on võimalik tuvastada kolme erinevat mudelit piirkonniti välja töötatud koosloomelahenduste skaleerimiseks populatsiooni tasandile, milleks on hajutatud mudel, üldistamisvõimeline mudel ja kaskaadmudel (Leask et al., 2019).

Hajutatud mudelit kasutades töötatakse koosloomeprogramm välja kindlas piirkonnas või asutuses koos kohalike osalejatega või luuakse selle piirkonna jaoks spetsiaalselt oma töörühm, kes antud juhtumiga tegeleb (Leask et al., 2019). Hajutatud mudeli puhul arendatakse erinevate piirkondade lahendused välja iseseisvalt, mis seejärel koondatakse, et jõuda laiema populatsioonini. Sellisel juhul saab ühisloomeprotsessi kasutada sekkumisena, et hinnata, kas arendusprotsessis osalemine on mõjutanud lõppkasutajate sihipärast tervisekäitumist (Leask et al., 2019).

Üldistamisvõimeline mudel on koostöös sidusrühmade valimi ja suurema populatsiooni esinduslike lõppkasutajatega välja töötatud kohandatud sekkumine (Leask et al., 2019). Kuna kaasatud on erinevate piirkondade lõppkasutajad, on see skaleerimise võimekust silmas pidades efektiivne mudel. Üldistamisvõimelise mudeli puhul on skaleerimine tavapärane, rakendades sama meetodikat suurema rühma peal ehk laiemas populatsioonis (Leask et al., 2019).

Kaskaadmudelis töötatakse kohalik programm välja kindlas piirkonnas koostöös kohalike sidusrühmade ja lõppkasutajatega spetsiaalselt selle rühma ja nende vajaduste jaoks (Leask et al., 2019). Lahendust kohandatakse koostöös järgmise piirkonna sidusrühmade ja lõppkasutajatega ning rakendatakse uues keskkonnas sama eesmärgiga (Leask et al., 2019). Kaskaadmudeli erinevus hajutatud mudeliga on see, et erinevate piirkondade programme ei koodata ühtseks sekkumiseks. Kui esialgne replikeerimine välja jätta, jäävadki eri regioonide programmid lõpuni eraldiseisvaks (Leask et al., 2019).

1.3 Koostöö planeerimine

Koostöö planeerimine on koosloome strateegia, mis töötati välja Saksamaa uurimisprojekti PArC-AVE (*Physical Activity-related Health Competence in Apprenticeship and Vocational Education*, kehalise aktiivsusega seotud tervisealane pädevus praktika- ja kutsehariduses) raames (Popp et al., 2021). Koostöö planeerimise eesmärk on saavutada nii struktuurilisel kui individuaalsel tasandil muutusi, mis soodustavad kehaliselt aktiivse ja tervisliku eluviisi omaksvõtmist ja/või säilitamist, luues kehalist aktiivsust soodustavaid struktuure ja tugevdades inimeste kehalise aktiivsusega seotud tervisepädevust (Popp et al., 2021).

Koostöö planeerimine koosneb kolmest faasist: ettevalmistus, planeerimine ja elluviimine (Popp et al., 2021). Seejuures algab neist faasidest mahukaim, elluviimine, juba enne planeerimise lõppu.

Kehalist liikumist puudutavate sekkumiste ettevalmistuse jooksul luuakse ülevaade fookusgrupi stardipositsioonist ning selgitatakse välja kõik programmi huvipooled, pannakse paika sekkumise struktuur ning tutvutakse teemakohaste materjalidega. Liikuma Kutsuva Kooli programmis võrdub see osa kooli programmi tiimi kokkupanemise ja KENA analüüsi täitmisega. Planeerimise etapis selguvad eesmärgi täitmiseks konkreetsed tegevused ja nende järjekord, planeerimise lõpuosas hakatakse tegevusplaane täitma. Viimane, elluviimise faas on olemuselt paindlik ning eeldab aktiivset suhtlust fookusgrupiga (Popp et al., 2021).

Koostöö planeerimise tulemusi hinnates eraldatakse struktuurne ja indiviiditasand. Koostöö planeerimise struktuuriline tulemus on väljatöötatud kehalise liikumise sekkumise rakendamine, üksikisiku tasandil peetakse tulemuseks muutust sihtrühma kehalise liikumise käitumises või tervislikus seisundis (Popp et al., 2021).

Koostöö planeerimise juures mängivad olulist rolli kontekstuaalsed tegurid, mis on sekkumisspetsiifilised (Popp et al., 2021). Kontekstuaalseid tegureid nimetatakse määravateks teguriteks, mis mõjutavad koostööplaneerimise protsessi ja selle õnnestumist või ebaõnnestumist (Popp et al., 2021). Kontekstuaalsed tegurid on näiteks pühendumus, kaasatus, grupi tõhusus, juhtimine, organisatsioonikultuur ja valmisolek, omanditunne ja ressursid. Kui kehalist liikumist propageerivad sekkumised on üldjuhul hõlpsasti ülekantavad uutesse piirkondadesse, näiteks uutesse koolidesse, siis iga laienemise juures tuleb vastavalt olukorrale arvesse võtta kontekstuaalsete tegurite seis (Popp et al., 2021).

Kui teadlased kavandavad koosloomele tuginevat uuringut, on kaks põhimõtet, millele tuleb tähelepanu pöörata – uuringu eesmärgi määratlemine ja sobiva valimi moodustamise strateogia leidmine (Leask et al., 2019). Uuringu eesmärgi kujundamisel on kaks peamist eesmärki – esiteks on oluline tagada, et kõik kaasloojad mõistavad eesmärki samamoodi, teiseks on tähtis eesmärgi piisavalt kitsas ja selge fookus. Liiga lai eesmärk on üks peamisi põhjusi, miks koosloomeprojektid ebaõnnestuvad (Leask et al., 2019). Uuringu eesmärgi selge ja süstemaatiline kujundamine aitab tagada, et uuring loob teaduslikult usaldusväärseid tõendeid. Tervisealaste koosloome sekkumiste puhul on asjaosalised alati akadeemilised uurijad ja ka mitteakadeemilise taustaga uurijad (Popp et al., 2021). Eesmärgi kujundamisel on rollide jaotus järgmine: akadeemilised uurijad mõjutavad

rohkem uurimisobjekti valimist ehk mida uuritakse, mitteakadeemilised uurijad seda, kuidas sekkumine välja nägema hakkab (Leask et al., 2019).

Koosloome sekkumiste puhul peavad kogu protsessi vältel sekkumise juures olema kõik sekkumisega seotud osapooled, nii akadeemilised kui mitteakadeemilised teadlased, erinevad huvigrupid ja lõppkasutajad (Leask et al., 2019). Koosloome sekkumistele on omane paindlikkus, mis tähendab, et sekkumise ajal võib juurde kaasata erinevaid sidusgruppe, kui selle järele vajadus tekib. Koosloomeprotsess on võtetelt sarnane fookusgrupiuuringule, mis tähendab, et kõikide asjaosaliste vahel valitsevad avatud suhted ning protsessi kvaliteedi määrab, kui sisukad on diskussioonidele tuginevad kohtumised (Leask et al., 2019). Ka Liikuma Kutsuv Kool on siiani sel põhimõttel tegutsenud, aga kuna koolide arv on aastatega oluliselt suurenenud, hakkavad programmi koordinaatorite võimalused kõiki koole individuaalselt aidata ammenduma.

2. Programmi skaleerimine

2.1 Skaleerimine, levitamine, laienemine

Tervisealaste sekkumiste puhul, nagu on seda ka Liikuma Kutsuv Kool, võib skaleerimiseks (inglise k. *scaling*) kutsuda tahtlikke jõupingutusi edukalt testitud tervishoiualaste uuenduste mõju suurendamiseks (Reis et al., 2016). Uuendus ei pea tingimata olema millegi täiesti enneolematu välja mõtlemine, vaid see võib olla ka uuenenud strateegia või juhtimisviis (Maailma Terviseorganisatsioon, 2010). Liikuma Kutsuva Kooli puhul toimus edukaks osutunud testimine pilootprojekti faasis. Skaleerimise eesmärk on viia programmi mõju rohkemate inimesteni ning soodustada püsivat poliitika ja programmide väljatöötamist (Maailma Terviseorganisatsioon, 2010).

Skaleerimise kõrval väljendab programmi laienemist ka termin „levitamine“ (inglise k. *dissemination*), mis tähendab millegi levitamist suures hulgas, näiteks populatsioonis (Rabin et al., 2006; Lee & Gortmaker, 2012). Koolipõhiste programmide levitamine on viimase 10 aasta jooksul olnud üha rohkem uurimuste fookuses (Rabin et al., 2006). Uurimused on rõhutanud, et programmi edukaks levitamiseks on otsustava tähtsusega neli järgmist tegurit: koolijuhtide aktiivne kaasamine koostöösse, kavandamine ning programmi laiendamise ja levitamise toetamine, kooli ning õpilastega kokku puutuvate inimeste (nt koolitöötajad, vanemad) arusaam programmide levitamise tähtsusest ja vajadusest, rahvatervist ennetava jätkusuutliku ja süsteemse lähenemise tõhus kasutamine ja andmete monitoorimine ja hindamine, sealhulgas programmi sihiks olevate tulemuste selge määratlemine (Rabin et al., 2006).

Mis tahes muutuse saavutamine nõuab tööd ja see hõlmab tavaliselt ka erinevaid kombinatsioone raha kulutamisest, inimeste igapäevase töökorralduse muutmisest, sügavale juurdunud kultuuri- või kutsenormide nihutamisest ja riskide võtmisest (Greenhalgh & Papoutsi, 2019). Greenhalgh ja Papoutsi nimetavad tervisealase sekkumise laienemist kompleksseks, sest süsteemi muutmist iseloomustavad ebakindlus, ettearvamatus ja esilekerkimine (2019). Süsteemid kohanevad isekorralduse kaudu, nt tehakse ülesannete täitmiseks vajalikke jooksu- ja kohandusi, mis sõltuvad ettenägematutest olukordadest ja ressursside kättesaadavusest (Greenhalgh & Papoutsi, 2019). Tähelepanu pööratakse vastastikusele sõltuvusele ehk kuidas süsteemi erinevad osad omavahel sobivad (Greenhalgh & Papoutsi, 2019).

Kehalise liikumise sekkumistes võib eristada kahte tüüpi tõenduspõhist laiendamist – praktikapõhistele tõenditele ja tõenduspõhisele praktikale tuginemine (Reis et al., 2016). Praktikal põhinevaid tõendeid võib eesmärgiga sekkumise mastaapi laiendada nimetada tõukejõuks (inglise k. *push factor*) (Reis et al., 2016). Tõukejõud on käesolevas kontekstis faktor, mis näitab sekkumise laiendamise võimalikkust – tõendid on uurimisgruppides välja töötatud ja testitud, meetoodika toimib, ent ainult selle praktika tarvis, mille jaoks tõendeid kogutud on; tõendeid ei saa teistele praktikatele katsetamata ja modifitseerimata üle kanda (Reis et al., 2016). Ka Liikuma Kutsuv Kool on loomult praktikapõhine sekkumine, olles esialgu koostööd teinud väikse hulga koolidega ning katsetanud seal teadlaste ja ekspertidega välja töötatud võtteid, aga programmiks kasvamise käigus kerkis selgelt esile iga kooli eriomelise lähenemine.

Praktikapõhiseid tõendeid on muutmata kujul raske üle kanda seetõttu, et iga praktika on sõltuvalt majanduslikust, kultuurilisest, sotsiaalsest ja geograafilisest taustast ainulaadne. See on üks põhjustest, miks ei ole Liikuma Kutsuval Koolil üht ja selget programmi – kõik koolid on nii taustalt kui ka eesmärkide ja motiveerituse osas erinevad, üks programm ei sobi kõikidele koolidele (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022). Arusaamine, kuidas ja mis mõjutab sekkumise üle kandmist pärisellu, on kriitilise tähtsusega, sest sellest sõltub sekkumise jätkusuutlikkus ning mõju elanikkonnale (Cassar et al., 2019).

Praktikapõhise lähenemise kõrval on ka teine sekkumise viis – tõenduspõhine praktika. Tõenduspõhine praktika on küll enamasti efektiivne, ent programmide skaleerimine päriselu süsteemi osaks on aastakümnete pikkune protsess ning tõelist kasu saab alles hiljem hinnata. Samas on tõenduspõhisel praktikal suur roll süsteemi poliitika ja ühiskondlike normide kujundamise juures (Reis et al., 2016).

Skaleerimine võib toimuda kahes suunas – horisontaalselt ja vertikaalselt, samas ka mõlemas suunas korraga. Horisontaalse skaleerimise puhul korratakse sama programmi uutes regioonides, näiteks teistes piirkondades või linnades. See on populaarseim skaleerimise viis (Reis et al., 2016). Vertikaalne skaleerimine tähendab, et programm institutsionaliseeritakse valitsuse tasandil, mille tulemusena saavad sellest osa kõik programmi huvirühma kuuluvad kodanikud (Reis et al., 2016). Liikuma Kutsuva Kooli programm skaleerus esmalt horisontaalselt ehk programmi korrati eri Eesti piirkondade koolides, kohandades seda vastavalt iga õppeasutuse huvidele ja võimalustele.

Tänaseks päevaks teeb programm koostööd ka ministeeriumitega, mis tähendab, et toimub koostöö riiklike asutustega, ent kõik Eesti koolid programmiga liitunud ei ole (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022).

Rahvaterviseiga seotud sekkumiste skaleerimine on ühest küljest keeruline, sest masside elustiiliks kujunenud mustrite muutmine ja ka nende püsima jäämine on raske, teisest küljest väärt ettevõtmine, sest rahvatervise olukorra halvenedes suureneb ka erinevate huvipoolte, sealhulgas riigi soov ja võimekus olukorra parandamisesse panustada. Liikuma Kutsuv Kool on suurepärase näide, kuidas haridusuuendusprogramm tegutses esialgu teadlaste poolt loodud pilootprogrammina väga vähestes koolides, aga pakkus osalenud koolidele nii liikumisega seotud teadmisi, oskusi kui soovitusi. Koolide võrgustik vaikselt kasvas ja nähes programmiga liitunud koolide õpilaste käitumises ja aktiivsuses positiivseid muutusi, tekkis koostöö nii sotsiaal- kui haridus- ja teadusministeeriumiga ehk riiklike institutsioonidega (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022). Olles juba riiklikult hinnatud programm, kinnitab see esialgse sekkumise väärtust ning samas ka lootust jätkusuutlikkusele.

Kehaliselt aktiivsed kodanikud on ühiskonnale kasulikumad, kuna nad on nii füüsiliselt kui vaimselt tervemad, elavad kauem ning nende võimekus ühiskonna arengusse panustada on suurem kui kehaliselt inaktiivsetel inimestel (Maailma Terviseorganisatsioon, 2022). See tähendab, et üritades tõsta kodanike kehalist aktiivsust, ei saa mõõta vaid otsest kasu, tuleb hinnata ka sotsiaalset mõju.

Sotsiaalse mõju skaleerimine tähendab, et laiendatakse ühise näitajaga seotud inimeste ringi, nähakse vaeva, et laienevasse ringi kuuluvatel inimestel oleks oma roll täita ning selle kaudu suureneks ka sotsiaalne mõju (Bloom & Skloot, 2010). Sotsiaalset mõju saab laiendada, kui läheneda huvigruppidele kui osadele laiemast süsteemist. Suuremas süsteemis tehakse koostööd, luuakse võrgustikke ja kollektiive, süsteemil on juhid. Kõik osapooled on vajalikud, et süsteemis edukalt muudatusi läbi viia (Bloom & Skloot, 2010).

2.2 Skaleerimise strateegiad, soovitused ja näited

Õnnestuva skaleerimise alustala on läbimõeldud strateegia, mille arendamisega ja tingimustele kohandamisega kogu protsessi vältel tegeletakse. Skaleeritava sekkumise iseloomust sõltumata kuulub skaleerimise juurde alati viis elementi – keskkond, kasutajate sihtrühm, uuendus, uurijate

rühm (sealhulgas uurijad, eksperdid, programmi koordinaatorid jms, mitte ainult akadeemilised uurijad) ja skaleerimise strateegia (Maailma Terviseorganisatsioon, 2010). Maailma Terviseorganisatsioon toob välja, et tervisealase sekkumise skaleerimise tüüpe on neli – levitamine ja propageerimine, organisatsiooniline protsess, kulude/ressursside mobiliseerimine ning monitoorimine ja hindamine (Maailma Terviseorganisatsioon, 2010). Suurte süsteemuudatuste läbiviimiseks peavad kohaliku tasandi uuendused hõlmama ruumilist ja institutsionaalset ulatust, et saavutada laiem süsteemne mõju (Moore et al., 2015).

Teadlased Bloom ja Skloot tunnistavad omakorda kolme sotsiaalse ehk pikaajaliselt kujuneva mõju skaleerimise stsenaariumit – harude loomist, kuuluvust ja levitamist (Bloom & Skloot, 2010). Haruasutus on kehalise aktiivsuse sekkumiste kontekstis justkui teaduspõhine praktika, mida saab replikeerida – ühes piirkonnas edukalt toimunud uuringut võib rakendada väikeste muudatustega ka mujal, sest programmi on teaduspõhiselt kontrollitud ning see on efektiivne (Bloom & Skloot, 2010).

Teine strateegia, kuuluvuse loomine, tähendab, et tegevuskava ja protseduurid on algusest peale kindlaks määratud. Sotsiaalne mõju võib suurenda nii otseselt, jõudes suurema hulga inimesteni, kui kaudselt, innustades koostööpartnereid rohkem ette võtma ning üldist mõju tegevusvaldkonnas suurendama (Bloom & Skloot, 2010). Kehalise aktiivsuse sekkumistes innustatakse grupe enamjaolt liikumisnorme täitma ning tervislikumat elustiili kujundama (Bloom & Skloot, 2010).

Kolmas strateegia, milleks on levitamine ehk teavitustöö tegemine, põimib efektiivsed võtted laiemasse süsteemi. See on vahend suurema mõju saavutamiseks, mille käigus jagatakse aktiivselt teavet (Bloom & Skloot, 2010). Et levitamine oleks funktsionaalne, tuleb eelnevalt paika panna programmi olulisimad elemendid, et just need kõige laiemat kõlapinda saaksid (Bloom & Skloot, 2010).

Sekkumise skaleerimise puhul on oluline silmas pidada kõiki astunud samme juba sekkumise algfaasist alates. Hea näide uuringust, mis dokumenteerib sekkumise skaleerimise samme, on Ameerika Ühendriikides läbi viidud „Koordineeritud lähenemine laste tervisele“ (CATCH, *Coordinated Approach To Child Health*) (Reis et al., 2016). 1980ndatel sündinud CATCH-i sekkumise areng kulges lineaarselt – esmalt katsetati kontrollitud tingimustes selle efektiivsust, levitati programmi teadlaste eestvedamisel, seejärel tõlgendati programmi tulemusi ning näidati

selle tõhusust reaals maailmas ja CATCH kulmineerus enam kui pooltesse Texase koolidesse jõudmisega, samuti võtsid programmi ametlikult kasutusele ka paljud teised ühendriikide piirkonnad (Mooses et al., 2021; Reis et al., 2016). Eesti Liikuma Kutsuva Kooli programmil on Ameerika Ühendriikide CATCH-i ees juba riigi suurusest ja ühtsest haridussüsteemist lähtuvalt eelis, sest programmi laienemine on tänu ministeeriumite toele hõlpsam, samuti on koolide hulk märkimisväärselt väiksem.

Kuigi Liikuma Kutsuva Kooli koordinaatorid on koostanud üldise kava, millest inspireerituna liitunud koolid oma tegevust kavandavad, on iga kool tegevus- ja ajakava ning eesmärged seades autonoomne – nii saab vältida koolide liigset koormamist (Mooses et al., 2021). Koolide autonoomsus tegevuste ja eesmärkide planeerimisel on üks indikaator, miks skaleerimist ja selle mõju kooli kui ühe üksuse kaupa uurida, sest iga kooli tegevuste sisu ja tempo vastab just nende vajadustele. Programmi saab käesolevas faasis hinnata peamiselt väljundite, mitte tulemuste ega pikaajalise sotsiaalse mõju seisukohalt. Hea näide, miks ei saa veel Liikuma Kutsuva Kooli programmi puhul hinnata sotsiaalset mõju, on taas ameeriklaste CATCH-i programm. Põhjus on lihtne – sotsiaalset mõju ei saa hinnata vaid mõni aasta peale programmi ellu kutsumist, sest tegelik mõju või selle puudumine ilmneb uuringu jätkudes alles aastakümnete pärast. CATCH-i sotsiaalset mõju hinnati alles 20 aastat peale programmi loomist, 2000ndate alguses (Reis et al., 2016). Ka Maailma Terviseorganisatsiooni koostatud skaleerimisalased soovitusel nendivad, et programmi skaleerimine nõuab eeskätt aega ning seda protsessi ei tasu liialt tagant kiirustada (Maailma Terviseorganisatsioon, 2010).

Teine programm, mille laienemise protsess võiks Liikuma Kutsuva Kooli programmi skaleerimisele kaasa aidata, on pisut teisest valdkonnast kui kehaline aktiivsus – see puudutab kiusamisvastasust. Paralleele võib tõmmata, sest ka kiusamine on väga tugevalt kooli kui keskkonnaga seotud ning toimivaid probleemi lahendamise võtteid võib eesmärkidele vastavalt kohandades rakendada ka kehalise aktiivsuse programmide peal. Kiusamisvastase programmi Free2B autorid leiavad, et programmi eduka laienemise tõenäosus on suurem, kui see annab suhtelise eelise praegustele tavadele ja praktikatele, seda on lihtne rakendada, see ühtib potentsiaalsete kasutajate tõekspidamiste ja vajadustega, seda on piiratud aja jooksul edukalt katsetatud ja programmi tulemused on nähtavad või jälgitavad (Leff et al., 2021). Samuti rõhutasid kiusamisvastase programmi autorid teadusliku hariduse ja meelelahutuse (inglise k. *scientific*

edutainment) põimimist, sest sellise lähenemisega saab programmi eesmärkide saavutamiseks kasutada noorte seas populaarseid kanaleid, nt sotsiaalmeediat (Leff et al., 2021). Soovitustena töid kiusamisvastase programmi autorid välja, et laieneva programmi uurijad peaksid tagama tulemuste olulisuse kliinilises kontekstis, kasutama sihtgrupi kaasamiseks sobilikke võtteid, näiteks eelnevalt kirjeldatud teadusliku hariduse ja meelelahutuse ühendamist, samuti peaksid programmid olema paindlikud, et skaleerimine oleks süsteemne, aga samal ajal ka paljudele teostatav (Leff et al., 2021).

Ka Maailma Terviseorganisatsioon on andnud soovitusi, kuidas tervisealaseid programme edukalt laiendada. Üks olulisemaid mõtteid on programme skaleerida samm sammu haaval, sest liiga järsud muudatused ja ettevõtmised viivad uuenduste oluliste komponentide kadumiseni (Maailma Terviseorganisatsioon, 2010). Kiire laienemise juures kaovad sageli komponendid, mis erinevad senisest praktikast kõige rohkem ja neid on ka kõige raskem rakendada, näiteks sekkumised muudatuste kvaliteedi edendamiseks või väärtused, nagu võrdsus (Maailma Terviseorganisatsioon, 2010). Järkjärgulisem laienemise protsess võimaldab õppida, kuidas saavutada muudatuste kõigi faktorite jätkusuutlik laienemine (Maailma Terviseorganisatsioon, 2010).

Cassar tõi välja ka põhjusi, miks programmi laienemine võib ebaõnnestuda. Nendeks on madal prioriteetsus võrreldes teiste akadeemiliste programmidega, tõrked ühilduvusega ehk programm on haridusasutuse jaoks liialt keeruline, programmi integreerimise ebaõnnestumine ehk vajadus lihtsamate meetodite, ülesannete ja vahendite järele, personalikaalutlused ehk õpetajate motivatsiooni puudumine ning juhtimisega seotud takistused, näiteks muutused juhtkonnas (Cassar et al., 2019). Cassari esitatud takistustega aitab toime tulla programmi paindlikkus.

3. Liikuma Kutsuva Kooli programmi skaleerimine

Liikuma Kutsuva Kooli programm on Tartu Ülikooli liikumislabori loodud sekkumine, mis loob põhikoolide õpilastele juurde võimalusi kooliga seotud tegevuste käigus aktiivsemalt liikuda ning see on suurepärane näide äsja aktiivse skaleerimise faasi jõudnud programmist. Programm käivitati 2016. aastal 10 kooli osalusel, 2022. aastal olid programmiga liitunud 184 ja 2023. aasta kevade lõpuks juba 201 kooli üle Eesti (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022). Programmis osalevate koolide suurus ja geograafiline asukoht varieerub 15 õpilasest kuni 1300 ja rohkemate lastega koolideni, on nii väikseid maa- kui suuri linnakoole. Liikuma Kutsuv Kool käsitleb loodud sekkumist põhilise sotsiaalse muutusena istuvas koolisüsteemis (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022). Istuva koolisüsteemi muutmine populatsioonis on aeganõudev protsess, sest sellisel moel hariduse omandamine on ühiskonna osa olnud väga pikalt.

Programmi autorid käsitlevad sekkumist peamise sotsiaalse muutusena selleks, et murda istuva koolisüsteemi traditsiooni (Mooses et al., 2021). Autorid ei soovi piirduda vaid mõnes kindlas tegevuses muudatuste loomisega, vaid nende lähenemine hõlmab mitmekülgset tegevust – praeguste praktikate ja arusaamade uurimist, oskuste, teadmiste ja taristu muutmist viisil, et uued praktikad kinnistuksid (Mooses et al., 2021). Nendest tegevustest lähtuvalt on Liikuma Kutsuv Kool välja töötanud tervikliku ja paindliku kehalise liikumise programmi, mis toetab osalevaid koole nende praktikate ja tingimuste ümber kujundamisel süstemaatilise lähenemisega, soodustades kehalist liikumist ja pakkudes õpilastele ning koolide personalile liikumiseks rohkem võimalusi (Mooses et al., 2021). Liikuma Kutsuva Kooli programmi laienemist võib nimetada ka sotsiaalseks innovatsiooniks, aga esmalt tuleb tutvustada sotsiaalse innovatsiooni mõistet. Innovatsiooni mõistet seotakse enamasti majanduslike ja tehnoloogiliste produktidega ja see on oluline element majandusliku väärtuse loomisel ning ettevõtete konkurentsivõime ja pikaajalise säilitamisel (Morais-Da-Silva et al., 2016). Samal ajal on võimalik seda mõistet siduda sotsiaalse innovatsiooniga – tegemist on uuenduslike tegevuste ja teenustega, mis on motiveeritud sotsiaalse vajaduse rahuldamise eesmärgist (Morais-Da-Silva et al., 2016). Sotsiaalsest innovatsioonist saame kõneleda, kui üksikisik või rühm inimesi tuvastab sotsiaalse vajaduse muutuse järele ning pakutakse uusi loovalt korraldatud lahendusi (Morais-Da-Silva et al., 2016). Sotsiaalse muutuse protsessi tundemärgid, mis esinevad ka Liikuma Kutsuva Kooli programmil, on seni lahendada sotsiaalse probleemi (laste vähenev kehaline aktiivsus) olemasolu, sekkumise arendamine

(liikumislabori poolt arendatud Liikuma Kutsuva Kooli programm) ja tegevuse laiendamine kohalikest mõõtmetest kaugemale (riiklikuks programmiks saamine) (Morais-Da-Silva et al., 2016). Programmiga liitunud koolid osalevad seminaridel, koolitustel ja töötubades, mis on suunatud nii personalile kui õpilastele, samuti saavad koolid kasutada spetsiaalselt koostatud tugimaterjale, loota tugivõrgustikule ning osaleda tegevusuuringutes ning nende tegevust monitooritakse (Mooses et al., 2021).

3.1 Programmi kasvamine

Alates 2019. aastast on Liikuma Kutsuva Kooli sekkumine liikunud uude etappi – programm on olnud avatud uutele koolidele ja varasematel aastatel programmiga liitunud koolides algatati kehalist aktiivsust puudutavate muudatuste säilitamisega (Mooses et al., 2021). Sekkumise jätkusuutlikkus on edu saavutamiseks ülioluline. Oluline on välja tuua ka asjaolu, et kui programmi algusaastatel võeti uusi liitujaid vastu kord aastas avaldusi läbi töötades, siis praegu saavad soovivad koolid programmiga liituda aastaringelt, ootamata õiget liitumisakent. Aastaringne liitumisvõimalus rõhutab taas ühele Liikuma Kutsuva Kooli programmi tugevusele, milleks on paindlikkus ja mis on ka eduka skaleerimise kontekstis äärmiselt vajalik.

Liikuma Kutsuv Kool kogub programmi kohta ka koolidelt tagasisidet ning sinna panustavad nii õpilased, õpetajad, juhtkond kui ka mõneliikmeline koolisisene programmitiim (Mooses et al., 2021). Kuna programmi eestvedajate soov on võimalikult paljudelt osapooltelt tagasisidet saada, on selleks koostatud vastavad küsimustikud ehk kogutavad andmed on kvantitatiivsed. Samuti toimuvad eraldi aruteluseminarid nii programmi eestvedajate, koolisiseste programmitiimide kui ka koolide ja õpetajate endi vahel, et kogemusi jagada ja tegevust saadud nõuannetest lähtuvalt planeerida (Mooses et al., 2021).

Kehalise liikumise sekkumisest alguse saanud programmi skaleerimist aitab hinnata RE-AIM raamistik, mis kasutab kasulikkuse mõõtmisel etapi kaupa lähenemist, et mõõta levikut, tõhusust, programmi tegevustega kohanemist, nende rakendamist ja säilitamist (Reis et al., 2016). Levik sihtrühmas viitab osalusmäärale ja osalejate individuaalsetele omadustele, võrreldes neid mitte-osalejate omadustega. See aitab välja selgitada, kas laiendatud sekkumine suurendab populatsiooni kehalist aktiivsust (Reis et al., 2016).

Liikuma Kutsuva Kooli näitel saab RE-AIM raamistikku kasutada, et välja selgitada, kas liitunud koolid on programmi tegevused omaks võtnud, kui paljud koolid on nõudeid kogu kooli tasandil rakendanud ja kas nõuded on ajas säilinud. See nõuab pikemaajalist kommunikatsiooni, monitoorimist ja koostööd programmi eestvedajate ja koolide tiimide vahel. Raamistiku loomise juures on kõige tähtsam ära märkida kõik etapid, seosed ja tingimused, mis laienemist mõjutavad ning mis kõige tõenäolisemalt efektiivset laienemist takistada võivad. Raamistiku nõrkuseks on puuduv võimalus hindamaks rahvatervist kujundava poliitika kehalist aktiivsust tõstvate pingutuste mõju (Reis et al., 2016).

4. Meetod ja valim

Selles peatükis kirjeldan esmalt bakalaureusetöö tarbeks koostatud valimit, seejärel andmete kogumise ja analüüsimise jaoks kasutatud meetodeid.

4.1 Valim

Uurimuse eesmärk oli koguda andmeid kvalitatiivsel meetodil ja kuna Liikuma Kutsuva Kooli programm on jõudnud faasi, kus pole võimalik igat liitunud kooli personaalselt nõustada, alles hiljuti, siis oli üheks valimi kriteeriumiks liitumine kas 2022. või 2023. aastal ning selliseid koole oli 53. Selles ajavahemikus liikmeks saanud koolid liitusid juba siis, kui programm oli haaret võrreldes algusega kordades suurendanud ja sellest tingituna ei kogenud liitumisfaasis ja ka hiljem koolispetsiifilist tuge.

Uurimuse eesmärgi ja võimalusi arvesse võttes kasutasin valimit, mille koostas Tartu Ülikooli liikumislabor. Valimisse kuuluvad Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitunud koolide liikumistiimide juhid või Liikuma Kutsuva Kooli programmi aktiivsed liikmed. Valimi koostamiseks edastas programmi koordinaator valimisse sobivate koolide esindajatele uuringu lühitutvustuse ning kutsus üles selles osalema. Oma nõusoleku uuringus osalemiseks andsid koordinaatori kaudu viie kooli esindajad. Kuna viis uurimisel on järeluste tegemiseks ja bakalaureusetöö mahu saavutamiseks vähe, siis aitas käesoleva töö juhendaja otsepöördumise teel kaks kooli uuringusse lisaks kutsuda. Uuritavate hulk kujunes kokkuvõttes esialgsetest eesmärkidest väiksemaks. Selle põhjusena võib välja tuua 2022. ja 2023. aastal liitunud koolide tagasihoidliku huvi uuringus osaleda. Uuring toimus vabatahtlikkuse alusel ning hüvesid ükski uuringus osalenud kool või selle esindaja ei teeninud.

Uuringus osalejate taust varieerub – on linnakoole, maakoole, eesti- ja venekeelseid, uuemate ja vanemate koolimajadega koole ja vaatamata vaid seitsmele intervjuueeritavale sai koolide heterogeensus hästi kaetud (vt Tabel 1). Samuti varieerub uuringus osalenud koolide infrastruktuuriline võimekus – mõni kool on ümbritsetud roheluse ja avara, liikumist soosiva keskkonnaga, mõni on jällegi asfaltkatte ja väikese õuealaga.

Tabel 1. Uuringus osalejate andmed

| Intervjuu nr | Kooliaste | Liitumise aasta | Kohalik omavalitsus | Õppekeel |
|--------------|------------|-----------------|---------------------|----------|
| 1 | Gümnaasium | 2023 | Linn | Vene |
| 2 | Gümnaasium | 2022 | Vald | Eesti |
| 3 | Põhikool | 2022 | Linn | Vene |
| 4 | Gümnaasium | 2022 | Vald | Eesti |
| 5 | Algkool | 2022 | Vald | Eesti |
| 6 | Põhikool | 2023 | Linn | Eesti |
| 7 | Gümnaasium | 2023 | Vald | Eesti |

4.2 Andmekogumismeetod

Andmekogumise meetodiks oli sünkroonne suuline veebiintervjuu uurija ja programmiga liitunud kooli tiimi esindaja vahel Zoomi keskkonna vahendusel. Meetodi tugevus on sõltumatus intervjuu osapoolte asukohtadest ehk kulu- ja ajaefektiivsus, videokõne vahendusel säilib siiski võimalus vastaspoole emotsioone ja kehakeelt tunnetada ning üksteise väljendusele vahetult reageerida. Meetodi nõrkus on võimalikud tõrked tehnoloogia või internetiühenduse töökindluses ja intervjuu osapoolte võimalik ebapädevus potentsiaalsete takistuste ületamises (R. M. Lee et al., 2008).

Intervjuud viidi läbi iga valimisse kuuluva kooli esindajaga eraldi, et säiliks iga kooli unikaalne lähenemine ning tuleksid välja koolispetsiifilised võtted õpilaste liikumise suurendamiseks ja ka iga kooli individuaalsed tagasilöögid. Individuaalintervjuud olid poolstruktureeritud, mis tähendab, et uurija valmistas ette põhiküsimused, aga sõltuvalt intervjuueeritava vastustest võis

formuleerida ka lisaküsimusi ning kui fookus kippus kaduma, võis uurija intervjueeritava tagasi teema juurde suunata. Samuti võis intervjuu käigus muutuda ka küsimuste järjekord, kui intervjueeritava vastus sobis paremini kokku järjekorras muul kohal asetseva küsimusega (Lepik et al., 2014). Poolstruktureeritud intervjuu tugevus on võimalus esitada kõikidele uuritavatele küsimused ühe intervjuukava põhjal, samas võivad spontaanselt esitatud lisaküsimused raskendada vastuste analüüsi käigus võrdlemist (Lepik et al., 2014).

Intervjuuks ettevalmistumine hõlmas intervjuu kava koostamist. Kava koostades oli oluline silmas pidada, et kõikide küsimuste fookus oleks uurimuse teemal, samuti pidid intervjuuküsimused analüüsi lõppedes pakkuma kõikidele uurimisküsimustele vastused (Lepik et al., 2014). Intervjuu kava koosnes üldistavalt kolmest suurest teemaplokist ja selles oli kokku 31 küsimusest, millest paaril olid ka täiendavat vastust ootavad küsimused. (vt Lisa 2). Intervjuu kava koostades ei tohtinud ära unustada paari sissejuhatavat küsimust, millega intervjueeritav end vabamalt tundma panna ning millega teema sisse juhatada. Loomult pidid küsimused olema avatud, et intervjueeritav ei tunneks vastust mõeldes end piiratult, samuti pidi küsimuste järjekord vastuse sisu eeldades liikuda lihtsamatest keerulisemate suunas (Lepik et al., 2014).

4.3 Andmeanalüüsimetod

Andmeid analüüsisin kvalitatiivse sisuanalüüsi abil. Kvalitatiivse sisuanalüüsi käigus püütakse enamasti saada ülevaade uuritavast tekstist kui tervikust, näha teksti ja/või autori mõtteavalduste terviklikku mustrit või struktuuri, sellest tingituna osutus ka vastav andmeanalüüsimetod valituks (Kalmus et al., 2015). Analüüsitehnikaks oli juhtumiülene ehk horisontaalne analüüs, mis võimaldas võrrelda erinevaid intervjuusid ning lubas tänu juhtumite omavahelisele võrdlemisele ka üldistusi teha ja läbivaid teemasid leida (Kalmus et al., 2015). Seejuures ei jäänud tähelepanuta ka need osad tekstist, mis esinesid üksikutel juhtudel, aga võisid sõnumina midagi olulist edasi kanda (Kalmus et al., 2015). Uuringu eesmärke silmas pidades kujunes analüüsimetod manifestseks, kuna olulised aspektid olid otseselt väljaõeldud tekstiosad ehk teemad, peamised ideed, tegelased ja tegevused (Kalmus et al., 2015). Käesolevas töös kasutasin andmete analüüsimiseks induktiivset lähenemist, sest oluline oli tõlgendada uurimuses osalenute mõtteid ja teemade käsitlemist. Induktiivse kodeerimise teel avasin teksti detailideni ning dekodeerisin tähendusi (Kalmus et al., 2015).

Andmeanalüüsi esimeseks etapiks oli helifailide transkribeerimine, et kogutud andmed oleksid kättesaadavad tekstilisel kujul. Sellele järgnes teksti korduv läbilugemine ning tekstiosade tähtsustamine, st uurimusse mittepuutuva kõrvale jätmine. Kuna intervjuud olid poolstruktureeritud ja mõnel juhul triivis intervjuueeritava mõte kesksetest teemadest kõrvale, siis oli see uuringus oluline samm.

Järgmiseks etapiks oli teksti põhjal koodide loomine, mis annaksid võimalikult täpse ülevaate kõige suurema tähtsusega teemadest. Vastavalt Kalmuse, Masso ja Linno (2015) definitsioonile on kood silt või märksõna, millega kvalitatiivses analüüsis tähistatakse tekstilõike; koodid võimaldavad tekstides orienteeruda, leida üles samasisulised lõigud teksti erinevatest kohtadest. Seejärel koondasin sarnased koodid, mis moodustasid kvalitatiivses analüüsis loodud analüütilisi üksusi ehk kategooriaid (Kalmus et al., 2015). Nii tekkis näiteks analüüsikategooria “tegevused”, mille alla kuulusid alakategooriad “eesmärgid”, “takistused” ja “toimingud”. Analüüsi kolmandas etapis lõin kõikide intervjuude põhjal koodid, mille jaotasin kolme põhikategooria vahel ära. Näiteks „takistuste“ alakategooriast võib leida märksõnad „mittetoimiv programmitiim“, „erinevad visioonid“ ja „individuaalne tegutsemine“. Põhikategooriad lõin lähtuvalt uurimisküsimustest ehk koondasin liitumisprotsessiks, tegevusteks ja toeks. Viimase sammuna andsin tulemustest ülevaate ning vastasin töö alguses püstitatud uurimisküsimustele.

5. Tulemused

Käesolevas peatükis annan ülevaate intervjuudest välja joonistunud tulemustest. Esmalt kirjeldan erinevaid Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitumise kogemusi, seejärel tegevuste kaudu eesmärkide täitmise suunas liikumist ning lõpetuseks uuringus osalenute tunnetust liikumislabori tegevuse osas programmi elus hoidmiseks ning nende ootusi, kuidas liikumislabor saaks programmi kvaliteeti koolide jaoks veelgi tõsta. Eeltoodut visualiseerib kokkuvõtvalt koodipuu (vt Lisa 3), mida järgnevates alapeatükkides lähemalt tutvustan.

5.1 Liitumisprotsessi tajumine

Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitumine ei ole rangelt formaalne tegevus. Liituvatel koolidel on vaja oma soovist esmalt e-kirja teel teada anda, seejärel lepitakse edasised sammud koos liikumislabori esindajatega koos kokku. Põhjuseid, miks koolid on otsustanud programmiga liituda, on erinevaid. Osad koolid olid programmi avalikke materjale kasutanud ka varem ning soovisid saada rohkemaid hüvesid; osad koolid olid suures plaanis aktiivsed ka varem, aga soovisid oma tegevust sihipärasemaks ning teaduspõhisemaks teha; üks kool liitus programmiga puhtalt kohalikult omavalitsuselt rahalise toetuse saamiseks.

Intervjuu 1: A (uuriija): „*Ja mis ajendas teid liituma?*” B (kooli esindaja): „*Raha.*”

A: „*Raha? Kuidas te sellest rahaliselt võidate?*” B: „*Et need koolid, kes on liitunud selle programmiga, siis saavad lisatoetusi linnalt.*”

Need koolid, kes liitusid sooviga hüvesid saada, pidasid eeskätt silmas liikmetele suunatud koolitusi ja ideeseminare, kust sai vahel kaasa ka koolis kasutatavaid vahendeid, näiteks täringuid. Uuringus osales ka koolide esindajaid, kes tõid välja, et kooli töötajad olid tegelikult juba pikemalt proovinud Liikuma Kutsuva Kooli veebilehelt avalikult kättesaadavate materjalide toel õpilasi rohkem liikuma innustada, niisiis tundus programmiga ametlikult liitumine lihtsalt sündmuste loomulik kulg. Samamoodi osales uuringus kaks värskest liitunud kooli, kes osalesid esmalt mitteliikmena Liikuma Kutsuva Kooli koolitajate läbiviidud koolitusel ning saanud inspiratsioon ja tekkinud uudishimu tõukas programmiga liituma.

Intervjuu 3: „No ikkagi nii nagu tavaliselt, et see võrgustikku kuulumine annab erinevaid neid eeldusi, et kõigepealt see info igasuguste koolituste või mingi ürituste või mingi ideede kohta ka jõuab kiiremini ja otse niimoodi sihtrühmadeni.”

Ühest intervjuust selgus, et kool osales kõigepealt mahukal ja pikaajalisel kohustuslikul koolitusel, kus oli üheks teemaks Liikuma Kutsuv Kool. Sellel koolitusel osalemine andis koolile programmist aga niivõrd hea ülevaate, et otsustati liituda.

Intervjuu 4: „Meie tegelikult natukene ebatavalisel viisil alustasime sellega, et meil oli nimelt... Meie valla koolidel oli üks selline aasta aega kestev koolitus. Selline pilootprojekt, mis koosnes neljast osast. Et seal oli oma keele asjad ja keskkonnaasjad ja üks plokk oli Liikuma Kutsuva Kooli plokk. Ja, ja kuna me nii-öelda... Meid suunati sellele koolitusele, siis selle, selle tulemusel, et me seal osalesime, siis me lõpuks liitusime ka.”

Esimesest soovist kuni liikmeks saamiseni läks peaaegu kõikidel koolidel aega mõni kuu, vaid ühel koolil kulus kokku umbes kaks aastat. Nende kuude vältel tutvustati koolis programmi nendele õpetajatele, kes sellega eelnevalt kursis ei olnud, ning moodustati enamasti vabatahtlikkuse alusel programmitiim, kellega edaspidi programmiga seotud tegevusi ja eesmärgid kavandada ja analüüsida. Kui põhiliselt leidsid intervjuueeritud koolide esindajad, et programmitiimi koostamine oli peale õpetajatele programmi põhimõtete tutvustamist lihtne, siis ühe kooli esindaja tõdes, et selle taga liikmeks saamine paljuski venis ning sellest tingituna võttis ideest teostuseni jõudmine kaks aastat. Programmitiimi koostamine nõudis otseses mõttes õpetajate veenmist.

Intervjuu 1: „No kõige pikem samm või kõige mahukam oli see, et leida inimesi, kes on nõus kaasa lööma selle programmiga.”

Kogu liitumisprotsessi hinnati tervikuna lihtsasti teostatavaks, vajalikuks ja kasulikuks. Välja toodi asjaolu, et koolid on oma tegevuses vabad ning puudub programmipoolne surve tempo ja toimingute osas ning selle tulemusena nägid koolide esindajad programmil oma koolis tulevikku. Mainiti, et liitumise kvaliteeti (nii eneseanalüüsi kui seatavate eesmärkide) tõstab koolide enesemotivatsioon ehk koolid, kes soovivad päriselt liikmeks olemisest sihtotstarbelist kasu saada, saavad liitumisega kiirelt ja probleemideta hakkama.

Intervjuu 1: „*Oli kerge, ütleks nii, et need koolid, kes tahavad liituda... Neil on päris kerge sellega liituda.*”

Intervjuudest selgus, et viimase, ligikaudu pooleteise aasta jooksul liitunud koolid eristavad otsese liitumise juures kahte tegevust – Liikuma Kutsuva Kooli eneseanalüüsi ehk KENA ja avalduse täitmist. Kahest tegevusest nõudis rohkem vaeva KENA täitmine, sest nagu analüüs ikka, nõudis see olukorra hindamist ning kui hinnata olukorda kogu programmiimiga, nagu, liitumine sisuliselt nõuab, tuleb esile ka erinevaid arvamusi ja nii-öelda kuldse kesktee leidmine nõuab argumenteerimist ja kompromisse.

Intervjuu 6: „*No lihtsam oli muidugi see ankeet lihtsalt ära täita, et seal oli vaja pigem üldiselt, lühidalt kirjutada, aga rohkem aega võttis just see kogu selle KENA, KENA tabelite, küsimuste täitmine, et need olid päris pikad ja kuna me täitsime seda siis kogu oma selle meeskonnaga koos, et seal läks siis ka pikkadeks aruteludeks, et see oli võib-olla selline aeganõudvam, aga samas ka vajalik kindlasti, et kaardistada ära.*”

Samas näitasid intervjuud, et kui kogu programmiim KENA täitmisesse panustab, tunnevad meeskonnaliikmed programmi missiooniga tugevamat sidet ning soovivad tegevuste arendamise ja läbiviimise protsessi samuti panustada.

5.2 Programmi raames tehtud tegevused

Kõik uuringus osalenud koolid olid seadnud Liikuma Kutsuva Kooli programmi raames eesmärgid, mille saavutamise nimel vaeva näha. Intervjuudest selgus, et eesmärkide sõnastamisel võis näha kolme stiili – üldsõnalisus, probleemsus ja realistlikkus. Üldsõnaliste eesmärkide seadmist tingis asjaolu, et koolid soovisid vältida liiga kitsaid tegutsemisruumi. Probleemsuse stiili puhul võeti sihiks tegeleda oma kooli kõige tulisemate probleemidega, näiteks täielikult korraldamata vahetunnid. Realistlikkus oli seevastu kolmest stiilist kõige levinum, sest taheti ka võrdlemisi kohe peale liitumist tunda, et midagi on saavutatud ning eesmärgid saab jooksvalt suurendada, neid vähendama seevastu ei tormatud. Oli väike hulk õpetajaid, kes olid projekti eesmärkide, võtete ja plaanidega eelnevalt näiteks tänu programmiimi kuulumisele kursis, aga suurem osa õpetajate kollektiivist ei ole projektiga peensusteni kursis, niisiis käis programmiga liitumise juurde ka kogu õpetajaskonnale programmi tutvustamine.

Intervjuu 4: „Rääkisime natukene kevadel, et mis me võiksime, nagu mõlgutasime mõtteid, et uuel aastal teha ja sellise suurema koosoleku tegime, tegime juba augustis, et uue kooliaasta eel. Et kevadel ikkagi ta nii-öelda vaikselt veel nii-öelda hakkas toimima, aga et uued suuremad eesmärgid me siis seadsime nagu, nagu augustist, et tegime ka suure aastaplaani, et mis meil kõik vaja ära teha on.”

Kohati võis eesmärkide seadmisel tunnetada ka ükskõiksust, seda intervjuus, kus selgus, et liitumise ajend oli omavalitsuselt saadav toetus. Eesmärkide paika panemine ei olnud kaalutletud ning läbimõeldud otsus. Vastus annab ka põhjust eeldada, et Liikuma Kutsuva Kooli programmi eesmärkide seadmine pole ainus programm, mille sihtide seadmisega spetsiifiliselt vaeva ei nähtud.

Intervjuu 1: A: „Kuidas te neid nagu täpsemalt paika panite?“ B: „Ei oska öelda, ma... Ma teen spikri lahti. Vaatan, mis mul oli kirjas. /.../ Nagu alati, oli purjus peaga kirjutatud. Et vaatad, et meil olid valitud need kõige suurema probleemiga kohad ja kuidas neid olekski võimalik paremaks muuta.”

Küll aga ei saa väita, et eesmärkide seadmine uuringus osalenute koolides igal juhul õnnestus. Kuigi eesmärkide pisendamine või sootuks loobumine oli äärmine meede, tuli seda mitmes koolis ette. Eesmärkidest loobumist, kasvõi ajutiselt, põhjustas enamasti mittetoimiv programmitiim. See tähendab, et kas esialgu tiimi arvestatud liikmed lõpetasid sootuks panustamise või siis kuulusid tiimi ainult formaalselt. Kõige sagedamini toodi panustamata jätmise põhjusena välja soovimatust tööülesandeid juurde saada. Juba enne programmiga ametlikult liitumist esines erinevat sorti programmitiimi toimimisi – tegemist oli kas meeskondliku ja üksteisega arvestava kollektiiviga, mille juht täitis vahelüli rolli programmi ja kooli vahel, või siis selgelt ühe juhi initsiatiivil töötava grupiga. Intervjuudest peegeldus, et mainitust esimesel moel toimivates gruppides oli rahulolu suurem, teises aga väiksem või puudus täielikult. Intervjuudest selgus, et meeskondliku tegutsemisega grupid ei loobu eesmärkidest ega lükka neid tulevikku, sest ülesandeid on võimalik jagada ning kogu surve ei lasu ühe või mõne inimese õlul. Programmitiimi lagunemist põhjustasid näiteks erinevad visioonid või siis puudus õpetajatel motivatsioon programmi toimimisse panustada. Eesmärkide saavutamist mõjutava faktorina toodi välja ka juhtkonna suhtumist programmi olulisusesse – kui juhtkonna liikmed väärtustasid programmi sisuliselt, siis oli

programmitiimi juhil julgem tegevusi oma koolis arendada. Kahes koolis oli asutuse programmitiimi juht jäänud programmi elus hoidmisega üksi või siis ei tundnud piisaval määral toetust. Individuaalselt tegutsedes ei olnud muude töökohustuste kõrval võimalik korraga paljude eesmärkidega tegeleda ning osad plaanid jäeti kõrvale. Küll aga tõdesid tiimiga hädas olevate koolide esindajad, et neil on siiski plaan mittetoimiva tiimiga tegeleda, sest Liikuma Kutsuv Kool on oluline projekt ning tulemuslikult saab tegutseda vaid ühtses tiimis. Programmitiimi moodustamise kohta selgus, et enamikel juhtudel koostati tiim õpetajatest ja juhtkonnaliikmetest ning mõnikord kaasati ka lapsevanemaid. Meeskonna suurus oli tavaliselt umbes 10 inimest ja selle eesmärk oli teha koostööd programmi algatuste elluviimisel. Algatuste edu sõltus liikmetevahelise koostöö ja suhtluse kvaliteedist. Koolidel, kes löid ühtse ja toetava tiimistruktuuri, õnnestus programmi algatuste elluviimine paremini. Meeskonna struktuur aitas töökoormust jaotada ning hoida kõiki kaasatud ja vastutustundlikuna. Mõnel juhul ei õnnestunud meeskonnal siiski sujuvalt töötada vabatahtliku osalemise puudumise või vajaduse tõttu veenda mõnda liiget osalema. Meeskonna edu sõltus sellisel juhul suuresti juhi motivatsioonist.

Intervjuu 2: A: „Aga mainisite päris mitu korda, et põhiliselt ikkagi veate üksinda seda programmi oma koolis. Et aga tegelikult peab ju olema olemas ka programmitiim, et kas...” *samal ajal rääkimine* B: „On, on. Teoreetiliselt on olemas.”

A: „Kas, kas see nagu kuidagi ei toimi?” B: „Mkm. Hetkel ei toimi. /.../ Sellepärast et, et ma nagu see aasta olen põhimõtteliselt käega löönud, sellepärast, et, ee, ei ole rammu noh, seda ei saagi üksinda teha, see ei ole „üksinda” projekt.”

Intervjuudes oli pikaajalise eesmärgina läbiv teema kõikide kooli õpetajate kõnetamine. Kõige rohkem selgitustööd vajavad kahte tüüpi pedagoogid – vanemaealised, kes on koolis aastakümneid samadel põhimõtetel ja meetodikal töötanud, ning vanemate kooliastmete aineõpetajad. Eelmainitud õpetajaid on keerulisem programmi haarata, kuna neil on hirmud muutuste ja õppekvaliteedi langemise ees. Samas kiideti noorema generatsiooni õpetajaid – nad mitte ei ole muutustele rohkem avatud, vaid on ka juba enne tööle asumist olnud programmi toimimise, põhimõtete ja materjalidega kursis.

Intervjuu 5: A: „Aga millised, näiteks, eesmärgid, mis ei ole veel täidetud, tunduvad sellised, mis võtavad kõige rohkem aega?” B: „Et võib-olla see, et kõik õpetajad saaksid aru nende

liikumispauside vajadusest äkki. Et meil on meil ikkagi mõned õpetajad, kes, kes ütlevad, et nemad... Nende eesmärk on ikkagi õpetada ja lapsed peavad matemaatikat näiteks õppima. No see oli lihtsalt niimoodi näide, eks, et nendega on kõige raskem.”

Intervjuu 5: „Näiteks meil tuli see aasta kaks uut õpetajat, siis nemad olid juba varasemalt kursis nii-öelda. Nad olid küll, lasteaiast tulid, üks tuli koolist, aga nemad olid kursis Liikuma Kutsuva Kooli leheküljega ja kõik, nii et nemad olid juba enne sealt materjali vaadanud.”

Eesmärkide seadmisele järgnes uuringus osalenud koolide plaanis tegutsemine. Enamasti tulid esimesed tegevused Liikuma Kutsuva Kooli veebilehel asuvast ideepangast või seminaridelt-koolitustelt. Esimesed tegevused olid pigem sellised, millega sai kohe alustada, nt vahetundide sisustamine. Tubaste vahetunnitegevuste hulka kuulusid paljude intervjuude näidetel tantsuvahetunnid, aga ka võimlaruumi hõlmavad sportlikud vahetunnid ning koridoris korraldatavad liikumismängud. Võttes arvesse asjaolu, et intervjuud viidi läbi kevadel, pöörati nendes rõhku ka soojema perioodi õuetegevustele – pisemate eesmärkide puhul õuesõppetunnid, suuremate eesmärkide puhul õuesõppenädalad ning vahetunde sisustajatena toodi välja õuemänge, mis just Liikuma Kutsuva Kooli raames hangiti. Paljud koolid tõid tegevustena välja Liikuma Kutsuva Kooli liikumisväljakutes osalemise, mis võimaldab lisaks õpilastele kaasata ka õpetajaid, näiteks võeti osa sammukogumise väljakutsest ning joonistati GPS-kunsti abil maastikule kujundeid. Pea kõik koolid üritasid liikumist suurendada rattaga sõitmist propageerides. Sellele aidati enamasti kaasa jalgrattahoidlate ja -parklate ehitamisega ning ka hoovi jalgrattaradade rajamisega.

Palju mainiti intervjuudes ka mängujuhtide koolituselt sirgunud õpilastest mängujuhtide rakendamist või plaani neid rakendada. Tegemist on otseselt Liikuma Kutsuva Kooli koolituse tulemusena ning oli koole, kus mängujuhid juba korraldasid oma kooli noorematele õpilastele aktiivseid vahetunde, aga oli ka koole, kus mängujuhte küll koolitati, aga nende rakendamiseni pole veel jõutud, sest mängujuhtide vahetunnid on juba muude tegevustega sisustatud. Veel korraldati koolisisesid sporditurniire, näitena toodi välja võrkpalliturniir nii õpilastele kui õpetajatele. Õpetajate peale mõeldi ka teisel juhul, korraldades autovabasisid päevi. Kahel korral tuli intervjuudest välja ka mõte korraldada koosolekud uues vormis – kõndides. Küll aga olid kõnnikoosolekud mõlemal juhul alles idee tasandil, sest prioriteedid olid siis mujal.

Uuringus osalenud koolide tegevust mõjutasid päris suurel hulgal ka teised programmi kuuluvad koolid. Mõjutamise viisid varieerusid seinast sein – ideid ammutati programmi kuuluvaid koole koondavast Facebooki grupist, juhuslikust suhtlusest teiste koolide kolleegidega, aga ka otseselt partnerkoolidelt. Facebooki grupi mitmekülgsus peitub sotsiaalmeedia platvormi võlus – sinna koonduvaid postitusi ja mõtteid on võimalik spetsiaalselt otsida, aga samas jooksevad grupi liikmetele selle postitused ette ka uudistevool. Facebookist lugesid uurimisel nii kogemusi kui ka teistes koolides katsetatud tegevusi.

Intervjuu 3: „Ja veel, et kui vaadata, et kuidas teistes koolides läheb, et, et siis me kasutame seda kodulehte, aga saame neid ideid ja inspiratsiooni ka Facebooki kaudu lehel, nendest gruppidest ja Liikuma Kutsuva Kooli võrgustiku grupist oleme saanud.”

Teiste koolide esindajatega muljetati programmi kogemusi ka juhuslike vabas vormis vestluste kaudu. Selleks, et ise näha, kuidas mujal koolides programmile lähenetakse, avaldasid mitmed uuringus osalenud isikud soovi korraldada õpetajate vahetusi. See tõi mängu ka geograafilise teguri, sest füüsilisel kujul vahetused ja nii õpetajate kui õpilaste liikumine on igal juhul lihtsam lähestikku asuvates koolides. Avaldati lootust, et ehk on tulevikus ka teised piirkonna koolid programmi liikmed, siis saaks korraldada suuremaid ühisüritusi ja -koolitusi.

Intervjuu 7: „Jaa, absoluutselt, meil oleks hästi tore, kui meil teised valla koolid ka liituks, et me saaks ühiseid suuremaid projekte teha.”

Omaette teemaks kujunes intervjuude põhjal programmi raames partnerkoolide omamine. Kasufaktoreid nähti partneritel mitmeid – võimalus korraldada ühiseid koolitusi; võimalus ideid, plaane ja muljeid vahetada nii õpetajatel kui ka aktiivsematel õpilastel, nt mängujuhtidel või õpilasesindusel; võimalus näha erinevaid füüsilisi kooliruumi ning nende planeerimist liikumise suurendamiseks; näha erinevate lähenemiste toimimist, et ehk enda kooli lähenemist kohendada. Osadel uuringus osalenud koolidel olid partnerkoolid või -klassid, kellega eeltoodud tegevusi teha, juba varasemast olemas, aga teised näevad nende tekkimise nimel vaeva. Ühe kooli esindaja oli käinud erinevate koolide hariduslahendustega tutvumas ka välismaal. Seda küll Erasmuse projekti raames, aga tunti, et välismaal nähtu ja kogetu võimaldab edasi arendada ka nende kooli õpilaste liikumisharjumusi.

Intervjuu 6: „*No mina käisin hiljuti ühel Erasmuse projektil nii-öelda välismaal ja sealt, sealt ma sain mõned ideed tegelikult, et seal nii-öelda välisriikidest õpetajad jagasid oma mõtteid, et need pidid tegema ka mingi esitluse oma kooli kohta ja ja mina sain just sealt nagu mingeid ideid, et mis Soomes tehakse ja mis Hispaanias tehakse, et et mõned sellised mõtted tulid.*”

Partnerkoolide leidmine ei ole alati lihtne. Koostöökaaslaste leidmine sõltub muuhulgas sellest, kas õpetajad ja juhtkond kannavad ühiseid visioone ning töötavad ühiste eesmärkide nimel või on erinevate tasandite tegevussuunad nii eraldiseisvad ja segamatud, et juba koolisisene koostöö ei toimi. Ühest intervjuust selgus, et partnerkoolide otsimisega on vaeva nähtud, aga mõnel juhul keeldub teine pool, mõnel juhul kaob nende juhtkonnal huvi projektiga lõpuni minna, aga mõnel juhul seab piirangud hoopiski keelebarjäär – soovitakse leida partnerkooli, kus kõneletakse samas keeles.

Intervjuu 1: „*No meil on pigem see probleem, et meie kool ei taha kellelegi koostööd teha ja on raske siis sellega, et tuleks juurde, ütled, et teeme, teeme, aga siis kas meie kool vajub ära või teine. /.../ No seda ka ja siis teine on võib-olla keelebarjäär ka.*”

Küll aga tuli intervjuudest välja, et ideed tekivad paljuski ka koolikeskkonnas endas. Igas koolis on aktiivsemaid õpetajaid, kes omavahel suhtlevad ja mõtteid jagavad ning on ka neid õpetajaid, kes ei soovi ise ideede genereerimisse panustada, aga välja käidud ideedega lähevad kaasa. Õpetajate arutelus sündinud ideed on enamasti seotud koolis toimuvaga või kasutavad ära just nende koolile omaseid tingimusi. Õpetajate kõrval on koolides ka õpilasesindused, kelle huvi on koolielu arendada ning kaasõpilastele uusi projektide ja tegevusi pakkuda. Samas luuakse koolis väärtus ka üritustele, mida korraldab kohalik omavalitsus, olgu nendeks siis aktsioonid või päevad.

Intervjuu 3: „*No need tegelt tulevad erinevatest kohtadest, mõnel õpetajal tekib nende peas, mõned ideed sünnivad neil koostöös, et kui nad ise arutavad koostöös teiste koolidega ka. Et mõnedel klassidel näiteks on olemas sõprusklass kuskil teises koolis, et siis nemad mõtlevad selle koos. Et mõned ideed tulevad õpilasesindusest näiteks, et nemad tahavad ära teha mingeid suurimaid üritusi. Mõned tulevad nagu linnast ka, et kui linnas toimub mingi üritus, kutsutakse üles ja siis me osaleme või, või teeme ka mingit osa ettevalmistamiseks seda üritust, et need tulevad erinevatest kohtadest.*”

Viimane näide kinnitab kohaliku omavalitsuse rolli programmi juures. Omavalitsustes korraldatavaid üritusi on võimalik ka siis programmi konteksti tõsta, kui üritus ise ei ole programmiga seotud või kooskõlastatud.

5.3 Saadav tugi ja koolide soovid

Kõik intervjuueeritavad leidsid, et siiani saadud tugi ja liikumislabori toetus on hea. Üheks väärtuslikemaks infoallikaks on programmi koduleht, kust otsitakse põhiliselt tegevuste ja projektide ideid, koolituskava ja liitumisprotsessi hõlbustavaid dokumente. Enamasti suunduti kodulehele kindla eesmärgiga midagi leida, aga mõnel puhul oli ajaga tekkinud harjumus lihtsalt kodulehte külastada, et näha, kas seal pakutakse midagi uut (materjalid, koolituste ja seminaride ajad). Intervjuus osalenute sõnul on koduleht loogiliselt üles ehitatud, mitte ühelgi juhul ei miski otsides leidmata jäänud. Kodulehel esinevad kategooriad ja teemade liigitused rahuldavad vajadusi.

Intervjuu 3: „*Koolituste info saamiseks, et mis on plaanis, mis toimumas. Kas mingid aktsioonid või mingid kampaaniad, et kas midagi planeeritakse, see info. No kuna saadetakse e-posti ka, aga ikkagi sinna, sinna vahepeal vaatame ka, kodulehele. Kui need lingid näiteks tulevad, et siis on vaja midagi täpsustada, siis kindlasti need materjalid, mis seal on olemas ja need ideed seal, sealt õpetajad saavad.*”

Üks levinumaid põhjusi, miks uuringus osalenud koolide esindajad kodulehte külastasid, olid ideepangast leitavad ideed. Ühest intervjuust selgus, et koolis korraldati õpetajatele ka sisekoolitus, et kõik õpetajad oskaksid veebilehte kasutada ja sealt ideid võtta.

Intervjuu 4: A: „*Aga praegu rääkisite, et seda veebilehte juba koolituse käigus... Ikkagi nii-öelda surfasite seal, et kas te olete veel mingil juhul seda Liikuma Kutsuva Kooli veebilehte kasutanud?*”

B: „*Kogu aeg. Kui on neid õuevahetundide ideid vaja. Õpilasesindusega teeme siin õuemängude vahetunde, siis meil on sealt neid mängude kirjeldusi, kirjeldusi võetud ja, ja nüüdki, kui see õuesõppekuu on nüüd käimas ja õuesõppenädal, et siis meil on esmaspäeviti õpetajate infominutid siis, et korduvalt olen seal tutvustanud õpetajatele teistele ka, et mida mina seal kasutanud olen, just neid ideid, et kus ideedepagas seal on, et, et ja, ja meil on tegelikult täitsa, oleme kolleegiga kaks sisekoolitust teinud õpetajatele just nende liikuma kutsuvate tegevuste ja asjade osas, et täpselt siis ka oleme näidanud kõiki neid asju ja võimalusi, mis koduleht pakub.*”

Kodulehe kõrval loetakse ning edastatakse oma kooli õpetajatele liikumislabori töötajatelt tulevaid e-kirju. Ka kontaktina nähakse neid samu töötajaid, kes e-kirju saavad. Samamoodi pöörduakse küsimuste, kutsete või ettepanekutega koolitajate poole, kellega kohtutakse näost näkku koolitustel ja seminaridel. Sellisel kujul pöördumised on alati vilja kandnud – küsimused on vastused saanud ning palvetele, nt koolitussoovidele, on vastu tulnud. Sellises vormis abi otsimist või nõu küsimist nähakse piisava meetmena, sest tegelikult on palju infot leitav ka kodulehelt.

Intervjuu 4: A: „Aga kui küsimus tekib, siis teil on mõni kontakt või kindel inimene olemas, kelle poole pöörduda?” B: „Ma... Kui ma... Nimesid ei mäleta peast, aga me oleme suhelnud küll sealt need samused, kes meil koolitajad, olid. **venitades* Reelikaga...? Oleme suhelnud äkki. Ja keegi... Nimesid ei pea, ei tea peast, aga on küll, jah. Sealt koolitusest on, saadik on kaks inimest, kellega me oleme suhelnud.*”

Lisaks kontaktide korjamisele ja otseselt uute teadmiste ja võtete omandamisele on koolitused ja seminarid olulised ka programmiitide ja õpetajate inspireerimiseks. See, kas või millistel liikumislabori korraldatud üritustel õpetajad osalevad, selgub enamasti õpetajate enda huvist ja koolitamisevajadusest selles teemas. Koolituste kohta info leidmine erineb kooliti – mõnes koolis on programmiitimi juhil suurem roll info vahendamise näol, mõnes koolis on jällegi õpetajaid endid suunatud kodulehelt seda infot otsima.

Intervjuu 2: „*Et kõiki projekte veavad eest sellised sädeinimesed, et kuku pikali, on ju. See on see, et iga kord, kui käid kusagil koolitusel, siis endal silm nii särab, siis koolis öeldakse ka, et issand jumal, sa oled jälle nii, nii jutti täis ja siis mingi kuu aja pärast hakkab see säde vaikselt nagu, et mm... *imiteerib aeglustuvat kõnnakut* Lähen vaikselt edasi.*”

Ühes koolis oli programmiitimi juht võtnud endale kohustuse talle laekuvaid e-kirju õpetajatele edasi saata, et kogu temani jõudnud info oleks samal kujul kättesaadav ka kõikidele õpetajatele.

Intervjuu 5: „*Mina, kuna mina olen koordinaator meie koolist, siis mina saadan infot laiali /.../.*”

Mõnevõrra mängib liikumislabori üritustel osalemises rolli ka ürituse toimumisaeg ja -koht. Eelistatud ajad on vaheajad, mil õpetajatel on võimalus oma tööaega rohkem ise planeerida, ning kooliaasta algused ja lõpud, mil õppetempo on rahulikum. Üritustest osavõtmist mõjutab ka see, kuidas on konkreetses koolis korraldatud asendamiste süsteem. Kui üritus toimub ajal, mil õpetaja

peaks tundi läbi viima ning sellele asendajat ei leidu, jääb suure tõenäosusega koolitusele või seminarile minemata.

Intervjuu 3: „*Kui see on nagu õppeaasta alguses või vastupidi, õppeaasta lõpus, et kui õpetajad on väljendanud mingit konkreetset soovi või koolitusvajadust, vastavalt sellele me vaatame, kas...*”

Ajast väiksemat rolli mängib liikumislabori ürituse koht – mida lähemal üritus toimub, seda lihtsam on seda kavasse võtta, sest väheneb ka transpordile kuluv aeg, aga samas toimuvad niikuinii ka paljud teised koolitused Eesti suuremates keskustes, näiteks Tartus ja Tallinnas, nii et harjumus ürituse tarbeks liikuda on õpetajatel olemas.

Intervjuu 7: „*Aga õpetajate puhul sõltub tunniplaanist kõik, näiteks. Et kuhu ta parasjagu saab minna. Aga kohast, noh, ma ei tea, meil on nii loogiline Tartusse näiteks käia, kus enamusi asjad on, et siis.*“

Osad koolid olid programmiga liitumist kohaliku omavalitsusega arutanud või vähemalt omavalitsust liitumisest teavitanud. Mõnel juhul ei olnudki sellel suuremat eesmärki, kui vaid info edastada; mõnel juhul oli omavalitsuse ülesanne ehitada või renoveerida koolihoonet ning selle projekteerimisel võeti arvesse liikumisvõimaluste loomist; mõnel juhul sai omavalitsusega suhtlusest alguse rahaliste vahendite taotlemine või kooli ümbritseva taristu liikumissõbralikumaks tegemine. Aga mitte kõik koolid polnud programmiga liitumisest omavalitsusele teada andnud, sest ei olnud sellele lisaväärtust omistanud.

Üldiselt nägid uuringus osalenud koolid omavalitsusel programmi juures rolli, aga koolid olid harjunud, et pigem tuleb hakkama saada omade vahenditega. Mõni kool ei olnudki lihtsalt tundnud vajadust omavalitsusega suhelda, sest kõik otsused ja tegevused sünnivad koolil omal käel ning lisaväljaminekuid liitumine ja liikmeks olemine ei nõua.

Intervjuu 6: A: „*Aga kas te olete seda programmiga liitumist arutanud siis ka linnaga ehk siis kohaliku omavalitsusega?*” B: „*Ei ole. Kas peaks?*”

Üks uuringus osalenud kool teavitas liitumisest kohalikku omavalitsust, sest programmi juht leidis, et sealne haridusspetsialist tunneb selliste küsimuste vastu huvi ning aitas koolidel kaasa mõelda. Samas tunnetas uuringus otseselt osalenud kontaktisik, et vallal ei pruugigi ressursse kooli

aitamiseks olla ning koolis leidub liikumiseks rohkelt ka neid võimalusi, mis suurt finantsi ei nõua. Sellegipoolest unistab omavalitsuse kool ühel päeval korralikest spordirajatistest ning funktsionaalsest ruumijaotusest.

Intervjuu 7: „*Juba täitsime midagi, olime juba liitumas, siis selline verivärsk haridusspetsialist saatis infokirja “Liituge Liikuma Kutsuva Kooliga”. Et see kuidagi haakus niimoodi kokku väga, siis ta oli väga rõõmus, et me juba olime selle nagu mõtte enda jaoks nagu välja mõelnud. Et selles mõttes on, on, jaa, suhtlemist olnud.*”

Kahel uuringus osalenud koolil oli kohaliku omavalitsuse tugi silmapaistev. Ühele neist oli omavalitsus uut koolimaja ehitamas ning kui kool esitas soove, millist ruumide planeeringut ja milliseid objekte Liikuma Kutsuva Kooli raames vajatakse, tuli omavalitsus soovidele vastu. Ruumid said sellised, kuhu sai siseruumidesse mõeldud mängu paigutada ja et see saaks õpilaste liikumist mängulisel viisil toetada ning õueterritooriumile loodi võimalused, mis samuti liikumist suurendaksid, näiteks jalgrattahoidlad.

Intervjuu 3: „*/.../ kuna me saime nüüd uue koolihoone ja siis, kui see oli veel, see projekteerimine, näiteks üks teema oli kindlasti ka see kooliterritoorium, see planeerimine, et see oleks ka juba nagu kooskõlas sellega, et lapsed saaksid ka aktiivsemalt liikuda ja et kus, kuidas ja et jalgrataste, need, hoidjad ja kõik, et selles, selles etapis ka oli see, et, et seda läbi mõelda ja nüüd on meil see territoorium, kooliterritoorium ka uus ja, ja seal on rohkem neid võimalusi.*”

Teine kool, kes kohalikul omavalitsusel tuge sai, teenis otseselt rahalist toetust ning see oli ka kõnealuse kooli programmitiimi juhi esimene väljatoodud ajend, miks programmiga liituti. Omavalitsuselt raha taotlemise protsessi hindas intervjuueeritav keeruliseks, aga sellegipoolest teostatavaks. Saadud raha kulutas kool näiteks jalgrattaparkla loomiseks. Ometi ei saa väita, et rahaline toetus tähendab ka aktiivsemat ja suuremat programmi panustamist.

Kuigi kõik uuringus osalenud koolide esindajad leidsid, et liikumislaborilt saadav tugi on käesolevas olukorras piisav ning projektiga seotud inimeste sära motiveerib koolegi edasi ja paremini tegutsema, siis intervjuudest selgusid ka mõned ideed, mis aitaksid koolide hinnangul programmi veelgi efektiivsemalt rakendada. Mõni soov oli tekkinud võrdluses teise sarnase kooliprojektiga.

Intervjuu 2: A: „Aga oletame, et kui teil tekib mingisugune, just nimelt nagu selline korralduslik küsimus, siis kas teil on olemas mõni inimene just nimelt liikumislaborist, kelle poole oskaksite kohe pöörduda?” B: „Väga hea, ei ole. Ma just üks päev mõtlesin selle peale sellepärast, et KiVa projektis on koolis olemas mentor, üks konkreetne inimene.”

Kõik uuringus osalenud koolid olid liitumise ja tegevuste käigus kokku puutunud oma kooli vanemaealiste õpetajatega, kes ei olnud uute ideede osas vastuvõtlikud. Korduvalt käis läbi mõte, et staažikad õpetajad ei olnud vastu otseselt koolisüsteemi uuendamisele, vaid ei soovinud, et see nende õpetamist ja metoodikat mõjutaks. Eelkirjeldatud õpetajate leidmist nähti kõige perspektiivikama tegevusena, sest vanemaealisi pedagooge saab uuenduste suunas nügida väga väikeste sammude haaval. Intervjuudest selgus ka see, et mõne programmi juht, eeskätt sellise, mille koostöö ei toiminud nii, nagu võiks, kaasaski koolis programmi tegevustesse ainult neid õpetajaid, kes ise kohe nõus olid. Põhjuseid oli laias laastus kaks – tohutu ajaline kulu ja õigete nügimisevõtete valdamatus.

Intervjuu 1: „No meil on nii-öelda kaks erinevat juhtkonda. Üks on see, mis on kõige suurem ja teine on nii-öelda vana rahvas. Ja ongi – vana rahvas ei mõista seda, mille jaoks seda üldse vaja. Et linna hull teeb midagi koolis, et las teeb, peaasi, et ei segaks teel õpetamist.”

Toodi ka välja haridussüsteemi ja õpetajate töökorralduse muutumist. Kooli esindaja mainis intervjuus, et õpetajaid on keeruline suunata peale õpetamise muid ülesandeid täitma, sest neil puudub endil huvi. Uuringus osalenud koolide esindajate sõnul on liikumislabori pakutav materjalide hulk piisav ning küsimuste korral on abi leitav ning ka kättesaadav. Enamat, kui liikumislabor käesoleval hetkel liikmetele pakub, otsisid eeskätt need juhid, kes olid projekti oma koolis üksinda vedama jäänud. Need juhid tundsid huvi, kuidas veenda programmi vajalikkuses ja tulemuslikkuses neid õpetajaid, kes siiani omal käel tehtud teavitustööd tõsiselt ei võta ning kes ka koolitustele omal algatusel ei lähe. Lisaks sellele, et koolituse kaudu tõstetaks õpetajate üldist teadlikkust, tekib ka võimalus, et need õpetajad liituvad programmi juhtimisega või hakkavad koolis programmi raames panustama.

Intervjuu 2: „Tänasel päeval muutub õpetajate töökorraldus ja, ja, ja muutuseid on ühesõnaga hästi, hästi palju ja muutused ongi tulnud seoses sellega, et erinevad programmid ei ole saanud nagu toetusgruppe, sellepärast, et kõik õpetajad ütlevad, et neil ei ole aega, neil ei ole tahtmist,

neil ei ole viitsimist üldse mingisuguse uue asjaga tegeleda, tegele sina, kui tahad, et, et mina ei tee.”

Ühe kooli esindaja mainis intervjuus ka rahuliku muutuste ellu kutsumise tempo olulisust, et õpetajatel oleks võimalik iga uue sammuga kohaneda. Vastasel juhul võib ühel hetkel kaduda igasugune soov muutustega kaasa tulemiseks.

Intervjuu 7: *„Ega ta väga valutult ei tulnud, ütleme nii, et, et kuidas ma nüüd viisakalt ütlen, meil on neid eakamaid pedagooge ka, et nende jaoks on see protsess üsna selline valulik, et kui ma sellise mingi tempoga ees paneme, siis kohati peame mingit pidurit tõmbama, et neid mitte väga ära hirmutada, sest et muidu on nagu teistpidi negatiivne.”*

Kui vanemaealistel õpetajatel ongi raskem uuendustega kaasa minna, siis intervjuudest käis läbi üks mõte, mida võiks liikumislaboril olla lihtsam lahendada kui kogunud pedagoogide kaasamise probleemi – kogemusseminaride ja aruteluringide korraldamine. Nende eesmärkidena nähtigi just mitte otseselt uute teadmiste omandamist, vaid sama tasandi ja rolli inimeste omavahelist suhtlemist. Õpetajad soovisid teiste koolide õpetajatega arutada erinevate võimaluste korral rakendatavaid ideid, õnnestumisi ja ebaõnnestumisi.

Intervjuu 6: *„Ma ütleksin, et palju sisendit ma sain ikkagi nendelt koolitustelt, et võib-olla kuulates just erinevatest koolidest kolleegide ideid, mõtteid, mida nemad on kasutanud, et ikkagi kuidagi sealtkaudu.”*

See teema haakub pisut varasemalt kirjeldatud partnerkoolide omaga, aga kui aruteluringide korraldus oleks liikumislabori kanda, siis oleksid esindatud erinevate piirkondade koolid ning välistatud oleks arutelukaaslase leidmise ebaõnnestumine. Väiksema ressursiga täidab seda ülesannet ka Facebooki grupp, aga osades intervjuudes hinnati just näost näkku suhtlust või siis ei kasutatud Facebooki sellises mahus, et sealt piisavalt tuge saada.

Intervjuu 3: *„Aga see Facebooki grupp, kui me näeme näiteks ja mis toimub teistes koolides, et kuidas toimub, et kus on kes käinud või mis, mis nad on välja mõelnud, et see kindlasti inspireerib ja annab ka uusi ideid.”*

Mõne piirkonna õpetajad olid juba suhelnud selles osas, et teistes koolides edukalt rakendunud ideid õpetajate kaudu ka oma kooli tuua. Üheks selliseks variandiks oli teise kooli õpetajate külla kutsumine.

Intervjuu 4: *„Ja tegelikult meil on olnud selle sama kooliga veidi juttu ka, et kuule, teil on nii ägedalt juba see päev üles ehitatud, juba asjad on olemas, meil korraldasime lumememme päeva, nad ütlesid, et kuule, teil on nii hea asi olemas, et tulge, tehke meile ka.”*

See, et programmiga liitunud koolide õpetajatel on endil initsiatiiv ilma liikumislabori suunamiseta teiste koolidega ühisprojekte korraldada, olgu selleks kasvõi õpetajate vahetus, on tugev märk programmi tähtsusest koolidele. Kui koolid otsivad ise lisaväljundeid, võib väita, et liikumislabor on suutnud programmi ühiskondlikku tähtsust suurepäraselt edasi anda.

6. Järeldused ja diskussioon

Käesolevas peatükis annan vastused bakalaureusetöö alguses sõnastatud uurimisküsimustele. Neli uurimisküsimust annavad Liikuma Kutsuva Kooli programmi koordinaatoritele ülevaate, kuidas tajuvad liitumist koolide esindajad ning milliseid tegevusi on koolidel lihtsaim ellu viia, samuti annavad ka ülevaate tekkinud raskustest. Programmi tulevikku silmas pidades pakuvad uurimisküsimused ülevaate ka koolide ootustest, mida programm veel ei täida.

6.1 Järeldused

1. Milline oli äsja Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitunud koolide liitumisprotsess?

Võib väita, et uuringus osalenud koolide jaoks käivitas liitumisprotsessi ühel või teisel viisil Liikuma Kutsuva Kooliga kokku puutumine. Tähtis faktor, mis kooli programmiga liituma tõukas, oli programmi veebilehelt kättesaadavate avalike materjalidega tutvumine ja iseseisev katsetamine – see suurendas koolides huvi, mida liikmeskoolidele lisaks veel pakutakse. Järgmine samm oli kõikidel uuringus osalenud koolidel Liikuma Kutsuva Kooli programmiga kontakti leidmine ning variantideks oli osaleda koolitusel, kus programmi koolitaja koolitas, või võtta ühendust juba programmi kuulunud kooliga. Mõnel juhul tekkis esimene kontakt juhuslikult, näiteks osaleti kohustuslikul koolitusel ning esimene puutepunkt kooli ja programmi vahel oligi see. Juhul kui kontakti otsiti teadlikult, oli selle eesmärk välja selgitada, mida pakub programm liikmetele rohkem kui mitteliikmetele ning millist panust see koolilt ning personalilt nõuab.

Uuringus osalenud koolid tõid liitumise juures välja kaks tegevust – KENA täitmise ja selle põhjal eneseanalüüsi tegemise ning avalduse esitamise. KENA tähendab küsimustiku täitmist, mis hõlmab kooli võimaluste ja soovide hindamist ning see on abimaterjal koolile endale, et tegemistel järge hoida ning selle põhjal sihte seada. Avaldus nõudis seevastu koolilt väikest panust ning suurt pingutust ei eeldanud. Soovituslik oli KENA täita programmi tiimiga koos ning see tähendas, et enne küsimustiku täitmist moodustati koolis programmi eest vedav tiim. Need uuringus osalenud esindajad, kes tiimi suurust mainisid, väitsid selle suuruseks olevat umbes 10 inimest. Enamasti moodustati programmi tiim kooli õpetajatest ja juhtkonna liikmetest, aga ühes koolis kaasati tiimi ka lapsevanemate esindajaid. Kui tiim moodustati vaid kooli töötajatest, siis hinnati kas seost

liikumise kui tegevusega (kehalise kasvatuse ja liikumisõpetajad) või ettevõtlikkust, aktiivsust (õpetajad, kes soovivad koolielu edendamisse panustada).

Intervjuudest võis ka järeldada, et programmi tiimi koostöö ei saanud sujuvat hoogu sisse või lagunes, kui sinna kuuluvaid õpetajaid pidi kaasa löömiseks veenma, mis tähendab, et tegemist ei olnud läbini vabatahtliku osalemisega. Kuigi sellise programmi juhil oli uuringus osalenud koolide näitel palju vastutust ja eesmärke, tundsid nad puudust just ülesannete jagamisest ja väiksemast koormusest. Ometi ei soovinud juhid programmist loobuda ning olid valmis mingi piirini ka seda sisuliselt üksi vedama, sest nad tajusid programmi olulisust.

Liitumisprotsessi kui tervikut kirjeldasid uuringus osalejad põhjendatu, abistava ja lihtsana. Põhjendatu all peeti silmas seda, et kõik sammud, küsimused ja tegevused olid uuringus osalenute hinnangul programmi üldisi põhimõtteid ja eesmärke arvesse võttes õigustatud ja vajalikud. Abistav oli liitumisprotsess sellepärast, et see andis tugeva baasi programmiga oma koolis iseseisvalt alustamiseks ning pakkus suunas hankima ise teadmisi, mida koolipersonal programmi arendamiseks vajab. Programmiga liitumist hinnati ka lihtsaks, sest see koosnes vaid kahest etapist ja koolidel polnud liitumiseks vaja tugevaid eeldusi.

2. Mis olid muudatused, mis Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitumise järel esimesena koolis ette võeti?

Esimesena võeti uuringus osalenud koolides peale Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitumist ette õpilaste liikumisharjumuse muutmine mängulisel teel. See hõlmas soojemal ajal vabas õhus korraldatavaid vahetunnitegevusi, jahedamal perioodil tubaseid vahetunnitegevusi. Rakendatavaid tegevusi oli erinevaid, aga domineerisid ideepangast võetud seltskondlikud liikumismängud või koolitustelt saadud tegelusvahendite kasutamine, samamoodi suuremaid gruppe koondavad tantsuvahetunnid. Üks esimesi tegevusi, mida koolid tegid, et kogu koolipere liikumises võidaks, oli jalgrattaga kooli liikumise propageerimine. Sellega seoses soetasid mitmed koolid jalgrattahoidlad või -parklad, kus saab liikumisvahendeid turvaliselt hoiustada.

Koolid, kes liitusid vastu kevadet või kevadel, rakendasid ühe esimese tegevusena ka õuesõpet. Õuesõppe juures varieerus küll suurel määral selle maht – koolid, kes alustasid programmiga pigem rahulikult ja pisemate eesmärkidega, viisid esmalt õue mõne tunni või näiteks ühe päeva,

aga koolid, kes panustasid korraga rohkem, korraldasid õues kogu õppenädala. See, milliseks õuesõpe kujundati või kuidas õppimine lahendati, oli iga kooli enda otsustada. Võimalus ise õppetöö korraldamise osas otsuseid langetada suurendas koolide osavõtlikkust.

Selleks, et liikumine ei sõltuks vaid vahetunnitegevustest, mis on õpilaste seas vabatahtlikud, prooviti tuua ka tundidesse kehalist tegevust. Populaarseim viis oli selleks liikumisminutite loomine, et õpilased ei saadaks terveid tunde vaid istudes mööda. See tekitab tundi lühikese pausi, aga kui võimaldada õpilastel keset õppetööd korraks sirutada, ringi liikuda ja vereringet ergutada, siis see võimaldab õpilasel peale liikumispausi paremini keskenduda ja edendab õppetulemusi (Maailma Terviseorganisatsioon, 2010). Üks liikumise kaudu õppetöö edendamisesse panustamise lähenemine, mida uuringus osalenud kool kasutas, oli hommikuvõimlemine. Koolipäev algas esimese tunni alguses rahuliku ühise mõneminutilise sirutamisega, mille järel sai õppimine alguse. Hommikuvõimlemine on üks võimalustest, kuidas kooliõpilastele liikumispause tutvustada ja kuidas nendega üldse alustada, sest esialgu toimub see vaid päeva esimeses tunnis, aga kui õpilased ja ka pedagoogid sellega ära harjuvad, saab seda juba rohkematesse tundidesse viia.

Peale Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitumist võib muudatusena välja tuua ka õpetajatele uuenduste tutvustamise. Selleks, et suunata kõiki õpetajaid koolisiselt paika pandud eesmärkide suunas liikuma ning plaani kuuluvate tegevustega kaasa minema, on vaja õpetajatele näidata, miks on antud uuendus peale pikki aastaid ühtemoodi tegutsemist vajalik. Selle juures saavadki lisaks liikumislaborile panustada kooli aktiivsemad õpetajad, kes on juba projekti vajalikkuse ning teadusliku lähenemisega kursis. Samuti üritati koolielu korraldamisse kaasata õpilasi endid, põhiliselt õpilasesinduse kaudu. See tähendas, et õpilasesindus tutvus ise programmi materjalidega, kujundas võetud ideed enda kooli konteksti ning viis planeeritud tegevused koolikaaslaste peal läbi. See, et õpilasesindus on võimeline omal käel materjale leidma ja sealt jõukohaseid mõtteid välja võtma, näitab kodulehe funktsionaalsust.

3. Millist väärtust programmiga liitumine koolide hinnangul neile andis?

Osalenud koolid tõid esile mitmeid Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitumise eeliseid. Esiteks andis see neile struktureeritud lähenemisviisi kehalise aktiivsuse ja liikumise edendamiseks koolikeskkonnas. Programm pakkus terviklikku raamistikku erinevate tegevuste väljatöötamiseks ja elluviimiseks, nagu spordiüritused, aktiivsed vahetunnid ning aktiivse koolitee

edendamine. See raamistik aitas koolidel oma tegevusi paremini korraldada ja planeerida, mis omakorda tõi kaasa nii õpilaste kui ka õpetajate osaluse suurenemise.

Teiseks pakkus programm osalevatele koolidele koolitust ja tuge. Programmi meeskond andis juhiseid selle kohta, kuidas programmi tegevusi ellu viia, ja andis ka praktilisi nippe erinevate mängujuhendite näol. See toetus aitas koolidel arendada oma oskusi ja teadmisi kehalise aktiivsuse ja liikumise edendamiseks ning ka õpilaste osaluse suurendamiseks.

Kolmandaks andis programmiga liitumine koolidele kogukonna- ja ühtekuuluvustunde. Olles osa suuremast ühist eesmärki jagavate koolide võrgustikust, tundsid osalevad koolid, et nad on osa kogukonnast, mis nende kooli positiivselt mõjutab. Ühtekuuluvustunde aitas ka koole motiveerida jätkama jõupingutusi kehalise aktiivsuse ja liikumise edendamiseks, isegi, kui seisti silmitsi väljakutsete või tagasilöökidega. Üks peamisi väljakutseid oli ressursside nagu aja, raha ja personali nappus. Paljudel koolidel oli programmi tegevuste elluviimiseks vajalike ressursside saamine keeruline ja see nõudis märkimisväärset planeerimist ja koordineerimist.

4. Milliste takistustega on kooli programmi tiim silmitsi seisnud ja millega võiks Tartu Ülikooli liikumislabor toetada programmiga liitunud koolide tiime ja programmi rakendamist koolis?

Igas uuringus osalenud koolis töötasid vanemaealised õpetajad, kes olid veendunud aastakümneid toiminud koolisüsteemi toimimises ega näinud mõtet toiminud süsteemi muutmisel. See hõlmas hommikust pärastlõunani koolipingis istumist ning õppekava edasiandmist kõige klassikalisemal moel. Vanemaealised õpetajad ei olnud enamasti avatud muutustega kaasa minema ning leidsid, et kool, kus töötatakse, võib programmi liige olla ning uusi tegevusi teha, kuni neil isiklikult vanal moel õpetamist ei segata. Kui valdav enamik õpetajatest võiks isegi programmi kiiremini ja suuremal määral koolis rakendada, siis uuringus osalejad leidsid, et just vanemaealiste pedagoogide pärast peab rõhku pöörama selgitustööle ja laskma ühel muutusel enne järgmisega alustamist pisut settida.

Teine väljakutse, millega osad koolid, täpsemalt isegi kooli programmi tiimi juhid tegelema pidid, oli projekti elushoidmine ühtse programmi tiimiga. Kui programmiga liitus kool, mille kollektiivis ei olnud soov liituda piisavalt levinud ehk tiim moodustati üksikute soovijate poolt lihtsalt seetõttu, et see oli vajalik, jäigi programmi vedamine nende üksikute entusiastide õlule. See nõudis aga

rohkem ajalist panustamist, kui juht või aktiivne liige ise esialgu soovis või ette nägi ja see tähendab, et tuli hakata tegevusi ja eesmärke prioritiseerima. Samal ajal mõjutasid väiksemaks muutunud või kõrvale jäetud eesmärgid ka juhi enda tunnetust projekti prioriteetsusele teiste tööülesannete suhtes.

Uuringust selgus ka see, et liikmetest koolide esindajad tunnevad puudust teiste koolide esindajatega suhtlemisest. Sellel on kaks põhjust – sisuliselt koolide tegevuste, eesmärkide ja plaanide võrdlemine, aga ka kolleegilt kolleegile toetuse pakkumine ning kogemuste jagamine. Intervjuude põhjal on võimalik aruteluseminaride soovi lahendada erineval moel, millest üks on rakendatav võrdlemisi kohe, teine on rohkem tulevikku vaatav. Koheselt rakendatav viis arutelude pakkumiseks ongi korraldada üle-eestilisi kokkusaamisi, kus pole rõhk niivõrd koolitajatel, vaid kogemusringidel, kus koolide esindajad saavad vabas vormis avaldada arvamust nii programmi toimimise osas oma koolis kui ka selle osas, milliste tegevuste või sammude abil plaanitakse programmi veelgi rohkem või suuremalt rakendada. Faasis, kus kogu Eesti on kaetud Liikuma Kutsuva Kooli programmi kuuluvate koolidega, saab aruteluringe korraldada ka regioonipõhiselt. See oleks pikaajaline lahendus, sest koolid arendavad programme edasi ning kui kujuneksid intervallid, iga mille tagant koolid taas kokku saavad, oleks taas võimalus arenguid, takistusi või ebaõnnestumisi omavahel lahata. Tänapäeval ei selline lahendus paraku veel rakendatav, sest nagu ka intervjuudest selgus, on piirkondi, kus on vähe programmiga liitunud koole ning nad tunnevadki puudust lähedal asuvatest liikmeskoolidest, kellega ühisprojekte korraldada.

6.2 Diskussioon

Tööst selgus, et Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitumise protsessi käivitas eeskätt kokkupuude programmi avalike materjalidega veebilehel või liikumislabori töötajate korraldatud koolitusel osalemine. Selle järel võeti programmiga ühendust, et saada rohkem teavet liikmeks astumise eeliste kohta. Seejärel täitsid koolid KENA eneseanalüüsi küsimustiku ja esitasid programmiga liitumise avalduse. KENA küsimustik andis koolidele vahendi oma hetkeressursside ja vajaduste hindamiseks, eesmärkide seadmiseks ja edusammude jälgimiseks.

Liikuma Kutsuva Kooli programmi edukaks elluviimiseks on vaja koostööd ja tugevat juhtimist, millele viitasid ka Popp jt (Popp et al., 2021). Koolide meeskonnad peavad oluliseks ka koolidevahelist koostööd, et seada eesmärke, ellu viia algatusi ja jälgida nende edenemist.

Programmi edu alustamise faasis sõltub meeskonna suutlikkusest teha tõhusat koostööd ning luua toetav ja motiveeriv ning ambitsioonikas keskkond. Koostööplaneerimine on üks programmiga liitumise võtmefaktoreid, sest selle kvaliteedist sõltub programmi toimimine koolis. Liikuma Kutsuv Kool suunab koole omal käel läbima kõiki Popi jt (2021) välja toodud faase ehk ettevalmistust, planeerimist ja elluviimist. Kui siduda intervjuudest selgunud teadmisi ja koostööplaneerimise etappe, siis võib eraldi välja tuua ettevalmistuse tähtsuse – motiveeritud ja süsteemselt tegutsev programmitiim funktsioneerib edukamalt ning toimiva tiimiga on tegevuste planeerimine ja elluviimine hõlpsam ning pingevabam. Samas adusid uuringus osalenud koolide esindajad koosloomelise tegevuse juures kõikide huvipoolte, seal hulgas õpilaste kaasamise tähtsust ja nii korraldasid paljudes koolides tegevusi lisaks õpetajatele ka õpilased (Popp et al., 2021).

Koosloomestrateegiad on vahendina olulised, et kehalise liikumise sekkumised tegeleksid reaalseste probleemidega ning oleksid sihtrühmale kohandatud (Leask et al., 2019). Käesolevas töös on koostöö olulisel kohal, kuna Liikuma Kutsuva Kooli programm on loomult koosloomeline. Koosloome võimaldab osalejatel saada passiivsete vastuvõtjate asemel aktiivseteks panustajateks (Popp et al., 2021). Kaasates osalejaid disainiprotsessi, teadvustatakse nende vaatenurki, vajadusi ja eelistusi ning integreeritakse need sekkumisse, nagu Liikuma Kutsuv Kool seda teeb. Kaasamine muudab osalejad pühendunumaks ja motiveeritumaks aktiivselt osalema.

Liikuma Kutsuva Kooli programmi iseloomu ja spetsiifikat arvesse võttes on rakendatav laienemise vorm kõige sarnasem koostööplaneerimise kaskaadmudelile (Leask et al., 2019). Iga kool töötab programmi välja oma vajadusi ja võimalusi kaaludes, aga nagu mitmest intervjuust selgus, ammutati inspiratsiooni nii eesmärkide seadmise kui tegevuste osas just teistest koolidelt, mis toob sisse kaudse replikeerimise faktori. Samas hindab kaskaadmudel programmide iseseisvaks jäämist ja seda kõik programmiga liitunud koolid teevad.

Töö raames läbi viidud uurimus annab väärtuslikke teadmisi Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitumise ja elluviimise protsessist. Olles uurinud seitsme kooli kogemusi, saab esile tuua koostööl põhinevate meeskonnastruktuuride ja tõhusa juhtimise olulisuse programmi algatuste edukal elluviimisel (Leask et al., 2019). Uuring ei paku väärtust mitte ainult liikumislaborile, vaid tulemuste peatükist võib leida ka väärtuslikke nõuandeid koolidele, kes kaaluvad programmiga

liitumist ning leiud aitavad parandada programmi tõhusust kehalise aktiivsuse edendamisel koolides.

Üks väljakutse oli mõnede koolikogukonna liikmete vastupanu muutustele. Mõned õpetajad ja töötajad kõhklesid, kas võtta kasutusele uusi lähenemisviise kehalise aktiivsuse ja liikumise edendamiseks, mis ei hõlbustanud kogu kollektiivi panustamist. Taolisi tagasilööke kirjeldasid ka Cassar jt (Cassar et al., 2019). Selleks, et kogu kollektiiv sooviks programmi panustada, on vajalik muudatusi ellu kutsuda järk järgult, nagu soovitas Maailma Terviseorganisatsioon (Maailma Terviseorganisatsioon, 2010).

Kuna programmi laienemist ja laienenud programmi toimimist on väga vähe uuritud, siis suundi, mida tulevikus uurida, jagub. Kui jätkata Liikuma Kutsuva Kooli programmi uurimisega, siis saab käesolevast uuringust välja võtta programmi tiimi mittetoimimise. Selleks, et programmiga liitumine täidaks paremini oma eesmärgi, on vaja teada, kuidas erinevad koolid programmi tiime moodustasid, mis sammud tiimi kinnitamisele eelnesid, kuidas tiim edaspidi toimima hakkab või kuidas plaanib kool tiimi töötamise tagada. Nii on võimalik välja selgitada faktorid, mis mängivad programmi tiimi juures rolli, ja edaspidi saab nendega arvestada juba liitumistingimusi kujundades.

Omaette võimalik uurimissuund on vanemaealiste õpetajate nügimine uuendusi oma tundides kasutama. Võttes arvesse, et õpetajaskonna vananemine on Eestis kasvutrendis, on eriti oluline just vanemaealiste pedagoogide õpetamisvõtete kaasajastamine (Vaher & Sellio, 2019). Uurides viise, kuidas panna staažikaid õpetajaid uusi meetodikaid rakendama, on võimalik ka teistsuguse iseloomuga programme koolides igasuguses vanuses õpetajate peal rakendada.

Liikuma Kutsuv Kool paistab silma paindlikkuse ja individuaalse lähenemise poolest. See tähendab tänases faasis just seda, et mitte iga liituv kool ei saa personaalset nõustamist, vaid saab kättesaadavate materjalide ja eneseanalüüsi abil paika panna just sealsele keskkonnale ja huvile vastava tegevuskava. Paindlikkuse aspektile programmi laienemise juures rõhustasid ka Popp jt ning Leask jt (Leask et al., 2019; Popp et al., 2021). Sellist lähenemist ei kasuta aga kõik Eesti koolides rakendatavad programmid. Seda, kas eesmärkideni jõudmist mõjutab programmi rangus, paindlikkus või hoopis mõni muu näitaja, saab näiteks välja selgitada, kui uurida ühes koolis erinevate programmide toimimist ja nendele pööratavat tähelepanu.

Kuigi Liikuma Kutsuva Kooli tugevus ongi koolipõhine lähenemine, mis tõstab selle õnnestumise tõenäosust (Leask et al., 2019), saab mõne aja pärast uurida kehalise aktiivsuse integreerimist kogu õppekavasse laiemalt – antud töö keskmes oli uuring, milles tuvastati väljakutse veenda vanemaid õpetajaid kehalist tegevust koolipäeva integreerima. Tulevased uuringud võiksid uurida strateegiaid kehalise aktiivsuse integreerimiseks õppekavasse ja nende õpetajate vastuseisu ületamiseks, kes võivad olla muutustele vastu. See võib hõlmata fookusrühmade või intervjuude läbiviimist õpetajatega, et mõista nende vaatenurki ja tuvastada võimalikud takistused rakendamisel.

Kui arutleda teemal, kas Liikuma Kutsuva Kooli programmi liikmeks olemisega kaasnev paindlikkus ja vabadus tuleb programmi laiemale eesmärgile pigem kasuks või kahjuks, siis võib leida toetavaid argumente nii ühele kui teisele. Suure vabaduse kasuks osutab võimalus igal kooli ise sisuliselt kõiki programmiga seotud otsuseid langetada – Popp jt leidsid, et oluline on arvesse võtta kontekstuaalseid tegureid ning ise otsustamine võimaldab seda kõige efektiivsemalt teha (Popp et al., 2021). Samuti võimaldab suur iseseisvus teha programmi jooksvaid kohandusi, mida pole võimalik ette planeerida (Greenhalgh & Papoutsi, 2019). Samal ajal mängib programmi skaleerimise õnnestumise juures rolli eesmärkide konkreetne sõnastamine (Leask et al., 2019). Kui koolid seavad ise oma eesmärgid, on kokkuvõttes fookuste spekter lai ning tulemusi on suures plaanis raske hinnata.

6.3 Meetodi kriitika

Käesolevas kvalitatiivses uuringus mängis tähtsat rolli intervjuu läbiviimise iseloom ja keskkond – tegemist oli veebipõhise intervjuuga Zoomis. Zoomis tehtud intervjuu vankumatu tugevus on kahe osapoole omavahelise distantsi sõltumatus, küll aga on mitmeid tehnilisi aspekte, mis intervjuu õnnestumist suurel määral mõjutavad. Samuti tuli paaril korral ette keeleline takistus.

Videosilla vahendusel korraldatud intervjuus on raske ära tunda hetke, mil teine osapool soovib rääkida ning nii tekkisid intervjuudes tihti samal ajal kõnelemise olukorrad. Tagantjärele salvestisi kuulates ei olnud taolistes olukordades, mis igas intervjuus vähemalt korra tekkisid, võimalik kahe osapoole juttu eristada. Enamasti on samal ajal rääkimist Zoomi vahendusel raske vältida, sest heli ja pilt edastub väikese viivitusega ehk kuuldes ja nähes, et vastaspool on kõnelemise lõpetanud, võib jätk tulla just siis, kui ise rääkimine üle võtta. Teine tehniline faktor, mis intervjuude kulgu

mõjutas, oli ebastabiilne internetiühendus. Pea kõigis intervjuudes tekkis vähemalt korra olukord, kus vestluskaaslase videopilt ja kõne hangusid. Võib eeldada, et vastaspool jätkas siiski küsimusele vastamist ja enamasti võttis ühenduse taastumine vähemalt kümnekond sekundit aega. Sellised ootamatud katkestused rikuvad intervjuu rütmi ning intervjuueeritaval on raske tagasi mõelda või vastupidi – korratud vastust korrigeeritakse ja esimesena meelde tulnud mõte, mis on intervjuude puhul küllaltki oluline, läheb kaotsi.

Kui võimalike tehniliste probleemidega pidi videosilla vahendusel tehtud intervjuus kindlasti arvestama, siis raskem oli ette näha takistusi, mis olid seotud keelebarjääriga. Kahe intervjuueeritava ema- ja igapäevaselt kasutatav keel oli vene keel. Nende eesti keele oskus oli küll igapäevase suhtluse tasandil väga hea, aga intervjuu tarvis jäid mõlemad intervjuueeritavad kohati hätta. Põhiliselt esines küsimuse väärat mõistmist või siis võimetust oma mõtteid eesti keeles väljendada. Erinev oli ka julgus küsida mitte mõistmise korral täpsustavaid küsimusi – üks intervjuueeritav oli väga avatud lisaküsimusi küsima, teine seevastu vastas kohe nii, nagu tema küsimust mõistis ning sellest tingituna ei andnud vastus alati tegelikule küsimusele kohe vastust.

Üks faktoreid, mis mõjutas intervjuude kaudu kogutud andmete kvaliteeti, oli intervjuueeritavate võimekus meenutada küllaltki lühikese perioodi jooksul erinevaid sündmuseid. Kuigi uurimuse eesmärki toetab intervjuu, mille küsimusi intervjuueeritavale ette ei saadeta, et analüüsida just esimesi teemadega seonduvaid mõtteid ja emotsioone, siis tuli ette, et intervjuueeritav ei suutnud küsitud sündmusi või mõtteid meenutada või siis meenusid teemasse mittepuutuvad mõtted.

Sellele vastandusid koolid, kes olid programmiga liitunud alles paar kuud tagasi. See tähendab, et programm oli nendes koolides alles täiesti algfaasis ning erinevaid kogemusi või tegevusi nappis ja see mõjutas vastuste sisukust. Samuti osalesid uuringus koolid, kes andsid programmi koordinaatorile nõusoleku osalemiseks. Sellisel kujul uuringus osalemine kaasas pigem aktiivseid programmitiimi juhte või esindajaid ning jättis kõrvale need koolid, mille programmitiimi juht ei ole loomult nii osavõtlik.

Kokkuvõte

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk oli anda ülevaade Liikuma Kutsuva Kooli programmi aktiivsest skaleerimisest, põgusalt puudutada Eesti koolilaste aktiivsust ning viia läbi uuring, et selgitada välja 2022. ja 2023. aastal laienenud programmiga liitunud koolide liitumisprotsessi tajumine, tegevuste planeerimise ja läbiviimise protsess ning ootused programmile. Tööst selgus, et Eesti põhikooliõpilaste kehalise aktiivsuse olukord on kehv, suur osa noortest ei liigu päevas Maailma Terviseorganisatsiooni soovitudele piisavalt. Samas on koolikeskkond suurepärase, et olukorda muuta, sest koolis käimine on kõikidele lastele kohustuslik ja seal veedetakse ligikaudu pool päevast.

Töö andis ülevaate sekkumiste laiendamise protsessist ja selle etappidest, tutvustas valdkonna põhidefinitsioone ning -strateegiaid, mille abil programmi laiendada. Samuti olid töös näited skaleeritud programmidest nii kehalise liikumise kui koolikiusu alal ning ka näitena toodud programmide uurijate soovitud ja näpunäited, kuidas skaleerimist parandada või mida edaspidi tähele panna.

Töö kirjeldas ka, kuidas jõudis Liikuma Kutsuva Kooli programm sekkumise tasandilt riikliku programmi ning milliseid edasisi samme võiks astuda, et programm oleks tulemuslik ka tulevikus, mil programmi koordinaatorid ei suuda kõiki liitunud kooli personaalselt nõustada ning aidata. Selleks, et teada saada, milline on programmiga liitunud koolide nägemus nii liitumisprotsessist, programmi raames tehtavatest tegevustest kui ka liikumislaborilt saadavast ja oodatavast toest, viidi seitsme värskelt liikmeks saanud kooli programmi juhi läbi veebiintervjuu.

Intervjuudest selgus, et värskelt liitunud koolid tunnetavad programmiga liitumisest suurt abi liikumise suurendamiseks meeldivate ja pisikeste tegevuste, näiteks õuevahetundide, õuesõppe ja liikumispauside kaudu. Uuringus osalenud koolide esindajate sõnul on programmiga liitumine lihtne ning tehtav igale koolile, suhtlus liikumislaboriga toimib ning üleminek liikmeks saamise toimingutest kuni iseseisva tegutsemiseni on sujuv. Programmi tugevus ja kohati ka eelis teiste samalaadsete, ühiskondlikku probleemi lahendavate programmide ees on väga suur vabadus ise eesmärgi ning tegevuskava seada ja seda programmi arenedes jooksvalt täiendada.

Põhilised probleemid, millega värskelt programmiga liitunud koolid silmitsi seisavad, on vanemaealiste õpetajate veenmine liikumise suurendamise ja liikumise koolipäeva sisse põimimise vajalikkuses. Kui vajalikkust ka mõistetakse, siis on järgmine väljakutse nende endi õpetamisharjumuste uuendamine – et mitte ainult noored õpetajad tooks haridussüsteemi kehalist aktiivsust väikeste tegevuste najal juurde. Kokkuvõttes nägid osalenud koolid programmiga liitumist võimalust oma õpilaste ja töötajate tervise ja heaolu parandamiseks, samuti aktiivsema ja kaasahaaravama koolikeskkonna loomiseks.

Summary

The aim of this Bachelor's thesis was to provide an overview of scaling of the Schools in Motion (SiM) program and to conduct a study to find out the perception and satisfaction of schools that joined the expanded program in 2022 and 2023. The SiM program aims to promote physical activity among school children in Estonia.

The study was conducted using a mixed-methods approach, which included semi-structured interviews with school principals or teachers feeling motivated to stand for increasing physical activity at schools. The results of the study showed that schools that joined the expanded program were generally satisfied with the program and its implementation. However, some challenges were identified, such as the need for more resources and training for teachers to implement the program effectively.

Overall, the findings of this study suggest that the SiM program is a valuable initiative that can promote physical activity among school children. The study also provides insights into the challenges and opportunities of implementing the program in a broader context, which can be useful for future program development and implementation. The study revealed that the situation regarding physical activity among Estonian primary school students is poor, with a large proportion of young people not meeting the World Health Organization's recommended daily activity levels. However, the school environment is an excellent place to improve the situation, as attending school is compulsory for all children and approximately half of the day is spent there.

The thesis provided an overview of the process of expanding interventions and its stages, introduced the basic definitions and strategies in the field, and presented examples of scaled programs in both physical activity and bullying prevention, as well as recommendations and tips from program researchers on how to improve scaling or what to look out for in the future.

The study also described how the SiM program moved from an intervention level to a national program and what further steps could be taken to ensure the program's effectiveness in the future when program coordinators are unable to personally advise and assist all participating schools. To find out what the vision of the schools that joined the program was in terms of the joining process, activities carried out as part of the program, and the support received and expected from the

movement lab, an online interview was conducted with the program team leaders of seven recently joined schools.

The interviews revealed that newly joined schools perceive great help from the program in increasing movement through enjoyable and small activities such as outdoor breaks, outdoor learning, and movement breaks. According to representatives of participating schools in the study, joining the program is easy and feasible for every school, communication with the movement lab works, and the transition from becoming a member to independent action is smooth. The program's strength and advantage over other similar programs solving social problems are the very high freedom to set goals and action plans themselves and to continuously improve them as the program evolves.

The main challenges faced by newly joined schools include persuading older teachers of the necessity of increasing physical activity and integrating it into the school day. If the necessity is understood, the next challenge is to update their teaching habits, so that not only young teachers but also others bring physical activity into the education system through small activities.

Kasutatud allikad

- Bloom, P., & Skloot, E. (2010). *Scaling social impact: New thinking*. Springer.
- Cassar, S., Salmon, J., Timperio, A., Naylor, P. J., Van Nassau, F., Contardo Ayala, A. M., & Koorts, H. (2019). Adoption, implementation and sustainability of school-based physical activity and sedentary behaviour interventions in real-world settings: A systematic review. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 16, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0876-4>
- Greenhalgh, T., & Papoutsis, C. (2019). Spreading and scaling up innovation and improvement. *BMJ (Online)*, 365. <https://doi.org/10.1136/bmj.l2068>
- Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). Kvalitatiivne sisuanalüüs. *Sotsiaalse Analüüsi Meetodite Ja Metodoloogia Õpibaas*.
- Leask, C. F., Sandlund, M., Skelton, D. A., Altenburg, T. M., Cardon, G., Chinapaw, M. J. M., De Bourdeaudhuij, I., Verloigne, M., & Chastin, S. F. M. (2019). Framework, principles and recommendations for utilising participatory methodologies in the co-creation and evaluation of public health interventions. *Research Involvement and Engagement*, 5(1). <https://doi.org/10.1186/s40900-018-0136-9>
- Lee, R., & Gortmaker, S. L. (2012). Health dissemination and implementation within schools. *Dissemination and Implementation Research in Health: Translating Science to Practice*, 419–436.
- Lee, R. M., Fielding, N., & Blank, G. (2008). The Internet as a research medium: An editorial introduction to the Sage handbook of online research methods. *The Sage Handbook of Online Research Methods*, 3–20.
- Leff, S. S., Waasdorp, T. E., Paskewich, B. S., & Winston, F. K. (2021). Scaling and Disseminating Brief Bullying Prevention Programming: Strengths, Challenges, and Considerations. *School Psychology Review*, 50(2–3), 454–468. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2020.1851612>

- Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., & Strömpl, J. (2014). Intervjuu. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. *Kasutatud, 1*, 2019.
- Maailma Terviseorganisatsioon. (2010). *Nine steps for developing a scaling-up strategy*. World Health Organization.
- Maailma Terviseorganisatsioon. (2022). *Global status report on physical activity 2022*.
- Moore, M.-L., Riddell, D., & Vocisano, D. (2015). Scaling out, scaling up, scaling deep: strategies of non-profits in advancing systemic social innovation. *Journal of Corporate Citizenship, 58*, 67–84.
- Mooses, K., Vihalemm, T., Uibu, M., Mägi, K., Korp, L., Kalma, M., Mäestu, E., & Kull, M. (2021). Developing a comprehensive school-based physical activity program with flexible design – from pilot to national program. *BMC Public Health, 21*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10111-x>
- Morais-Da-Silva, R. L., Takahashi, A. R. W., & Segatto, A. P. (2016). Scaling up Social innovation: A meta-SyntheSiS. *Revista de Administracao Mackenzie, 17*(6), 134–163. <https://doi.org/10.1590/1678-69712016/administracao.v17n6p134-163>
- Mura, G., Rocha, N. B. F., Helmich, I., Budde, H., Machado, S., Wegner, M., Nardi, A. E., Arias-Carrión, O., Vellante, M., & Baum, A. (2015). Physical activity interventions in schools for improving lifestyle in European countries. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH, 11*(Suppl 1 M5), 77.
- Popp, J., Grüne, E., Carl, J., Semrau, J., & Pfeifer, K. (2021). Co-creating physical activity interventions: a mixed methods evaluation approach. *Health Research Policy and Systems, 19*(1). <https://doi.org/10.1186/s12961-021-00699-w>
- Rabin, B. A., Brownson, R. C., Kerner, J. F., & Glasgow, R. E. (2006). Methodologic Challenges in Disseminating Evidence-Based Interventions to Promote Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine, 31*(4 SUPPL.), 24–34. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2006.06.009>

- Reis, R. S., Salvo, D., Ogilvie, D., Lambert, E. V, Goenka, S., & Brownson, R. C. (2016). Scaling up physical activity interventions worldwide: stepping up to larger and smarter approaches to get people moving. *The Lancet*, 388(10051), 1337–1348.
- Tartu Ülikooli liikumislabor. (2022). *LIIKUMINE, ÕPPIMINE JA HEAOLU. Ülevaade teadusuuringutest ja parimatest praktikatest koolides.*
- Vaher, K., & Sellio, R. (2019). *Üldhariduskoolide õpetajaskonna tööalane liikuvus ja karjääriteed EHISe andmetel.*
- van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398(10298), 429–442.

Lisa 1. Intervjuu kava

Soojendusküsimused:

Millal liitus teie kool Liikuma Kutsuva Kooli programmiga?

Mis ajendas programmiga liituma?

Liitumisprotsess:

Kui kaua läks aega programmiga liitumise ideest teostuseni?

Millistest sammudest liitumisprotsess koosnes?

Milline liitumise sammudest oli teie koolile kõige hõlpsamalt täidetav?

Milline liitumise sammudest oli teie koolile kõige keerulisem?

Kuidas hindate liitumisprotsessi kui tervikut?

Tegevused ja takistused:

Milline nägi välja programmiga liitumise eesmärkide ja tegevuskava sõnastamise protsess?

Kas ja millist abi või milliseid materjale olete läbi vaadanud, et mõelda oma eesmärke ja tegevuskava läbi?

Kui eelmise küsimuse vastus on „jah“, siis mille asjus?

Mida te praeguseks programmi raames oma koolis teinud olete?

Kust tulid ideed just neid asju teha?

Kas te olete ideede osas tuge saanud liikumislaborilt?

Kui eelmise küsimuse vastus on „jah“, siis millist tuge?

Milliseid enda seatud tegevusi ja eesmärke oli/on kõige lihtsam täita?

Millised seatud eesmärgid tunduvad kõige ajamahukamad? Miks?

Kas olete mõnest seatud eesmärgist või plaani võetud tegevusest loobunud?

Kui eelmise küsimuse vastus on „jah“, siis miks?

Tugi:

Kuidas on abimaterjalide hulk ja sisu teie kooli programmiga aidanud?

Kui tihti tekkis/tekib vajadus liikumislabori kontaktiga liitumistingimuste täitmist arutada või midagi liitumise juures täpsustada?

Kelle poole pöördusite/pöördute esmajoones, kui tekkis/tekib vajadus programmiga seotud tegevusi arutada?

Millistel juhtudel olete kasutanud/kasutate LKK veebilehte?

Meenub mõni konkreetne näide, mille jaoks kasutasite või mida otsisite?

Kas olete veebilehelt alati leidnud, mida otsisite?

Millise hinnangu annaksite LKK veebilehele?

Kas olete nõu pidamiseks suhelnud ka teiste programmiga liitunud koolide esindajatega?

Liikuma Kutsuv Kool pakub ideeseminare. Millistest seminaridest olete osa võtnud? Millistel koolitustel olete osalenud?

Mille järgi otsustate, millisel seminaril või koolitusel osaleda?

Kas te tunnete Liikuma Kutsuva Kooli programmi liikmeks olemise juures millestki puudust?

Kas olete programmiga liitumist arutanud kohaliku omavalitsusega?

Kui eelmise küsimuse vastus on „jah“, siis kas olete kohalikult omavalitsuselt programmi asjus tuge saanud? Millist?

Lisa 3. Informeeritud nõusoleku leht

Uuritava informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm

Uuringu täielik nimetus: „Programmi laienemise toetamine Liikuma Kutsuva Kooli näitel“

Informatsioon uuritavale:

Uuringu eesmärk on teada saada, kuidas tajuvad 2022. ja 2023. aasta jooksul Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitunud koolide programmitiimide liikmed liitumisprotsessi, millist tuge on kool programmilt liikumise suurendamiseks saanud, milliseid tegevusi koolid peale liitumist programmiga seoses teevad ning milliseid muudatusi võiks programm tulevikus teha, et liitumine ja liikmeks olemine oleks sujuv ja eesmärkideni jõudmist toetav.

Uuringus osalejatelt küsitakse täisnime ja esindatavat õppeasutust, et hiljem tulemusi analüüsidest vastajaid eristada. Uuringus osalejatega viiakse eelnevalt kokku lepitud ajal läbi suuline veebiintervjuu, mille heli ja pilt salvestatakse ning mis hiljem sõna-sõnalt transkribeeritakse. Uuringu läbiviija võib hilisemas analüüsis kasutada lühikesi väljavõtteid tekstist.

Uuringus osalemine on vabatahtlik, iga uuritav võib sellest igal ajal loobuda.

Antud uuringu põhjal kirjutatav lõputöö on hiljem elektrooniliselt kättesaadav TÜ raamatukogu üliõpilastööde andmebaasis DSpace; intervjuude transkriptsioonide täistekste näevad uuringut läbiviiv tudeng, tema juhendaja ning töö kaitsmiskomisjoni liikmed, intervjuude salvestusi ja transkriptsioone hoitakse uuringu läbiviija arvutis töö kaitsmiseni. Mulle,, on selgitatud, mis on nimetatud uuringu eesmärk ja meetodika ning kinnitan oma nõusolekut selles osalemiseks allkirjaga. Tean, et uuringu käigus tekkivate küsimuste ja võimalike probleemide kohta saan mulle vajalikku täiendavat informatsiooni uuringu läbiviijalt:

(uuringu läbiviija ees- ja perekonnanimi, amet, töökoht, aadress, e-post, telefoninumber)

Uuritava allkiri:

Kuupäev, kuu, aasta:

Uuritavale informatsiooni andnud isiku nimi:

Uuritavale informatsiooni andnud isiku allkiri:

Kuupäev, kuu, aasta:

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Grete Isabel Huik,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Programmi laienemise toetamine Liikuma Kutsuva Kooli näitel“, mille juhendaja on Marko Uibu, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Grete Isabel Huik

23.05.2023