

TARTU ÜLIKOOL
Sotsiaalteaduste valdkond
Ühiskonnateaduste instituut
Ajakirjanduse ja kommunikatsiooni õppekava

Geidi Lovise Lee

**Liikumis- ja kaasamispraktikad ning nende elujõulisus Liikuma Kutsuva Kooli
võrgustiku koolides**

Magistritöö

Juhendaja: Marko Uibu, PhD

Tartu 2024

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. TEOREETILISED JA EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD	5
1.1 Laste ja noorte liikumisharjumused.....	5
1.2 Liikumine koolis.....	6
1.3 Sekkumisprogrammid.....	8
1.3.1 Liikuma Kutsuv Kool.....	12
1.4 Noorte nägemus liikumisest ja motivatsioon.....	14
1.5 Noorte huvid ja väärtushinnangud.....	15
1.5.1 Kooli positsioon noorte elus.....	16
1.6 Noorte kaasamine ja osalus.....	18
2. UURINGU EESMÄRGID JA UURIMISKÜSIMUSED	23
3. MEETOD JA VALIM	24
4. LIIKUMIS- JA KAASAMISTEGEVUSED KOOLIDES	28
4.1 Õpilastest koosnev spordiaktiiv - Tallinna 32. Keskkool.....	29
4.2 Mentoriga õpilasesindus - Viljandi Gümnaasium	33
4.3 Mängujuhtide süsteem - Antsla Gümnaasium	37
4.4 Palgalised gümnaasistidest huvijuhi assistendid - Kohtla Järve Gümnaasium	40
4.5 Õpetajatest koosnev õpikogukond - Saaremaa Gümnaasium.....	42
5. SÜSTEEMIDE EDUKUSE JA KESTVUSE TAGAMISE TEGURID	47
5.1 Edukuse tegurid	47
5.2 Kestvuse tegurid ja murekohad.....	52
6. JÄRELDUSED	56
KOKKUVÕTE	62
SUMMARY	64
KASUTATUD KIRJANDUS	66
LISAD	81
Lisa 1. Pikem ülevaade Tallinna 32. Keskkooli spordiaktiivist.....	81
Lisa 2. Pikem ülevaade Viljandi Gümnaasiumi mentoriga õpilasesindusest	90
Lisa 3. Pikem ülevaade Antsla Gümnaasiumi mängujuhtide süsteemist.....	95
Lisa 4. Pikem ülevaade Kohtla-Järve Gümnaasiumi palgalistest huvijuhi assistentidest.....	99
Lisa 5. Pikem ülevaade Saaremaa Gümnaasiumi õpikogukonna süsteemist.....	102
Lisa 6. Intervjuu kavad	109

SISSEJUHATUS

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) kohaselt oli 2016. aastal ligi 81 protsenti 11–17aastastest noortest füüsiliselt vähe aktiivsed ehk ei vastanud soovitudele liikuda 60 minutit päevas (Physical activity, 2022). Eesti noortest liikusid piisavalt vaid 16% 11-15aastastest õpilastest (Oja jt, 2019). Et parandada laste ja noorte füüsilist aktiivsust ning muuta liikumispraktikaid, on Eestis alates 2016. aastast tegutsenud Tartu Ülikooli liikumislabori haridusprogramm Liikuma Kutsuv Kool. Programmi eesmärk on pakkuda koolidele lahendusi, kuidas muuta õpilaste koolipäevad liikuvamaks ning viia rohkem liikumisrõõmu iga õpilaseni. Praeguseks on programmiga liitunud 501 üldhariduskoolist (Üldharidus, i.a) 211 kooli üle Eesti (Liikuma Kutsuv Kool, i.a). Valdavalt on Liikuma Kutsuva Kooli tegevused suunatud nooremale koolieale.

Kuigi viimastel aastatel on Liikuma Kutsuva Kooli sekkumisprogrammi kohta ilmunud mitmeid teadusartikleid (Mooses jt, 2021; Spotswood jt, 2021) ning eri fookusega üliõpilastöid (Palm, 2017; Nõmme, 2017; Soosaar, 2021; Korp, 2017), siis on väga vähesel määral uuritud, kuidas on erinevad koolid liikumise ja kaasamise teemaga tegelevad. Seda enam, et vanema kooliastme õpilastel on mitmeid murekohti – liikumisaktiivsus on võrreldes nooremate õpilastega madalam, päevas kulub rohkem aega koolile, mistõttu jääb vähem aega huviringideks ning sooline ebavõrdsus suureneb tüdrukute vähese liikumishuvi tõttu veelgi (Oja jt, 2019; Telford jt, 2016). Samas on vanema kooliastme õpilased hea ressurs, mis on sageli koolides alakasutatud (Mooses jt, 2021). Nii saaksid koolid õpilasi rohkem kaasata liikumistegevuste korraldamisse, et muuta liikumine koolis laiemaks, kui kehalise kasvatuse õpetaja mureks, ning ka õpilastele rohkem nauditavamaks ja kutsuvamaks. Just seda, kuidas on erinevad koolid edukalt õpilasi kaasates erinevaid liikumissündmusi korraldanud, plaanin oma magistritöös uurida.

Magistritöö eesmärk on välja selgitada, millised erinevad liikumisega seotud kaasamise süsteemid on koolides kasutusel ning mis tegevused on nendes kaetud. Mitmetes koolides on juba praegu head praktikad olemas, kuid kahjuks puudub nendest ülevaade ja teadmused. Samas tuleks muutuste loomisel leida just praktikas toimivaid lahendusi ja neid levitada (Reis jt, 2016). Lisaks huvitab mind, kuidas on õpilased eri süsteemides kaasatud, mis tegurid aitavad kaasa nende elujõulisusele ja edukusele ning mis on eri süsteemide kitsaskohad. Programmide kestvuse tegurite uurimine on vajalik, sest sekkumisprogrammide ja muutuste loomisel on oluline, et need oleksid jätkusuutlikud ning toimuksid

aastast-aastasse (Reis jt, 2016). Nii on võimalik õpilastel rohkem kokku puutuda positiivsete eeskujudega ning kujundada harjumusi (Lytle jt, 2002). Ühtlasi võimaldavad pikaajalised sekkumised luua õpetajates uusi harjumusi – näiteks teha liikumispause või muuta ainetunde liikuvamaks (Lytle jt, 2002). Magistritöö võimaldab tulevikus teistel koolidel töös käsitletud näidetest õppida ning liikumislabor saab juurde teadmisi, kuidas koole kaasama ja liikuma suunata.

Magistritöö teema valik tuleneb minu isiklikust huvist spordi ja liikumise vastu. Aktiivse liikujana olen mitmeid kordi mõelnud sellele, kuidas noorte liikumisaktiivsust parandada ning nende jaoks füüsiline aktiivsus meeldivaks ja nauditavaks teha. Samuti on teema ühiskonnas oluline, sest lapsed ja noored ei liigu piisavalt (Physical activity, 2022) ning selle muutmiseks on oluline välja mõelda lahendusi.

Antud töö koosneb kuuest peatükist. Esimeses peatükis toon välja teoreetilised ja empiirilised lähtekohad, selgitades laste ja noorte liikumisharjumusi, kirjeldades ülevaatlikumalt liikumisest kooli kehalise kasvatuse tundide ajal ja vahetunnis. Samuti kirjutan teistest sekkumisprogrammidest, noorte suhtumisest liikumisse ja aktiivsusesse ning noorte huvidest ja väärtushinnangutest. Kolmandas peatükis tutvustan magistritöö meetodit ja valimit, tuues välja uurimisküsimused, uurimis- ja andmekogumismeetodid, valimi kujunemise ning andmetöötlusmeetodid. Neljandas peatükis kirjeldan, millised liikumis- ja kaasamistegevusi erinevad koolid teevad ja kuidas on eri süsteemid üles ehitatud, viiendas peatükis nende süsteemide edukuse ja kestvuse tagamise teguritest ning kuuendas peatükis arutlen leitu üle.

1. TEOREETILISED JA EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD

Antud peatükis annan ülevaate teoreetilistest lähtekohtadest ja varasemalt tehtud uuringutest, milles toon esile noorte liikumisharjumused, liikumisest koolis ja vabal ajal ning noortega seonduvast kommunikatsioonist. Kirjeldan Liikuma Kutsuva Kooli programmi olemust ning annan ülevaate sarnastest sekkumisprogrammidest teistes riikides. Teoreetilises raamistikus välja toodud teemad on töö seisukohalt vajalikud, et paremini mõista noorte vähese liikumise kui probleemi olemust, leida võimalusi ja näiteid süsteemide parandamiseks ning viise, kuidas noori kooliellu rohkem kaasata.

1.1 Laste ja noorte liikumisharjumused

Asjaolu, et Eesti lapsed ei liigu ega spordi piisavalt, on nii ajakirjanduses kui teadlaste hulgas kajastatud viimastel aastatel hulgal (TÜ teadlased..., 2019; Tatrik, 2016; Kallaste, 2020; Kiin, 2022). Tegemist on probleemiga, mis ei ole omane Eestile, vaid kogu maailmale (Physical activity, 2022).

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) kohaselt oli 2016. aastal ligi 81 protsenti 11–17aastastest noortest füüsiliselt vähe aktiivsed (Physical activity, 2022). WHO (2020) soovitude kohaselt peaksid selles vanuses olevad noored tegema päevas 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega füüsilist tegevust. Mõõduka kehalise aktiivsuse all peetakse silmas tegevusi, mille tagajärjel hingamine kiireneb ja tekib kerge higistamine, ning tugeva kehalise aktiivsuse all tegevusi, mille tagajärjel tekib tugev hingeldus ja higistamine (Physical activity, 2022).

Sarnaselt maailmale, on ka Euroopa laste kehaline aktiivsus võrreldes WHO soovitustega madal. OECD ja Euroopa Liidu (2020) andmetel liikus 2018. aastal piisavalt vaid iga neljas 11aastane ja iga seitsmes 15aastane laps. Kõigis Euroopa Liidu riikides on tüdrukud mõlemas vanuses poistest vähem füüsiliselt aktiivsed (OECD ja Euroopa Liit, 2020), mida võib põhjustada asjaolu, et lapsevanemad ning kogukonnad toetavad tüdrukute kehalist liikumist võrreldes poistega vähem ning koolid ei suuda tüdrukutele kehalise kasvatusetundidega spordihuvi tekitada (Telford jt, 2016).

Kui vaadelda Eesti noorte ja laste kohta käivat statistikat, siis Tervise Arengu Instituudi (TAI) kohaselt oli 2018. aastal vähemalt viiel või enamal päeval nädalas mõõdukalt kehaliselt aktiivsed vaid 16% 11-15aastastest Eesti õpilastest (Oja jt, 2019). Kuigi laste ja noorte aktiivsus on aastatega

koondarvestuses tõusnud, siis väheneb Eestis laste kehaline aktiivsus sarnaselt ülejäänud maailmale vanuse kasvades nii poiste kui ka tüdrukute hulgas ehk 11aastased on oluliselt aktiivsemad kui 15aastased (Oja jt, 2019). Languse põhjuseks võib olla asjaolu, et õpilased teevad neid tegevusi, milles nad tunnevad ennast pädevatena ning kui lapsed on noored, usuvad nad oma teadmistesse ja oskustesse rohkem (Gu ja Zhang, 2016). Vanemaks saades muutuvad lapsed enesekriitilisemaks ning võrdlevad end rohkem teistega, mistõttu väheneb ka liikumine (Fredricks ja Eccles, 2002; Xiang jt, 2006). Gu ja Zhang (2016) järeldasid, et need, kes tunnevad ennast sporti tehes hästi ja pädevana, teevad suurema tõenäosusega vanemaks saades sporti edasi.

1.2 Liikumine koolis

Kõige rohkem mõjutab noore tulevase liikumisharjumusi kehalise kasvatuses tunnid (Sallis ja McKenzie, 1991) – kui õpilase jaoks on need meeldivad ja nauditavad, mõjub see positiivselt ka liikumisharjumustele (Trudeau jt, 1999). Uuringute kohaselt meeldivad noortele tunnid, mis julgustavad suhtlemist, on mitmekülgsed, lõbusad, pakuvad valikuvõimalusi ning naudinguid, keskenduvad pigem meeskonna ja indiviidi arengule kui omavahel võistlemisele, toimuvad õues ja sisaldavad meeskonnamänge (Dismore ja Bailey, 2010; Smith ja Parr, 2007; Van Sluijs jt, 2021).

Koolis liikumine ning laste kehalise aktiivsuse edendamine kuulub otseselt kooli kehalise kasvatuses õpetajate pädevusse, mistõttu on oluline, et nende õpetamisviisid oleksid mitmekülgsed, julgustavad ning kaasavad (Sallis ja McKenzie, 1991). Kuna kehalise kasvatuses õpetajatel on parim ülevaade oma õpilaste kehalise kasvatuses tasemest ning spordihuvist, on Seghers jt (2009) soovitanud neil isegi liikuda oma õpetajarollist kaugemale ning vastutada kogu kooli liikumise koordineerimise eest. Samas on oluline, et kogu füüsilise aktiivsuse edendamise süsteem ja väljatöötamine ei lasuks kehalise kasvatuses õpetajal ning tuge pakuks ka kogu kooli personal (Van Acker jt, 2011; Seghers jt, 2009).

Asjaolu, et kehalise kasvatuses õpetaja käitumisel on otsene mõju sellele, kas õpilane soovib vabal ajal ja edaspidises elus spordiga tegeleda, on kinnitanud ka Tartu Ülikooli sporditeadlased (Koka jt, 2019). Nende uuring tõi välja, et oluline on õpilastele pakkuda autonoomsust ehk võimalust algetada tegevusi ja langetada otsuseid, tunda end oma soorituses võimekana ning grupi olulise liikmena. Koka jt (2019) leidsid, et autonoomsus suurendab õpilastes oluliselt sisemist motivatsiooni ehk õpilane tunneb liikumisest rõõmu, naudingut, head meelt ja ta teeb seda enda jaoks, mitte väliste tegurite pärast.

Sisemine motivatsioon tekitab ühtlasi soovi ka vabal ajal liikuda, sest tegevus paistab huvitav või nauditav (Ryan ja Deci, 2000). Ryan ja Deci (2000) teooria kohaselt tugeneb inimeste motivatsioon, kui on tagatud on kompetentsus, autonoomia ja kuulumine.

Vahetunnid on Eesti koolides olenevalt koolist ja kellaajast keskmiselt 10-20 minutit pikad. Kuigi õpilastel liikumiseks aega justkui on, siis õpilastest on tervelt 78.1% vahetundides passiivsed ehk räägivad koolikaaslastega, seisavad, istuvad, mängivad mängu, õpivad või on nutitelefonis (Tallinna Ülikool jt, 2021). Ülejäänud tegelevad vahetunnis aktiivsete tegevustega ehk mängivad kulli- või pallimänge, jooksevad, tantsivad, jalutavad jne. Sarnaselt üldisele liikumise tendentsile liiguvad nooremad õpilased vahetundides rohkem kui vanemad (Tallinna Ülikool jt, 2021).

Õpilaste vahetunnis liikuma suunamiseks on mitmeid variante. Üks neist on liikumisaktiivsust ja liikumist soodustavate vahendite pakkumine (nt tasakaalulaud, hüppenöör jm), mis aitavad õpilastel vahetunde lõbusalt ja aktiivselt veeta (Palm, 2017). Teine võimalus on organiseeritud vahetundide korraldamine, kus mängud ja muud aktiivsed tegevused on õpetatud ja juhitud õpetajate, vanemate õpilaste, teiste koolitöötajate või vabatahtlike poolt (Murray jt, 2013). Näiteks vahetunnid, kus tantsitakse üheskoos mõne video järgi tantsu või mängitakse mängu. Kui Kristi Vaher (2019) oma magistritöö käigus ühe Eesti kooli 3. klasside õpilaste vahetunnis liikumist uuris, leidis ta et õpilased on kõige aktiivsemad just 20-minutilistes mängu- ja õuevahetundides, mis on organiseeritud ja milles osalemine on toetatud õpetaja poolt. Et mängujuhtide poolt organiseeritud vahetunnid mõjuvad positiivselt laste liikumisaktiivsusele, on leitud ka varasemalt ning mahukamates uuringutes (Haapala, 2014).

Vaatamata aktiivsete ja organiseeritud vahetundide positiivsetele näitajatele, ei ole enamikes koolides aktiivseid vahetunde või vahetundide ajal muid liikumist soosivaid organiseeritud tegevusi, mis aitaksid vahetunde maksimeerida ning noori liikuma saada (Uibu jt, 2021). On koole, kus on koridorides olemas lauateniselauad või maha joonistatud kekskastid keksu mängimiseks, kuid uuringute sõnul toob füüsilise ruumi muutmine noorte aktiivsuses vaid lühiajalise tõusu ega täida pikaajalist eesmärki (Morton jt, 2015). Selleks, et noored päriselt vahetundide ajal liiguksid ning teeksid seda järjepidevalt, on teadlaste väitel oluline korralikult koolipersonali koolitada, et õpilased ja teised koolitöötajad teaksid, kuidas liikumistegevusi vahetundides rakendada (Morton jt, 2015).

Seega on oluline, et lisaks koolitaristule julgustaks õpilasi ka koolipoliitika – õpetajad, töötajad, avalikult kommuniqueeritud sõnumid (Morton jt, 2015).

Peale vahetundide saab noori liikuma suunata ka ainetundides. Russ jt (2017) on välja pakkunud, et füüsiline aktiivsus võib ainetundides olla autasu õige vastuse või käitumise eest, võimaluseks eri ülesannete vahel liikuda või ergutajaks koolipäeva alguses. Ottesen ja von Seelen (2019) töid välja viis ainesisuga seotud tegevuste kategooriat: mängud/ mängulised tegevused, millele on lisatud akadeemilist ainesisu; meetodid ja reeglid, mis viivad aktiivse õppetöö ja klassiruumini; õppeaine sisu füüsiline esitamine; keskkonda ja loodust ära kasutavad tegevused ning loovad ja esteetilised õppetegevused, mis käsitlevad akadeemilise aine sisu alternatiivsel ja uuenduslikul viisil, näiteks teatri või muusika kaudu.

Kuigi aktiivsed vahetunnid ja ainetunnid on viis, kuidas lastes ja noortes liikumisaktiivsust suurendada, ei ole Eesti koolides need eriti levinud ning pigem on koolides mõned konkreetsed õpetajad, kes liikumistegevusi läbi viivad (Uibu jt, 2021). Samuti on õpetajate entusiasm liikumistegevusi läbi viia kõikuv – on aktiivsemaid ja vähemaktiivsemaid perioode, mida tajuvad ka õpilased (Spotswood jt, 2021). Aktiivsete õppemeetoditega on eriti vähe kokku puutunud vanemad õpilased, kelle jaoks tundusid need üksikud haruldased korrad isegi rumalad või sobimatud (Uibu jt, 2021). Samas on õpilased välja toonud, et nad eelistaksid ainetundides rohkem füüsiliselt aktiivsemad olla ning et see aitaks ka väsimust eemal hoida (Uibu jt, 2021). Uibu jt (2021) leidsid, et ainetundidesse saaks liikumist juurde tuua näiteks õpilastele vajalike materjalide kaugemale asetamisega või süsteemiga, kus lapsed ja noored ei saa kõiki tunniks vajalikke asju endale kohe tunni alguses lauale, vaid peavad neid endale tunni jooksul regulaarselt juurde tooma.

1.3 Sekkumisprogrammid

Et suurendada laste liikumist ning tekitada neis ka täiskasvanuikka kandev liikumisharjumus, on viimastel aastatel korraldatud riikides sekkumisprogramme. Sekkumisprogrammid on olemuselt teadlikult läbi viidud muutuste strateegiad, mille eesmärgiks on esile kutsuda teatud käitumise muutust või parandada inimeste tervises seisundit. Neid võib välja töötada üksikisiku, perekonna, grupi, organisatsiooni (näiteks kooli), kogukonna ja ka ühiskonna tasandil ning ülesehituselt võivad sekkumised koosneda ühest tegevusest või mitmetest tegevustest (Fraser jt, 2009). Pikkuselt on

sekkumisprogrammid varieeruvad – need võivad olla paar nädalat, paar kuud või ka mitmeid aastaid (Kaasjärv, 2016). Samuti võivad sekkumisprogrammid olla suunatud kindlale inimgrupile, näiteks ainult tüdrukutele, ülekaalulistele lastele, kontoritöötajatele jne (Kaasjärv, 2016).

Van Sluijs jt (2021) leidsid oma teadusartiklis, et üldiselt ei ole koolipõhised sekkumisprogrammid olnud edukad, sest neid ei ole koolides hästi tööle saadud ning programmid on edukad siis, kui hõlmavad endast täiustatud kehalise kasvatus tunde, individuaalseid kehalise aktiivsuse kavasisid, täiustatud spordiprogramme, varustuse pakkumist, vanemate kaasamist, spordi- ja treeningprogramme pärast kooli ning koolisüsteemi muutmist, et liikuma kaasata ka madalama aktiivsusega õpilasi. Näitena tõid Van Sluijs jt (2021) Austraalia keskkoolides toimunud programmi Physical Activity 4 Everyone ehk PA4E1 (füüsiline aktiivsus kõigile), kus kaks aastat pärast programmis osalemist tegid sekkumiskoolide õpilased täiendavalt 7 minutit päevas mõõdukat kuni tugevat füüsilist tegevust. Samas tõdesid autorid, et varasemalt mainitud eduka sekkumisprogrammi alused nõuavad märkimisväärset rahalist ja logistilist toetust, mis ei pruugi olla paljudes riikides saavutatav.

Camacho-Miñano jt (2011) on välja toonud, et kehalist aktiivsust edendavad sekkumisprogrammid peaksid koolides olema soopõhised, sest kehalise kasvatus tunnid ja liikumistegevused toetavad sageli soostereotüüpe (Rauscher ja Cooky, 2018). Nii on füüsilise aktiivsuse puhul esikohal sageli stereotüüpilised mehelikkuse tunnused – jõud, võim ja agressiivsus (Rauscher ja Cooky, 2018). Stereotüüpilised naiselikkuse tunnused on aga seotud jõuliste tegude ja sportlikkuse puudumisena, mis võib piirata tüdrukute osalemist kehalise kasvatus tundides ja liikumistegevustes (Rauscher ja Cooky, 2018; Murillo-Pardo jt, 2019). Seetõttu on oluline kaasata nii tüdrukuid kui poisse, et leida kõigile meeldivad tegevused ja lahendused.

Reis jt (2016) kirjutasid, et muutuste ja sekkumisprogrammide loomisel on oluline leida praktikas toimivaid häid lahendusi ning neid levitada. Reis jt (2016) uurisid oma töös ka tegureid, mis on kehalise aktiivsuse parandamise sekkumisprogrammide puhul tähtsad. Nad leidsid, et kõige olulisem on, et sekkumisprogramm oleks jätkusuutlik, ulatuslik, poliitilise toetusega, programmil oleks kogukond, vahendid ning see sobiks keskkonda, kus muutust luua tahetakse.

Sekkumisprogrammide häid praktikaid, mida levitada, on mitmeid. Lähinaabritest saab välja tuua 2010. aastal alguse saanud Soome Liikkuva Koulu riikliku tegevusprogrammi, mille eesmärk on luua liikumiskultuur Soome üldhariduskoolides ning muuta lastele ja noortele liikumine lõbusaks ja meeldivaks tegevuseks (Liikkuva koulu, i.a). Tänapäevaks on programmi kaasatud üle 90% omavalitsustest ja üldhariduskoolidest ehk 2116 kooli (Liikkuva koulu, i.a). Alates programmi algatamisest on nende õpilaste arv, kes liiguvad WHO soovitude kohaselt tund aega päevas, Soomes ka tasapisi tõusnud – 2010 liikusid piisavalt 30% poistest ja 18% tüdrukutest, 2018 aastal juba 35% ja 29% (LIKES jt, 2022).

Reis jt (2016) leitud, et oluline on sekkumisprogrammide puhul nende jätkusuutlikkus ja ulatus, aitab ilmestada ka 2009. aastal Suurbritannias läbi viidud 7-11. aastastele õpilastele mõeldud kümme kuud kestev programm “Greatfun2run” (“Joosta on lõbus”). Programmi eesmärk oli tõsta laste aktiivsust läbi kehalise kasvatus tundide, jooksu- ja kõndimisürituste ning mitmete klassiruumis läbi viidavate tegevuste kaudu (Gorely jt, 2009). Kuigi programmi lõppedes tegid seal osalenud õpilased päevas 3000 sammu varasemast rohkem ning olid päevas 9 minutit kauem füüsiliselt aktiivsed (Gorely jt, 2009), siis 20 kuud pärast programmi lõppu oli õpilaste aktiivsus langenud ning sisuliselt oldi samas punktis tagasi (Gorely jt, 2011). Programm ilmestab, kui oluline on, et sekkumine toimuks järjepidevalt ning poleks vaid projektipõhine, mille mõjud on piiratud.

Sekkumisprogrammide efektiivsuse tegureid on uurinud Nation jt (2003), kes leidsid, et efektiivsuse tegureid on üheksa. Efektiivsed on programmid, mis on kõikehõlmavad, sisaldavad erinevaid õppemeetodeid, on piisava mahuga, et sellel oleks osalejatele mõju, on teooriapõhised ning pakuvad osalejatele võimalusi teistega positiivseid suhteid luua (Nation jt, 2003). Ühtlasi pidasid Nation jt (2003) tähtsaks, et sekkumisprogrammid oleksid õigesti ajastatud, sotsiaalkultuurilised olulised, sisaldaksid endast ka tulemuste hindamist ning hästi koolitatud töötajaid. Nation jt (2003) tõid välja, et tähtis on sekkumisprogrammi läbi viia ajal, mil on võimalik kõige rohkem lapse käitumist mõjutada ning mitte siis, kui lastele enam teema korda ei lähe või juba soovimatud käitumismustrid avaldunud. Ühtlasi märkisid nad, et programm võib olla teaduspõhiselt väga edukas, kuid kui selle läbiviijad on halvasti valitud, koolitatud või juhendatud võib programm anda pettumust valmistavaid tulemusi. Nii on oluline, et programme läbi viivad inimesed oleksid osavõtlikud, pädevad, saanud piisavalt koolitust, teadmisi ning tuge (Lewis, Battistich ja Schaps, 1990). Kuigi Nation jt (2003) teadusartikkel

käsitles sekkumisprogramme üldiselt, on kõik mainitud tegurid olulised ka kehalist aktiivsust suurendavate sekkumisprogrammide puhul ning käisid ühel või teisel moel läbi ka teistest varasemalt mainitud töödest (Van Sluijs jt, 2021; Reis jt, 2016; Camacho-Miñano jt, 2011).

Seda, et efektiivsed sekkumised arvestavad sihtrühma sotsiaalkultuuriliste omadustega ning on asjakohased, tõid välja ka Lytle jt (2002). See tähendab, et koolis kehalist aktiivsust parandav sekkumisprogramm peaks arvestama sealsete laste olemuse, huvide, väärtuste ja eripäradega ning läbi viima tegevusi, mis just selle kooli õpilasi võiks kõnetada. Ühtlasi kasutada sihtgrupile olulisi eeskujusid ja norme ning selle põhjal kavandama sekkumiskanaleid, -strateegiaid ja -tegevusi (Perry, 1999). Sarnaselt Reis jt (2016) ja Gorely jt (2011) leidsid ka Lytle jt (2022), et koolides toimuvate sekkumisprogrammide puhul on oluline sekkumise pikkus. Pikemad sekkumisperiodid võimaldavad õpilastel rohkem kokku puutuda positiivsete eeskujudega, harjutada probleeme lahendavat käitumist, kehtestada tervislikumad normid ning luua paremaid võimalusi tervisliku käitumise tugevdamiseks (Lytle jt, 2002). Ühtlasi võib pikem kokkupuude positiivselt mõjutada õpetajate harjumusi, kel on koolipõhistes sekkumisprogrammides oluline roll (Lytle jt, 2002).

Võtmaks kokku kõik tegurid, mis muudavad sekkumisprogrammi efektiivseks, koostas in ülevaatliku tabeli.

Tabel 1. Sekkumisprogrammide efektiivsuse tegurid (Van Sluijs jt, 2021; Camacho-Miñano jt, 2011; Reis jt, 2016; Gorely jt, 2011; Lewis, Battistich ja Schaps, 1990; Lytle jt 2002; Perry, 1999).

Mitmekülgne	Sekkumisprogramm on mitmekülgne, sisaldab erinevaid tegevusi ja meetodeid, näiteks täiustatud kehalise kasvatus tunde, erinevaid liikumistegevusi- ja sündmusi, liikumisvarustust, mida kõigil huvilistel oleks võimalik kasutada, spordiringe pärast kooli ning aine- ja vahetundide liikuvamaks muutmist.	Van Sluijs jt (2021), Nation jt (2003)
Ulatuslik	Sekkumisprogramm on ulatuslik ehk sinna on kaasatud erinevad osapooled, näiteks tüdrukud ja poisid, aktiivsed ja vähemaktiivsed õpilased, õpetajad ning ka vanemad, kes aitaksid samuti oma laste aktiivsust parandada.	Camacho-Miñano jt (2011), Reis jt (2016)
Jätkusuutlik ja mahukas	Sekkumisprogramm on jätkusuutlik ning sisaldab regulaarselt toimuvaid tegevusi ning üritusi. Programm on piisava mahuga, et oleks võimalik parandada osalejate	Reis jt (2016), Gorely jt

	kehalist aktiivsust, kujundada harjumusi ning positiivset tervisekäitumist. Ühtlasi parandada õpetajate harjumusi ja teadmisi.	(2011), Lytle jt (2022)
Sobilik ja ajastatud	Sekkumisprogramm arvestab keskkonna vajaduste, omaduste ja eripäradega ning on asjakohane. St et viib läbi eakohaseid, soopõhiseid ja inimeste sporditausta arvestavaid tegevusi. Ühtlasi on õigelt ajastatud ehk viiakse läbi siis, mil on võimalik kõige rohkem lapse käitumist mõjutada.	Reis jt (2016), Lytle jt (2002), Perry (1999)
Võimalusi pakkuv	Sekkumisprogramm pakub oma tegevusega võimalust oma käitumist muuta, õppida uusi asju ning luua uusi suhteid.	Nation jt (2003)
Hästi juhendatud	Sekkumisprogrammi läbi viivad inimesed on osavõtlikud, pädevad, koolitatud, motiveeritud ning piisavate oskustega. Ühtlasi on läbiviijatel olemas toetus.	Nation jt (2003), Lewis, Battistich ja Schaps (1990)
Tagasisidestatud	Sekkumisprogramm tulemusi hinnatakse ja analüüsitakse regulaarselt, et teha kindlaks programmi tõhusus. Vajadusel tulemustega arvestatakse ning tehakse programmis muudatusi.	Nation jt (2003)

1.3.1 Liikuma Kutsuv Kool

Eestis on sekkumisprogrammina alates 2016. aastast tegutsenud Tartu Ülikooli liikumislabori haridusprogramm Liikuma Kutsuv Kool (edaspidi LKK), mis käivitus suuresti Soome Liikkuva Koulu eeskujul. Programmi eesmärk on pakkuda koolidele lahendusi, kuidas muuta õpilaste koolipäevad liikuvamaks, viia rohkem liikumise rütmi iga õpilasele ning seeläbi parandada laste ja noorte füüsilist aktiivsust ja muuta liikumispraktikaid. See tähendab koolikeskkonna liikumist soodustavaks muutmist, aktiivsete ainetundide ja vahetundide korraldamist (näiteks (vahe)tunni ajal õues organiseeritud mängude korraldamist), õppetunni ajal liikumispause tegemist (näiteks minutiline võimlemispaus), kehalise kasvatus tundide liikumise rütmi soodustavaks muutmist ning huvitegevuse arendamist.

LKK kompleksne sekkumisprogramm lähtub tõdemusest, et liikumisaktiivsuse probleemi puhul lihtsaid lahendusi pole: näiteks on asjatu loota, et vähese liikumise lahendaks see, kui suurendada kehalise kasvatus tundide arvu, kohustada õpilased vahetunnis klassidest väljuma või neile pelgalt

öelda, et liikuge rohkem (Korp, 2017). Probleemi lahendamiseks ja püsiva muutuse saamiseks on LKK meeskonda kaasatud eri taustaga eksperte ja huvipooli, kes on abiks probleemide analüüsimisel ja lahenduste väljatöötamisel; valmislahenduste automaatse rakendamise asemel ollakse valmis pigem katsetusteks ja proovimiseks; muutuse soodustamiseks kasutatakse koolidest moodustunud võrgustiku ja meedia tuge (Korp, 2017). Praeguseks on programmiga liitunud 501 üldhariduskoolist (Üldharidus, i.a) 211 kooli üle Eesti, kes tundes oma kooli keskkonda kõige paremini, saavad koostöös Tartu Ülikooli liikumislaboriga ise mõelda, kuidas kooli liikumist soodustavaks muuta (Liikuma Kutsuv Kool, i.a).

Kui 2021. aastal Vihalemm ja Tooding uurisid, kuidas mõjutavad liikumisvõimalused koolipäeva jooksul õpilaste koolikogemust ja kuidas LKK programmi ja võrgustikku kuuluvate koolide liikumisvõimalused erinevad võrgustikku mittekuuluvatest koolidest, leidsid nad, et üldiselt parandab liikumisvõimaluste tunnetamine ning kooli üldine liikumissõbralik õhkkond (õpilaste korraldatud liikumistegevused, õpetajate poolne julgustav hoiak, kaasamine) õpilaste koolikogemust – vähem on kooliväsimust, koolis tuntakse end hästi ja tullakse kooli hea meelega. Vihalemm ja Tooding (2021) leidsid, et LKK programmi mõju oli kõige rohkem tunnetatav 4. klassides, kuhu olid tol ajal suunatud ka programmi peamised tegevused – programmi kuuluvad koolid olid võrreldes võrgustikku mittekuuluvate koolidega kõrgemate liikumisaktiivsuse tunnustega. Vanemates klassides oli kooli LKK võrgustikku kuulumise mõju õpilaste poolt tunnetatud pigem kaudselt, kooli üldise liikumissõbraliku õhkkonna ning õuemineku võimaluste kaudu (Vihalemm ja Tooding, 2021). Kaks aastat hiljem viis Evelin Mäestu (2024) läbi sama uuringu, kus leidis, et 4. ja 8. klasside õpilaste keskmine koondhinnang liikumisvõimalustele koolis oli LKK võrgustiku koolides oluliselt kõrgem kui võrgustikku mitte kuuluvates koolides. See-eest 11. klassis oli olukord vastupidine.

LKK projekti käima saamisest ja esimestest õppetundidest on kirjutanud Mooses jt (2021), kes leidsid sarnaselt Mortoni jt (2015), et muudatuste elluviimisel on ülioluline juhtkonna kaasamine ning toetus. Mooses jt (2021) kirjeldasid, et ilma juhtkonda kaasamata on raske struktuurseid muudatusi saavutada, samuti loob direktori ja õppealajuhataja aktiivne roll liikumist toetava õhkkonna. Sama uuring leidis, et koolid võiksid õpilasi liikumistegevuste korraldamisel rohkem ära kasutada, näiteks saaksid õpilased vähendada õpetajate töökoormust ning korraldada ise aktiivseid vahetunde. Seda silmas pidades hakkas LKK õpilastele korraldama mängujuhtide koolitusi, kus õpetati mängu

korraldamise ja läbiviimise põhimõtteid, tegevuste planeerimist, mängude valimist ning teiste õpilaste mängu haaramist (Mooses jt, 2021).

1.4 Noorte nägemus liikumisest ja motivatsioon

Laste ning noorte huvid on sõltuvalt vanusest ja ajast muutuvad. Seetõttu on nende mõjutamiseks - näiteks liikumisaktiivsuse suurendamise eesmärgil - oluline teada nende nägemust ja arvamust. Kuigi noored ise peavad treenimist ja kehalist aktiivsust nii enda puhul kui ka üldisemalt ühiskonnas oluliseks, siis vanuse kasvades noorte liikumisaktiivsus väheneb (Purge ja Kurmiste, 2022). Kerli Mooses (2009) leidis, et liikumissoovi vähenemise peamised põhjused on eelkõige just sotsiaalsed faktorid nagu huvide muutumine, motivatsioonipuudus, materiaalsete võimaluste vähesus ning negatiivsem suhtumine aktiivsesse sporti. Samuti mängivad noorte käitumises rolli sõbrad, kellega koos veedetud aeg, arvamus ja käitumine on noore jaoks oluline. Tüdrukute puhul mõjutavad spordi tegemist eriliselt ka eakaaslaste ja sõprade arvamus (Purge ja Kurmiste, 2022; Corr ja Murtagh, 2019).

Noorte jaoks on kehalise kasvatuses tunnid nauditavamad, kui need on mitmekesised (sh igal aastal ei tehta samu tegevusi), lõbusad, pakuvad valikuvõimalusi ning naudingud (Dismore ja Bailey, 2010; Smith ja Parr, 2007). Samuti peavad noored oluliseks kehalise kasvatuses õpetajaid, kes viivad läbi mõtestatud tegevusi, arvestavad õpilastega, on kannatlikud, hea huumorimeelega ning hindavad ka neid, kes ei ole sportlikud (Macphail, 2011). Tegevuste valik on eriti oluline tüdrukute jaoks, kelle loobumine kehalisest kasvatuses ja liikumisest tuleneb sageli vastumeelsusest pakutud tegevuste vastu, mistõttu on oluline võimaldada just neile sobivaid tegevusi (Corr ja Murtagh, 2019).

Et kooli kehalise kasvatuses tunnid ei täida oma vähesuse tõttu soovituslikku liikumise mahtu (60 minutit päevas), siis on noorte liikumises oluline roll just koolivälistel sporditreeningutel. Kuigi Eestis on erinevat tüüpi huviharidust pakkuvaid asutusi (sh spordikoole ja -ringe) omajagu, siis on noored tõdenud, et nad tahaksid rohkem käia trennis vaid aktiivsuse hoidmiseks, mitte tiptulemuste saavutamiseks või võistlusspordis jätkamiseks (Purge ja Kurmiste, 2022). Purge ja Kurmiste (2022) Praxise uuringus tõid noored välja, et koolivälised sporditreeningud võiksid olla rohkem paindlikumad ja nende vajadusi arvestavad, kättesaadavamad ning treeningtingimused sobivamad.

Ühtlasi ootavad noored, et koolivälised sporditreeningud ja kehalise kasvatus tunnid pakuksid lõbusaid võimalusi sõpradega suhelda, nii võistlevaid kui mittevõistlevaid tegevusi, valikuvõimalusi ka neile, kel on rahalisi probleeme, siduvaid tegevusi, mida ka pereliikmetega teha ning transpordivõimalusi, et treeningpaika oleks lihtne jõuda (Tannehill jt, 2013). Kuigi noored hindasid ka omavahel võistlemist, siis just lõbu oli märksõna, mida Tannehilli jt (2013) uuringus osalenud noored korduvalt mainisid ja oluliseks pidasid. See tähendab, et tulemused ei ole trenni tegemisel noorte jaoks kõige tähtsamad, mida tõid välja ka Purge ja Kurmiste (2022).

1.5 Noorte huvid ja väärtushinnangud

Basáñezi (2016) hinnangul kujundavad noore väärtusi esmalt kodukeskkond ja kool ning hilisemal eluteel üha enam religioon, meedia, poliitika ja seadusandlus. Hofstede (2001) leidis, et väärtused kujunevad välja noores eas, kui noor omandab järk-järgult täiskasvanuea rolli ning jäävad edasise elu jooksul küllalt püsivateks.

Uuringute põhjal peavad teismelised olulisimaks neid väärtusi, mis seostuvad otsustus- ja tegevusvabaduse, uudsuse, elunautimise, aga ka teiste inimeste heaoluga (Cieciuch jt, 2016; Daniel ja Benish-Weisman, 2019; Tulviste jt, 2018; Tamm ja Tulviste, 2014). Teismeikka jõudes tõusevad enesemääratlemine ja hedonism (ehk nauding ja lõbu) väärtushierarhias esiossa (Collins jt, 2017; Tulviste jt, 2018; Vecchione jt, 2020). Väärtuste ja nende arengute mõistmine on oluline, sest need on tugevalt seotud käitumise, hinnangute ja otsustega (Tamm, 2021).

Tamm (2021) viis 10. klassi õpilaste väärtuste tuvastamiseks läbi ka ise uuringu, mille tulemused näitasid, et gümnaasiumiõpilased pidasid kõige olulisemateks väärtusteks heasoovlikkust ja hedonismi ning võim oli väärtushierarhias viimasel kohal. Tammi (2021) uuring näitas, et võrreldes täiskasvanutega on elu nautimine, uudsus ja põnevus hilisteismeliste väärtushierarhias palju kõrgemal ja alalhoidlikkuse väärtused palju madalamal kohal.

Tammiga sarnasele tulemusele jõudis ka Euroopa 15-aastaste ja vanemate seas läbi viidud uuring, kus noored pidasid enim oluliseks inimeste võrdset kohtlemist ja võrdsete võimaluste tagamist, iseseisvalt otsustamist, vabadust, inimeste abistamist ja teiste heaolu tagamist, sõpradele lojaalseks jäämist ning

lähedastele pühendamist (Nico, 2019). Sarnaselt inimestele teistest vanustest, pidasid noored kõige tähtsamaks eeskätt ikkagi perekonda ja sõpru (Nico, 2019).

Noorte huvid ja väärtushinnangud ka aitavad mõista, millised omadused on noortele ka liikumise ja kehalise aktiivsuse põhjal olulised. Näiteks otsustus- ja tegevusvabadust, mitmekülgset ja uudsust märkisid kehalise kasvatus tundide meeldivuses olulist rolli mängivate teguritena oma töödes ka Van Sluijs jt (2021), Koka jt (2019), Dismore ja Bailey (2010) ning Smith ja Parr (2007). Samuti oli noorte jaoks oluline väärtus lõbu ja elu nautimine, mida tõid noored ka kehalise kasvatus ja liikumistegevuste põhjal välja – mida lõbusam ja toredam tund ja tegevus, seda rohkem naudingut ning tulemusi see ka õpilastele pakkus (Tannehill jt, 2013; Van Sluijs jt, 2021). Ühtlasi asjaolu, et noorte jaoks on tähtsad sõbrad ja perekond, kelle arvamus ja käitumine on nende jaoks oluline ning mõjutab ka füüsilist aktiivsust (Purge ja Kurmiste, 2022; Corr and Murtagh, 2019). Samamoodi on olulised esiletõstmist vääriavad väärtused võrdne kohtlemine ja võrdsete võimaluste tagamine, mida teguritena kehalise kasvatus tundides ja liikumistegevuste korraldamisel silmas pidada.

1.5.1 Kooli positsioon noorte elus

Alates seitsmendast eluaastast kuni täiskasvanueani veedab laps suure osa oma ajast koolis. Koolist saab noor sõbrad, õpib iseseisvalt mõtlema ja tegutsema ning alustab enda tuleviku kujundamist. Seetõttu on koolil ka oluline roll lapse elus.

Õpilased suhtuvad õppimisse erinevalt. Eesti 2009. aastal ilmunud inimarengu aruandest selgus, et Eesti paistab 25 Euroopa riigi hulgas silma väikseima koolimeeldivuse, õpilaste ülimadala subjektiivse heaolutunde ja koolivägivalla kogemise sageduselt. Statistikaameti (Lapsed vajavad..., 2018) andmetel langeb koolimeeldivus vanusega, näiteks kui pooltele 8aastastele lastele väga meeldib koolis käia, siis 12aastastest lastest meeldib see ainult 14%-le ehk nelja kooliaastaga väheneb meeldivus ligi neli korda. Koolimeeldivus olemuselt ei seisne aga ainult ühes hinnangus koolile, vaid on pigem kooliõhkkonna ja -suhete hinnangute kogum võrrelduna lapse ootuste ja isiklike kogemustega koolis ehk kui turvaliselt õpilane end koolis tunneb, millised on õpetajad ja kaasõpilased jne (Kutsar ja Kasearu, 2017).

Koolimeeldivuse tekkimisel mängib olulist rolli koolikliima. MTÜ Peaasjad on välja toonud, et koolikliimat aitab parandada õpilaste ja õpetajate vaheline koostöö, rõõmu ja rahu peegeldavad kooliruumid, õpilaste kaasatus kooli tegevustesse ning arengut soodustavad ainetunnid (Sotsiaal-emotsiooniline, i.a). Ühtlasi kui õpilased tunnevad, et nende seisukohtade ja oskustega arvestatakse ning kui koolis on olemas eraldi meeskond, kes koolikliima parandamisega tegeleb (Sotsiaal-emotsiooniline, i.a).

Samas on uuringud leidnud, et lapse õppetulemustes ja kujunemises mängib kõige olulisemat rolli perekond ja kodune kasvatus ning kooli roll on siinkohal väiksem (OECD, 2013). Näiteks saates eliitkoolis õppivad õpilased tagasi tavalisse kooli, ei tohiks nende õppetulemused väga palju langeda, sest kodu jääb samaks (Pullerits, 2009). Samas on koolidel kindlasti oma roll – Tartu Ülikooli sotsioloog Tarmo Strenze sõnul on uuringud näidanud, et kui õpilased ise leiavad, et neil on koolis hea olla ja neil on head suhted kaasõpilastega, siis nendes koolides saavutatakse paremaid tulemusi (Pullerits, 2009). Sama tendentsi näitasid ka Eesti PISA 2018. aasta tulemused, kus madala sotsiaalse taustaga õpilaste keskmine lugemistesti tulemus oli 61 punkti väiksem kõrge sotsiaalse taustaga õpilaste omast (Tire jt, 2019). Kõrgema tulemuse saavutasid õpilased, kes väärtustasid koostööd, tundsid suuremat seotust oma kooliga, õppisid parema distsipliiniga klassides ning kelle õpetajad olid entusiastlikumad (Tire jt, 2019).

Eesti koolides on võimalik õpilastel osaleda ka õppetöö järgselt kooli poolt pakutavates huviringides ning tegevustes, mis on kooliti erinevad. Näiteks võib huviringide alla kuuluda kooli bänd, kokandusring, robootika, saalihoki vms. Huviringides osalemine on õpilaste jaoks vabatahtlik ning mitmel juhul on tegevused ka tasuta, et pakkuda võimalusi ka neile, kes majanduslikel põhjustel tasulistes ringides käia ei saa. Seda enam, et madalama sissetulekuga perede lapsed on võrreldes paremal elujärgel perede lastega suurema tõenäosusega füüsiliselt passiivsemad ja tegelevad istuva tegevusega rohkem (Janssen jt, 2006). Üks tasuta huviring on sageli koolides õpilasesindus, mis koondab endast õpilasi, kes korraldavad koolis üritusi ja/või seisavad õpilaste õiguste ja vajaduste eest. Läbi õpilasesinduse kooliellu panustamine on vabatahtlik töö, mida tehakse naudinguga, rõõmu, uute teadmiste või oskuste saamise eesmärgil (Käger jt, 2018). Et sageli kuuluvad õpilasesindusse koolielust rohkem huvitunud ja akadeemiliselt tugevamad õpilased, on leitud, et õpilasesinduses osalejatel on kõrgemad hinded ning ootused haridusele (Fredricks ja Eccles, 2006). Sarnaseid tulemusi

on leitud ka liikumisega seonduvate huviringide puhul (Fredricks ja Eccles, 2006). Ühtlasi tunnevad kooli huviringides osalevad õpilased, et on rohkem kooliga seotud (Martinez jt, 2016).

1.6 Noorte kaasamine ja osalus

Eesti Noorteühenduste Liit on välja toonud, et noored on ressurss, kes teavad kõige paremini enda ja oma eakaaslaste mõtteid ja soove ning nad õpivad kõige paremini siis, kui neil on valikuvabadus osaleda, olla kaasatud ja otsustada olukordade üle, milles nad osalevad (Noorte kaasamine, i.a). Kaasamine on aktiivne tegevus, millega edendatakse laste ja noorte võrdväärset rolli ühiskonna liikmetena ning mis annab võimaluse lastel ja noortel kogeda osalejaks olemist (Lastekaitse Liit, 2014). Kaasatus annab kogemuse, kuidas olla ühiskonna või teatud keskkonna (nt kool) aktiivne liige (Lastekaitse Liit, 2014).

Koolid saavad õpilasi kaasata mitmeti. Fieldingi (2001) sõnul saavad koolid õpilasi võtta kui andmeallikaid, aktiivseid vastajad, kaasuurijaid või teadlasi. Smit jt (2011) töötasid välja Fieldingiga sarnase tüpologia, kus pakkusid, et õpilasi saab kaasata kuuel viisil: nad saavad olla uuritavad subjektid, info jagajad, nõuandjad, retsenseerijad, kaasuurijad või liikumapanev jõud. Üks kaasamise viis on koolides kindlasti õpilasesindus, kus õpilased töötavad Smit jt (2011) tüpologia järgi nii info jagajate, nõuandjate, retsenseerijate kui liikumapaneva jõuna.

Kuigi haridussüsteemis nähakse õpilasi aina enam peamise sidusrühmana, positsioneerib valdav osa haridusuuringuid õpilasi kui pelgalt info jagajaid ning kaasamise näidete puhul piirduvad teemad õpilasesinduste ja teiste sarnaste ettevõtmistega (Pinter, Matthew ja Smith, 2016; Bragg, 2007). Samas pelgalt õpilaste seisukohtade kuulamisest ei piisa ning neid tuleks pigem näha kui algatajate ja liikumapaneva jõuna (Pinter jt, 2016; Geurts jt, 2023).

Kaasamist on koolides võimalik kasutada laste ja noorte kehalise aktiivsuse parandamiseks ning (kehalise kasvatus) õpetajate töökoormuse vähendamiseks, näiteks magistritöös varasemalt välja toodud aktiivsete vahetundide puhul, kus õpilased on ise liikumapanevaks jõuks ehk viivad vahetunde läbi iseseisvalt (Mooses jt, 2021). Samuti saab kaasamist edukalt kasutada ka sekkumisprogrammide läbiviimisel, näiteks Verloigne jt (2017) kaasasid sekkumisprogrammi väljatöötamiseks teismelisi tüdrukuid, kes aitasid välja mõelda, kuidas parandada omaealiste füüsilist aktiivsust. Kuigi Verloigne

jt (2017) uurimus oli lühiajaline ja suuri järeldusi uurijaid teha ei saanud, leidsid nad, et uuringus osalenud tüdrukud ja koolitõetajad suhtusid kaasamisprotsessi positiivselt ning aktiivsuse edendamisel võib sihtrühma kogemuste ja maailmavaade kombineerimine teadlaste asjatundlikkusega viia vastuvõetavamate ja potentsiaalselt tõhusamate sekkumisteni.

Küll aga on kaasamise puhul ning seda just eriti liikumist edendavate sekkumisprogrammide puhul oluline, et olemas oleks täiskasvanust eestvedaja(d), kes teemaga koolis aktiivselt tegeleks ning seda eest veaks. Nii õpilased kui ka õpetajad vajavad struktuursed tuge ning et neil oleks inimene kelle poole pöörduda ning kes oleks eeskujuks (Alfrey, O'Connor ja Jeanes, 2016). Eeskuju tähtsust aitab selgitada ka Katzi ja Lazarsfeldi (1955) kaheastmeline kommunikatsiooni voo kontseptsioon, mille kohaselt voolavad ideed ja mõtted raadiolt ja trükimeedialt mõjuisikutele/ arvamusiidritele, kellelt omakorda liiguvad ideed populatsiooni vähemaktiivsesse ossa. Seega on oluline, et koolis oleks inimene, kelleni ühiskonnas tõstatatud teema (liikumine, tervislik eluviis) jõuaks ning kes seda omakorda õpilastele ja õpetajatele, kes igapäevaselt nii palju liikumisega ei tegele, edasi kannaks. Reeglina on selline roll koolides kehalise kasvatuses õpetajal, kes teab õpilaste kehalise aktiivsuse taset ning omab teadmisi, kuidas noori liikuma suunata (Seghers jt, 2009). Samas on Alfrey jt (2016) välja toonud, et mida rohkem eri õpetajad kaasatud muutuste loomisse, seda motiveeritumad nad on tegutsema ja kavandatud muutusi looma. Sarnasele järeldusele jõudsid oma uuringus ka Corr ja Murtagh (2019). See tähendab, et kooli ja õpilaste liikuvamaks muutmise ülesanne ei peaks lasuma ainult kehalise kasvatuses õpetajal, vaid probleemiga peaks tegelema kogu kool (Van Acker jt, 2011; Seghers jt, 2009; Reis jt, 2016). Eduka kaasamise tagab osapoolte vaheline ladus koostöö, mõistmine, toetus ning järjepidevus (Driessen-Willems jt, 2021). Samuti on oluline, et kaasamine ja antud kontekstis liikumise edendamine ei oleks protsessi eestvedajatele lisatöö ja -koormus, vaid kuuluks nende töökohustuste ja -aja hulka, et säiliks motivatsioon ja tahe (Driessen-Willems jt, 2021).

Van Acker jt (2011) on välja toonud, et üks viis kehalise aktiivsuse parandamiseks läbi kaasamise on luua koolis tööühm, mis koosneb motiveeritud õpetajatest, direktorist ja õpilastest, kes on valmis pingutama kehalise aktiivsuse suurendamise nimel. Õpilased saaksid tööühmas jagada sisendit oma eelistustest, pakkuda ideid ja tuua välja asju, mis neile ei meeldi (Van Acker jt, 2011). Paremate tulemuste saavutamiseks on oluline aga kaasata erineva soo, oskuste ja taustaga õpilasi (Shirer, 2010) ning et tööühm töötaks mitu aastat ehk oleks jätkusuutlik (Van Acker jt, 2011). Sarnaselt Van Acker

jt (2011) leidsid ka Murillo Pardo jt (2019) oma uuringus, et õpilaste kaasamine aitab liikumist edendavaid sekkumisprogramme läbi viia ning oluline on kaasata just eri taustaga õpilasi.

Noorte kaasamist on uurinud ka Kim (2019), kes keskendus kaasamisele osalustegevusuuringutes (inglise keeles *participatory action research*) ning leidis, et noored osalevad täiskasvanute juhitud, noorte juhitud või noorte ja täiskasvanute koostöös juhitud uuringutes, Kuigi Kim (2019) leidis, et noorte osalemine suurendab programmide tõhusust ning osalustegevusuuringuid peaksid täiskasvanute asemel algatama ja juhtima noored, hõlmab noortekeskne lähenemine sageli suuremat ebaselgust projekti elluviimisel, sest noortel puudub kogemus, mis omakorda võib langetada noorte motivatsiooni ja pühendumist (Larson, Walker ja Pearce, 2005). Larson jt (2005) leidsid, et projekt on edukam, kui täiskasvanud liikmed mängivad projektis rohkem juhtivat rolli. Samas esines noorte osalemise ja kaasamisega ka murekohti – usaldusprobleemid täiskasvanute ja noorte vahel, erinevad huvid, võimusuhted, teadmised ning tihe kooligraafik (Kim, 2019). Noorte kaasamist võib takistada ka ressurside ja aja nappus, seda enam, et noorte juhitud uuringud võtavad sageli kauem aega ning on keerukamad kui täiskasvanute juhitud uuringud (Suleiman jt, 2006). Jason jt (2003) tõid välja, et usalduse suurendamiseks peaksid uuringute eestvedajad noortega rohkem oma jagama oma töökspidamisi, väärtusi ja kultuuri. Ühtlasi arvestama noorte huvide, aja ja teadmistega ning nägema noori kui võrdseid partnereid kõigis etappides (Kim, 2019).

Samas on leitud, et õpilaselt-õpilasele fookusega sekkumised, võivad parandada laste ja noorte kehalist aktiivsust (Christensen jt, 2020), sest noored on väärtuste kujundamisel ja otsuste tegemisel väga mõjutatud just eakaaslastest (Wade jt, 2022). Õpilased saavad sekkumiste läbiviimisel pakkuda võrreldes õpetajatega teistsugust lähenemisviisi, jagada usaldusväärset teavet, olla positiivsed eeskujud ning tänu ühistele väärtustele tugevdada eakaaslaste käitumisharjumusi (Shiner, 1999; Harden jt, 2001; Turner ja Shepherd, 1999). Õpilaselt-õpilasele sekkumised on ühtlasi suhteliselt vähe ressursse nõudvad ning on seetõttu koolides teostatavamad ja vastuvõetavamad (King ja Fazel, 2021), näiteks on õpilaselt-õpilasele sekkumised mingil moel õpilasesindused, mis sageli proovivad luua koolikeskkonnas muutusi ning korraldavad sündmusi. Ühtlasi räägib õpilaselt-õpilasele sekkumiste kasuks asjaolu, et koolidel on suur hulk õpilasi, kelle seast õpilastest eestvedajaid valida (King ja Fazel, 2021) ning iga järgmise põlvkonna kaasamine tagab kestvuse. Kuigi ka õpilaselt-õpilasele sekkumised vajavad täiskasvanute tuge, on samas oluline, et sellised sekkumised ei lähtuks

täiskasvanute vaadetest ja ideedest, sest nii pole õpilased usaldusväärsed eakaaslased, kellega samastuda, keda imetleda ja jäljendada (Christensen jt, 2020).

Õpilased ise näevad kaasamist kui kasulikku protsessi, mis aitab õpilastel ja õpilastel seisukohti ning teadmisi omavahel jagada ja suurendab osapoolte vahelist mõistmist (Garcia, Noguera ja Cortada-Pujol, 2018). Ka Hands (2014) ja Kim (2019) tõid oma uuringutes välja, et õpilased näevad kaasamist kui võimalust õppida uusi asju, mis ühtlasi aitab kaasa noore individuaalsele arengule, jõustamisele ning kriitilisele mõtlemisele. Kui õpilased näevad end kui liikumapanevat jõudu, kelle arvamusi peetakse tähtsaks, võib paraneda nende sotsiaalne kapital ning annab noortele võimaluse osaleda kodanikena produktiivselt nii kogukonnas kui ka ühiskonnas laiemalt (Hands, 2014).

Võtmaks kokku tegurid, mis on noorte kaasamisel tähtsad, koostas in ülevaatliku tabeli (vaata Tabel 2).

Tabel 2. Tegurid, mida noorte kaasamisel silmas pidada (Pinter jt, 2016; Geurts jt, 2023; Verloigne jt, 2017; Alfrey jt, 2016; Driessen-Willems jt, 2021; Shirer, 2010; Van Acker jt, 2011; Kim, 2019; Christensen jt, 2020; Corr ja Murtagh, 2019)

Suhtumine	Õpilaste kaasamisel on oluline, kuidas nendesse suhtutakse ja mis rolli neis nähakse. Oluline on, et õpilasi võetakse kui algatajaid, võrdseid partnereid ja liikumapanevat jõudu, kes on saavad edukalt iseseisvalt toimetamise, tegevuste väljamõtlemisega jms hakkama.	Pinter jt (2016), Geurts jt, (2023), Kim (2019)
Sihtrühmaga arvestamine ja koostöö	Kaasamisel on oluline arvestada sihtrühma eripärade ja olemusega, sh aja, väärtuste ja tõekspidamistega. Nii on võimalik edukalt kombineerida sihtrühma kogemused ja maailmavaade ning teadlaste teadmised ja praktika. Ühtlasi on oluline, et koostöö oleks ladus ning efektiivne.	Verloigne jt (2017), Corr ja Murtagh (2019)
Eri õpilased	Oluline on kaasata eri soo, oskuste ja taustaga õpilasi, et kaasamine oleks võimalikult efektiivne ja mitmekülgne.	Verloigne jt (2017), Shirer (2010)
Tugi	Oluline on tagada sturktuurne toetus ning täiskasvanust eestvedaja(d) või tugiisik-mentor, kes oleks eeskujuks ning kelle poole oleks võimalik pöörduda. Samas ei tohiks täiskasvanud tugiisik noortele oma tõekspidamisi või ideid peale suruda.	Alfrey jt (2016), Christensen jt (2020)

Järjepidevus	Tähtis on, et kaasamine toimub järjepidevalt ning kuulub protsessi eestvedavate inimeste töökohustuste ja -aja hulka, et säilitada motivatsioon ja tahe.	Driessen-Willems jt (2021), Van Acker jt (2011)
---------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------

Kui võrrelda tegureid, mis on olulised kaasamisel, teguritega, mis tulid välja sekkumisprogrammide efektiivsuse puhul peatükis 1.3 (Tabel 1), ilmneb, et sarnasusi on mitmeid. Esmalt avaldub, et nii kaasamisel kui efektiivsete sekkumisprogrammide puhul algab kõik suhtumisest, mis peab olema avatud, julgustav ning toetav. Kui koolikeskkonnas vaadatakse kaasamisele või sekkumisele viltu või skeptiliselt, on keeruline seda hästi ja järjepidevalt teha. Samuti on just järjepidevus ning kestvus olulised märksõnad – ühekordset lühiajalist tegevust on lihtsam teha, kuid pikas perspektiivis on keeruline sedaviisi muutusi luua või harjumusi kujundada. Tähtis on, et õpilased ja õpetajad harjuksid kaasamise või tegevusega (nt vahetunni ajal seismise asemel liikumisega) ning protsess ei oleks neile võõras, vaid loomulik ja regulaarne.

Ühise tegurina tuli samuti välja, et oluline on kaasata erinevaid osapooli, näiteks koolis kehalise aktiivsuse suurendamise puhul nii juba aktiivseid noori kui ka õpilasi, kes liiguvad minimaalselt. Nii on kaasamise ja/või sekkumisega võimalik tagada suurem ulatus ning jõuda rohkemate inimesteni. Tähtis on arvestada sihtgrupi ja keskkonna vajaduste, väärtuste ja eripäradega, sest kehalise aktiivsuse parandamiseks ei ole universaalset süsteemi – eri vanusegruppidel ja inimestel on erinevad vajadused. Viimane ühine märksõna nii kaasamise kui sekkumiste puhul oli kvaliteetne juhendamine ja toetus, mis tähendab, et eesotsas olevad õpilased-õpetajad peaksid olema osavõtlikud, pädevad, koolitatud, motiveeritud ning piisavate oskustega, et olla teistele eeskujuks.

2. UURINGU EESMÄRGID JA UURIMISKÜSIMUSED

Tartu Ülikooli liikumislabori haridusprogramm Liikuma Kutsuv Kool on Eestis tegutsenud alates 2016. aastast. Programmi eesmärk on pakkuda koolidele lahendusi, kuidas muuta õpilaste koolipäevad liikuvamaks, viia rohkem liikumisrõõmu iga õpilaseni ning seeläbi parandada laste ja noorte füüsilist aktiivsust ja muuta liikumispraktikaid. Viimaste aastatega on programmiga liitunud mitmeid uusi koole ning mõned neist on kooli liikuvamaks tegemisel olnud edukamad kui teised. Minu magistritöö eesmärk on uurida just neid programmi kuuluvaid koole, kes edukalt õpilasi kaasavad, liikuma suunavad ning on oma tegevusega eeskujuks ka teistele.

Uuringu laiem eesmärk on välja selgitada, millised liikumis- ja sporditegevuste korraldamise süsteemid, kus õpilasi kaasatakse, on koolides olemas. Sealhulgas on eesmärk uurida, mis tegevused on süsteemides kaetud ning kuidas on õpilased erinevates süsteemides kaasatud. Samuti on eesmärk välja uurida, mis tegurid aitavad kaasa süsteemide kestvusele ja edukusele ning mis on süsteemide kitsaskohad. Töö lõpus on soov välja tuua soovitusi. Tulenevalt eesmärkidest olen sõnastanud kaks peamist uurimisküsimust:

- 1. Kuidas kirjeldavad koolide esindajad vanemate õpilaste kaasamist sisaldavaid süsteeme Liikuma Kutsuva Kooli eesmärkide täitmisel?**
- 2. Kuidas ilmnevad lähenemiste edukuse ja kestvuse aspektid koolide esindajate kirjeldustes?**

3. MEETOD JA VALIM

Käesolev magistritöö toetub kvalitatiivsele uurimismeetodile, mis on suunatud inimeste kogemuste, arusaamade ja tõlgenduste mõistmisele (Laherand, 2010: 24). Kasutasin töös kvalitatiivset uurimismeetodit, sest magistritöö sisaldab mitmeid teemaplokke, millele vastamiseks on inimestel vaja minna ajas tagasi ning meenutada või analüüsida oma kogemusi ja käitumist. Kvalitatiivse meetodi kasutamine aitab siinkohal esile tuua inimeste vastustes sisalduvaid konnotatsioone ja põhjendusi, mida inimene ei pruugi ise teadvustada või ratsionaalselt põhjendada. Samamoodi saab kvalitatiivse meetodi puhul intervjueri küsida lisaküsimusi ning aidata inimesel rekonstrueerida minevikus toimunud sündmusi.

Oma töös keskendusin Liikuma Kutsuva Kooli programmi viiele koolile, mis töö tegemise ajal oma koolis aktiivselt liikumise edendamise ja õpilaste kaasamisega tegelesid ning ka tulemusi saavutasid. Koolide edukus oli puhtalt subjektiivne ning nende valiku tegid Liikuma Kutsuva Kooli spetsialistid, kel on ülevaade koolides toimuvatest tegevustest. Seega on tegemist sihipärase valimiga, mille eesmärk on populatsioonist leida kõige tüüpilisemad esindajad. Liikuma Kutsuva Kooli spetsialistide soovitusel kaasasin töösse Tallinna 32. Keskkooli, Viljandi Gümnaasiumi, Antsla Gümnaasiumi, Kohtla-Järve Gümnaasiumi ja Saaremaa Gümnaasiumi (vaata Tabel 3).

Tallinna 32. Keskkoolist kaasasin magistritöösse kehalise kasvatusõpetaja ning spordiaktiivi Spordivaim kolm õpilast. Viljandi Gümnaasiumist intervjuerisin õpilasesinduse mentorit ja abiturientide presidenti. Antsla Gümnaasiumist rääkisin ühe õpetajaga, kes juhendab koolis mängujuhte ning Kohtla-Järve Gümnaasiumist kaasasin töösse huvijuhi ja huvijuhi assistendi. Saaremaa Gümnaasiumist intervjuerisin liikumise õpikogukonda kuuluvaid õpetajaid, keda oli kokku viis. Ühtegi töös osalenud isikut ma isiklikult ega kaudselt ei tundnud. Intervjuude eesmärk oli teada saada, milliseid liikumise edendavaid tegevusi koolid teevad, keda ja kuidas nad tegevustesse kaasavad ning kuidas koolides tervikuna süsteem toimib.

Tabel 3. Ülevaade magistritöös intervjueritud inimestest ja nende ametitest.

Tallinna 32. Keskkool	<ul style="list-style-type: none">• Kehalise kasvatusõpetaja ja Spordivaimu asutaja Meelis Raiend• Spordivaimu juht, abiturient Liise
------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> ● Spordivaimu kunstiline juht, abiturient Laura ● Spordivaimu areenimeister, abiturient Joosep
Viljandi Gümnaasium	<ul style="list-style-type: none"> ● Õpilasesinduse mentor Grete-Brigitte Tiido ● Õpilasesinduse president, abiturient Laura-Liisa
Antsla Gümnaasium	<ul style="list-style-type: none"> ● Mängujuhtide süsteemi eestvedaja, 1.a klassijuhataja Kristina Kiidron
Kohtla-Järve Gümnaasium	<ul style="list-style-type: none"> ● Huvijuht Laura Kubjas ● Endine huvijuhi assistent Lotte
Saaremaa Gümnaasium	<ul style="list-style-type: none"> ● Õppenõustaja-psühholoog Eveli Kallas ● Kultuurijuht Kadri Kanemägi ● Administraator Karola Sepp ● Kehalise kasvatuse õpetaja Koit Simso ● Kehalise kasvatuse õpetaja Linda Kivistik

Kõik intervjuud viisin läbi Zoomis, kus kohtusin kõigiga läbi videosilla. Otsustasin veebiintervjuude kasuks, sest nende korraldamine oli odavam, võimaldas kiiret osalust ning oli osalejate jaoks turvalisem (Murumaa-Mengel, 2020).

Oma tööst lähtuvalt kasutasin andmekogumismeetodina poolstruktureeritud intervjuud, sest võrreldes struktureeritud intervjuuga võimaldab see suuremat paindlikkust, sest intervjuu läbiviimisel võib muuta küsimuste järjekorda ja küsida täpsustavaid küsimusi (Lepik jt, 2014). Poolstruktureeritud intervjuu oli töö puhul vajalik, sest alati ei olnud koolid oma tegevusi avalikult välja toonud, mistõttu oli võimalik jooksvalt küsida lisaküsimusi ning täpsustusi. Antsla Gümnaasiumi õpetaja, Kohtla-Järve Gümnaasiumi huvijuhi ja huvijuhi assistendi, Viljandi Gümnaasiumi õpilasesinduse mentori ja presidendi ning Tallinna 32. Keskkooli kehalise kasvatuse õpetajaga viisin läbi individuaalintervjuud. Samuti plaanisin individuaalintervjuu teha Saaremaa Gümnaasiumi kultuurijuhiga, kuid spontaanselt kaasas ta intervjuusse ka teised liikumise õpikogukonda kuuluvad kooli töötajad, mis töö kontekstis tuli vaid kasuks. Samuti tegin grüpiintervjuu Tallinna 32. Keskkooli spordiaktiivi kuuluva kolme õpilasega, et neil oleks lihtsam üheskoos küsimustele vastata ning üksteise mõtteid täpsustada või juurde lisada.

Intervjuude analüüsimiseks kasutasin kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodit, mis valitakse tekstide sisu ja/või kontekstiliste tähenduste uurimiseks (Kalmus, Masso ja Linno, 2015). Täpsemalt kasutasin nii

juhtumipõhist ehk vertikaalset (inglise keeles *case-by-case analysis*) kui ka juhtumiülest ehk horisontaalset (inglise keeles *cross-case analysis*) analüüsi. Juhtumipõhise analüüsi puhul on vaatluse all korraga üks terviktekstist koosnev juhtum (Kalmus jt, 2015) ning seda meetodit kasutasin magistritöö neljandas peatükis, et esmalt anda ülevaade kõigist töös osalenud koolidest ning nendes toimivatest süsteemidest. Analüüsimeetodi kasutamine väljendus minu töös sellega, et võtsin ette ühe kooli ning otsisin selle kooli eestvedajate intervjuudest märksõnu ja kirjeldusi selle kohta, milline on nende koolis töötava süsteemi olemus ja eripärad, kes seal osalevad, mis tegevusi süsteem teeb ning kuidas koolipere süsteemi suhtub. Kõik ühe teema kohta käivad tekstiosad kogusin kokku ning koostasid selle põhjal alguses pikema ülevaate süsteemi alustamisest ja olemusest, tegevustest, tagasisidest ja kaasamisest. Töö hilisemas faasis tegin ülevaate konkreetsemaks ning jätsin magistritöösse sisse osad, mis olid minu hinnangul kooli puhul väärt esiletõstmist ja välja toomist. Pikemad versioonid koolides olevatest süsteemidest lisasin magistritöö lisadesse, et süsteemidest säiliks ka põhjalikum ülevaade. Otsustasin juhtumipõhise analüüsi kasuks just seetõttu, et anda süsteemidest võimalikult hea ülevaade, mida oleks võimalik tulevikus teistel koolidel või inimestel rakendada või millest inspiratsiooni saada.

Juhtumiülest analüüsi, mille korral vaadeldakse samal ajal mitut analüüsivat juhtumit, näiteks kogutakse erinevatest intervjuudest kokku kõik konkreetse teema kohta käivad tekstiosad ja võrreldakse selle teema käsitlemist kõigi kogutud intervjuude lõikes (Kalmus jt, 2015), kasutasin magistritöö viiendas peatükis, kus tõin välja süsteemide kestvuse ja edukuse tagamise tegurid. Otsustasin viiendas peatükis kasutada just juhtumiülest analüüsi, sest töö käigus koolidest algset ülevaadet tehes ilmnes, et kui süsteemid olid koolides erinevad, siis kestvuse ja edukuse tagamise tegurid olid mitmetes koolides sarnased ning juhtumipõhise analüüsi juures oleks tegurite välja toomine muutunud liialt kordamiseks. Nii tundus mõistlik kasutada juhtumiülest analüüsi, et süsteeme võrrelda, leida läbivad kestvuse ja edukuse tegurid ning välja selgitada tegevus-, seose-, või muud mustrid (Kalmus jt, 2015). Analüüsi koostamisel just nii käitusin – kogusin kokku kestvuse ja edukuse kohta käivad tekstiosad, võrdlesin neid ning otsisin sarnasusi ja erinevusi, mis protsessi käigus ilmsid.

Magistritöö meetodil ja valimil mitmeid piiranguid ja ohte. Esmalt, kuna tegemist on sihipärase ning kitsa valimiga, ei saa uuringutulemuste põhjal teha kaugeleulatuvaid järeldusi ega üldistusi. Sõltusin

oma töös valimi moodustamisel Liikuma Kutsuva Kooli spetsialistide hinnangutest ja arvamustest, kes andsid mulle teada, millised võiksid olla edukad koolid, kes töösse sobiksid. Edukus oli aga puhtalt subjektiivne.

Kuigi uurisin töö käigus koolides toimivaid süsteeme, ei käinud ma üheski koolis kohal ega rääkinud kõigi osapooltega. Nii rääkisin igast koolist vaid süsteemi eestvedavate õpetajate ja/või õpilastega, kellel võib süsteemist, selle toimimisest ja edukusest olla enda kallutatud arvamus. Nii-öelda tavalisi kooliõpilasi või koolide juhtkondi, kes oleksid saanud anda ülevaate, kuidas nemad süsteemi ja selle tegevusi koolis tajuvad, ma magistritöö käigus ei intervjuerinud. Seega usaldasin süsteemi eest vedavate õpetajate ja õpilaste hinnanguid.

Ka intervjuude analüüsimiseks kasutatud kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodil on nõrki külgi. Kalmus jt (2015) sõnul ei võimalda kvalitatiivne analüüs erinevaid tekste täpsetel alustel võrrelda ning loob uurijale võimaluse valikulise tõendusmaterjali kogumiseks, mis toimub sageli mitteteadlikult, uurijale meelepäraste hüpoteeside kinnitamiseks. Käesolevas töös ma hüpoteese ei püstitanud ja uurimisküsimustele vastuste leidmisel proovisin läheneda võimalikult avatult ning koolide süsteemide puhul välja tuua eri nüansse, mis on rakenduslikult olulised. Uuringu käigus püüdsin kõiki uuringuprotsesse analüüsida kõrvaltvaataja pilgu läbi, mis aitas välistada enda arvamuste mõju andmete kogumisele, analüüsile ja järelduste tegemistele. Andmete analüüsimisel lähtusin vaid kogutud andmetest ning teoreetilistest lähtekohtadest.

4. LIIKUMIS- JA KAASAMISTEGEVUSED KOOLIDES

Antud peatükk on jagatud tulenevalt koolide arvust viieks väiksemaks peatükiks, millest igas toon välja ülevaate juhtumist. Ajendatult juhtumipõhisest sisuanalüüsist annan igas peatükis ülevaate süsteemi ülesehitusest, põhitegevustest ning koolipere laiemast kaasatusest. Pikemad versioonid, kus on põhjalikumalt iga kooli süsteem lahti kirjutatud ja selgitatud, on leitavad lisadest. Ühtlasi on lisades pikem ülevaade kooli olemusest.

Kuivõrd koolid on erinevad nii suuruselt ja vanuselt ning koolides läbi viidavad tegevused olid erinevad nii ulatuse aktiivsuse kui ka olemuse poolest, pühendan koolidele oma töös erinevas mahus ruumi. Kõik koolid aga annavad ülevaate, mis eri viisidel on võimalik potentsiaalselt õpilasi kaasata. Võtmaks kokku peatükis välja toodud süsteemid, mis erinevates koolides kasutusel on, panin kokku tabeli (vaata Tabel 4). Tabelis on välja toodud süsteemi tüübid, kaetud tegevused ja õpilaste kaasatus.

Tabel 4. Ülevaade magistr töö käigus uuritud koolide süsteemidest, nende tegevustest ja õpilaste kaasatusest.

Kool	Süsteemi tüüp	Kaetud tegevused	Õpilaste kaasatus
Tallinna 32. Keskool	Õpilastest koosnev spordiaktiiv	Aktiivsed vahetunnid, spordilaagrid, spordi- ja liikumisvõistlused ja -üritused	Spordiaktiiv koosneb ainult õpilastest, keda kokku ca 100. Kehalise kasvatus õpetaja on aktiivi juures mentorina
Viljandi Gümnaasium	Mentoriga õpilasesindus	Väiksemad ja suuremad üritused, sh rannamängud ja tervet linna kaasav gümnaasistide nädal, koolielus kaasarääkimine, õpilaste murede kuulamine	Õpilasesindus koosneb kolmeteistkümnest õpilastest, kes koolielus kaasa räägivad ja üritusi korraldavad, lisaks on õpilasesindusel mentor. Otsustusprotsessidesse kaasatakse ka rühmavanemaid
Antsla Gümnaasium	Mängujuhtide süsteem	Kord nädalas aktiivne vahetund, koolitused mängujuhtidele	Aktiivseid vahetunde viivad läbi õpilased, kes on läbinud mängujuhtide koolituse
Kohtla-Järve Gümnaasium	Palgalised gümnaasistidest huvijuhi assistendid	Aktused, infominutid, kaks üleriigilist üritust	Kaks palgalist assistenti osalevad kooli huvitegevuse korraldamisel

Saaremaa Gümnaasium	Õpetajatest koosnev õpikogukond	Liikumispausid tundides, spordivõistlused, sh kevadine ebatraditsiooniline spordipäev	Kevadeti saavad spordialasid valida, igakuiselt üritatakse kaasata nii palju kui võimalik
--------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

4.1 Õpilastest koosnev spordiaktiiv - Tallinna 32. Keskkool

Tallinna 32. Keskkool on nii Liikuma Kutsuva Kooli eestvedajate seas, kui ka laiemalt tähelepanu pälvinud oma spordiaktiiviga Spordivaim. Spordivaim on olemuselt gümnaasiumiõpilastest ehk spordivaimudest koosnev spordiaktiiv, mille eesmärk on muuta õpilased liikuvamaks ning kujundada koolis spordielu – korraldada võistlusi ja muid spordisündmusi.

Süsteemi ülesehitus ja õpilaste osalus

Spordivaim on süsteem, mis tegutseb õpilaste eestvedamisel. Aktiivi juhib gümnaasistidest koosnev juhtgrupp, kuhu kuulub juht, asejuht, turundusjuht, meediajuht, kohtunike juht, väljakutemeister, mängujuht ja kunstijuht. Igal juhil (v.a asejuht ja juht) on oma tiim, kellega ülesandeid täidetakse. Spordiaktiivi lõi kooli kehalise kasvatusõpetaja Meelis Raiend, kes praegu täidab Spordivaimu mentori rolli ning jagab õpilastele oma teadmisi, kogemusi ning on lihtsalt nende jaoks olemas. Nii tagab Raiend, et vaatamata õpilaste vähesele kogemusele, oleks neil olemas toetus, säiliks motivatsioon ja pühendumus, mis on noorte juhitud programmide puhul oluline (Larson jt, 2005).

Spordivaimu saavad astuda kõik huvilised. Iga kooliaasta alguses saadetakse kõigile gümnaasiumiõpilastele Stuudiumi (kooli õppesüsteem) kaudu registreerimislink, mille huvilised saavad ära täita. Seejärel saadakse kõigi huvilistega koos kokku, tutvutakse omavahel ning jagatakse ära, kes-millises tiimis (kunst, turundus jne) tahaks kaasa lüüa. Möödunud (2023a) sügisel oli Spordivaimu liikmeid ligi sada, kellest Spordivaimu juhi Liise sõnul jääb kooliaasta lõpuks järele umbes 70-80 aktiivset. Seega on Spordivaimul sarnaselt King ja Fazel (2021) mainitule suur hulk õpilasi, kelle seast liikmeid ja spordiaktiivi eestvedajaid valida.

Ühiselt saavad Spordivaimu liikmed koolis kokku igal pühapäeval. Juhtgrupi liikmete sõnul sõltub Spordivaimu koormus ajaperioodist ning on hästi varieeruv. Enne suuri sündmusi võtab Spordivaim rohkem aega ning võib ette tulla öid, kus unetunde väga ei saagi, samas on ka rahulikumaid perioode.

Samuti on õpetajad mõistvad, kui mõne koolitööga Spordivaimu kohustuste tõttu hilinetakse. Pühapäeviti koosolekutel meeldib aga kõigil intervjueeritavatel käia ning sarnaselt Martinez jt (2016) uuringule leiavad, et on kooliga seeläbi rohkem seotud.

Joosep: *“Mulle just pigem meeldib, sest sa oled koolis, aga ei õpi. Oled samas keskkonnas, aga ei tee samu ülesandeid. On vahelduv ja kutsub rohkem koolis osalema. Muudab kooli mängulisemaks.”*

Laura: *“Mul on ka tunne, et kool tänu sellele ei tundu selline... nõme kinnine asutus nagu paljude tiinekate meelest võib see olla. /---/ See, et pühapäeviti teeme koosolekuid koolis muudab selle lihtsalt mingiks hooneks või majaks, mitte kooliks, kus pead õppima ja häid hindeid saama.”*

Et saada aru, kui palju keegi kooliaasta jooksul Spordivaimu tegemistesse panustab, täidab Spordivaim ka suurt tabelit, kuhu pannakse kirja kes-mida teeb. Aasta jooksul aktiivseid ja palju panustanud liikmeid tunnustatakse.

Põhitegevused

Spordivaimu tegevused jagunevad kaheks – on igapäevased tegevused ehk aktiivsed vahetunnid ja iga-aastased tegevused. Lisaks toimuvad spordiringid põhikoolilastele ja suvelaagrid kogu kooliperele.

Aktiivsed vahetunnid toimuvad koolis iga päev ning nende eesmärk on tuua õpilased tundide vahepeal liikuma. Vahetundide eesmärk on, et kõigil oleks võimalus kasvõi kord päevas aktiivselt vahetund mööda saata ning positiivselt mõjutada laste liikumisaktiivsust (Haapala, 2014).

Vahetunde viivad läbi gümnaasiumi õpilastest Spordivaimu liikmed. Spordivaimus on eraldi mängujuht, kes koos tiimiga vastutavad aktiivsete vahetundide läbiviimise eest. Kooliaasta alguses saavad kõik Spordivaimu liikmed koolituse, mida lastega mängides silmas pidada, mida jälgida ja milliseid mängu teha. Vahetunde läbi viiva personali koolitamise olulisuse töid välja ka teadlased, kelle andmetel aitab see suurendada liikumisaktiivsust ja liikumise järjepidevust (Morton jt, 2015). Välja töötatud süsteemi kohaselt kogunevad oma määratud vahetunnil mänguhuvilised noored kooli võimlasse, kus spordivaimud seletavad mängu lahti ja seejärel hakatakse üheskoos mängima.

Meelis Raiend: *“Lastele on takistusrada, kull, vahel mingid kullist erinevad liikumismängud, erinevad kindluste varastamised ja asjad. Põhikoolile on sportmängud – see on selline vanus, kus hormoonid on mõistuse üle võtnud ja on vaja väga organiseeritud sporditegevust.”*

Spordivaimud on ka ise osa mängust, mis Spordivaimu juhi Liise sõnul on neile endalegi lõbus ning võimalus nooremate õpilastega sotsialiseeruda. Nii tulevad algklassiõpilased koolimaja koridoris sageli juurde jutustama või löövad mööda kõndides patsi. Liise kogemus kinnitab uurijate leitud, et noored on väärtuste kujundamisel ja otsuste tegemisel väga mõjutatud just eakaaslastest ning õpilased saavad olla teistele positiivsed eeskujud ja tugevdada eakaaslaste käitumisharjumusi (Wade jt, 2022; Shiner, 1999; Harden jt, 2001; Turner ja Shepherd, 1999). Liise kogemus näitab ka, kui olulised eeskujud on lastele vanemad õpilased.

Liise: *“Spordivaimud mängivad koos lastega ja see on meile endale väga tore, sest tuleme sellest koolirütmist välja ja saame ennast tunda kosmoselaeva või sipelgana või midaiganes, kuidas me püüame neid lapsi liikuma saada. Üldiselt on meid [spordivaimu] seal mitu ja lastele hullult meeldib meiega mängida.”*

Lisaks aktiivsetele vahetundidele toimub aastas umbes üheksa-kümme spordisündmust, mille eesmärk on võimalikult palju erineva sportliku tasemega õpilasi kaasata. Raiendi sõnul toimusid varem koolis klassikalised spordipäevad, kus hüpati kaugust, tõugati kuuli jne, kuid paljudele need ei sobinud ega meeldinud. Praegu korraldatavate sündmustega on nad proovinud valida spordialasid või -tegevusi, mis on kättesaadavad nii võistlejatele kui harrastajatele. Ühtlasi korraldada võimalikult mitmekesiseid sündmusi, et need oleksid noorte jaoks nauditavamad ja lõbusad (Tannehill jt, 2013; Dismore ja Bailey, 2010; Smith ja Parr, 2007). Valdavalt on sündmused aastate lõikes samad, sest osad sündmused on muutunud traditsioonilisteks ja õpilased oskavad neid oodata.

Suviti toimub erinevatele klassidele ka kolm tasuta sportlikku suvelaagrit, kus laagrikasvatajad on endised ja praegused spordivaimud. Õpilaste seas on need populaarsed ning kohad täituvad kiiresti. Laagrite eesmärk on veeta üheskoos eakaaslastega sportlikult ja lõbusalt aega, mis on ka noorte jaoks olulised märksõnad (Tannehill jt, 2013; Van Sluijs jt, 2021).

Peale eelmainitu, veab Meelis Raiend üksinda ka peale tunde toimuvat spordiringi 1-4. klassi õpilastele. Spordiring on tasuta multisporditrenn, kus fookus on liikumis- ja pallimängudel ning motoorika arendamisel. Viimaks väärrib mainimist, et Meelis Raiend on koolis töötatud aastate jooksul

kirjutanud hulga projekte ning seeläbi arendanud kooli taristut. Raiendi sõnul on tema töötatud aja jooksul lisandunud koolihoovi ronimissein, madalseikluspark, kiiking jpm. Ümmarguselt on kuue aastaga erinevate projektide kaudu panustatud kooli ligi 400 000 eurot.

Koolipere laiem kaasatus

Tallinna 32. Keskkooli õpilased tulevad osapoolte sõnul valdavalt sündmustega hästi kaasa. Kuna Spordivaimu maine on koolis hea ning õpilasaktiivil omajagu toetajaid ja kaasaelajaid, on õpilased üldpildis alid sündmustel osalema ja erinevate projektidega kaasa tulema. Mõnevõrra raskem on saada õpilasi osalema uutele sündmustele, mis ei ole varem toimunud. Samuti sõltub osalejate arv sellest, kui spetsiifiline on spordiala.

Kõige lihtsam on osapoolte sõnul üritustele osalema kaasata algklasside õpilasi, sest nad on oma loomult avatud, alid uusi asju proovima ja on liikuvad, mida näitab ka üleüldine statistika (OECD ja Euroopa Liit, 2020; Oja jt, 2019). Näiteks käivad peaaegu kõik algklasside õpilased igapäevaselt aktiivsetes vahetundides. Kõige raskem on üritustele ja aktiivsetesse vahetundidesse osalema saada 7-9. klassi õpilasi. See-eest on Spordivaimu liikmete sõnul ette tulnud vaid üksikuid olukordi, kus need klassid pole võistlustele oma tiimi välja pannud – ikka tullakse ja ollakse, kuid vajavad mõnikord rohkem motiveerimist. Näiteks traditsioonilise pallimängudeöö ja koolis ööbimisega tulevad 7-9. klassi õpilased hea meelega kaasa.

***Lüise:** “Võib-olla nendega on kõige raskem samastuda, sest algklassidega oled selline lõbus ja mängid ja tead, kuidas olla mänguline ning gümnaasiumiga sa räägid nagu sõbraga. /---/ Ka neid kõnetada, nendega suhelda on meil raske. Eks meie ei oska ja nemad ei oska meid vastu võtta, aga samas käiakse palli mängitakse ja ikka ollakse.”*

***Meelis Raiend:** “Võib-olla ongi see, et põhikool ei tea. Esiteks ei tea, mida nad tahavad ja samamoodi on seal ka mingit protesti, kas vastassoo suhtes või lihtsalt on mingi asi imelik või ei sobi.”*

Intervjuust Spordivaimu gümnaasistidest liikmetega jäi kõlama asjaolu, et neil endil on 7-9. klassi õpilastega keeruline suhelda, mistõttu on vahest põhikooli lõpuklasse raske ka kaasata. Samuti on sel vanusegrupil juba rohkem ka väliseid ärritajaid – parema meelega ollakse nutitefonis või aktiivse vahetunni ajal minnakse hoopis poodi snäkke ostma. Meelis Raiend arvas, et antud juhul võib rolli mängida ka asjaolu, et ta ise annab tunde rohkem algklasside ja gümnaasiumiõpilastele, mistõttu ei

ole ta isiklikult selle sihtgrupini jõudnud. Ta lisas ka, et Spordivaim võib teha ükskõik kui head asja, kuid kui vastaspool ei ole valmis tegevust vastu võtma, ei ole võimalik mingil moel seda ka maha müüa.

***Meelis Raiend:** “Ma arvan ka seda, et see sama tüdrukute poiste teema on ka siin kindlasti. Et mingeid asju nad ei saagi koos teha lihtsalt selles vanuses, see lihtsalt ei tööta. Kui lapseas algklassides nad ongi kõik lapsed, et seal sugu ei ole nende jaoks nii määrav, siis põhikoolis hakkab see vastandumine, et kes ma olen tegelikult. Ja siis on lihtsalt nõme ja kutid on nõmedad ja poiste arvates tüdrukud nõmedad. Ja mine siis sinna võimlasse sporti tegema. See on eluetapp lihtsalt, ongi keeruline periood mingil määral. Samas sport on võimalus jällegi nad sealt välja tuua.”*

Samuti võib kaasamise raskeks teha ka poiste ja tüdrukute omavahelised pinged ja emotsioonid. Tegemist on teismeeaga, kus vastassugu muutub ühest küljest huvitavamaks, aga teisalt ka eemaletõukavaks ning rohkem esineb enda kritiseerimist ning teistega võrdlemist, mis pärsib liikumist (Fredricks ja Eccles, 2002; Xiang jt, 2006).

Teise veidi raskema sihtgrupina töid osapooled välja gümnaasiumi, kel ühest küljest on tahtmist ja motivatsiooni, aga teisalt pole enam nii palju aega. Ka Kim (2019) on välja toonud, et üks noorte kaasamist pärssiv tegur on just tihe kooligraafik. Liise sõnul oleneb gümnaasiumiõpilaste aktiivsust suuresti perioodist – on aegu, kus võimla on sportijatest täiesti täis, aga on aegu, mil on koolis mõni muu sündmus ja tähelepanu hoopis seal. Meelis Raiendi hinnangul gümnaasiumiga suurt probleemi ei ole, sest erinevalt põhikoolist, oskavad selles vanuses noored iseseisvalt liikuda ja aega sisukalt täita, näiteks mängida sulgpalli või lauatennist.

4.2 Mentoriga õpilasesindus - Viljandi Gümnaasium

Viljandi Gümnaasiumi kaasasin magistritöösse, sest koolis on hästi toimiv õpilasesindus, mis korraldab erinevaid sündmusi, on kooli otsustusprotsessidesse mitmekülgsest kaasatud ning esindab õpilaste arvamusi ja muresid. Erinevalt paljudest teistest koolidest on Viljandi Gümnaasiumi õpilasesindusel ka huvitegevuse ja noorsootöö taustaga mentor, kes on koolis tööl 0,25 koormusega.

Süsteemi ülesehitus ja õpilaste osalus

Õpilasesindus koosneb kolmeteistkümnest liikmest. Osadele liikmetele on määratud ka konkreetne roll – nii on õpilasesinduses president, asepresident, protokollija, sotsiaalmeedia haldajad ja

õpilasesinduse esindajad nii õppenõukogus kui hoolekogus. Ühiselt kohtutakse igal kolmapäeval, mil umbes kahetunnise koosoleku jooksul arutatakse tulevaste ürituste planeerimisprotsesse, koos tagasisidestatakse vaatamist vajavaid dokumente ning tutvutakse õpilaste muredega. Viimase jaoks on õpilasesindusel koolis olemas eraldi anonüümne murekast. Enam-vähem kord kuus kohtub õpilasesindus ka rühmavanematega ehk klasside esindajatega, et kuulda nende arvamusi ja mõtteid. Õpilasesinduse valimine toimub igal sügisel ning kandideerida saavad kõik huvilised.

Õpilasesindust juhendab 0,25 töökoormusega mentor Grete-Brigitte, kes on õpilasesindusele teadmistega toeks ja aitab vahendada suhtlust õpilasesinduse ja juhtkonna vahel. Kuigi mentor osaleb koosolekutel ja on õpilasesindusele aktiivselt abiks, et pakkuda tuge ja säilitada motivatsiooni, ei vea ta eest sündmusi ega suru peale oma vaateid ning laseb õpilastel ikkagi ise õpilasesindust juhtida, mis on õpilaselt-õpilasele sekkumiste puhul oluline tegur (Larson jt, 2005; Christensen jt, 2020). Õpilasesinduse president Laura-Liisa tõi intervjuus välja, et tema jaoks on mentori olemasolu väga kasulik ning näeb teda eelkõige vaataja ja kuulajana. Ühtlasi on suhtlus mentoriga vaba ning üksteist nähakse võrdsete partneritena, mis on omavahelise täiskasvanu-õpilase usalduse suurendamisel oluline (Jason jt, 2003; Kim, 2019).

***Laura-Liisa:** “Hästi toetav on see, et kui midagi ongi... Näiteks minul oli vahepeal hirm, et inimesed kardavad mind ja siis ma sain alati Gretega rääkida, et see on täiesti okei, et inimesed ju räägivad [koosolekutel kaasa], eks igäiks mõtleb vahepeal üle ka, et teeb sellest suurema asja, kui on. Ma ei saa öelda, et igal õpilasesindusel peaks olema eraldi [lisaks huvijuhile] mentor. /---/ Kui õpilased täiesti üksi jätta, siis läheks asjad käest ära.”*

Hands (2014) on välja toonud, et kui õpilased näevad end kui liikumapanevat jõudu, annab see neile võimaluse osaleda kodanikena produktiivselt nii kogukonnas kui ka ühiskonnas laiemalt ehk panustada rohkem ka näiteks õpilasesindusse. Magistritöö käigus uurisin õpilasesinduse presidendilt, kuidas nad ennast kooli kollektiivis tunnevad – kuivõrd tajuvad nad end liikumapaneva jõuna või kui palju nende arvamusega üldse arvestatakse. Laura-Liisa sõnul on Viljandi Gümnaasiumis kaasamisega väga hästi ning koolielu planeerimisel küsitakse nende arvamust, nende hinnanguid võetakse arvesse ning õpilasesindust austatakse. Eriti kiitis Laura-Liisa kooli direktorit Juhan-Mart Salumäed.

Laura-Liisa: “Üks asi, mis mulle meie kooli puhul meeldib, et meie direktor on tegelikkuses väga avatud. Sa võid kõige jaburamate küsimustega tema poole pöörduda. /---/ Kõigil on avatud meel ja üritatakse mõista, leida lahendusi ja kui keegi on piisavalt julge õpilastest, siis üritatakse leida kohti, kus seda rakendada või ellu viia. /---/ Kui on mingi tähtis dokument, mida on vaja üle vaadata või arutada, siis ta [direktor] tuleb meil vahepeal koosolekule pitsadega ja lahkub sealt naljatades. Õhkkond on mõnus.”

Kui kooli juhtkonna ja õpetajate poolt õpilasesindust austatakse, siis Laura-Liisa sõnul teised õpilased õpilasesindust eriti ei huvitu ning leiavad, et õpilasesinduses peab palju korraldama, tegutsema, poliitikast huvituma, aktivist ja tark olema.

Laura-Liisa: “Ei teadvustata, et tegelikult me oleme täpselt samasugused õpilased nagu kõik teised. Me lihtsalt võtame mingis mõttes lisakohustuse ja tahame asju paremaks muuta. Arvan, et lihtsalt inimesed kardavad seda [õpilasesindust]. Neil ei ole põhjust seda karta, aga on jäänud selline mulje... Üks tüdruk meie koolist ütles, et “see on miski kuskil kaugel”.”

Laura-Liisa sõnul proovivad nad õpilasesindust üha rohkem kooliellu sisse tuua ning vabaneda mainest, et nad on justkui õpilastest eliit. Näiteks on nad teinud oma rubriigi koolis igal nädalal ilmuvasse teabekirja ja lisanud sinna erinevaid teateid sellest, mida esinduses tehakse ja arutatakse. Samuti postitatakse sisu sotsiaalmeediasse.

Põhitegevused

Viljandi Gümnaasiumi kodulehel seisab, et õpilasesinduse roll on luua õpilaste ja õpetajate seas usaldusväärne ja sõbralik keskkond, rikastada koolielu, pakkuda lahendusi õpilaste probleemidele, toetada ja nõustada õpilasi, tagada kooli hea maine ja õpilasesinduse jätkusuutlikkus, omada ajakohasemat teavet ja suhelda sõpruskoolidega (Õpilasesindus, 2023). Ka õpilasesinduse president Laura-Liisa tõi intervjuus mainitud tegevusi õpilasesinduse ülesannetena välja.

Laura-Liisa sõnutsi jaguneb töökoormus ürituste korraldamise ja paberimajanduse vahel umbes 60-40 ürituste kasuks, kuid vaikselt proovitakse need võrdseks saada. Korraldatavad üritused on traditsioonilised ning aastalt-aastasse samaks jäänud, ainult sisult veidi iga aasta muutunud. Kooli suurim ja populaarsem üritus on mais toimuv gümnasistide nädal, kus ühel nädalal toimub igal koolipäeval üks sündmus, kuhu on oodatud osalema ka linnarahvas. Traditsiooniliselt toimub nädala raames velokulg ehk ühisrattasõit läbi linna ning ööorienteerumine, ülejäänud kolm sündmust on igal aastal uued. Nädala toimimiseks teeb õpilasesindus koostööd mitmete erinevate osapooltega ning

kaasab hulganisti sponsoreid. Kogukond võtab sündmustest alati väga aktiivselt osa ning nädalat kajastab aktiivselt kohalik ajaleht Sakala (Koorep, 2024; Kuld, 2023).

Lisaks üritustele tegeleb õpilasesindus õpilaste eest seismise, murede lahendamisega ja erinevatesse dokumentidesse oma sisendi andmisega. Samuti lisab oma tegemiste kohta infot koolis igal nädalal ilmuvasse infokirja.

***Laura-Liisa:** “Meil oli siin jaanuari lõpp-veebruari arengukava mustand ees ja siis igaüks sai sinna panna kommentaare. Ja siis ühel koosoleku käisime läbi selle, panime kommentaare, mentor pani kommentaare. Siis õppenõukogu koosolekul saime sõna sekka. Direktor käis tutvustamas. Saime suuliselt küsida, mõtteid selgitada ja nii edasi. Ka nüüd oli just, et esialgse puhtandi vaatasime üle, saime küsida küsimusi, direktor seletas-tutvustas.”*

Alates sellest õppeaastast kuulub Viljandi Gümnaasium ka liikuma kutsuva gümnaasiumi programmi. Selle raames tegi õpilasesindus sügisel küsitluse, et uurida, kuidas võiks koolikeskkonda ja erinevaid üritusi liikuvamaks muuta. Kuigi küsitluse vastused olid osad jaburad ja ebarealistlikud, oli õpilastel ka omajagu mõtteid, mida õpilasesindus meelde jättis või juba rakendas. Näiteks vaimse tervise kuu raames tegi õpilasesindus mitmeid sündmusi, mis just välja pakuti – aaretejahti, vahetundidel “Just Dance” tantsupause ja tundides liikumispause. Samuti edastas õpilasesindus osad kooli keskkonda puudutavad ideed juhtkonnale.

Koolipere laiem kaasatus

Nii Laura-Liisa kui Grete-Brigitte tõid intervjuudes välja, et valdavalt tulevad õpilased korraldatavate sündmustega kaasa. Samas on igast lennust mõni klass, kes paistab silma aktiivsuse või passiivsusega. Laura-Liisa sõnutsi on tüdrukuid ja abituriente raskem üritustele osalema saada.

***Laura-Liisa:** “Mida nooremad.... Seda rohkem on seda klassi vaimu. Eks see tule ka sellest, et kui oled 12. klass, siis on eksamiperiood, pinget nii palju ja suhteliselt poogen, kui keegi ütleb, et paneme nüüd roosalt riidesse või karu kõrvad pähe. See on minu jaoks naljakas, et kui ma põhikoolis märkasin, et pigem on poisid need, kes kaasa ei taha teha, siis gümnaasiumis on tüdrukud need, kes milleski vedu ei taha võtta. Poisid pigem leiavad selle huumori sealt tagant üles ja üritavad kasvõi lolli mängimiseks kaasa teha midagi.”*

Laura-Liisa pakkus, et võib-olla tunnevad tüdrukud survet oma välimusele rohkem tähelepanu pöörata. Ühtlasi mängivad rolli eakaaslased ja enda teistega võrdlemine, mida on välja toonud ka

erinevad uurijad (Purge ja Kurmiste, 2022; Fredricks ja Eccles, 2002; Xiang jt, 2006). See-eest poisid osalevad üritustel parema meelega, sest oskavad need enda jaoks lõbusaks teha, mis on noorte jaoks oluline väärtus (Van Sluijs jt, 2021).

Sügisel alustatud liikumispause teevad õpilasesinduse presidendi Laura-Liisa sõnul õpetajad tundides erinevalt. Osad on väga entusiastlikud, osadel on suhtumine, et kui õpilane tahab liikuda, siis võib korra klassist välja minna ja tagasi tulla. Õpilased ise liikumispause küsida ei julge või ei viitsi.

***Laura-Liisa:** “Seal [ise liikumispauside küsimisel] tuleb õpilaste laiskus ka sisse. Pigem on ikka see, et kui muutub igavaks või tekib väsimus, siis esimese asjana läheb käsi taskusse telefoni järgi. /---/ Aga seda on küll on, et õpilased tahavad väga õues tunde teha. Meil on juba esimesed kirjad tulnud, et õpetajad võiksid tunde õues teha.”*

Laura-Liisa kogemus kinnitab Uibu jt (2021) leitud, et Eesti koolides ei ole aktiivsed vahetunnid ja ainetunnid eriti levinud ning pigem on koolides mõned konkreetsed õpetajad, kes liikumistegevusi läbi viivad. Samuti on õpetajate entusiasm liikumistegevusi läbi viia kõikum ning on aktiivsemaid ja vähemaktiivsemaid perioode (Spotswood jt, 2021) – ka Laura-Liisa mainis, et kui kooliaasta alguses oli õpetajatel jaksu ainetunde liikuvamaks muuta, siis kooliaasta teises pooles tegid tegevusi vähesed.

4.3 Mängujuhtide süsteem - Antsla Gümnaasium

Antsla Gümnaasium on Liikuma Kutsuva Kooli (LKK) võrgustikus mentorkool, kus muuhulgas on ka mängujuhtide süsteem. Mängujuhtide süsteem tähendab, et kord aastas on koolis mängujuhtide koolitus ning mängujuhid on kooli lapsed ja noored, kes viivad läbi aktiivseid mängulisi vahetunde. Süsteemil on ka mentor-eestvedaja, kes regulaarselt mängujuhte toetab – teeb kokkuleppeid, vajadusel motiveerib õpilasi jms.

Süsteemi ülesehitus ja õpilaste osalus

Mängujuhtide süsteem kujutab endas esmalt iga-aastast koolitust, mille kooli algklassiõpetaja ja süsteemi eestvedaja Kristina Kiidron viib läbi mänguhuvilistele lastele, kes soovivad läbi viia aktiivseid vahetunde või lihtsalt õppida mängu läbi viima näiteks klassiõhtul. Koolitusel osaleb igast klassist umbes kaks-kolm last ning kokku on mänguhuvilisi lapsi umbes viiskümmend. Koolitus

kujunes välja Liikuma Kutsuva Kooli samanimelisest koolitusest, mis kasvas välja ideest, et koolid võiksid õpilasi liikumistegevuste korraldamisel rohkem ära kasutada (Mooses jt, 2021).

Kristina Kiidron: “Mõned [mängud] ongi rahulikumad, mõned tempokamad just koostöömängud. Kuna oleme ka KiVa¹ kool, siis rõhume koostööle, üksteisega arvestamisele. Mul on kindlasti mingi oma uued mängud, mida tahaks [koolitusel] läbi teha-mängida ja see on õpilaste oma algatus ka, et mis mängu nad tahaksid teistele tutvustada.”

Kristina Kiidroni sõnul on koolitus pigem isegi rohkem kogemusseminari vormis – kõigil on võimalus jagada teistega toredaid mängu, mida seejärel koos läbi teha. Abiks on ka erinevad liikumismänge kajastavad raamatud. Tavaliselt on koolitus kahepäevane ning koolis ööbitakse, mis õpilastele väga meeldib.

Välja koolitatud mängujuhid hakkavad seejärel kord nädalas läbi viima aktiivseid ehk mänguvahetunde, mis läbi on võimalik edukalt õpilaste aktiivsust parandada (Vaher, 2019; Haapala, 2014). Enamjaolt toimuvad pooltunnised mänguvahetunnid õues, mõnikord harva ka koolis sees. Vahetunnid on mõeldud tervele põhikoolile, kuid valdavalt võtavad neist osa 1-5. klassi õpilased. Vahetunde viivad läbi mängujuhid, kellega Kristina Kiidron teeb varasemalt kokkulepped. Kui mängujuhtide vahetundi läbi viima mingil põhjusel ei saa, viib Kristina Kiidron vahetundi ise läbi. Kiidroni sõnul unustavad õpilased tihti vahetundi läbi viimise ära ning mingi aja jooksul tekib grupp õpilasi, kelle peale saab alati loota.

Kristina Kiidron: “Olen täitsa suusõnaliselt läinud, et selle klassi lapsed, et kas te tulete tegema mängu. Ja siis olen öelnud ka, et kui tulen teisipäeval lõunasöögile, siis püüan nad ise kinni ja küsin, mis vahendeid teil vaja läheb või mis mängu te olete mõelnud.”

Kui mängujuhid vahetunde läbi viivad, on Kristina Kiidron alati ka ise kohal, et vajadusel suunata või aidata, näiteks kui mõni laps ei kuula või lollitab. Samas on tema sõnul oluline, et mängujuhid saaksid erinevaid kogemusi ning oskaksid toime tulla ka siis, kui mõni laps näiteks sõbraga valjuhäälselt räägib. Valdavalt tulevad mängima aga õpilased, kes seda ka teha tahavad ja probleeme ei ole.

¹ KiVa tähendab kiusamisvaba kooli. Tegemist on Soome teadlaste poolt välja töötatud kiusamise ennetamise ja vähendamise programmiga.

Põhitegevused

Süsteemi peamine eesmärk on läbi viia aktiivseid mänguvahetunde. Mängude hulgas on rahulikumaid ja rohkem mõtlemist vajavaid mängu kui ka tempokamaid ja liikuvamaid mängu. Eesmärk on, et mängimine oleks laste jaoks lõbus, mis muudab nende jaoks tegevuse nauditavaks (Tannehill jt, 2013; Van Sluijs jt, 2021).

Kristina Kiidron: “Tegelikult enamuse mängu on sellised, et peab mõtlema ka. Näiteks maa-meri-õhk, kus peab mõtlema, kas liikuda paremale või vasakule või jääma keskele. See on ikkagi mõtlemisega seotud, liikumisega seotud, aga samas on see tegevus ikkagi mänguline, nii vahva on sõpradega. Kõik on omavahel lõimitud.”

Lisaks maa-meri-õhk mängule, on vahetundides mängitud teiste hulgas näiteks ka banaanikulli² või palliga sõnamängu, kus laps ütleb eelmise sõna viimase tähega uue sõna ja viskab palli järgmisele. Samuti proovib Antsla Gümnaasium ka muul moel liikuv olla. Nii on välja kujunenud, et kolmapäeviti läheb kogu kool suures vahetunnis välja – isegi need, kes mänguvahetunnist osa võtta ei soovi. Samuti täidavad õpetajad igal nädalal õuesõppetabelit, mille eesmärk on, et iga klass teeks vähemalt ühe tunni nädalas õues. Kool korraldab ka autovabu päevi ning osaleb erinevatel väljakutsetel.

Koolipere laiem kaasatus

Kristina Kiidroni sõnul on sel kooliaastal mänguvahetundidega olnud keeruline, sest koolis toimub remont ning õpilased ei ole kõik ühes majas koos. Mängima tulevad eelkõige tema enda klassi lapsed või need, kes parasjagu mööda kõnnivad ja huvi üles näitavad. Teised eelistavad sageli vahetunni veeta hoopis sõpradega mänguväljakul olles või kulli mängides.

Kristina Kiidron: “Lapsed... no neil oma tegevused. Nad tahavad minna oma sõpradega mängima. Meil on koolimaja õuel ka tasakaalulint ja nii palju tegevusi. Tegelikult, mis see eesmärk on? Eesmärk on see, et need lapsed, kes ei mängi, et neil seda oskust arendada ja kaasa haarata. Aga minu meelest seda võiks ka positiivsest küljest näha, kui lapsed juba ise leiavad endale liikumistegevusi, siis me oleme juba oma eesmärgi täitnud.”

² Mäng, kus üks laps ehk kull ajab teisi taga. Kulli puudutatud mängijad muutuvad banaanideks ehk seisavad käed üleval. Teistel mängijatel on õigus banaane koorida nende ülestõstetud käsi alla lükates. See vabastab mängija ja teda aetakse jälle taga. (Randrüüt, 2017)

Kristina Kiidron ütles, et tema jaoks on huvitav, et mängima tulevad tema klassi lapsed, kuid paralleelklassist lapsi eriti tule, mis näitab, kui suurt rolli mängib vahetundide korraldaja. Vahetundidesse on Kiidron proovinud kaasata ka vanemaid ehk 6-9. klassi õpilasi, kuid neid on seni olnud kaasata keeruline, sest eelistavad pigem omaette toimetada, vahetunni ajal poodi jalutada või nutitelefonis olla, mida on näidanud ka üleüldine statistika (Tallinna Ülikool jt, 2021)

Kiidron rääkis, et kehva ilmaga toimuvad vahepeal vahetunnid ka võimlas ning siis on mänguvahetundi raske õpilasi kaasata, sest parema meelega mängivad 1-9. klassi õpilased üheskoos rahvastepalli. Samas on tore, et erinevas vanuses lapsed suudavad edukalt ka koos mängida. Muude tegevustega tulevad Kristina Kiidroni sõnul koolilapsed hästi kaasa. Menukad on koolimajas olevad poksikotid ja pallimängud. Lastele meeldib ka koolis kulli mängida ja muidu ringi joosta.

4.4 Palgalised gümnaasistidest huvijuhi assistendid - Kohtla Järve Gümnaasium

Kohtla-Järve Gümnaasiumi kaasasin magistritöösse, sest koolis on omanäoline huvijuhi assistentide süsteem. Huvijuhi assistentide tööks on toetada huvijuhti erinevate sündmuste korraldamisel ja läbiviimisel ning koolielu edendada. Assistendid on Kohtla-Järve Gümnaasiumi enda õpilased. Sarnasel süsteemil on koolis ka helitiim, kuhu kuuluvad kaks gümnaasisti, kes täidavad koolis helitehniku rolli. Kuigi huvijuhi assistentide põhifookus pole liikumise edendamisel, kaasasin kooli siiski magistritöösse, sest süsteem on hea näide sellest, kuidas on võimalik õpilasi koolis edukalt kaasata. Süsteem on võrreldes magistritöös osalevate teiste koolidega ka selles osas erinev, et huvijuhi assistentide näol on tegemist palgaliste töötajatega.

Süsteemi ülesehitus

Huvijuhi assistendiks saamiseks tuleb esmalt läbida kandideerimisprotsess, mille käigus peavad õpilased esitama motivatsioonikirja ja läbima konkursi. Konkursid ei ole regulaarsed ning toimuvad sõltuvalt vajadusest. Huvijuhi assistent Lotte ja tema paariline olid ametis 2023. aasta augustist 2023. aasta detsembrini – Lotte soovis abiturientina keskenduda kooli lõpetamisele ja tema 11. klassi õpilasest paariline lahkus samuti omal soovil. Ideaalis sooviks kool aga nii, et korraga ei peaks ametisse otsima kaht assistenti, vaid üks oleks alati ametis ees, kellele kaaslast otsitakse ja kes seejärel teise kooli lõppedes alles jääks.

Assistendid töötavad esmaspäevast reedeni kaks tundi päevas ehk kokku 0,25 koormusega ning saavad selle eest kuus 312 eurot brutopalka. Nende põhiline töö on assisteerida huvijuhti, kellega kohtutakse vähemalt kord nädalas, kus jagatakse ära jooksvad ülesanded ja vastutusvaldkonnad. Lotte mainis, et tema tegi tööd päris palju vahetundide ajast, aga ka õhtul pärast kooli. Kuigi assistendid tegid tööd paarilise kahekesi, kujunes neil välja ka vabatahtlike grupp, kes aeg-ajalt aitas üritusteks toole tassida või kaunistusi riputada. Huvijuhi Laura Kubjase sõnul on assistendid tema jaoks eelkõige töökaaslased kui õpilased.

Laura Kubjas: “Selles mõttes minu jaoks on nad... üks asi on see, et nad õpilased, aga minu jaoks ka töökaaslased. Oleme kõik huvitiimi liikmed, moodustame huvitiimi. Selles mõttes ma usaldan neid. Nad on ikkagi tublid. Muidugi mingeid asju me vaatame koos üle, vaatame tekstid üle. Ma ikkagi küsin, kas sellega on hästi, kas see on tehtud, kas millegagi on abi vaja. Eks me ikka kontrollime. Usun, et see töötab mõlemat pidi. Nemad ka minu käest vahepeal küsivad, kas see on olemas, kas see on tehtud.”

Lotte sõnul tajusid nad, et olid mingitele õpetajatele või koolitöötajatele kindlasti kui kolleegid ning kooli kollektiivis tundsid nad end vabalt, näiteks sinatasid õpetajaid ja käisid vahetunnis õpetajate ruumis kohvi joomas. Ka Kim (2019) on välja toonud, et õpilaste võrdsete partneritena nägemine suurendab omavahelist usaldust. Samas leidis Lotte sõnul õpetajaid, kelle jaoks assistendid olid eelkõige ikkagi õpilased.

Põhitegevused

Ametis oldud poole aasta jooksul korraldasid assistendid nii jooksvaid sündmusi kui ka ühe üleriigilise ürituse. Samuti aitasid õpilasesindust ja kehalise kasvatusõpetajaid nende töös ja ürituste läbiviimisel. Täiesti uusi üritusi assistendid ei korraldanud, vaid jätkasid olemasolevatega.

Lotte: “Septembris oli paar aktust. Samamoodi oktoobris. November oli suhteliselt vaikne, aga siis tegime ettevalmistusi väikseks lauluks [“Väike laul suurele lavale”], mis toimus detsembris. Tegelikult see oli väga-väga suur ajajärk, sest meie kooli orkester pidi mängima, saama neid lugusid ja värki. Tegelikult see periood oli väga-väga pikk. Juba algusest peale pidime tegelema sellega.”

Kõige rohkem kulutasid assistendid oma tööl oldud aja jooksul aega üleriigilise traditsioonilise “Väike laul suurele lavale” ürituse korraldamisele – kirjutasid rahastuse saamiseks projekte, suhtlesid erinevate osapooltega, mõtlesid välja visuaalse poole ja nii edasi. Olemuselt on “Väike laul suurele

lavale” omaloominguliste laulude kontsert, kus tulevad esmaettekandele laulud, mille autoriteks on õpilased ja õpetajad üle Eesti. Möödunud aastal toimus kontsert Jõhvi kontserdimajas, kus õpetajate ja õpilaste esitatud laule saatsid Kohtla-Järve Gümnaasiumi noorteorkester ja Põltsamaa muusikakooli kammerorkestri noored.

Lisaks lauluüritusele korraldasid ja viisid läbi assistendid aktuseid ning infominuteid ehk igal teisipäeval vahetunnis toimuvat info jagamist kooliperele.

Koolipere laiem kaasatus

Nii huvijuht kui huvijuhi assistent sõnasid, et valdavalt tuleb koolipere sündmustega hästi kaasa ning osalevad nii huvijuhi assistentide kui õpilasesinduse korraldatud üritustel. Samas sõltub osalus ka üritusest, näiteks on lihtsam saada õpilasi osalema üritustele, kus on disko, tasuta toit vms, mis noori rohkem kõnetab. Lotte sõnul käisid paljud kooliõpilased vaatamas üritust “Väike laul suurele lavale” ning suur osalus on ka jõuludel toimuval galal “Aasta tähed”, kus meenutatakse aasta parimaid, esineb bänd ja on tasuta söök.

Kõige keerulisem on Lotte sõnul üritustele kaasata kaheteistkümnendikke, kes mõtetega on kooli juba ära lõpetanud ning nii kergelt osalema ei kipu. Osalemist takistavad erinevad huvid ning tihe kooligraafik (Kim, 2019).

Lotte: “Nad [12. klass] ise on ka öelnud, et noh viimane aasta, ma ei viitsi, lihtsalt tahan, et see läbi oleks. Kui õpetajate päeva jaoks pidime tegema ettevalmistusi, siis ma nägin niimoodi vaeva, et neid saada üldse koostööle. Aga noh midagi pole teha. See-eest tulid meile väga aktiivsed kümnendikud, kes osalevad absoluutselt kõikides asjades ja kui on mingi disko, siis jumal nad tantsivad nii, et maa on must. Väga-väga ägedad kümnendikud.”

Huvijuht Laura Kubjas rääkis, et tema kogemuse põhjal osalevad üritustel õpilased, kes on nagunii rohkem huvitatud koolielus osalemast ning alati leidub neid, kes on vähem aktiivsemad või põhimõtteliselt ei taha, viitsi või soovi.

4.5 Õpetajatest koosnev õpikogukond - Saaremaa Gümnaasium

Saaremaa Gümnaasiumi kaasasin magistritöösse, sest alates kooli alustamisest on seal tegutsenud vabatahtlikkuse alusel töötav liikumise ja tervise kogukond. Kuigi kogukonda kuuluvad vaid õpetajad,

on see võrreldes tavapärase õpetajate aineseksiooni korraldusega avatud ka õpilastele ning suure potentsiaaliga olla tulevikus edukas õpilastest-õpetajatest koosnev süsteem. Kogukonna eesmärk on koolis propageerida liikumist ja tervislikku eluviisi, korraldada erinevaid terviseüritusi ning muuta koolikeskkond liikuvamaks.

Süsteemi ülesehitus

Õpikogukonda kuuluvad kooli kaks kehalise kasvatusõpetajat, administraator, kultuurijuht ning õppenõustaja-psühholoog. Ühiselt kohtutakse korra kuus, mis on tööandja poolt õpikogukonna tegevuseks ka ette nähtud ning kaasamisprotsessis motivatsiooni ja tahte säilitamisel oluline tegur (Driessen-Willems jt, 2021). Kui tulemas on suurem sündmus, kohtutakse kuu jooksul mitmeid kordi.

Õpilased aktiivselt kogukonda ei kuulu, kuid võimalusel proovitakse teemast huvitatud noori ühistele koosolekutele alati kaasata ning kogukond on noortele väga avatud. Tihti on aga koosolekud ajal, mil õpilastel on veel koolitunnid, mistõttu kaasata neid ei saa. Tihe graafik aga pärsib noorte kaasamist (Kim, 2019).

***Kadri Kanemägi:** “Meie jaoks ei ole kogukond suletud ring, et meie ainult toimetame. Kui õpilastele vähegi sobib, siis nad on väga oodatud. Meil ei ole lihtsalt detsembrikuus olnud koosolekut, kui õpilastel on vaba ja pole ka jaanuarikuus. Kui on tulemas, siis me hõikame kohtumise välja.”*

Kultuurijuhi Kadri Kanemäe sõnutsi on koolis igal klassil esindajad, kes käivad igal nädalal tema juures infominutitel, kus ta jagab õpilastele infot tunniväliste tegevuste kohta, sh on jaganud infot kogukonna kohtumiste ja korraldatavate sündmuste kohta. Samuti on kehalise kasvatusõpetajatel igas klassis üks inimene, kellele jagatakse jooksvalt infot spordisündmuste ja -võistluste kohta. Nii tagavad osapooled info liikumise.

Põhitegevused

Kuna Saaremaa Gümnaasium ning sellega koos ka liikumise ja tervise kogukond on niivõrd uued - tegutsetakse alates 2021. aastast - siis ei ole veel väga täpsed traditsioonid ja regulaarsed üritused välja kujunenud. Sellegipoolest on üritusi, mis on juba mitu aastat järjest toimunud.

Ühed regulaarselt toimuvad üritused on sügisese ja kevadise spordipäevad. Sügisene spordipäev on nii-öelda traditsiooniline, kus mõõdetakse tulemusi ning vaadatakse, kes on parimad. Kevadise spordipäeva eesmärk on, et õpilased saaksid tutvuda erinevate spordialadega. Spordipäeval on umbes kakskümmend erinevat jaama ehk ala, mille hulgast valivad õpilased endale kolm meeldivamat. Alad pakuvad noored suures jaos ise välja, misjärel vaatab õpikogukond, kas võimalik oleks leida treener, kes ala läbi viiks. On ka alasid, mida õpilased ise läbi viivad. Asjaolu, et õpilased saavad ise otsustusprotsessis osaleda suurendab neis sisemist motivatsiooni ning autonoomsust (Ryan ja Deci, 2000), samuti saavad õpilased niimoodi tagada, et tegevused oleksid nende jaoks lõbusad, mitmekülgsed ning seeläbi nauditavad (Tannehill jt 2013; Van Sluijs jt, 2021).

Lisaks kevadisele ja sügisesele spordipäevale toimuvad koolis igakuiselt mitmed spordiüritused. Võistlustel on punktiarvestus ning kooliaasta lõpus liidetakse kõigi võistluste punktid kokku ja selgitatakse välja parim lend. Aeg-ajalt toimuvad koolis ka erinevad väljakutsed, millest saavad huvilised osa võtta (näiteks kuu aega iga päev 100 kätekõverdust, kükki või kõhulihast jms).

Ühtlasi tegeleb liikumise ja tervise kogukond aktiivselt liikumispause propageerimisega, et suurendada seeläbi õpilaste aktiivsust (Uibu, 2021). Kuna Saaremaa Gümnaasiumis on tunnid pikkusega 75 minutit ning neid maksimaalselt viis päevas, julgustab kogukond, et vähemalt korra ühe õppetunni jooksul liigutakse või sirutatakse. Et õpetajad agaramalt liikumispause teeksid, kinkis kogukond igale klassile liikumispurgi.

***Kadri Kanemägi:** “Kinkisime õpikogukonna poolt kõikidele klassiruumidesse liikumispurgid, et kui õpetajatel ei ole ideid, siis mis võiksid olla need liikumisampsud, kui tahaks teha pausi. Siis hops kohe kaas pealt ära, sealt üks mõte ja saab tunnis ära teha. /---/ Õpetajatel, kel endal pole ideid, see purk sobib väga hästi.”*

Liikumispurgis olevad tegevused on mõeldud nii siseruumis kui väljas tegemiseks – kui esimesena võetud idee ei sobi, saab õpetaja alati järgmise võtta. Samuti propageerib õpikogukond, et õpetajad teeksid metodoloogilisi liikumistegevusi, mida tõid välja ka Uibu jt (2021), näiteks et õpilased käiksid ise klassi ees töölehtedele järel, gruppide moodustamine tehakse ravis seistes või midagi sarnast.

Ühtlasi on liikumiskogukond proovinud käima saada liikumisvahetunde. Möödunud õppeaastal toimusid need veebruarist aprillini nii, et kogukond loosis igale klassile välja vahetunni ja päeva, kus

klass peab midagi ette valmistama. Liikumisvahetunde tegid klassid nii sees kui väljas. Tehti näiteks discgolfi, korvpalli, tantsulisi asju ja muud sellist.

Ka kool laiemalt tegeleb aktiivselt õpilaste kaasamisega. Näiteks oli intervjuu ajal koolis esmakordselt toimumas kaasav eelarve, kus õpilased said pakkuda ideid, mida kool teha võiks. Õpilased pidid ise oma projekte turundama ning lõpuks toimusid valimised. Kokku valiti välja kaks projekti ning ühe projekti maksumus võis olla maksimaalselt 750 eurot. Iga-aastaselt toimub Saaremaa Gümnaasiumis traditsiooniline revüü etendus, millega on seotud 120 õpilast ehk peaaegu terve 11.klass. Õpilased saavad etenduses osalemise arvestatud ka valikkursusena.

***Kadri Kanemägi:** “Noored ise loovad etenduse nullist – tantsu, valguse, teatri, heli. Sinna juurde käib kõik sponsorite otsimine, turundamine, reklaam, koostööpartnerite otsimine, finantsosakond, kes maksab arveid. Tegemist on sellise 30 000 eurot pluss eelarvega, mida noored veavad.”*

Etenduseks valmistumine algab 10. klassi lõpus, kus ühel nädalal on intensiivkursus hommikust õhtuni. Kursuse lõpuks mõtlevad õpilased välja esimesed ideed, valivad meeskonna- ja projektijuhid, teevad esimesed kokkulepped ja süžee. Sügisel 11. klassi alguses algavad teatri-, tantsu- ja liikumisproovid, mis on iga päev pärast tunde. Kadri Kanemäe sõnul on projekt hea näide sellest, kuidas kaasata erinevaid õpilasi ning neid, kes muidu võib-olla väga ei liigu ega käi üheski trennis, sest etendusel tuleb paratamatult palju tantsida ja liikuda. Ühtlasi on tõestab projekt uurijate leitud, et kaasates erineva soo, oskuste ja taustaga õpilasi on võimalik saavutada häid tulemusi (Shirer, 2010; Van Acker jt, 2011; Murillo Pardo, 2019)

Koolipere laiem kaasatus

Õpikogukonna liikmete sõnul tulevad õpilased valdavalt sündmustega hästi kaasa ning eriti meeldib õpilastele kevadine spordipäev. Populaarsed on liikumispausid, mida noored tuletavad õpetajatele tunnis ka meelde, mis kinnitab Uibu (2021) leitud, et noored eelistavad ainetundides aktiivsed olla.

***Kadri Kanemägi:** “[Õpilased] Pigem isegi nõuavad, et õpetaja teeme pausi. Nad teavad seda nõuda, sest paljud õpetajad on teinud. Arvan, et sellepärast on ka see pall hästi läinud veerema, et see on kasvanud - teised õpetajad teevad ja mingihetk saad aru, et olen ainuke, kes ei tee. “*

Liikumisvahetundides oli õpilaste osavõtt see-eest aga väiksem ning valdavalt tulid kaasa läbi viiva klassi õpilased. Kogukonna liikmete sõnul oli näha, et kui klass oli vahetunni tegevuse sama päev välja mõelnud, siis valdavalt see ikkagi ei õnnestunud ning gümnasistid ei olnud vahetundide läbiviimisel väga enesekindlad. Ilmselt mängib siinkohal rolli ka asjaolu, et gümnasistid ei saanud vahetundide läbiviimiseks ühtegi koolitust, mis on noorte järjepidevalt vahetunnis liikuma saamiseks oluline tegur (Morton jt, 2015), ning pidid tegevused välja mõtlema täiesti ise. Kuna vahetunnid varasemalt eriti ei õnnestunud, ei olnud õpikogukond sel kooliaastal veel aktiivseid vahetunde teinud ning endi sõnul võtavad nad aega, et süsteem paremini paika saada.

Ühe raskusena tõidki osapooled välja õpilaste passiivsuse – kuigi noored erinevaid üritusi tahavad, siis neid korraldades ei tule nad alatihti üritustega kaasa. Kõige raskem on õpikogukonna liikmete sõnul kaasata tüdrukuid, kelle võistkondi on näiteks võistlusteks võrreldes poistega oluliselt raskem komplekteerida. Kehalise kasvatuse õpetaja sõnul on tüdrukute puhul suur roll õpetajal, kes uuriks, kes saaks ja tahaks tulla võistlema.

***Linda Kivistik:** “Nad [tüdrukud] kas ei julge või ei taha või kardavad eksida, mis seal täpselt on, ma ei tea... aga ei ole kerge jah. /---/ Tunnis ma näen, et nad oskavad. Võiksid tulla isegi mitmed mängima, aga kui lõpuks see võistlus käes on, siis millegi tõttu ei saada tulla.”*

Õpikogukonna liikmed pakkusid, et tüdrukute puhul võib rolli mängida vähene enesekindlus ning sooritushirm teiste õpilaste ees. Sõprade arvamuse ja käitumise tähtsus tuli välja ka magistr töö teoreetilisest osast, kus Purge ja Kurmiste (2022) tööst ilmnnes, et tüdrukute puhul on just eakaaslased suurimad mõjutegurid spordiga alustamiseks.

5. SÜSTEEMIDE EDUKUSE JA KESTVUSE TAGAMISE TEGURID

Magistritöö käigus uurisin lisaks süsteemide tüüpidele, tehtavatele tegevustele ja kaasatusele ka seda, kuidas kestlikud ja edukad need on. Ühtlasi, mis on erinevate süsteemide kitsaskohad. Antud peatükis annan juhtumiuuele sisuanalüüsiga ülevaate mainitud teguritest.

5.1 Edukuse tegurid

Üks kestlikkuse ja edukuse tagamise tegureid on **motivatsioon**. Enesemääratlemise teoorias eristavad Ryan ja Deci (2000) kahte põhimõtteliselt erinevat tüüpi motivatsiooni: sisemist ja välimist motivatsiooni. Uurides, miks õpilased ja õpetajad liikumise ja kaasamise teemaga koolides tegelevad, tõid osapooled peamiselt välja just sisemise motivatsiooni ning soovi vabatahtlikult panustada. Vabatahtliku töö tegemise põhjustena mainisid osapooled samu ajendeid, mis ilmnest Kägeri jt (2018) uuringust ehk et tegevus pakub naudingut, rõõmu, uusi teadmisi ja oskusi. Samuti võimaluse end ületada, teostada ning kogeda elamusi, näiteks näha, kuidas tegevus õpilasi otseselt mõjutab.

Joosep, Tallinna 32. Keskkool: “Ma ütleks, et kuna ma ise toetan piisavalt aktiivset eluviisi, siis mul lihtsalt meeldib näha, kui koolikaaslased lähevadki võimlasse mängima või võtavad osa. Pluss eriti näeb väikeste pealt seda, kui palju liikumine ja aktiivne tegevus pinget maandab ja kui rõõmsaks nad muutuvad ja elavad välja ennast. Tore on teisi vaadata heas olekus”.

Laura-Liisa, Viljandi Gümnaasium: “Tahtsin uuesti minna [õpilasesindusse], sest minu jaoks on väga oluline noorte osavõtt ja võimalus koolielus kaasa rääkida. Pluss kuna ma tahan minna noorsootööd õppima, siis ma leian, et mida rohkem kogemust mul on erinevates gruppitöodes, siis see tuleb ainult kaasa. /---/ See tundub nii loomulik ja minulik asi olla õpilasesinduses.”

Välimist motivatsiooni ehk soovile teha mingit tegevust sagedamini tingituna väljastpoolt tulenevatest põhjustest kui sisemisest huvist (Ryan ja Deci, 2000), intervjueritud õpilased ja õpetajad ei maininud. Ainsana võib erandiks tuua Kohtla-Järve Gümnaasiumi huvijuhi assistendi Lotte, kes küll sai töö eest ka välimist hüve ehk palka, kuid kes endi sõnul ei teinud tööd ainult raha pärast, näiteks aitas Lotte möödunud õppeaastal vabatahtlikult toonast huvijuhi assistenti.

Peale motivatsiooniteguri ilmnes tööst, et pea kõik süsteemid on koolis edukad või tegutsevad seetõttu, et **eesotsas** on **entusiastlik** ning hingega asja juures **inimene**, kes teisi oma tegevusega

motiveerib. Tallinna 32. Keskkooli puhul on selleks inimeseks Meelis Raiend, Antsla Gümnaasiumis Kristina Kiidron, Saaremaa Gümnaasiumis terve õpikogukond, kes üksteist ja õpilasi motiveerivad ning Viljandi Gümnaasiumi õpilasesindusel mentor, kes õpilasi toetab. Et kehalise kasvatuses õpetaja käitumisel on otsene mõju sellele, kas õpilane soovib vabal ajal ja edaspidises elus spordiga tegeleda, on leidnud ka Tartu Ülikooli sporditeadlased (Koka jt, 2019). Kuigi eelnevalt mainitud inimesed ei ole koolis kõik kehalise kasvatuses õpetajad, ilmnes magistriltööst, et just nende käitumisel, otsustel ja tegutsemisel on õpilastele otsene mõju. Oma tegevusega pakuvad nad õpilastele autonoomsust ehk võimalust alustada tegevusi ja langetada otsuseid, tunda end oma sooritusel võimeka ning olulise grupiliikmena, mis omakorda suurendab õpilastes sisemist motivatsiooni liikuda (Koka jt, 2019). Samuti on nad toeks ning eeskujuks õpilastele ja kaasõpetajatele, mis on muutuste loomisel väga oluline (Alfrey jt, 2016) ning olemuselt avatud, mõistvad ja noortepäraseid inimesed, mis on tagab osapoolte vahel eduka koostöö ja usalduse (Driessen-Willems jt, 2021; Jason jt, 2003; Kim, 2019). Magistriltöö näitas sarnaselt Lewis jt (1990) ja Nation jt (2003) leitud, kui oluline on, et koolides programme ja süsteeme läbi viivad inimesed oleksid osavõtlikud, pädevad ning omaksid piisavalt teadmisi.

Seda, et süsteemid on edukad seetõttu, et eesotsas on entusiastlik ning hingega asja juures inimene, kes teisi oma tegevusega motiveerib, aitab selgitada Katzi ja Lazarsfeldi (1955) kaheastmelise kommunikatsiooni voo kontseptsioon. Kontseptsiooni kohaselt voolavad ideed ja mõtted raadiolt ja trükimeediast mõjuisikutele/ arvamussliidritele, kellelt omakorda liiguvad ideed populatsiooni vähemaktiivsesse ossa. Magistriltöös uuritud süsteemide puhul on ühiskonnas tõstatatud liikumise suurendamise teema jõudnud kehalise kasvatuses õpetajate või liikumisentusiastideni, kes omakorda jagavad mõtteid õpilaste ja kaasõpetajatega, kes igapäevaselt nii palju liikumisega ei tegele.

Eriti paistis ühe inimese mõju välja Tallinna 32. Keskkoolis, kus sealne kehalise kasvatuses õpetaja Meelis Raiend on aastate jooksul omal initsiatiivil arendanud rohkelt koolitaristust, -elu ning rajanud nüüdseks väga edukalt toimiva spordiaktiivi Spordivaim, mida selle liikmed ei kujuta ilma Raiendita ette. Nii nagu Seghers jt (2009) soovitasid, on Raiend liikunud õpetajarollist kaugemale ning vastutab koolis kogu liikumise koordineerimise eest.

Liise, Tallinna 32. Keskkool: “Ta [Meelis Raiend] haldab üldpilti, kus ta näeb olukorda õpetaja rollist, näeb juhtgrupi poolt ja Spordivaimu üldist pilti. Kogu selline vajaliku info väljasaatmine, asjade lahendamine... Ta on selline täiskasvanulik pool, et me täitsa segaseks ei läheks. Ta on ka suur tugi meile. Kui meil on mure või probleem, siis ta kuulab ja toetab. Samal ajal hoiab silma peal sündmuste korraldusel, et asjad liiguks ja toimiks. Kuna tema on seal spordimaailmas olnud väga kaua, siis ta oskab neid ohukohti tunduvalt rohkem näha, teab kuidas lastega paremini käituda ja mida erinevate vanuseklasside puhul silmas pidada, näiteks viiendikud ei mängi number viis palliga jalgpalli või muud sellist. Sellised pisidetamid, oma kogemustega aitab väga palju ja mõtleb kaasa. Ja samas on ta juhtgrupis selline ka tore huumorisaade. Alati oskab meile tuua naeratuse näole.”

Tallinna 32. Keskkooli puhul saab kaheastmelise voo teooriat tõlgendada ka nii, et kehalise kasvatusõpetaja Meelis Raiendi mõtted jõuavad Spordivaimu liikmeteni, kellelt omakorda liiguvad ideed kooli vähemaktiivsete õpilasteni. Kuigi Raiend on arvamuslimiider, siis lähtub spordiaktiivi tegevus ikkagi õpilaste ideedest ja vaadetest, et teistel õpilastel oleks võimalik spordivaimudega samastuda ja korraldatud üritused tunduksid põnevamad (Christensen jt, 2020). Kaheastmelise voo kontseptsiooni kasuks räägib ka asjaolu, et Spordivaimu liikmeid on koolis ligi sada ehk $\frac{1}{3}$ kogu gümnaasiumi õpilaste arvust, mistõttu on Spordivaimu tegevuste ja nende liikmetega kokku puutumine integreeriv osa õpilaste igapäevasest suhtlusest. Samuti on noored väärtuste kujundamisel ja otsuste tegemisel väga mõjutatud just eakaaslastest (Wade jt, 2022) – Spordivaimu liikmed on koolis teistele positiivsed eeskujud, jagavad teavet liikumise kohta ning aitavad kujundada ja tugevdada eakaaslaste käitumisharjumusi (Shiner, 1999; Harden jt, 2001; Turner ja Shepherd, 1999).

Van Sluijs jt (2021) leidsid oma teadusartiklis, et üldiselt ei ole koolipõhised sekkumisprogrammid olnud edukad, sest neid ei ole koolides hästi tööle saanud. Van Sluijs jt (2021) hinnangul on sekkumisprogrammid edukad siis, kui hõlmavad endast täiustatud kehalise kasvatus tunde, individuaalseid kehalise aktiivsuse kavasis, täiustatud spordiprogramme, varustuse pakkumist, vanemate kaasamist, spordi- ja treeningprogramme pärast kooli ning koolisüsteemi muutmist, et liikuma kaasata ka madalama aktiivsusega õpilasi. Ka Driessen-Willems jt (2021) ning Van Acker jt (2011) on välja toonud, et eduka kaasamise aluseks on osapoolte vaheline ladus koostöö ja järjepidev tegutsemine ning Tannehill jt (2013) märkinud, et noored ootavad kehalise kasvatus tundidest ja koolivälisest sporditreeningutest võimalusi lõbusalt ja mitmekülgset sõpradega aega veeta. Minu läbi viidud uuringust selgus samuti, et koolides, kus **sekkumis- ja liikumisprogrammid on mitmekülgsed ja järjepidevad**, on suurem tõenäosus nende eduks. Iseäranis süsteemid, mis läbi iga

järgmise põlvkonna noorte kaasamise tagavad ise oma kestvuse. Näiteks Tallinna 32. Keskkool, kus on mitmekülgsed kehalise kasvatuse tunnid, liikumine Spordivaim, aktiivsed vahetunnid, spordilaagrid ja -üritused, liikuma kutsuv taristu ning spordi huviring pärast kooli, suudab oma tegevustega kaasata ja liikuma suunata palju rohkem õpilasi, kui mõni teine magistritöös osalenud kool, kus küll mingeid tegevusi tehakse, kuid mis oma ebaregulaarsuse, mastaabi või kaasamise poolest pole veel niivõrd hästi töötav. Samuti on Spordivaim ülesehituselt isemajandav – iga aasta saab aktiiv suurel hulgal uusi liikmed, kelle seast on lihtne ka õpilastest eestvedajaid valida (King ja Fazel, 2021) ning tänu millele ei sure süsteem välja. Tänu sellele, et süsteem toimub aastast-aastasse, on õpilastel ka rohkem võimalik kokku puutuda positiivsete eeskujudega, kehtestada tervislikumad normid ning luua paremad võimalused tervisliku käitumise tugevdamiseks (Lytle jt, 2002). Ühtlasi võib pikem kokkupuude positiivselt mõjutada teiste õpetajate harjumusi, kel on koolipõhistes sekkumisprogrammides oluline roll (Lytle jt, 2002).

Magistritöö käigus leidsin, et üheks edukuse teguriks on ka **kooli usaldus õpilaste vastu**. Kui kool annab noortele võimalused, vahendid, toe ning näeb neid algatajate mitte infoallikatena, võivad noored teha väga ägedaid asju või tulla põnevatele ideedele. Samuti tõstab õpilaste arvamuse hindamine õpilaste seas koolimeeldivust (Kutsar ja Kasearu, 2017). Töös nägin seda näiteks Viljandi Gümnaasiumi puhul, kus kool on õpilasesindusele andnud mentori, vahendid ja tugeva toetuse juhtkonna poolt, millega õpilasesindus korraldab mitmekülgseid üritusi nii kooliperale kui tervele linnale. Kooli usaldus õpilaste vastu paistis näiteks välja ka Kohtla-Järve Gümnaasiumi huvijuhi assistentide puhul, kus kool usaldab gümnasiste niivõrd, et on võtnud neist paar palgaliselt koolielu korraldama. Ka Morton jt (2015) ja Mooses jt (2021) leidsid, et õpilaste liikuma suunamiseks on ülioluline, et kaasatud oleks juhtkond ning lisaks taristule julgustaks õpilasi liikuma koolipoliitika – õpetajad, töötajad, avalikult kommunikeeritud sõnumid. Muutuste ja sekkumiste loomisel on oluline kombineerida noorte kogemus ja maailmavaade õpetajate asjatundlikkuse ja teadmistega (Verloigne jt, 2017) ning kaasata ka ülejäänud kooliperet, eri õpetajaid ja koolitöötajaid (Alfrey jt, 2016; Corr ja Murtagh, 2019).

Viimasena märkasin, et edukamad on süsteemid, kus on **kaasatud vanemad õpilased**. Vanemad õpilased suudavad nooremaid paremini kõnetada, kaasa haarata ning on neile eeskujuks. Eriti tuli see

esile Antsla Gümnaasiumi mängujuhtide süsteemi puhul, mis toimis edukamalt aastatel, kus eesotsas olid kaks entusiastlikku gümnaasistist tüdrukut, kes lastele väga meeldisid.

Kristina Kiidron, Antsla Gümnaasium: “Siis nad [lapsed] nagu kuulasid ja väiksed kohe teadsid, et on mänguvahetund kokkulepitud ajal ja huvijuhil läks lihtsamalt. Ma pean rohkem taga ajama ja käima ja kokku leppima. Neil [kahel tüdrukul] oli vaba tahe ja nad ise tulid ja tegid väikestega igasuguseid mängu. See mõjus paremini, väiksematele ka. Nad [lapsed] juba kaugelt tundsid ära ja kallistasid. Kahjuks nüüd nad lõpetasid ära kooli ja ootame uut pealekasvu.”

Alates ajast, kui Kiidroni mainitud tüdrukud kooli lõpetasid, vanemaid mängujuhte, kes oleks ka ise aktiivsed ja motiveeritud, koolis enam peale ei ole tulnud ning põhikooli õpilaste kaasamine mänguvahetundidesse on olnud keerulisem. Et lastele meeldib, kui aktiivseid vahetunde viivad läbi vanemad õpilased, tuli välja ka Tallinna 32. Keskkooli aktiivsete vahetundide puhul. Kooli Spordivaimu juhi Liise sõnul võtavad nooremad õpilased väga hoogsalt gümnaasistide juhitud aktiivsetest vahetundidest osa, mängivad vanemate õpilastega ning tervitavad vanemaid õpilasi suure rõõmuga ka neid kooli peal nähes.

Võtmaks kokku peatükis välja toodud omadusi, mis aitavad liikumis- ja kaasamistegevusi koolides edukalt läbi viia, panin kokku tabeli (vaata Tabel 5) koos soovitustega. Tabelis on välja toodud peamised tegurid, mis juhtumitest ilmnesisid.

Tabel 5. Magistritöös ilmnenuid tegurid, mis aitavad liikumis- ja kaasamistegevusi koolides edukalt läbi viia.

Motivatsioon	Süsteemi liikmed on sisemiselt motiveeritud õpetajad ja/või õpilased, kelle jaoks pakub tegevus naudingut, rõõmu ja võimaluse ennast teostada.
Eesotsas entusiastlik inimene	Süsteemi eesotsas on entusiastlik õpetaja/juhendaja, kes veab liikumist eest.
Mitmekülgne ja järjepidev	Süsteem on mitmekülgne ehk hõlmab erinevaid tegevusi nii sportlikele kui mitte sportlikele noortele. Süsteem on järjepidev ehk töötab aastast aastasse.
Koolipoolne usaldus ja ressursid	Kool (juhtkond, õpetajad ja töötajad) usaldab süsteemi liikmeid ning tagab süsteemi toimimiseks toe, võimalused ja vahendid.

Kaasatud vanemad õpilased	Süsteemi on kaasatud vanemad õpilased (gümnaasistid), kes oma olekuga suudavad nooremaid õpilasi kaasa haarata ja/ või eeskujuks olla.
----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5.2 Kestvuse tegurid ja murekohad

Sisuliselt kõikide süsteemide puhul oli peamiseks murekohaks nende kestvuse tagamine, sest mitmel juhul **toimis süsteem tänu ühele inimesele või inimgrupile**. Eriti tuli see esile Tallinna 32. Keskkooli ja Spordivaimu puhul, kus õpilased tõid välja, et Spordivaimu toimimiseks on vaja täiskasvanud õpetaja- ja mentoriroolis inimest nagu selleks praegu on Meelis Raiend. Õpilased päris üksi Spordivaimu vedamisega hakkama ei saa. Kuigi ühest küljest on hea, et teemaga tegeleb koolis intensiivsemalt üks inimene, kelle poole saavad õpetajad õpilased küsimuste ja murede korral pöörduda, ei peaks füüsilise aktiivsuse edendamise ülesanne lasuma ainult kehalise kasvatusõpetajal – kaasatud peaks olema kogu kool ning võimalikult palju eri õpetajad (Van Acker jt, 2011; Seghers jt, 2009; Alfrey jt, 2016; Corr ja Murtagh, 2019).

***Liise, Tallinna 32. Keskkool:** “[Jätkamine ilma Raiendita] See on võimalik, aga siis peab olema õpilastest keegi, kes on väga teadlik ja teab seda maastikku. Teiseks on siin see koht, et õpilased vahetuvad. Isegi kui ma olen gümnaasiumis kolm aastat, siis ma ikkagi lõpetan, siis on vaja inimest, kes seda kindlalt edasi veab. Selles mõttes on Meelisel oluline roll, et ta on seitse aastat Spordivaimu juures olnud, aga õpilased paratamatult iga aasta vahetuvad. Ta hoolitseb selle eest, et liikumine jätkuks.”*

Õpilaste sõnul oleks Spordivaimu toimiseks vaja kedagi, kes kevadel saadab ära vanad Spordivaimu liikmed ning sügisel kooliaasta alguses võtab vastu uued huvilised. Vaid nii on nende sõnul Spordivaimu jätkamine võimalik, sest õpilastena ise nad seda rolli täita ei saa.

Intervjuu käigus uurisin ka Meelis Raiendilt, kas ta näeks võimalikuks Spordivaimu tegutsemist ilma temata. Raiend arvas, et kõige paremini tagaks Spordivaimu jätkusuutlikkuse see, kui pärast teda võtaks tema töö üle mõni endine Spordivaimu liikmest vilistlane.

***Meelis Raiend, Tallinna 32. Keskkool:** “Ma arvan, et üks see Spordivaim on looja nägu ka. Mitte egoistlikus mõttes, et see ei ole minu omand, millest otseselt kinni hoida, aga ma arvan, et see on oluline, et ma olen selle osa. Või siis vähemalt sama filosoofiaga, samade kogemustega noored tulevad sealt välja, kes siis kas laiendavad seda teistes koolides või aitavad seda ka seal [Tallinna 32. Keskkoolis] edasi viia.”*

Kuigi mitte nii suurel määral, on kestvuse tagamine küsimärgi all ka Antsla Gümnaasiumis ja Saaremaa Gümnaasiumis, kus mõlemal juhul veavad süsteemi eest üks inimene või inimgrupp. Samas ei ole need süsteemid võrreldes Spordivaimuga nii välja kujunenud ja on paremini ühelt inimeselt teisele üleantavad.

Magistritöös ilmnes, et kestvusega võib probleeme tekkida ka Kohtla-Järve Gümnaasiumil, kus huvijuhi assistentide süsteem **eeldab, et ametis on huvijuht**, kes assistente juhendab ja aitab, sest õpilaste ja õpetajate vahelise koostöö aluseks on omavaheline mõistmine ja toetus (Driessen-Willems jt, 2021). Samuti on huvijuhi olemasolu oluline, sest õpilastel puudub kogemus, mis võib langetada nende motivatsiooni ja pühendumist (Larson jt, 2005). Töö käigus intervjueeritud assistent Lotte ja tema paariline alustasid tööd augustis ning umbes samal ajal alustas koolis tööd ka uus huvijuht. Lotte sõnul oli tema tööolud aja jooksul just see kõige keerulisem, et huvijuht oli uus, ei teadnud kooli süsteemidest väga midagi ning seetõttu ei olnud neile nii palju toeks kui assistendid oleks soovinud. Lotte rääkis, et varemgi on koolis seda juhtunud, et huvijuht läheb töölt ära ja assistendid jäävad omapäi. Seetõttu on süsteemi järjepidevuse tagamiseks oluline, et olemas oleks süsteemiga kursis huvijuht või mõni teine kooli töötaja, kes saaks assistentidele toeks olla.

***Lotte, Kohtla-Järve Gümnaasium:** “Eelmine huvijuht, kuna tema oli olnud eelnevalt kaks aastat, siis tema teadis rohkem ja temaga oli väga-väga tore. Aga kuna uus huvijuht oligi täiesti nullis ja uus leht, siis pidime hästi palju temale selgitama, mis nüüd ja mida ja kuidas. See võttis meilt hästi palju energiat ja tundsime, et meie oleme huvijuhid. /---/ Võib-olla tundsime, et olime jäänud väga üksi, et huvijuht lihtsalt oli nii uus, et ta ei oskanudki. Lihtsalt tundsime... et jah kõik meie peale jäänud.”*

Lotte sõnul tundsid nad end esimesed kuud väga üksi, sest huvijuhilt ei saanud nad tuge, vaid olid ise pigem toe pakkuja rollis, mis kinnitab ka Larson jt (2005) välja toodut, et täiskasvanud tugiisiku olemasolu on motivatsiooni säilitamiseks väga oluline. Samuti oli töökoormus nende hinnangul suurem kui 0,25 kuus, kuid vähem ei saanud tööd teha, sest üritused vajasisid korraldamist. Töökoormuse suurendamist nad ühel korral mainisid, kuid kuna ei seisnud enda eest järjepidevalt, siis muutmata see jäi. Lotte sõnul on ta olemuselt ka pigem inimene, kes ei julge ennast kehtestada, mistõttu ei osanud ta töökoormuse tõstmise eest seista. Siinkohal võib rolli mängida ka võimudünaamika – kuigi assistendid tundsid end valdavalt koolikollektiivi osana, olid nad siiski

noored õpilased, kes täielikult enda huvide eest veel seista ei oska või julge, mis võib pärssida noorte kaasamist (Kim, 2019).

Murekohti oli koolidel veelgi. Antsla Gümnaasium on kimpus asjaoluga, et **aktiivseid ja entusiastlikke mängujuhti on vähe**. Eriti vanemaid õpilasi, kes mängujuhtidena noortele väga meeldivad. Samas on just paremate tulemuste saavutamiseks on oluline kaasata erineva soo, vanuse ja taustaga õpilasi (Shirer, 2010; Murillo Pardo jt, 2019), kes suudaksid motiveerida nii nooremaid kui ka eakaaslasi. Praegu on paar aktiivset mängujuhti 4. klassis, mis oli süsteemi eestvedaja Kristina Kiidroni eelmine klass (alustas sellest õppeaastast 1. klassiga).

Kristina Kiidron, Antsla Gümnaasium: “Mõned lubavad, et tulevad-tulevad ja siis saadavad mulle sõnumi, et läks meelest ära või ei saanud või pidi mingit tööd vastama. Üsna sageli tuleb sellised asju ette. Eks ma siis pean ise olema valmis koguaeg.”

Intervjuust Kiidroniga jäi kõlama, et süsteemi suurim murekoht on mängujuhtide vähesusest tulenevalt selle **ebastabiilsus**. Kuigi kord aastas toimuval koolitusel osaleb umbes viiskümmend õpilast, siis nendest lõpuks umbes viisteist on sellised, kes ise ka tahavad aktiivselt vahetunde läbi viia. Aja möödudes kipuvad nad aga oma vahetunde unustama või huvi kaob. Nii peab Kiidron õpilaste käest ise uurima, kes-mida-millal teha tahaks. Samas tõdes Kiidron, et kuigi alles jääb umbes viisteist aktiivset, omavad ülejäänud koolitusel osalenud õpilased siiski teadmisi, kuidas klassiõhtutel või sirutuspausidel aktiivseid mängu teha. Süsteemi ebakindluse võib põhjustada ka asjaolu, et mänguhuviliste seas pole vanemaid õpilasi, kes suudaksid oma eeskujuga nooremaid mängujuhte motiveerida ning nii eakaaslasi kui nooremaid vahetundidesse saada. Praegu on mänguhuvilised lapsed eelkõige Kristina Kiidroni endises ja praeguses klassis, mistõttu ei pruugi vanematel õpilastel olla ka õpetaja näol eeskuju, kes liikuma või mängujuhi koolitusele suunaks ning paremaks kaasamiseks sihtgrupile eeskuju oleks (Perry, 1999). Kuigi koolil on suur hulk õpilasi, kelle seast mängujuhte valida (King ja Fazel, 2021), puudub Kiidron klassiõpetajana valdavalt ikkagi enda klassiga ainult kokku, mis võib kaasamist pärssida. Samuti toimuvad aktiivsed vahetunnid ainult korra nädalas, mis ei pruugi noorte jaoks olla piisavalt regulaarne ning nende toimumine ununeda. Süsteemi järjepidevus on aga oluline, et õpilased õpiksid aktiivsemalt vaba aega sisustama ja paremaid harjumusi looma (Lytle jt, 2002; Van Acker jt, 2011).

Intervjuust Saaremaa Gümnaasiumi õpetajatega tuli süsteemi murekohana välja asjaolu, et keeruline on oma tegevustesse kaasata õpilasi, sest nende **päevarütm on spetsiifiline** ning ka koormus võrdlemisi suur. Nii sobis kogukonna liikmetele kohtuda vaid õpilaste tundide ajal, kust õpilased puududa aga ei saa. Antud asjaolu on kaasamist pärssiva tegurina välja toonud ka Kim (2019), kes märkis, et noorte paremaks kaasamiseks peab paratamatult arvestama nende tiheda graafiku, teadmiste ja huvidega. Samas õpilasi kaasates on süsteemil suur potentsiaal olla tulevikus edukas õpilastest-õpetajatest koosnev süsteem. Samuti märkisid kogukonna liikmed, et piirangud seavad **aeg ja ruum** – poksikotte võiks riputada igale poole, aga reaalsuses pole kohta, kuhu kotte panna.

Tabel 6. Magistritöös ilmnenuid tegureid, mis aitavad süsteemide kestlikkust tagada.

Kaasatud on kogu kool	Süsteemi ei vea eest ainult üks inimene, kelle lahkudes võib süsteem kaduda. Süsteemi on kaasatud kogu kool – juhtkond, õpetajad, koolitöötajad. Süsteemi juhivad õpetajad on laiahaardelised ehk puutuvad paljude õpilastega kokku (st ei ole algklassiõpetajad, kes vanemate õpilastega kokku ei puutu)
Vanemad koolitavad nooremaid	Süsteemis osalevad vanemate klasside õpilased, kes oma kohaloluga motiveerivad nooremaid. Samuti koolitavad välja järelkasvu.
Süsteem on järjepidev ja stabiilne	Süsteem toimib aastalt-aastasse. Kõik kooli õpilased on süsteemist ja süsteemi tegevustest teadlikud ning saavad soovi korral sellega liituda.
Paindlik	Süsteem on paindlik ning arvestab õpilaste päevarütmi ja eripäradega, nt teeb vajadusel kohtumisi vahetunnis või peale tunde.

Kokkuvõetult ilmnes tööst, et koolide murekohad on erinevad ning sõltuvad kooli süsteemi ning seda juhtivatest inimestest. Ainsana võib ühise joonena välja tuua järjepidevuse tagamise, sest mitmete süsteemide puhul oli süsteem seotud konkreetsete isikutega.

6. JÄRELDUSED

Magistritöö põhieesmärk oli teada saada, millised süsteemid on olemas vanemate õpilaste osalusest liikumis- ja sporditegevuste korraldamisel. Seadsin eesmärgiks saada ka ülevaate, millised tegevused on süsteemides kaetud ja kuidas on õpilased erinevates süsteemides kaasatud. Samuti soovisin välja selgitada, millised tegevused aitavad kaasa süsteemide kestvusele ja edukusele ning mis on süsteemide kitsaskohad. Eesmärkide täitmiseks olid koostatud uurimisküsimused.

Magistritöös uurisin viit erinevat kooli: Tallinna 32. Keskkooli, Viljandi Gümnaasiumi, Antsla Gümnaasiumi, Kohtla-Järve Gümnaasiumi ja Saaremaa Gümnaasiumi. Kõigis uuritavates koolides olid kasutusel erinevad süsteemid – vastavalt spordiaktiiv, mentoriga õpilasesindus, mängujuhtide süsteem, tasulised huvijuhid assistendid ja õpetajatest koosnev õpikogukond.

Magistritöö käigus leidsin, et süsteemide toimimiseks on kõige olulisem teiste usaldus ja toetus. Eriti juhtkonna toetus, kes peaks liikumist ja kaasamist edendavaid projekte nägema koolielu rikastavana, olema innovatiivse suhtumisega ning toetama õpilasi ja õpetajaid selleks nii rahaliselt, ajaliselt kui lihtsalt teadmistega (Mooses jt, 2021). Veel parem, kui juhtkond osaleb süsteemis ka ise aktiivselt, olles nii eeskujuks õpilastele kui teistele õpetajatele (Mooses jt, 2021). Lisaks juhtkonna toetusele on oluline ülejäänud koolipere toetus (Alfrey jt, 2016), sest mida rohkem eri õpetajaid on süsteemi kaasatud, seda paremini koolis süsteem töötab (Van Acker jt, 2011; Seghers jt, 2009; Alfrey jt, 2016; Corr ja Murtagh, 2019; Reis jt, 2016). Usaldama peaksid juhtkonnad ja õpetajad ka noori, kes võivad edukalt koolielu erinevate projektidega rikastada ning mõnel juhul isegi õpetajate koormust vähendada.

Tööst ilmnes, et õpilaste juhitud süsteemide puhul on oluline vähemalt ühe täiskasvanud tugiisiku või mentori olemasolu, kes noortega struktuurselt koostööd teeks ja neid toetaks. Tugi on oluline, sest noortel on vähe kogemusi, mis võib põhjustada motivatsiooni langemist ja pühendumuse kadumist (Driessen-Willems jt, 2021; Alfrey jt, 2016; Larson jt, 2005). Täiskasvanud tugiisik või mentor peaks võtma noori kui võrdseid partnereid ning arvestama nende huvide, aja ja teadmistega (Kim, 2019). Magistritöö käigus nägin toetuse olulisust eriti Tallinna 32. Keskkooli, Viljandi ja Kohtla-Järve Gümnaasiumi süsteemide puhul, kus tänu tugiisiku olemasolule tundsid õpilased end enesekindlalt ning korraldasid koolis mitmekülgseid sündmusi. Mainitud koolides said õpilased vajadusel

täiskasvanu poole abi saamiseks pöörduda, küsimusi küsida ja saada kindlust, et on õigel teel. Nii olid õpilased võimelised korraldama igapäevaseid liikuma kutsuvaid vahetunde, suuri kooliüleiseid spordifestivale, tervet linna kaasavaid liikumisüritusi või üleriigilisi lauluvõistlusi.

Samas on oluline tugiisiku või õpetaja olemus ja positsioon. Töös paistis see silma Antsla Gümnaasiumi mängujuhtide süsteemi puhul, kus seda juhtiv klassiõpetaja suutis kaasata peamiselt vaid oma klassi endisi või praegusi õpilasi, sest puutus nendega kõige enam kokku. Vanemate õpilastega ühiseid tunde klassiõpetajal iganädalaselt ei olnud, mistõttu oli puudu koht, kus õpilaste huvi süsteemi vastu tekitada. Seetõttu on oluline, et süsteemi juhiks inimene, kes oleks laiahaardeline, motiveeritud, puutuks sihtgrupiga kokku, omaks ülevaadet sihtgrupi aktiivsuse tasemest ning teaks, kuidas õpilasi liikuma suunata (Seghers jt, 2009). Seghers jt (2009) hinnangul on liikumise edendamisel kõige lihtsam sellist rolli täita kehalise kasvatuses õpetajal. Samas on oht, et kehalise kasvatuses õpetaja eestvedamisel võivad paremini toimida vaid spordiga seotud üritused (spordipäevad ja -võistlused) ning tahaplaanile jääda vahetunde ja ainetunde aktiivsemaks muutvad tegevused, mis on tavaliselt kehalise kasvatuses õpetaja haardeulatusest ja kohustustest väljas ning kuuluvad pigem huvijuhi pädevusse. Nii oleks efektiivne, kui süsteem ei toetuks ainult ühele inimesele, vaid näiteks huvijuhile ja kehalise kasvatuses õpetajale koos, kes oma teadmiste ja oskustega omavad õpilastest ülevaadet ning oskavad välja mõelda liikumistegevusi ja -üritusi, mis toimiks nii vahetundidel, ainetundidel kui pärast kooli.

Oma töös leidsin ka, et tahte korral on koolidel võimalik edukalt õpilasi erinevate tegevuste korraldamisel ära kasutada ja rakendada, mida on välja pakkunud ka Mooses jt (2021). Näiteks Kohtla-Järve Gümnaasiumi näitel teha edukalt kooli huvijuhi tööd lihtsamaks või Antsla Gümnaasiumi puhul korraldada aktiivseid vahetunde. Oli näha, et töös osalenud koolid võtsid sarnaselt Pinter jt (2016) ja Geurts jt (2023) soovitudele õpilasi kui algatajaid ja liikumapanevat jõudu, kellega informatsiooni kogumise asemel ka koostööd teha. Samas on siinkohal oluline, et õpilaste rakendamine ja kaasamine oleks läbi mõeldud, et noorte jaoks oleks kogemus väärtuslik ning sujuv. Läbi kaasamise on aga võimalik parandada õpilaste suhet kooliga (Martinez jt, 2016) – näiteks Tallinna 32. Keskkooli Spordivaimu liikmed mainisid, et kool ei tundu tänu sellele enam pelgalt koht, kus peab õppima ja häid hindeid saama. Seega muudab kaasamine seda, kuidas õpilased tajuvad kooli, aga ühtlasi annab õpilastele väärtuslikke kogemusi, mida täiskasvanuna rakendada.

Kuigi valdavalt olid koolidel murekohad erinevad, siis üks oli kõikidel koolidel võrdlemisi sarnane – raske oli kaasata teatud osapooli. Põhikooliosaga koolidel oli selleks 6-9. klassi õpilased ning gümnasistidel lõpuklassid. See-eest algklassid tulid tegevustega sarnaselt Vihalemma ja Toodingu (2021) leitule väga hästi kaasa. Intervjuude käigus rääkisid õpilased ja õpetajad, et 6-9. klassi puhul on tegemist vanusega, kus noored hakkavad ennast avastama, esile kerkivad välised ärritajad nagu nutitelefoniid ning rohkem läheb korda, mida teised arvavad või teevad, mistõttu liikumine muutub teisejärguliseks. Sarnaseid tegureid on liikumist takistavatena välja toonud ka Gu ja Zhang (2016), Friedrichs ja Eccles (2002), Xiang jt (2006) ning Purge ja Kurmiste (2022). Ühtlasi võivad 6-9. klassi õpilaste liikumisaktiivsust pärssida sõbrad, kelle käitumisel ja otsustel on nende jaoks oluline mõju (Tannehill jt, 2013; Purge ja Kurmiste, 2022). Lõpuklasside osas on kaasamist takistav tegur ajapuudus (Kim, 2019), sest abiturientid valmistuvad eksamiteks.

Keeruline osapool oli mitmete õpilaste ja õpetajate hinnangul ka tüdrukud, kes sageli ei julge või taha tegevustes osaleda, sest kardavad teiste arvamust ning eksimist. Eakaaslased on aga tüdrukute puhul kõige suuremad mõjutegurid spordiga alustamiseks (Purge ja Kurmiste, 2022). Paremate tulemuste saavutamiseks peaksid koolid aga rohkem arvestama tüdrukute ja poiste erisustega (Camacho-Miñano jt, 2011). Tööst ilmnas, et sarnaselt Camacho-Miñano jt (2011) ja Shirer (2010) välja toodule, võiksid koolid probleemseid gruppe (abituriendid, põhikooli lõpuklassid, tüdrukud) rohkem ära kasutada info jagajate ja nõuandjatena, sest noored oskavad ise öelda, millised tegevused neid liikuma kutsuks. Mõnikord võib piisata paari sihtgruppi kuuluva õpilase kaasamisest, kes võivad oma eeskujuga ja käitumisega mõjutada ka oma eakaaslasi liikuma (Wade jt, 2022).

Magistritöös osalenud õpilaste jaoks oli sarnaselt Garcia jt (2018) ja Hands (2014) leitule kaasamine ning liikumistegevuste korraldamis- ja läbiviimisprotsessides osalemine kasulik tegevus, mis läbi oli võimalik ennast teostada, uusi asju õppida ning eri osapooltega suhelda. Noored tõid välja, et liikumist edendavate tegevuste ja ürituste korraldamine pakub neile võimaluse tõsta kaasõpilaste aktiivsust ning saada kogemusi valdkonnas, mida nad soovivad tulevikus kõrgkoolis õppida. Arvan, et just eelnevalt mainitud oskuste ja teadmiste saamist võiksid koolid ka õpilaste kaasamiseks rohkem välja reklaamida – et spordiaktiivis osalemine või ürituste korraldamine annab noorele väärtuslikud teadmised, kuidas kaasata sponsoreid, üritust turundada, päeva juhtida, varustust hankida, inimesi tööle panna,

motiveerida jpm. Ühtlasi eelise teiste õpilaste ees, kasulikud suhted ning kogemuse, mida tulevikus CV-sse lisada.

Magistritöös ilmnes, et murekoht on ka süsteemide järjepidevus. Pea kõik töös osalenud süsteemid sõltusid ühest inimest või inimgrupist, kelle koolist lahkudes võib süsteem sootuks kaduda. Samas on liikumise propageerimise puhul oluline just järjepidev tegutsemine, et õpilased kujundaksid paremad harjumused ning puutuksid kokku positiivsete eeskujudega (Van Acker jt, 2011; Lytle jt, 2002). Tõenäoliselt on siin võtmekoht süsteemi rohkem sõltumatuks tegemine, et selle juhtimine ei lasuks ainult ühel õpetajal, vaid probleemiga tegeleksid mitmed eri inimesed (Van Acker jt, 2011; Seghers jt, 2009) ning protsessi eestvedamine kuuluks õpetaja töökohustuse ja -aja hulka (Driessen-Willems jt, 2021). Samuti aitab järjepidevust tagada järgnevate põlvkondade kaasamine, mis läbi on võimalik kindlustada pidev õpilaste osalus, huvi ning harjumus. Siinkohal on head näide Saaremaa Gümnaasium, kus ainetundides liikumispauside tegemine on õpilaste jaoks juba harjumuspärane ja normaalne.

Oluline on tööst välja tuua õpilaste ja õpetajate mõte, et liikumine ei pea olema ainult traditsioonilises mõistes spordipäev kergejõustikustaadionil, mis paljude õpilaste jaoks ei pruugi olla nauditav ega motiveeri neid iseseisvalt liikuma (Van Sluijs jt, 2021). Seda enam, et noored peavad oluliseks väärtusi nagu lõbu, elu nautimine, sõprussuhted ja võrdsed võimalused (Tamm, 2021; Nico, 2019), mida võiksid ka koolid liikumistegevusi korraldades silmas pidada. Siinkohal on head näited Viljandi Gümnaasiumis toimuvad rannamängud ja Saaremaa Gümnaasiumi kevadine spordipäev, mis on ülesehituselt sarnased – päeva jooksul on avatud mitmed liikumis- ja sporditegevustega punktid, mille vahel saavad õpilased ise valida ja koos sõpradega läbida. Tegevused on õpilaste jaoks lõbusad ning ei ole tulemustele orienteeritud, mis on õpilaste jaoks olulised märksõnad ning ühtivad nende väärtushinnangutega (Tannehill jt, 2013). Saaremaa Gümnaasium kaasas punktide välja mõtlemisse õpilased ja nii on neil kevadisel spordipäeval olnud liivalossi ehitamine, discgolf, lauamängud, võitluskunstid, tennis jpm. Õpilased osalevad spordipäeval hea meelega, mis kinnitab ka Koka jt (2019) leitud, et võimalus spordialasid ise valida, suurendab õpilaste autonoomsust ning tõstab oluliselt sisemist motivatsiooni. Samuti olid Tallinna 32. Keskkoolis toimuvad liikumissündmused head näited, kuidas teha sündmusi, mis kõnetaks ka spordist kaugemaid õpilasi.

Et välja tuua kõik soovitud ja eri koolide kogemuse põhjal tehtud järeldused, kuidas muuta kooli liikuvamaks ning kaasata õpilasi, koostas in ülevaatliku tabeli (vaata Tabel 7).

Tabel 7. Rakenduslikud soovitud, kuidas muuta kooli liikuvamaks ning kaasata õpilasi.

Usaldus ja tugi	Kõik algab usaldusest ja toest. Seda nii juhtkonnalt õpetajatele kui ka õpetajatelt noortele. Kui õpetajad ja õpilased tunnevad, et nende tegevus on oluline, neid usaldatakse ja toetatakse, on nad motiveeritud tegevusega alustama ja jätkama.
Täiskasvanud tugiisik või mentor	Lisaks juhtkonna ja kaasõpetajate toele, on oluline, et süsteemil oleks täiskasvanud tugiisik või mentor, kellega noored teeksid koostööd ning saaksid murede ja küsimuste korral pöörduda. Tugiisik või mentor võiks omada teadmisi liikumisest ja ürituste korraldamisest ning puutuda sihtgrupiga kokku.
Õpilaste rakendamine	Koolid peaksid õpilasi võtma kui koostööpartnereid, keda rakendada erinevate tegevuste korraldamisel, väljamõtlemisel ja läbiviimisel. Tahte korral saavad õpilased edukalt kooli panustada ja õpetajate tööd lihtsustada.
Kaasatud vanemad õpilased	Tegevustesse võiksid kaasatud olla vanemad õpilased, kes oma kohalolu ja tegevusega suudavad noori inspireerida ja eeskujuks olla. Samuti välja koolitada nooremaid.
Järjepidevus ja harjumuste tekitamine	Tegevused on järjepidevad ehk toimuvad regulaarselt, et saavutada paremaid eesmärke. Oluline on tekitada õpilastes harjumusi, näiteks vahetunni ajal liikuda või ainetunni ajal koos õpetajaga sirutada.
Mitmekülgsus	Liikumine ei pea ainult olema spordipäev või jalgpallivõistlus. Oluline on koolides teha mitmekülgeid liikumistegevusi, mis kaasaksid ja motiveeriks liikuma ka vähemaktiivseid ja liikumisest vähem huvitunud õpilasi.

Viimaks, oli magistritööga soov välja selgitada, millist uuritud süsteemi oleks võimalik teistel koolidel kõige lihtsamini kasutada. Uuritud süsteemidest tundub kõige rakendatav mentoriga õpilasesindus, mis ei eelda ühest või mitmest entusiastlikust õpetajast sõltumist ning on suhteliselt vähe ressursse nõudev (King ja Fazel, 2021). Ühtlasi koolidel on suur hulk õpilasi, kelle seast õpilasesinduse liikmeid või eestvedajaid valida (King ja Fazel, 2021). Õpilasesinduse kasuks räägib ka asjaolu, et noored on väärtuste kujundamisel ja otsuste tegemisel eakaaslastest väga mõjutatud (Wade jt, 2022) ning süsteemi ise juhtides saavad õpilased olla teistele positiivseteks eeskujudeks ja pakkuda võrreldes õpetajatega teistsugust lähenemisviisi (Shiner, 1999; Harden jt, 2001; Turner ja Shepherd, 1999).

Õpilasesinduse süsteemi puhul on koolil ainult oluline tagada esindusele toetus – nii juhtkonna kui mentori näol, kes oleks noorsootöö ja kultuurivaldkonnaga tuttav ning valmis õpilasesindust igast küljest toetama. Kuigi sageli on mentoriroolis huvijuht, näitas Viljandi Gümnaasiumi näide, et väljastpoolt mentori palkamine annab õpilasesindusele lisaväärtust ja värsket pilgu. Samuti on huvijuhil sageli muid kohustusi ning õpilasesinduse abistamisele ei pruugi nii palju aega jääda. Samas koolides, kus on tegutsemas aktiivsed kehalise kasvatusõpetajad või spordihuvilised töötajad, on ka spordiaktiivi loomine mõeldav. Spordiaktiiv võib esialgu tähendada lihtsalt spordi- ja liikumishuviliste noorte koondamist, kes tahaksid aastas 2-3 üritust või võistlust korralda. See eeldab aga õpetajate huvi, lisaenergia ja motivatsiooni olemasolu, millega õpilasi toetada.

KOKKUVÕTE

Käesolevas magistritöös uurisin, millised liikumisega seotud kaasamissüsteemid, kus osalevad vanema kooliastme õpilased, on Liikuma Kutsuva Kooli programmi kuuluvates koolides kasutusel. Töö eesmärk oli välja selgitada, milliseid tegevusi koolides tehakse, kuidas neisse õpilasi kaasatakse ning mis on süsteemide kestvuse ja edukuse tagamise tegurid.

Valimisse kuulus viis kooli – Tallinna 32. Keskkool ning Viljandi, Antsla, Kohtla-Järve ja Saaremaa Gümnaasium. Kõik mainitud koolid kuuluvad Liikuma Kutsuva Kooli liikumisprogrammi ning viivad koolis läbi erinevaid liikumis- ja kaasamistegevusi. Töö käigus intervjueerisin kokku 14 inimest, kelle seas oli nii õpilasi kui õpetajaid ning kes kõik puutusid mingil määral oma koolis liikumis- või kaasamisprotsessiga kokku. Uuringus kasutasin kvalitatiivset lähenemisviisi ja uurimisstrateegiaks valisin kvalitatiivse sisuanalüüsi. Andmete analüüsis kasutasin nii juhtumipõhist ehk vertikaalset analüüsi kui ka juhtumiülest ehk horisontaalset analüüsi.

Magistritöö tulemused näitavad, et koolides on kasutusel eri suuruse ja olemusega kaasamis- ja liikumispraktikad. Tallinna 32. Keskkoolis toimib ca 100 liikmeline õpilastest koosnev spordiaktiiv Spordivaim, Viljandi Gümnaasiumis on mentoriga õpilasesindus, Antsla Gümnaasiumis toimib mängujuhtide süsteem, Kohtla-Järve Gümnaasiumis on tööl kaks õpilasest huvijuhi assistenti ning Saaremaa Gümnaasiumis on õpetajatest koosnev õpikogukond.

Magistritöös selgus, et tänu süsteemidele toimub koolides mitmeid sündmusi. Spordivaim korraldab Tallinna 32. Keskkoolis igapäevaselt aktiivseid vahetunde ning aasta vältel erinevaid liikumissündmusi, lisaks toimuvad suviti spordilaagrid. Viljandi Gümnaasiumi õpilasesindus seisab koolis õpilaste huvide eest ning korraldab aastas mitmeid üritusi, sealhulgas kogu linnale mõeldud gümnaasistide nädalat. Antsla Gümnaasiumis õpetab üks õpetaja igal aastal välja kümneid mängujuhte, kes korraldavad aktiivseid vahetunde ning omavad teadmisi, et teha liikumispause ainetundides või klassiõhtutel. Kohtla-Järve Gümnaasiumi huvijuhi assistendid aitavad huvijuhti igapäevases töös näiteks aktuste korraldamisel, aga veavad eest ka üleriigilisi sündmusi nagu “Väike laul suurele lavale” ning Saaremaa Gümnaasiumi õpikogukond muudab koolielu liikuvamaks, kaasab oma tegevusse õpilasi ning korraldab erinevaid sündmusi. Kõik magistritöös osalenud koolid kaasavad oma tegevustesse õpilasi erinevas mahu.

Tööst ilmnes, et kõigis koolides toimivad süsteemid edukalt ja järjepidevalt, sest nende liikmed on motiveeritud. Sisemiselt motiveeritud õpilaste ja õpetajate jaoks on tegevuste läbiviimine rõõmupakkuv, võimalus ennast teostada ning oma silmaga muutusi näha. Ühtlasi leidsin tööst, et süsteemid töötavad, sest nende eesotsas on entusiastlik inimene ning need on mitmekülgsed, erinevaid tegevusi sisaldavad ning järjepidevad. Uuringus osalenud õpilased ja õpetajad tõid välja, et oluline tegur on ka kooli juhtkonna usaldus ja tugi ning vanemate õpilaste kaasatus, kes suudavad nooremaid haarata ja eeskujuks olla.

Kitsaskohti oli süsteemidel mitmeid ning valdavalt olid need erinevad ja sõltusid koolist. Ainsa ühise tegurina võib välja tuua järjepidevuse tagamise, sest mitmed süsteemid olid seotud konkreetse isiku või isikutega, kelle lahkudes võib ka süsteem ära kaduda. Eriti paistis see silma Tallinna 32. Keskkooli spordiaktiivi süsteemi puhul. Murekohti oli süsteemidel veelgi, näiteks Kohtla-Järve Gümnaasiumi huvijuhi assistentide süsteem eeldab, et koguaeg oleks ametis huvijuht, kes saaks assistente toetada ja juhendada. Antsla Gümnaasiumi mängujuhtide süsteem on kimpus aktiivsete, entusiastlike ning vanemate mängujuhtide puudusega, mistõttu on süsteem ebastabiilne. Saaremaa Gümnaasiumi õpikogukonna liikmed tõid välja, et piirid seavad aeg ja ruum.

Töö käigus leidsin, et uuritud süsteemidest tundub teiste koolide jaoks kõige rakendatav mentoriga õpilasesindus, mis nõuab suhteliselt vähe ressursse ning kuhu on lihtne õpilasi osalema saada. Õpilasesindus suudab oma tegevusega eakaaslasi mõjutada, olla eeskujuks ning korraldada sündmusi ja tegevusi, mis ka eakaaslastele meeldida võiksid.

SUMMARY

In my master's thesis, I researched which movement-related co-creation practices, in which upper school students participate, are used at Estonian physically active schools. The aim of the thesis was to find out what activities are carried out in schools, how students are involved in them, and what factors ensure the viability and success of the systems.

The sample consisted of five schools – Viljandi, Saaremaa, Antsla and Kohtla-Järve Gymnasium and Tallinn Secondary School No. 32. All mentioned schools participate in the movement program called Schools in Motion and carry out various movement and co-creation activities at school. In the course of my work, I interviewed a total of 14 people - both students and teachers – who all to some extent, dealt with movement or co-creation in their school. In my research, I used a qualitative approach and chose qualitative content analysis as a research strategy. For analyzing the data, I used both case-by-case, i.e., vertical analysis, and cross-case, i.e., horizontal analysis.

The results of the research show that schools use co-creation and movement practices, which are different by size and type. Tallinn Secondary School No. 32 has a sports association called Spordivaim with about 100 student members, Saaremaa Gymnasium has a learning community made up of teachers, Antsla Gymnasium has a system of game leaders, Kohtla-Järve Gymnasium has two employed students who assist the school's recreational officer and in Viljandi Gymnasium there is a student council, which also has a mentor.

The research found that, thanks to the systems, several events take place in schools. Spordivaim organizes daily active recess classes, various sports events throughout the year, as well as sports camps in the summer at Tallinn Secondary School No 32. Viljandi Gymnasium's student council represents students' interests at school and organizes several events a year, including the gymnasium students' week for the whole city. At Antsla Gymnasium, one teacher trains dozens of game leaders every year, who will then organize active recess and have the knowledge to take movement breaks during lessons or class gatherings. Kohtla-Järve Gymnasium's recreational officer assistants help the recreational officer in her daily work, for example, in organizing events as well as managing national events such as "A small song on the big stage." Saaremaa Gymnasium learning community makes school life more

mobile, involves students in its activities, and organizes various events. All the schools that participated in the master's thesis involved students in their activities to a different extent.

The work revealed that the systems work successfully and consistently in all schools because their members are motivated. For intrinsically motivated students and teachers, carrying out activities is gratifying, an opportunity to self-actualize and see changes with one's own eyes. I also found that the systems work because they are versatile, consistent, include different activities and are led by an enthusiastic person,. The students and teachers who participated in the research pointed out that the trust and support of the school management and the involvement of older students, who are able to engage the younger ones and be an example, are also important factors.

The systems had several difficulties, and mostly they were different from school to school. The only common factor was viability, because several systems were connected to a specific person or people, whose withdrawal could also make the system disappear. This was especially noticeable in the case of the sports association system at Tallinn Secondary School No. 32. However, the systems had even more concerns, for example, the recreational officer assistant system at Kohtla-Järve Gymnasium requires that there be a recreational officer working at all times who can support and guide the assistants. Antsla Gymnasium's game leader system is plagued by a lack of active, enthusiastic, and older game leaders, which makes the system unstable. The members of the learning community at Saaremaa Gymnasium pointed out that for them, time and space set the boundaries.

In my master's thesis, I found that among the studied systems, the student council with a mentor seems to be the most applicable for other schools. The reason is that requires relatively few resources and is easy to get students to participate in. The student council members can influence peers with their activities, be an example, and organize events and activities that other students could also like.

KASUTATUD KIRJANDUS

Alfrey, L., O'Connor, J., Jeanes, R. (2016). Teachers as policy actors: co-creating and enacting critical inquiry in secondary health and physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(2), 107–120. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1123237>

Basáñez, M. (2016). *A world of three cultures: honor, achievement and joy*. New York: Oxford University Press.

Bragg, S. (2007). “Student voice” and governmentality: the production of enterprising subjects? *Discourse: studies in the cultural politics of education*, 28(3), 343–358. <https://doi.org/10.1080/01596300701458905>

Camacho-Miñano, M. J., LaVoi, N. M., Barr-Anderson, D. J. (2011). Interventions to promote physical activity among young and adolescent girls: a systematic review. *Health Education Research*, 26(6), 1025–1049. <https://doi.org/10.1093/her/cyr040>

Christensen, J. H., Elsborg, P., Melby, P. S., Nielsen, G. L., Bentsen, P. (2020). A Scoping review of Peer-Led Physical Activity Interventions involving Young people: Theoretical approaches, intervention rationales, and effects. *Youth & Society*, 53(5), 811–840. <https://doi.org/10.1177/0044118x20901735>

Cieciuch, J., Davidov, E., Algesheimer, R. (2016). The stability and change of value structure and priorities in childhood: A longitudinal study. *Social Development*, 25(3), 503–527. <https://doi.org/10.1111/sode.12147>

Collins, P. R., Lee, J. A., Sneddon, J. N., Döring, A. K. (2017). Examining the consistency and coherence of values in young children using a new Animated Values Instrument. *Personality and Individual Differences*, 104, 279–285. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.024>

Corr, M., Murtagh, E. (2019). ‘No one ever asked us’: a feasibility study assessing the co-creation of a physical activity programme with adolescent girls. *Global Health Promotion*, 27(3), 34–43. <https://doi.org/10.1177/1757975919853784>

Daniel, E., Benish-Weisman, M. (2019). Value development during adolescence: Dimensions of change and stability. *Journal of Personality*, 87(3), 620–632. <https://doi.org/10.1111/jopy.12420>

Dismore, H., Bailey, R. (2010). It’s been a bit of a rocky start: Attitudes toward physical education following transition. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(2), 175–191. <http://dx.doi.org/10.1080/17408980902813935>

Driessen-Willems, M., Bartelink, N., Bessems, K., Kremers, S., Kintzen, C., Van Assema, P. (2021). Co-Creation Approach with Action-Oriented Research Methods to Strengthen “Krachtvoer”; A School-Based Programme to Enhance Healthy Nutrition in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7866. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157866>

Garcia, I., Noguera, I., Cortada-Pujol, M. (2018). Students’ perspective on participation in a co-design process of learning scenarios. *The Journal of Educational Innovation, Partnership and Change*, 4(1). <https://doi.org/10.21100/jeipc.v4i1.760>

Geurts, E. M. A., Reijs, R. P., Leenders, H. H. M., Jansen, M., Hoebe, C. J. P. A. (2023). Co-creation and decision-making with students about teaching and learning: a systematic literature review. *Journal of Educational Change*, 25(1), 103–125. <https://doi.org/10.1007/s10833-023-09481-x>

Gorely, T., Nevill, M. E., Morris, J. G., Stensel, D. J., Nevill, A. (2009). Effect of a school-based intervention to promote healthy lifestyles in 7–11 year old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6(1), 5. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-6-5>

Gorely, T., Morris, J. G., Musson, H., Brown, S., Nevill, A., Nevill, M. E. (2011). Physical activity and body composition outcomes of the GreatFun2Run intervention at 20 month follow-up.

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8(1), 74.
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-74>

Gu, X., Zhang, T. (2016). Changes of Children's Motivation in Physical Education and Physical Activity: A Longitudinal Perspective. *Advances in Physical Education*, 06(03), 205–212.
<https://doi.org/10.4236/ape.2016.63022>

Fielding, M. (2001). Students as Radical Agents of Change. *Journal of Educational Change*, 2, 123–141. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1017949213447>

Fraser, M. W., Richman, J. M., Galinsky, M. J., Day, S. H. (2009). *Intervention Research: Developing Social Programs*. New York: Oxford University Press.

Fredricks, J. A., Eccles, J. S. (2002). Children's competence and value beliefs from childhood through adolescence: Growth trajectories in two male-sex-typed domains. *Developmental Psychology*, 38(4), 519–533. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.4.519>

Fredricks, J. A., Eccles, J. S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental Psychology*, 42(4), 698–713.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.698>

Haapala, H. L., Hirvensalo, M. H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T., Tammelin, T. H. (2014). Adolescents' physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools. *Health Education Research*, 29(5), 840–852.
<https://doi.org/10.1093/her/cyu030>

Hands, C. M. (2014). Youth perspectives on community collaboration in education: Are students innovative developers, active participants, or passive observers of collaborative activities? *The School Community Journal*, 24(1), 69–97.

Harden, A., Weston, R., Oakley, A. (1999). *A review of the effectiveness and appropriateness of peer-delivered health promotion interventions for young people*. London: University of London.

Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations across Nations*. California: Sage.

Hu, D., Zhou, S., Crowley-McHattan, Z. J., Liu, Z., (2021). Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(6), 3147. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063147>

Janssen, I., Boyce, W., Simpson, K. M., Pickett, W. (2006). Influence of individual- and area-level measures of socioeconomic status on obesity, unhealthy eating, and physical inactivity in Canadian adolescents. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 83(1), 139–145. <https://doi.org/10.1093/ajcn/83.1.139>

Jason, L. A., Keys, C. B., Suarez-Balcazar, Y., Taylor, R. R., Davis, M. I. (2003). *Participatory community research: Theories and methods in action*. Washington, DC: American Psychological Association.

Kaasjärv, H. (2016). *Sekkumisprogrammid kehalises kasvatuses*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool, kehalise kasvatus ja spordi õppekava.

Kallaste, E. (2021). Eesti noorte tervis on murettekitav | Probleemiks vaimne tervis ja vähene liikumine. *Pere ja Kodu*, 27. september. Kasutatud 11.12.2022, <https://perejakodu.delfi.ee/artikkel/89935635/eesti-noorte-tervis-on-murettekitav-probleemiks-vaimne-tervis-ja-vahene-liikumine>

Kalmus, V., Masso, A., Linno, M. (2015). Kvalitatiivne Sisuanalüüs. *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. Kasutatud 10.11.2023, <http://samm.ut.ee/kvalitatiivnesisuanalyys>

Katz, E., Lazarsfeld, P. F. (1995). Between media and mass/ the part played by people/ the two-step-flow of mass communication. O. Boyd-Barrett ja C. Newbold (toim.) *Approaches to Media: A Reader* (124-134). London: Arnold.

Kiin, K. (2022). Vähene liikumine võib tuua nõrga südame, vaid iga kaheksas laps liigub piisavalt. *Pealinn.ee*, 7. september. Kasutatud 11.12.2022, <https://pealinn.ee/2022/09/05/vahene-liikumine-voib-tuua-norga-sudame-vaid-iga-kaheksas-laps-liigub-piisavalt/>

Kim, J. (2019). Youth Involvement in Participatory Action Research (PAR). *Critical Social Work*, 17(1). <https://doi.org/10.22329/csw.v17i1.5891>

King, T., Fazel, M. (2021). Examining the mental health outcomes of school-based peer-led interventions on young people: A scoping review of range and a systematic review of effectiveness. *PloS One*, 16(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249553>

Klementi, J. (2022). Kehalisest kasvatuses võib uuest aastast saada liikumisõpetus. *ERR*, 11. veebruar. Kasutatud 29.12.2022, <https://www.err.ee/1608496631/kehalisest-kasvatuses-voib-uuest-aastast-saada-liikumisopetus>

Koka, A., Tilga, H., Kalajas-Tilga, H., Hein, V., Raudsepp, L. (2019). Perceived Controlling Behaviors of Physical Education Teachers and Objectively Measured Leisure-Time Physical Activity in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 2709. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152709>

Koorep, S. (2024). Gümnaasistide nädala tervitab publikut laulusaate järeletegemisega. *Sakala*, 26. aprill. Kasutatud 16.05.2024, <https://sakala.postimees.ee/8009064/gumnaasistide-nadala-tervitab-publikut-laulusaate-jareletegemisega>

Korp, L. (2017). *Koolide liikumisprogramm: sotsiaalsed praktikad ja eneseesitus*. Magistritöö. Tartu Ülikool, kommunikatsioonijuhtimise õppekava.

Kuld, M. (2023). Gümnaasium kutsub öölaulupeole. *Sakala*, 1. juuni. Kasutatud 16.05.2024, <https://sakala.postimees.ee/7786857/gumnaasium-kutsub-oolaulupeole>

Kutsar, D., Kasearu, K. (2017). Do children like school – crowding in or out? An international comparison of children’s perspectives. *Children and Youth Services Review*, 80, 140–148. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2017.06.052>

Käger, M., Lauring, M., Pertšjonok, A., Kaldur, K., Nahkur, O. (2018). *Vabatahtlikus tegevuses osalemise uuring*. Balti Uuringute Instituut.

Laherand, M.-L. (2010). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: OÜ Sulesepp.

Lapsed vajavad koolis turvatunnet ja hoolimist. (2018). *Statistikaamet*, 16.mai. Kasutatud 17.08.2023, <https://www.stat.ee/et/uudised/2018/05/16/lapsed-vajavad-koolis-turvatunnet-ja-hoolimist>

Larson, R., Walker, K., Pearce, N. (2005). A comparison of youth-driven and adult-driven youth programs: Balancing inputs from youth and adults. *Journal of Community Psychology*, 33(1), 57-74. <https://doi.org/10.1002/jcop.20035>

Lastekaitse Liit. (2014). *Laste ja noorte osalus ja kaasamine koolis*. Kasutatud 16.04.2024, <https://www.lastekaitseliit.ee/wp-content/uploads/2015/10/Laste-ja-noorte-osalus-ja-kaasamine-koolis.pdf>

Lees, M. (2018). Mängujuhid muudavad koolipäeva liikuvamaks. *Õpetajate Leht*, 19. jaanuar. Kasutatud 15.02.2024, <https://opleht.ee/2018/01/mangujuhid-muudavad-koolipaeva-liikuvamaks/>

Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., Strömpl, J. (2014). *Intervjuu*. Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas. Kasutatud 07.05.2023, <https://samm.ut.ee/intervjuu>

Lewis, C., Battistich, V., & Schaps, E. (1990). School-based primary prevention: What is an effective program? *New Directions for Child Development*, 50, 35–59. <https://doi.org/10.1002/cd.23219905005>

Liikkuva koulu. (i.a). Kasutatud 29.12.2022, <https://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>

Liikuma kutsuv kool. (i.a). Kasutatud 30.12.2022, <https://www.liikumakutsuvkool.ee/>

LIKES, JAMK University of Applied Sciences. (2022). *Finland's Report Card 2022 on Physical Activity for Children and Youth*. LIKES Research Reports on Physical Activity and Health 407. Kasutatud 29.12.2022, https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2022/03/Report-Card_2022.pdf

Lõuna-Eesti Postimees. (2019). Antsla gümnaasium palvis aasta haridusteo preemia. *Lõuna-Eesti Postimees*, 6. oktoober. Kasutatud 15.02.2024, <https://lounapostimees.postimees.ee/6794910/antsla-gumnaasium-palvis-aasta-haridusteo-preemia>

Lytle, L. A., Jacobs, D. R., Perry, C. L., Klepp, K. I. (2002). Achieving physiological change in school-based intervention trials: what makes a preventive intervention successful? *British Journal of Nutrition*, 88(3), 219–221. <https://doi.org/10.1079/bjn2002668>

Macphail, A. (2011). Youth voices in physical education and sport: what are they telling us? In K. Armour (toim), *Sport Pedagogy: An Introduction for Teaching and Coaching*. Prentice Hall.

Martinez, A., Coker, C., McMahon, S. D., Cohen, J., Thapa, A. (2016). Involvement in extracurricular activities: Identifying differences in perceptions of school climate. *The Educational and Developmental Psychologist*, 33(1), 70–84. <https://doi.org/10.1017/edp.2016.7>

Martins, J., Marques, A., Sarmiento, H., Carreiro da Costa, F. (2015). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Health Education Research*, 30(5), 742–755. <https://doi.org/10.1093/her/cyv042>

Mooses, K. (2009). Liikumine ja sport: kehaline aktiivsus eluea jooksul ja seda mõjutavad tegurid. *Liikumine ja Sport*, 2, 19–21.

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>

Morton, K., Atkin, A. J., Corder, K., Suhrcke, M., Van Sluijs, E. M. F. (2015). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: a mixed-studies systematic review. *Obesity Reviews*, 17(2), 142–158. <https://doi.org/10.1111/obr.12352>

Murillo Pardo, B., Camacho-Miñano, M. J., Julián Clemente, J. A., Generelo Lanaspá, E. (2019). Analysis of the involvement of participants in a school-based physical activity promotion programme in adolescence. *International Journal of Health Promotion and Education*, 1-12. <https://doi.org/10.1093/her/cyt040>

Murray, R., Ramstetter, C., Devore, C., Allison, M., Ancona, R., Barnett, S., Gunther, R., Holmes, B. W., Lamont, J., Minier, M., Okamoto, J., Wheeler, L., Young, T. (2013). The Crucial Role of Recess in School. *Pediatrics*, 131(1), 183–188. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-2993>

Murumaa-Mengel, M. (2020). *Veebiintervjuud, projektiivtehnikad ja loovuurimismeetodid*.

Mäestu, E. (2024). 2023. aasta üldhariduskoolide rahulolu ja koolikeskkonna küsitlus.: Teemaploki “Liikumisvõimalused koolis” ülevaade”. Liikuma Kutsuv Kool. Kasutatud 02.02.2024, https://www.liikumakutsuvkool.ee/wp-content/uploads/2023/05/rahulolu_koond-1.pdf

Nation, M., Crusto, C. A., Wandersman, A., Kumpfer, K. L., Seybolt, D., Morrissey-Kane, E., Davino, K. (2003). What works in prevention: Principles of effective prevention programs. *American Psychologist*, 58(6–7), 449–456. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.58.6-7.449>

Nico, M. (2019). What do I care for? Social Values of Young People Compared. *Pool of European Youth Researchers*.

Noorte kaasamine. (i.a). Eesti Noorteühenduste Liit. Kasutatud 16.04.2024, <https://enl.ee/miks-noori-kaasata/>

Nõmme, E. (2017). *Mängujuhtide kaasamine koolide vahetunni sisustamisse projekti "Liikuma kutsuv kool" näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool, ajakirjanduse ja kommunikatsiooni õppekava.

OECD., European Union. (2020). *Health at a Glance: Europe 2020: State of Health in the EU Cycle*. Pariis: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/5ee82799-en>

OECD. (2013). *PISA 2012 Results: Ready to Learn (Volume III) Students' Engagement, Drive and Self-Beliefs: Students' Engagement, Drive and Self-Beliefs*. OECD Publishing.

Oja, L., Piksööt, J., Aasvee, K., Kukke, K., Haav, H., Rahno, J., Saapar, M., Vorobjov, S. (2019). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2017/2018. õppeaasta uuringu raport*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Ottesen, C. L., & von Seelen, J. (2019). Physically active lessons in secondary school: An intervention Study. *Scandinavian Sport Studies Forum*.

Palm, V. (2017). *Liikumist soodustavate vahendite kasutuspraktikad projekti „Liikuma kutsuv kool” näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool, ajakirjanduse ja kommunikatsiooni õppekava.

Perry, C. L., Sellers, D. E., Johnson, C., Pedersen, S., Bachman, K. J., Parcel, G. S., Stone, E. J., Luepker, R. V., Wu, M., Nader, P. R., Cook, K. C. (1997). The Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health (CATCH): Intervention, implementation, and feasibility for elementary schools in the United States. *Health Education & Behavior*, 24(6), 716–735. <https://doi.org/10.1177/109019819702400607>

Physical activity. (2022). World Health Organization. Kasutatud 11.12.2022, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pinter, A., Mathew, R., Smith, R. (2016). Children and teachers as co-researchers in Indian primary English classrooms. *ELT Research papers*, 16(03).

Pullerits, P. (2009). Tarmo Strenze: vanemad määravad lapse õppetulemused. *Postimees*, 1. oktoober. Kasutatud 17.08.2023, <https://arvamus.postimees.ee/170088/tarmo-strenze-vanemad-maaravad-lapse-oppetulemused>

Purge, P., Kurmiste, A. (2022). *Gümnaasiuminoorte liikumisharjumused ja kehaline võimekus ning seda mõjutavad tegurid*. Tallinn: Mõttekoda Praxis.

Randrüüt, K. (2017). “*Kehaline kasvatus mängud ja harjutused*” 4.osa.

Rauscher, L., Cooky, C. (2018). Sociological Dimensions of Girls Sport and Physical Activity. N. M. LaVoi (toim.), *The 2018 Tucker Center Research Report Developing Physically Active Girls: An Evidence-based Multidisciplinary Approach* (lk 57–71). Ameerika Ühendriigid: University of Minnesota.

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. *Lancet*, 388(10051), 1337–1348. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(16\)30728-0](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(16)30728-0)

Russ, L. B., Webster, C. A., Beets, M. W., Egan, C., Weaver, R. G., Harvey, R., Phillips, D. S. (2017). Development of the System for Observing Student Movement in Academic Routines and Transitions (SOSMART). *Health Education & Behavior*, 44(2), 304–315. <https://doi.org/10.1177/1090198116657778>

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

Sallis, J. F., McKenzie, T. L. (1991). Physical Education's Role in Public Health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(2), 124–137. <https://doi.org/10.1080/02701367.1991.10608701>

Seghers, J., De Martelaer, K., & Cardon, G. (2009). Young people's health as a challenge for physical education in schools in the 21st century: the case of Flanders (Belgium). *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(4), 407–420. <http://dx.doi.org/10.1080/17408980902729347>

Shiner, M. (1999). Defining peer education. *Journal of Adolescence*, 22(4), 555–566. <https://doi.org/10.1006/jado.1999.0248>

Shirer, K. (2010). Promoting healthy youth, schools, and communities: a guide to community school health councils.

Smit, C., van der Valk, T., Wever, K. (2011). *Fundamenteel onderzoek en patiëntenorganisaties: een verrassende combinatie!* Holland: Drukkerij De Adelaar.

Smith, A., Parr, M. (2007). Young people's views on the nature and purposes of physical education: A sociological analysis. *Sport, Education and Society*, 12(1), 3758. <https://doi.org/10.1080/13573320601081526>

Soosaar, S. (2021). *Õpilaste kehalise aktiivsuse toetamine esimeses kooliastmes Liikuma Kutsuva Kooli programmis osalevate ja mitteosalevate koolide klassiõpetajate hinnangul*. Magistritöö. Tartu Ülikool, ajakirjanduse ja kommunikatsiooni õppekava.

Sotsiaal-emotsionaalne pädevus ja koolikliima. (i.a). Peaasi.ee. Kasutatud 25.03.2024, <https://peaasi.ee/sotsiaal-emotsionaalne-padevus-ja-koolikliima/>

Spotswood, F., Vihalemm, T., Uibu, M., Korp, L. (2021). Understanding whole school physical activity transition from a practice theory perspective. *Health Education*, 121(5), 523–539. <https://doi.org/10.1108/he-04-2021-0066>

Strömpl, J. (2014). Juhtumiuurimus. *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. Kasutatud 07.05.2023, <https://samm.ut.ee/juhtumiuurimus>

Suleiman, A. B., Soleimanpour, S., London, J. (2006). Youth action for health through youth-led research. *Journal of Community Practice*, 14(1-2), 125-145. http://dx.doi.org/10.1300/J125v14n01_08

Tallinna Ülikool, Tartu Ülikool, Turu-Uuringute AS, Ühendus Sport Kõigile. (2021). *Liikumisaktiivsuse uuring 2021*. Kultuuriministeerium. Kasutatud 29.12.2022.

Tamm, A., Tulviste, T. (2014). The role of gender, values, and culture in adolescent bystanders' strategies. *Journal of Interpersonal Violence*, 30(3), 384–399. <https://doi.org/10.1177/0886260514535097>

Tamm, A. (2021). Estonian late adolescents' values: links with perceived care, school location, and family socioeconomic status. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri*, 9(1), 117–137. <https://doi.org/10.12697/eha.2021.9.1.05>

Tannehill, D., MacPhail, A., Walsh, J., Woods, C. (2013). What young people say about physical activity: the Children's Sport Participation and Physical Activity (CSPPA) study. *Sport, Education and Society*, 20(4), 442–462. <https://doi.org/10.1080/13573322.2013.784863>

Tatrik, K. (2016). Eesti lapsed ei tea, kui palju nad päevas liiguvad ja liikuma peaksid. *ERR*, 10. oktoober. Kasutatud 11.12.2022, <https://novaator.err.ee/259623/eesti-lapsed-ei-tea-kui-palju-nad-paevas-liiguvad-ja-liikuma-peaksid>

Telford, R. M., Telford, R. D., Olive, L. S., Cochrane, T., Davey, R. (2016). Why Are Girls Less Physically Active than Boys? Findings from the LOOK Longitudinal Study. *PLOS ONE*, 11(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0150041>

Tire, G., Puksand, H., Lepmann, T., Henno, I., Lindemann, K., Täht, K., Lorenz, B., Silm, G. (2019). *PISA 2018 Eesti tulemused: Eesti 15-aastaste õpilaste teadmised ja oskused funktsionaalses lugemises, matemaatikas ja loodusteadustes.*

Trudeau, F., Laurencelle, L., Tremblay, J., Rajic, M., Shephard, R. J. (1999). Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31(1), 111–117. <https://doi.org/10.1097/00005768-199901000-00018>

Tulviste, T., Harro, H., Tamm, A. (2018). Value Structure and Priorities in Estonian Children: using the Picture-Based Value Survey for Children (PBVS-C). *Child Indicators Research*, 11, 1817–1829. <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9512-5>

Tulviste, T., Tamm, A. (2014). Brief report: Value priorities of early adolescents. *Journal of Adolescence*, 37(5), 525–529. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.04.006>

Turner, G., Shepherd, J. (1999). A method in search of a theory: peer education and health promotion. *Health Education Research*, 14(2), 235–247. <https://doi.org/10.1093/her/14.2.235>

TÜ teadlased: vähesed Eesti lapsed liiguvad nii palju, et sellel oleks soodne mõju tervisele. (2019). *Postimees* 30. juuni. Kasutatud 11.12.2022, <https://tervis.postimees.ee/6717782/tu-teadlased-vahesed-estti-lapsed-liiguvad-nii-palju-et-sellel-oleks-soodne-moju-tervisele>

Uibu, M., Kalma, M., Mägi, K., Kull, M. (2021). Physical activity in the classroom: schoolchildren's perceptions of existing practices and new opportunities. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 66(7), 1109–1126. <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1958376>

Vaher, K. (2019). *Vahetunni liikumisaktiivsus 3. klassi õpilastel*. Magistritöö. Tartu Ülikool, kehalise kasvatuse ja spordi õppekava.

Van Acker, R., De Bourdeaudhuij, I., De Martelaer, K., Seghers, J., Kirk, D., Haerens, L., De Cocker, K., Cardon, G. (2011). A framework for physical activity programs within school–community partnerships. *Quest*, 63(3), 300-320. <https://doi.org/10.1080/00336297.2011.10483683>

Van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Da Silva, I. C. M., Guthold, R., Ha, A. S., Lubans, D. R., 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. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(21)01259-9)

Vecchione, M., Schwartz, S. H., Davidov, E., Cieciuch, J., Alessandri, G., Marsicano, G. (2020). Stability and change of basic personal values in early adolescence: A 2-year longitudinal study. *Journal of Personality*, 88(3), 447–463. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.06.002>

Verloigne, M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., Chastin, S., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I. (2017). Using a Co-Creational Approach to Develop, Implement and Evaluate an Intervention to Promote Physical Activity in Adolescent Girls from Vocational and Technical Schools: A Case Control Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 862. <https://doi.org/10.3390/ijerph14080862>

Vihalemm, T., & Tooding, L.-M. (2021). *2018.–2021. aasta üldhariduskoolide rahulolu ja koolikeskkonna küsitlus.: Teemaploki “Liikumisvõimalused koolis” ülevaade*. Liikuma Kutsuv Kool. Kasutatud 02.02.2024, https://www.liikumakutsuvkool.ee/wp-content/uploads/2023/05/rahulolu_koond-1.pdf

Wade, L., Leahy, A. A., Babic, M. J., Beauchamp, M. R., Smith, J., Kennedy, S. G., Boyer, J., Nathan, N., Robinson, K., Lubans, D. R. (2022). A systematic review and meta-analysis of the benefits of school-based, peer-led interventions for leaders. *Scientific Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-25662-9>

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.

Õpilasesindus. (2024). Viljandi Gümnaasium. Kasutatud 25.03.2024, <https://www.viljandigymnaasium.edu.ee/et/opilasesindus>

Üldharidus. (i.a). Statistikaamet. Kasutatud 30.12.2022, <https://www.stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/haridus/uldharidus>

Xiang, P., McBride, R. E., Bruene, A. (2006). Fourth-Grade Students' Motivational Changes in an Elementary Physical Education Running Program. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 195–207. <https://doi.org/10.1080/02701367.2006.10599354>

LISAD

Käesolevas peatükis on pikemad ja põhjalikumad ülevaated koolides olevatest süsteemidest. Samuti magistritöö käigus kasutatud intervjuukavad.

Lisa 1. Pikem ülevaade Tallinna 32. Keskkooli spordiaktiivist

Tallinna 32. Keskkool on nii Liikuma Kutsuva Kooli eestvedajate seas, kui ka laiemalt tähelepanu pälvinud oma spordiaktiiviga Spordivaim. Spordivaim on olemuselt gümnaasiumiõpilastest ehk spordivaimudest koosnev spordiaktiiv, mille eesmärk on muuta õpilased liikuvamaks ning kujundada koolis spordielu – korraldada võistlusi ja muid spordisündmusi. Näiteks korraldavad Spordivaimu liikmed koolis igapäevaselt aktiivseid vahetunde, samuti toimuvad kord aastas erinevad sündmused nagu jalgpallinädal, sulgpallinädal, pallimängudeöö, päkapikuküla ja paljud teised. Suviti toimuvad erinevatele klassigruppidele sportlikud suvelaagrid.

Liikumisel on õpilastest koosnev juhtgrupp, kuhu kuulub üldjuht, asejuht, turundusjuht (reklaamib, otsib sponsoreid), meediajuht (tegeleb sotsiaalmeediaga, teeb videoid), kohtunike juht (vastutab, et võistlustel oleksid olemas kohtunikud), väljakutemeister (vastutab spordivahendite kvaliteedi ja olemasolu eest), mängujuht (tegeleb aktiivsete vahetundidega) ja kunstijuht (tegeleb ürituste kunstilise poolega, näiteks võimla dekoreerimisega) ning igal juhul oma tiim, kellega ülesandeid täidetakse. Õpetajatest tegutseb Spordivaimus mentorina kooli kehalise kasvatusõpetaja Meelis Raiend, kes Spordivaimu koolis algselt käima löi, ise pikalt n-ö juhiametit pidas ning paari aastaga kooli hulganisti liikuvamaks on muutnud, sh arendanud sporditaristut. Kokku õpib Tallinna 32. Keskkooli gümnaasiumiklassides umbes 400 noort, neist ligi sada kuulusid 2023. aasta sügisel ka Spordivaimu. Terves koolis on õpilaste arv üle 1100.

Alates 1. klassist haridust pakkuv Mustamäel asuv Tallinna 32. Keskkool tegutseb aastast 1971 ning seal õpib üle tuhande õpilase. Tegemist on elukohajärgse kooliga, mis tähendab, et 1. klassi astumiseks õpilased katseid läbima ei pea. Gümnaasiumisse pääsemiseks peavad õpilased läbima sisseastumiskatsed ning valima ühe viiest õppesuunast - ajaloo ja õiguse alused, keskkonna- ja majandusõpetuse, multimeedia, humanitaaria või teatriõpetuse. Aastal 2018 pälvis Tallinna 32. Keskkool ka aasta kooli tiitli.

Millest sai alguse Spordivaim?

Spordivaim sai alguse Meelis Raiendiga, kes alustas Tallinna 32. Keskkoolis tööd 2016. aastal. Raiendi sõnul ei ole Spordivaimul konkreetset algust, pigem on see aja jooksul konkreetseks vorminud. Samas, kui panna alguspunkti, siis võib pidada selleks aega, mil Raiend oli umbes aasta aega koolis tegutsenud. Toona tegi Raiend koos ühe gümnaasiumiõpilasega tolle uurimistöö raames lauatennisepäeva, mille järgselt tekkis üheskoos õpilasega idee teha ka suvelaager, kus lõpuks osales umbes 20 õpilast. Laagris tehti Raiendi kokku pandud programmi järgi ühiselt erinevaid liikumis- ja sporditegevusi.

***Meelis Raiend:** “Laagris tekkis idee, et võiksime hakata kõik koolis spordielu korraldama ise. Seal [koolis] asjad seisid, esiteks spordiinventar oli väga kesine - nagu võib-olla mõnedes koolides asi on, kus väga ei arendata asju - kehalise kasvatuse õpetajad andsid oma tunnid ära, läksid koju ja oligi kõik. Keegi rohkem seal kätt külge ei pannud. Õpilastel polnud aktiivseid vahetunde, spordisündmusi. Võib-olla tehti selliseid klassikalisi võistlusi, mis ei ole halb, et aasta lõpus on üks spordipäev ja kõik. Võib-olla mõned rahvastepalli võistlused.”*

Koos noortega mõtles Raiend, et nad võiksid kokku panna noortest koosneva tiimi ning hakata koolis tegema täiesti omanäolisi sündmusi. Laagris tekkisid neil juba esimesed ideed ning laagri järgselt hakati kokku saama ja plaane pidama. Esimeste sündmustena korraldasid nad perepäeva ja nüüd traditsiooniks kujunenud jalgpallinädala. Idee Spordivaimust kui brändist oli Raiendil aga varem.

***Meelis Raiend:** “Aga see nimetus Spordivaim, oli bränd kui selline mul juba ammu olemas. Lasin isegi ühel disaineril logo teha, aga ta jäi ootama õiget aega. Enne seda otsisin, käisin mingitel töötubadel erinevate inimestega, kes tegid mingeid noorteprojekte, aga ma kuidagi tundsin, et see ei ole see suund. Ootasin selle brändiga õiget aega ja siis ta hakkas vormima.”*

Kui raske või kerge oli Spordivaimuga alustada?

Raiendi sõnul oli Spordivaimu käima lükkamises nii lihtsaid kui keerulisi pooli. Alustamise tegi kergeks endas pulbitsev tohutu entusiasm ning noortest tulenev hea energia. Samuti juhtkonna positiivne meelestatust ja avatus, kes aitas nii rahaliselt kui teiste vajaminevate vahenditega. Ka lapsevanemad olid Spordivaimu tegevusi väga toetavad, sest mõistsid, et see mõjub nende lastele hästi.

***Meelis Raiend:** “Minu jaoks oli koolielu avastamine sellise nurga alt hästi põnev ja teiseks see noorte energia, mis on tohutult potentsiaali täis. Neid on seal palju – esimesest kuni 12-*

klassini välja. Ma ju andsin kehalist, siiamaani annan kehalist ka. See oli minu jaoks nii põnev ja mul tuli kogu aeg ideid juurde. See oli minu jaoks põld, mis oli täiesti harimata ja millel polnud peremeest.”

Samas oli alustamisel omajagu raskeid hetki. Neist suurem osa oli seotud teiste õpetajatega, kes suhtusid Raiendi uutesse ideedesse ja mõtetesse algselt skeptiliselt. Raiendi arvates olid mitmed kolleegid alguses ehk mugavustsoonis ning kui ta tuli uue inimesena uute mõtetega ning hakkas intensiivselt asju muutma, seisti sellele juba lihtsalt mugavuse pärast vastu. Suhtumine on Raiendi sõnul aastatega muutunud paremaks ning kolleegid on mõistnud, et Spordivaim seisab terve keha ja vaimu eest ning oma tegevusega seda soosivad. Samuti tõi Raiend, et ilmselt on suhtumine muutunud ka seetõttu, et ta on tänu korraldatud üritustele ja nende mahule justkui tõestanud, et teeb asja, mida päriselt vaja on.

Kuidas on Spordivaim üles ehitatud?

Spordivaimu juhib juhtgrupp, kuhu kuulub juht, asejuht, turundusjuht, meediajuht, kohtunike juht, väljakutemeister, mängujuht ja kunstijuht. Igal juhil (v.a asejuht ja juht) on oma tiim, kellega ülesandeid täidetakse. Mentorirolli täidab Spordivaimus Meelis Raiend, kes aitab nõu ja jõuga. Möödunud (2023a) sügisel oli Spordivaimus liikmeid ligi sada, kellest Spordivaimu juhi Liise sõnul jääb kooliaasta lõpuks järele umbes 70-80 aktiivset.

Spordivaimu saavad astuda kõik huvilised. Iga kooliaasta alguses saadetakse kõigile gümnaasiumiõpilastele Stuudiumi (kooli õppesüsteem) kaudu registreerimislink, mille huvilised saavad ära täita. Seejärel saadakse kõigi huvilistega koos kokku, tutvutakse omavahel ning jagatakse ära, kes-millises tiimis (kunst, turundus jne) tahaks kaasa lüüa. Üks liige võib kuuluda ka mitmesse tiimi – sõltub, kuidas inimesel endal huvi, aega ja motivatsiooni on. Spordivaimu juhi valivad vilistlased (st kohe kooli lõpetavad 12. klassi liikmed) koos Meelis Raiendiga kevadel kooliaasta lõpus. Juhiks saamiseks peavad kandidaadid kirjutama motivatsioonikirjad ning selgitama, miks nad Spordivaimu juhiks saada soovivad.

Ühiselt saavad Spordivaimu liikmed koolis kokku igal pühapäeval. Kõigepealt koguneb juhtgrupp, kes arutab Spordivaimu asju üks-kaks tundi ning seejärel on koosolek ka üldgrupiga ehk kõigi Spordivaimu liikmetega. Juhtgrupi liikmete sõnul sõltub Spordivaimu koormus ajaperioodist ning on

hästi varieeruv. Enne suuri sündmusi võtab Spordivaim rohkem aega ning võib ette tulla öid, kus unetunde väga ei saagi, samas on ka rahulikumaid perioode. Samuti on õpetajad mõistvad, kui mõne koolitööga Spordivaimu kohustuste tõttu hilinetakse. Pühapäeviti koosolekutel meeldib aga kõigil intervjueeritavatel käia ning leiavad, et on kooliga seeläbi rohkem seotud.

***Joosep:** “Mulle just pigem meeldib, sest sa oled koolis, aga ei õpi. Oled samas keskkonnas, aga ei tee samu ülesandeid. On vahelduv ja kutsub rohkem koolis osalema. Muudab kooli mängulisemaks.”*

***Laura:** “Mul on ka tunne, et kool tänu sellele ei tundu selline... nõme kinnine asutus nagu paljude tiinekate meelest võib see olla. /---/ See, et pühapäeviti teeme koosolekuid koolis muudab selle lihtsalt mingiks hooneks või majaks, mitte kooliks, kus pead õppima ja häid hindeid saama.”*

Et saada aru, kui palju keegi kooliaasta jooksul Spordivaimu tegemistesse panustab, täidab Spordivaim ka suurt tabelit, kuhu pannakse kirja kes-mida teeb. Aasta jooksul aktiivseid ja palju panustanud liikmeid tunnustatakse.

Milliseid liikumistegevusi Spordivaim ja Meelis Raiend teeb ning on teinud?

Spordivaimu tegevused jagunevad kaheks – on igapäevased tegevused ehk aktiivsed vahetunnid ja iga-aastased tegevused. Lisaks toimuvad spordiringid põhikoolilastele ja suvelaagrid kogu kooliperele.

Aktiivsed vahetunnid toimuvad koolis iga päev ning nende eesmärk on tuua õpilased tundide vahepeal liikuma. Üheskoos mängitakse, sotsialiseerutakse, tehakse lõbusaid võistlusi ja veedetakse koos aega. Vahetunnid on vastavalt vanusele ära jaotatud, näiteks 8:45 on esimesed klassid, 9:40 kaheksas-üheksas klass jne. Eesmärk on, et kõigil oleks võimalus kasvõi kord päevas aktiivselt vahetund mööda saata. Vahetunde hakkas Spordivaim tegema asutamise järgselt – kui alguses toimusid need väikeses mahus siis viimastel aastatel on vahetundide populaarsus tohutult kasvanud.

Vahetunde viivad läbi gümnaasiumi õpilastest Spordivaimu liikmed. Spordivaimus on eraldi mängujuht, kes koos tiimiga vastutavad aktiivsete vahetundide läbi viimise eest. Kooliaasta alguses saavad kõik - ka need, kes mängujuhi tiimi ei kuulu - Spordivaimu liikmed koolituse, mida lastega mängides silmas pidada, mida jälgida ja milliseid mängu teha. Üheskoos mängitakse ka mängud läbi.

Mängujuhi roll on iga koolinädala alguses ära jaotada, kes spordivaimudest millise vahetunni endale võtab ja nii tegutsetakse terve aasta.

Välja töötatud süsteemi kohaselt kogunevad oma määratud vahetunnil mänguhuvilised noored kooli võimlasse, kus spordivaimud seletavad mängu lahti ja seejärel hakatakse üheskoos mängima. Vahetunnid toimuvad oktoobrist aprillini siseruumides – välja minekuks ja riiete vahetamiseks pole lihtsalt aega.

Meelis Raiend: *“Lastele on takistusrada, kull, vahel mingid kullist erinevad liikumismängud, erinevad kindluste varastamised ja asjad. Põhikoolile on sportmängud – see on selline vanus, kus hormoonid on mõistuse üle võtnud ja on vaja väga organiseeritud sporditegevust. Muidu nad peksavad pallidega selle võimla niisama sodiks. Hästi selline vanusele vastav. Gümnaasiumil on tihti vaba aeg, kus nad tulevad. Meil on lauatennise laudad näiteks olemas – tõmbavad laudad lahti, panevad muusika käima ja mängivad lauatennist ja sulgpalli.”*

Spordivaimud on ka ise osa mängust, mis Spordivaimu juhi Liise sõnul on neile endalegi lõbus ning võimalus nooremate õpilastega sotsialiseeruda. Nii tulevad algklassiõpilased koolimaja koridoris sageli juurde jutustama või löövad mööda kõndides patsu.

Liise: *“Spordivaimud mängivad koos lastega ja see on meile endale väga tore, sest tuleme sellest koolirütmist välja ja saame ennast tunda kosmoselaeva või sipelgana või midaiganes, kuidas me püüame neid lapsi liikuma saada. Üldiselt on meid [spordivaimu] seal mitu ja lastele hullult meeldib meiega mängida.”*

Õpilaste ja eriti algklasside seas on aktiivsed vahetunnid väga populaarsed. Raiendi ja Liise sõnul käivad algklassid pea täiskomplektis kohal ehk 70-80 õpilast korraga. Gümnaasiumi ja 6-7. klassiga on seis keerulisem.

Lisaks aktiivsetele vahetundidele toimub aastas umbes üheksa-kümme spordisündmust, mille eesmärk on võimalikult palju erineva sportliku tasemega õpilasi kaasata. Raiendi sõnul toimusid varem koolis klassikalised spordipäevad, kus hüpati kaugust, tõugati kuuli jne, kuid paljudele need ei sobinud ega meeldinud. Praegu korraldatavate sündmustega on nad proovinud valida spordialasid või -tegevusi, mis on kättesaadavad nii võistlejatele kui harrastajatele. Valdavalt on sündmused aastate lõikes samad, sest osad sündmused on muutunud traditsioonilisteks ja õpilased oskavad neid oodata.

Samas proovitakse aeg-ajalt välja mõelda ka uusi sündmusi, mida niigi tihedasse graafikusse mahutada. Näited sündmustest, mida Spordivaim on korraldanud ja korraldab:

Tabel 8. Spordivaimu korraldatavad sündmused ja nende kirjeldused. Iga-aastased sündmused on märgitud tärniga.

Jalgpallinädal*	Jalgpallinädala ajal mängitakse ja harjutatakse kehalise kasvatuse tundide ajal jalgpalli, ameerika jalgpalli ja ragbit. Vahetundidel toimuvad klasside vahelised turniirid ja osavus- ning täpsusvõistlused.
Sulgpallinädal*	Sulgpallinädala ajal mängitakse ja harjutatakse kehalise kasvatuse tundide ajal sulgpalli. Vahetundidel toimuvad õpilaste vahelised turniirid.
Lauatennisenädal	Lauatennisenädalal on võimalik aktiivsete vahetundide ajal võimlas mängida lauatennist ning nädal tipneb lauatenniseturniiriga.
Päkapikuküla*	Kord aastas jõuludel püstitab Spordivaim kooli võimlasse muinasjutulise päkapikuküla, kus algklassiõpilased etendavad justkui päkapikke, kes kingivabrikus töötavad. Päkapikud saavad teha erinevaid ülesandeid – visata kingipakke korvi, “lumepalle” üle võrkpallivõrgu, õppida päkapiku kohaselt tantsima, meisterdada endale päkapikke jne. Kogu võimla on jõulude ja päkapikutemaatilisel antud päeval ka ehitud.
Pallimängudeöö*	Ühe või kahepäevane igal aastal kindla temaatikaga festival, kus reede ja laupäeva õhtul kogunevad õpilased koolimajja, et võtta mõõtu erinevatel spordialadel – võrkpall, saalihoki ja korvpalli viskevõistlused. Võisteldakse temaatilistes kostüümides ning kogu võimla on vastava temaatikaga ka ehitud või disainitud. Aastal 2024 oli teemaks öö, kosmos ja universum.
Ööorienteerumine*	Ratastel öösel orienteerumine, mille käigus avastati erinevaid Tallinna paiku. Kõigile osalejatele jagati helkurvestid ja neonvalgustus, et kooli õpilased pimedas eriti nähtavad oleks.
Perepäev*	Perepäev on mõeldud põhikoolis õppivatele lastele ja nende vanematele. Päeva jooksul toimuvad kaasahaaravad võistlused ja erinevad mängud. Lisaks püstitakse sel päeval kooli alale erinevaid atraktsioone (nt batuut).
Vägilaste heitlus	Kõva mehe jooksu stiilis võistlus, kus õpilased saavad omavahel mõõtu võtta takistusraja läbimises. Takistusrajal on erinevad “vägilase” harjutused - algklassidel näiteks liiva täis ämbrite tassimine, üle kõrgushüppe mati kukerpalli tegemine, roomamine jne.
Üldkehalise ettevalmistuse (ÜKE) nädal	ÜKE nädalal toimusid nädala jooksul igal päeval erinevad võistlused. Samuti oli võimalik proovida erinevaid spordialasid. ÜKE nädala raames oli kooli hoovi näiteks paigaldatud kiiking, peetud n-ö rammumehe

	võistlust,
--	------------

Kõikidele sündmustele kaasab Spordivaim ka sponsoreid ning pöörab suurt rõhku turundusele, et saada võimalikult palju kooliõpilasi osalema.

Suviti toimuvad kooliõpilastele ka kolm tasulist sportlikku suvelaagrit üks kooli 1-4. klassile, üks 5-9. klassile ja üks 10-12. klassile, kus laagrikasvatavad on endised ja praegused spordivaimud. Laagrid kestavad keskmiselt nädal aega, toimuvad sportitaristuga kohtades ning on sisustatud erinevate meeleolukate spordi- ja liikumistegevustega. Õpilaste seas on need populaarsed ning kohad täituvad kiiresti.

Peale eelmainitu, veab Meelis Raiend üksinda ka peale tunde toimuvat spordiringi 1-4. klassi õpilastele. Spordiring on tasuline multisportitrenn, kus fookus on liikumis- ja pallimängudel ning mootorika arendamisel. Viimaks väärrib mainimist, et Meelis Raiend on koolis töötatud aastate jooksul kirjutanud hulga projekte ning seeläbi arendanud koolitaristut. Raiendi sõnul on tema töötatud aja jooksul lisandunud koolihoovi ronimissein, madalseikluspark, kiiking, köiskiigud ja pallimängude areen, kus saab mängida nii korvpalli ja võrkpalli kui ka lauatennist ja tavalist tennist. Samuti on välja vahetatud kogu jõusaalivarustus ning soetatud juurde lauatenniselaudu. Ümmarguselt on kuue aastaga erinevate projektide kaudu panustatud kooli ligi 400 000 eurot.

Kuidas tuleb koolipere kaasa korraldatavate sündmustega? Milliseid õpilasi on kergem haarata? Milliseid raskem?

Tallinna 32. Keskkooli õpilased tulevad osapoolte sõnul valdavalt sündmustega hästi kaasa. Kuna Spordivaimu maine on koolis hea ning õpilasaktiivil omajagu toetajaid ja kaasaelajaid, on õpilased üldpildis alid sündmustel osalema ja erinevate projektidega kaasa tulema. Mõnevõrra raskem on saada õpilasi osalema uutele sündmustele, mis ei ole varem toimunud. Samuti sõltub osalejate arv sellest, kui spetsiifiline on spordiala.

***Meelis Raiend:** "Igal asjal on oma trump ja kõigil on kirjust valikust endale võimalik midagi valida. See on kindlasti parem, kui aasta lõpus üks spordipäev, mis võib-olla kõiki ei kõneta. See ongi trump - mitmekülgsus."*

Meelis Raiend lisas, et korraldatud üritustest oli ööorienteerumine ehk selline, kus osalejaid oli vähem. Samas tulid kohale need, kellele see ala meeldib või õpilased, kes tahtsid mugavustsoonist välja tulla ja uusi asju proovida. Jalgpall ja sulgpall on see-eest aga traditsiooniliselt spordialad, mis köidavad paljusid ja kus osalevad osalejate ning kaasaelajatena väga suur arv õpilasi. Koolipere hulgas on populaarne ka pallimängudeöö, sest on oma formaadilt uudne ja põnev.

Kõige lihtsam on osapoolte sõnul üritustele osalema kaasata algklasside õpilasi, sest nad on oma loomult avatud ja alid uusi asju proovima. Nagu ka varasemalt mainitud, käivad peaaegu kõik algklasside õpilased igapäevaselt aktiivsetes vahetundides. Kõige raskem on üritustele ja aktiivsetesse vahetundidesse osalema saada 7-9. klassi õpilasi. See-eest on Spordivaimu liikmete sõnul ette tulnud vaid üksikuid olukordi, kus need klassid pole võistlustele oma tiimi välja pannud – ikka tullakse ja ollakse, kuid vajavad mõnikord rohkem motiveerimist. Näiteks pallimängudeöö ja koolis ööbimisega tulevad 7-9. klassi õpilased hea meelega kaasa.

***Liise:** “Võib-olla nendega on kõige raskem samastuda, sest algklassidega oled selline lõbus ja mängid ja tead, kuidas olla mänguline ning gümnaasiumiga sa räägid nagu sõbraga. /---/ Ka neid kõnetada, nendega suhelda on meil raske. Eks meie ei oska ja nemad ei oska meid vastu võtta, aga samas käiakse palli mängitakse ja ikka ollakse.”*

***Meelis Raiend:** “Võib-olla ongi see, et põhikool ei tea. Esiteks ei tea, mida nad tahavad ja samamoodi on seal ka mingit protesti, kas vastassoo suhtes või lihtsalt on mingi asi imelik või ei sobi.”*

Intervjuust Spordivaimu gümnaasistidest liikmetega jäi kõlama asjaolu, et neil endil on 7-9. klassi õpilastega keeruline suhelda, mistõttu on vahest põhikooli lõpuklasse raske ka kaasata. Algklasside ja gümnaasistidega on see-eest suhtlemine lihtne ja kerge tulema. Samuti on sel vanusegrupil juba rohkem ka väliseid ärritajaid – parema meelega ollakse nutitefonis või aktiivse vahetunni ajal minnakse hoopis poodi snäkke ostma. Meelis Raiend arvas, et antud juhul võib rolli mängida ka asjaolu, et ta ise annab tunde rohkem algklasside ja gümnaasiumiõpilastele, mistõttu ei ole ta isiklikult selle sihtgrupini jõudnud. Ta lisas ka, et Spordivaim võib teha ükskõik kui head asja, kuid kui vastaspool ei ole valmis tegevust vastu võtma, ei ole võimalik mingil moel seda ka maha müüa.

***Meelis Raiend:** “Ma arvan ka seda, et see sama tüdrukute poiste teema on ka siin kindlasti. Et mingeid asju nad ei saagi koos teha lihtsalt selles vanuses, see lihtsalt ei tööta. Kui lapseas*

algklassides nad ongi kõik lapsed, et seal sugu ei ole nende jaoks nii määrav, siis põhikoolis hakkab see vastandumine, et kes ma olen tegelikult. Ja siis on lihtsalt nōme ja kutid on nōmedad ja poiste arvates tüdrukud nōmedad. Ja mine siis sinna võimlasse sporti tegema. See on eluetapp lihtsalt, ongi keeruline periood mingil määral. Samas sport on võimalus jällegi nad sealt välja tuua.”

Samuti võib kaasamise raskeks teha ka poiste ja tüdrukute omavahelised pinged ja emotsioonid. Tegemist on teismeeaga, kus vastassugu muutub ühest küljest huvitavamaks, aga teisalt ka eemaletõukavaks. Noored avastavad siis ka alles iseennast ja mõtlevad, mis suunas elus liikuda. Et ka tüdrukud julgeksid rohkem füüsilisi (nt jalgpall) sportmänge mängida, on Spordivaim teinud mängu nii, et ühe poolaja mängivad klassi eest tüdrukud ja teise poisid. Samas on spordialasid, mis ei ole kontaktspordialad ning kus tüdrukud ja poisid saavad edukalt koos hakkama.

Teise veidi raskema sihtgrupina töid osapooled välja gümnaasiumi, kel ühest küljest on tahtmist ja motivatsiooni, aga teisalt pole enam nii palju aega. Liise sõnul oleneb gümnaasiumiõpilaste aktiivsust suuresti perioodist – on aegu, kus võimla on sportijatest täiesti täis, aga on aegu, mil on koolis mõni muu sündmus ja tähelepanu hoopis seal. Meelis Raiendi hinnangul gümnaasiumiga suurt probleemi ei ole, sest erinevalt põhikoolist, oskavad selles vanuses noored iseseisvalt liikuda ja aega sisukalt täita, näiteks mängida sulgpalli või lauatennist.

Lisa 2. Pikem ülevaade Viljandi Gümnaasiumi mentoriga õpilasesindusest

Viljandi Gümnaasiumi kaasasin magistritöösse, sest koolis on väga hästi toimiv õpilasesindus, mis korraldab erinevaid sündmusi ning on koolis kaasatud õppimist puudutavatesse otsustusprotsessidesse. Näiteks korraldab õpilasesindus kevadel gümnaasistide nädalat, kus tervele linnale korraldatakse ööorienteerumist, ühistrattasõitu ja muid üritusi. Samuti peab kooli juhtkond lugu õpilasesinduse arvamusest ja muredest ning seda nii erinevate dokumentide koostamisel kui ka koolielu puudutavates küsimustes. Erinevalt paljudest teistest koolidest on Viljandi Gümnaasiumi õpilasesindusel ka huvitegevuse ja noorsootöö taustaga mentor, kes on koolis tööl 0,25 koormusega.

Viljandi Gümnaasium on Eesti esimene riigigümnaasium, mis alustas tegevust 2012. aasta sügisel. Kool loodi koolivõrgu ümberkorraldamise käigus, mil linnas asuvad gümnaasiumid muudeti põhikoolideks ja nende gümnaasiumiastmes õppivad õpilased arvati riigigümnaasiumi õpilaste nimekirja. Kooli pääsemiseks peavad õpilased läbima sisseastumiskatsed ning valima õppimiseks, kas sotsiaalinete, loodus- ja reaalinete, humanitaar ja kunstide, matemaatika-füüsika, võõrkeele või majanduse ja ettevõtluse õppesuuna. Koolis õpib üle 600 noore. Aastal 2019 pälvis Viljandi Gümnaasium ka aasta kooli tiitli.

Kuidas on õpilasesindus üles ehitatud?

Õpilasesindus koosneb kolmeteistkümnest liikmest. Osadele liikmetele on määratud ka konkreetne roll – nii on õpilasesinduses president, asepresident, protokollija, sotsiaalmeedia haldajad ja õpilasesinduse esindajad nii õppenõukogus kui hoolekogus. Ühiselt kohtutakse igal kolmapäeval, mil umbes kahetunnise koosoleku jooksul arutatakse tulevaste ürituste planeerimisprotsesse, ühiselt tagasisidestatakse vaatamist vajavaid dokumente ning tutvutakse õpilaste muredega. Viimase jaoks on õpilasesindusel koolis olemas eraldi anonüümne murekast. Enam-vähem kord kuus kohtub õpilasesindus ka rühmavanematega ehk klasside esindajatega, et kuulda nende arvamusi ja mõtteid.

Õpilasesinduse valimine toimub igal sügisel ning kandideerida saavad kõik huvilised. Valimised on toimunud mitmet moodi, näiteks on varasemalt toimunud justkui päris valimised, kus kandidaadid peavad tegema kampaania jms. Käesoleval õppeaastal olid valimised motivatsioonikirja baasil, mida lugesid olemasolevad (eelmisest õppeaastast alles jäänud) õpilasesinduse liikmed ning igast klassist rühmavanemad. Järgmisel õppeaastal plaanib õpilasesindus motivatsioonikirja asemel teha Google

Forms keskkonnas ankeedi, et julgustada õpilasi rohkem kandideerima ning võtta pinge motivatsioonikirja kirjutamiselt.

Õpilasesindust juhendab 0,25 töökoormusega mentor Grete-Brigitte, kes on õpilasesindusele teadmistega toeks ja aitab vahendada suhtlust õpilasesinduse ja juhtkonna vahel.

Grete-Brigitte: *“Peamiselt olengi noorte jaoks olemas, toetan neid, nad saavad nõu küsida. Koosolekuid viib läbi õpilasesinduse president – ma olen seal kuulaja rollis rohkem. Vaatan ja hoian kätt pulsil, et asjad väga kuskile kõrvale ei kalduks teemadest ja tegemistest. /---/ Ma ei saa väita, et [õpilasesindus] tuge ei vaja. Eks seda ikka ole vaja. Selles mõttes, et isegi kui nad on õigel teel, siis on seda julgustavat patsu kuskile, et on hästi, ja nii on väga hea, kuidas te mõtlete.”*

Õpilasesinduse president Laura-Liisa tõi intervjuus välja, et tema jaoks on mentori olemasolu väga kasulik ning näeb teda eelkõige vaataja ja kuulajana.

Laura-Liisa: *“Suhtlus [mentoriga] on hästi vaba. Hästi toetav on see, et kui midagi ongi... Näiteks minul oli vahepeal hirm, et inimesed kardavad mind ja siis ma sain alati Gretega rääkida, et see on täiesti okei, et inimesed ju räägivad [koosolekutel kaasa], eks igaiüks mõtleb vahepeal üle ka, et teeb sellest suurema asja, kui on. Ma ei saa öelda, et igal õpilasesindusel peaks olema eraldi [lisaks huvijuhile] mentor. Vajalik on ta igal juhul. Kui õpilased täiesti üksi jätta, siis läheks asjad käest ära.”*

Mida õpilasesindus teeb ja on teinud?

Viljandi Gümnaasiumi kodulehel seisab, et õpilasesinduse roll on luua õpilaste ja õpetajate seas usaldusväärne ja sõbralik keskkond, rikastada koolielu, pakkuda lahendusi õpilaste probleemidele, toetada ja nõustada õpilasi, tagada kooli hea maine ja õpilasesinduse jätkusuutlikkus, omada ajakohasemat teavet ja suhelda sõpruskoolidega (Õpilasesindus, 2023). Ka õpilasesinduse president Laura-Liisa tõi intervjuus mainitud tegevusi õpilasesinduse ülesannetena välja.

Laura-Liisa: *“No meil on erinevad pisikesed sündmused – jõulunädal, sõbrapäev. Vahepeal tuleb midagi uut veel. Pool kuud pärast gümnasistide nädalat on rannamängud, mis on puhtalt spordipäev, aga lõbusamas võtmes. /---/ Direktor saadab meile erinevaid dokumente, mis on vaja üle vaadata, arengukavad, sisehindamisaruanded, muud asjad.”*

Laura-Liisa sõnutsi jaguneb töökoormus ürituste korraldamise ja paberimajanduse vahel umbes 60-40 ürituste kasuks, kuid vaikselt proovitakse need võrdseks saada. Korraldatavad üritused on traditsioonilised ning aastalt-aastasse samaks jäänud, ainult sisult veidi iga aasta muutunud. Kooli suurim ja populaarsem üritus on mais toimuv gümnaasistide nädal, kus ühel nädalal toimub igal nädalapäeval üks sündmus, kuhu on oodatud osalema ka linnarahvas. Traditsiooniliselt toimub nädala raames igal aastal velokulg ehk ühistrattasõit läbi linna ning ööorienteerumine, ülejäänud kolm sündmust on igal aastal uued. Sel aastal olid lisaks mängude- ja kunstiõhtu ning saate “Su nägu kõlab tuttavalt” kontseptsiooniga õhtu. Nädala toimimiseks tegi õpilasesindus koostööd mitmete erinevate osapooltega ning kaasas hulganisti sponsoreid.

Käesoleval aastal toimus üritustest veel jõuluteemaline nädal, sõbrapäev, rannamängud ja vaimse tervise kuu, mille raames toimusid tantsu- ja meditatsioonivahetunnid, aaretejaht ja muud vaimset tervist ja liikumist edendavad üritused. Lisaks üritustele tegeleb õpilasesindus õpilaste eest seismise, murede lahendamise ja erinevatesse koolidokumentidesse oma sisendi andmisega. Samuti lisab oma tegemiste kohta infot koolis igal nädalal ilmuvasse infokirja.

***Grete-Brigitte:** “No näiteks enne talve oli koos rühmavanematega koos kohtumine, kus toodi välja muresid kooli söögiga. Ja õpilased tundsid muret ka, et just hakkas libe ja kooli sisenemine on kallaku pealt, et see oleks kindlasti liiva või kruusaga puistatud, et ei kukutaks, et sellised mured.”*

***Laura-Liisa:** “Meil oli siin jaanuari lõpp-veebruar arengukava mustand ees ja siis igaüks sai sinna panna kommentaare. Ja siis ühel koosoleku käisime läbi selle, panime kommentaare, mentor pani kommentaare. Siis õppenõukogu koosolekul saime sõna sekka. Direktor käis tutvustamas. Saime suuliselt küsida, mõtteid selgitada ja nii edasi. Ka nüüd oli just, et esialgse puhtandi vaatasime üle, saime küsida küsimusi, direktor seletas-tutvustas.”*

Alates sellest õppeaastast kuulub Viljandi Gümnaasium ka liikuma kutsuva gümnaasiumi programmi. Selle raames tegi õpilasesindus sügisel küsitluse, et uurida, kuidas võiks koolikeskkonda ja erinevaid üritusi liikuvamaks muuta. Kuigi küsitluse vastused olid osad jaburad ja ebarealistlikud, oli õpilastel ka omajagu mõtteid, mida õpilasesindus meelde jättis või juba rakendas. Näiteks vaimse tervise kuu raames tegi õpilasesindus mitmeid sündmusi, mis just välja pakuti – aaretejahti, vahetundidel “Just Dance” tantsupause ja tundides liikumispause. Samuti edastas õpilasesindus osad kooli keskkonda puudutavad ideed juhtkonnale.

Sügisel alustatud liikumispause tundides teevad õpilasesinduse presidendi Laura-Liisa sõnul õpetajad erinevalt. Osad on väga entusiastlikud, osadel on suhtumine, et kui õpilane tahab liikuda, siis võib korraks klassist välja minna ja tagasi tulla. Õpilased ise liikumispause küsida ei julge või ei viitsi.

***Laura-Liisa:** “Seal [ise liikumispause küsimises] tuleb õpilaste laiskus ka sisse. Pigem on ikka see, et kui muutub igavaks või tekib väsimus, siis esimese asjana läheb käsi taskusse telefoni järgi. /---/ Aga seda on küll on, et õpilased tahavad väga õues tunde teha. Meil on juba esimesed kirjad tulnud, et õpetajad võiksid tunde õues teha.”*

Viljandi Gümnaasiumis ei ole praegu spordiaktiivi, kes aktiivselt spordi ja liikumise edendamiseks tegeleks. Õpilasesinduse mentori Grete-Brigitte sõnul on spordiaktiiv aga mõte, kuhu tulevikus edasi arenedaks. Samas tõdes ta, et hetkel ei torma õpilasesindus kohe muudatusi tegema ning kui tulevikus õpilasesindusse rohkem spordihuviga noori tuleb, kujuneb spordiaktiiv võib-olla ise loomulikult välja.

Kuidas õpilasesindus end kooli kollektiivis tunneb?

Magistritöö käigus uurisin õpilasesinduse presidendilt, kuidas nad ennast kooli kollektiivis tunnevad – kuivõrd palju õpilasesinduse arvamusega arvestatakse, neid kaasatakse jms. Laura-Liisa sõnul on Viljandi Gümnaasiumis kaasamisega väga hästi ning koolielu planeerimisel küsitakse nende arvamust, nende hinnanguid võetakse arvesse ning õpilasesindust austatakse. Eriti kiitis Laura-Liisa kooli direktorit Juhan-Mart Salumäed.

***Laura-Liisa:** “Üks asi, mis mulle meie kooli puhul meeldib, et meie direktor on tegelikkuses väga avatud. Sa võid kõige jaburamate küsimustega tema poole pöörduda. /---/ Kõigil on avatud meel ja üritatakse mõista, leida lahendusi ja kui keegi on piisavalt julge õpilastest, siis üritatakse leida kohti, kus seda rakendada või ellu viia. [Kas direktoriga võimuvahet ei taju?] Austus on ikka olemas. Päris sõbraga rääkima ei lähe, et jou mees, et teeks nüüd seda. Ma ei taju küll mingit võimuvahet. Kui on mingi tähtis dokument, mida on vaja üle vaadata või arutada, siis ta [direktor] tuleb meil vahepeal koosolekule pitsadega ja lahkub sealt naljatades. Õhkkond on mõnus.”*

Kui kooli juhtkonna ja õpetajate poolt õpilasesindust austatakse, siis Laura-Liisa sõnul teised õpilased õpilasesindusest eriti ei huvitu ning leiavad, et õpilasesinduses peab palju korraldama, tegutsema, poliitikast huvituma, aktivist ja tark olema.

Laura-Liisa: “Ei teadvustata, et tegelikult me oleme täpselt samasugused õpilased nagu kõik teised. Me lihtsalt võtame mingis mõttes lisakohustuse ja tahame asju paremaks muuta. Arvan, et lihtsalt inimesed kardavad seda [õpilasesindust]. Neil ei ole põhjust seda karta, aga on jäänud selline mulje... Üks tüdruk meie koolist ütles, et “see on miskil kausil kaugel”.”

Laura-Liisa sõnul proovivad nad õpilasesindust üha rohkem kooliellu sisse tuua ning vabaneda mainest, et nad on justkui õpilastest eliit. Näiteks on nad teinud oma rubriigi koolis igal nädalal ilmuvasse teabekirja ja lisanud sinna erinevaid teateid sellest, mida esinduses tehakse ja arutatakse. Samuti postitatakse sisu sotsiaalmeediasse.

Kuidas tuleb koolipere kaasa korraldatavate sündmustega? Milliseid õpilasi on kergem haarata? Milliseid raskem?

Nii Laura-Liisa kui Grete-Brigitte töid intervjuudes välja, et valdavalt tulevad õpilased korraldatavate sündmustega kaasa. Samas on igast lennust mõni klass, kes paistab silma aktiivsuse või passiivsusega. Laura-Liisa sõnutsi on tüdrukuid ja abituriente raskem üritustele osalema saada.

Laura-Liisa: “Mida nooremad.... Seda rohkem on seda klassi vaimu. Eks see tule ka sellest, et kui oled 12. klass, siis on eksamiperiood, pinget nii palju ja suhteliselt poogen, kui keegi ütleb, et paneme nüüd roosalt riidesse või karu kõrvad pähe. See on minu jaoks naljakas, et kui ma põhikoolis märkasin, et pigem on poisid need, kes kaasa ei taha teha, siis gümnaasiumis on tüdrukud need, kes milleski vedu ei taha võtta. Poisid pigem leiavad selle huumori sealt tagant üles ja üritavad kasvõi lolli mängimiseks kaasa teha midagi.”

Laura-Liisa pakkus, et võib-olla tunnevad tüdrukud survet oma välimusele rohkem tähelepanu pöörata. See-eest märkisid mõlemad, et poisid osalevad üritustel parema meelega, näiteks vaimse tervise kuu raames olid noormeeste hulgas väga populaarsed meditatsiooni- ja tantsuvahetunnid.

Lisa 3. Pikem ülevaade Antsla Gümnaasiumi mängujuhtide süsteemist

Antsla Gümnaasium on Liikuma Kutsuva Kooli (LKK) võrgustikus mentorkool, kus muuhulgas on ka mängujuhtide süsteem. Mängujuhtide süsteem tähendab, et kord aastas on koolis mängujuhtide koolitus ning mängujuhid on kooli lapsed ja noored, kes viivad läbi aktiivseid mängulisi vahetunde.

Antsla Gümnaasium on Võrumaal asuv gümnaasium, mis avati algselt Antsla Keskkooli nime all 1945. aastal. Tegemist on elukohajärgse kooliga, mis tähendab, et 1. klassi astumiseks õpilased katseid läbima ei pea. Gümnaasiumisse pääsemiseks peavad õpilased läbima sisseastumiskatsed. Gümnaasiumis eraldi õppesuundi ei ole, kuid õppekava rõhuasetus on majandusainetel. Terves koolis õpib umbes kolmsada õpilast, neist gümnaasiumiastmes on ca viiskümmend.

Millest sai alguse mängujuhtide süsteem? Kui raske või kerge oli süsteemiga alustada?

Mängujuhtide süsteemi loomisest kirjutas Õpetajate leht 2018. aastal (Lees, 2018). Tegemist oli pilootprogrammiga, mille käigus LKK liikumislabor koolitas välja õpilastest mängujuhte ehk 6.–9. klassi õpilasi, kellel oleksid oskused ja teadmised korraldamaks kaasõpilastele liikumismänge (Lees, 2018). Kokku kestis projekt kaks aastat ning koos Antsla Gümnaasiumiga võttis projektist osa veel üheksa kooli. Kahe aasta jooksul läbisid igast koolist 2-4 õpilast kolm koolitust, kus õppisid, mängisid ja analüüsisid liikumismänge ning arutlesid, kuidas mängulisi liikuvaid vahetunde kõige paremini läbi viia. Antsla Gümnaasiumi 2-4 õpilast koolitasid iseseisvalt välja veel 24 õpilast oma koolist. Aastal 2019 võitis Antsla gümnaasiumi programm “Liikuma kutsuv kool: pilootkoolist mentoriks” aasta haridusteo tiitli. Edu tõi asjaolu, et alguses peale kaasati projekti laiapõhjaline meeskond, kuhu kuulusid nii klassi- kui aineõpetajad, õpilased ja kooli juhtkond ning kolme aastaga kujundas kool süsteemselt liikumist toetavat koolikultuuri, kaasates kooliperet, muutes õpikeskkonda ja saades mentoriks teistele koolidele üle Eesti (Lõuna-Eesti Postimees, 2019).

2020. aastal hakkas Antsla Gümnaasiumi klassiõpetaja Kristina Kiidron iseseisvalt tegema igal aastal kooli õpilastele mängujuhtide koolitust. Seda, kuidas või miks ta ise neid koolitusi tegema hakkas, Kiidron täpselt ei mäletanud, kuid pakkus, et ilmselt hakkas oma klassi lastega LKK välja koolitatud mängujuhtide vahetundides käima, mängis ise ka ja kui mängujuhtidest õpilased kooli lõpetasid, siis sattus koolituste andmine talle. Nüüdseks on Kiidron käinud mitmetel LKK koolitustel, töötubades ning jaganud kogemusi teiste koolidega.

Kuidas on mängujuhtide süsteem üles ehitatud?

Mängujuhtide süsteem kujutab endast iga-aastast koolitust, mille Kristina Kiidron viib läbi mänguhuvilistele lastele, kes soovivad läbi viia aktiivseid vahetunde või lihtsalt õppida mängu läbi viima näiteks klassiõhtul. Koolitusel osaleb igast klassist umbes kaks-kolm last ning kokku on mänguhuvilisi lapsi umbes viiskümmend.

Koolitus kestab tavaliselt kaks päeva. Alustatakse reedel, mil õpitakse erinevaid mängu, ühiselt mängitakse ning arutatakse, milline võiks ja peaks üks mängujuht olema. Koolis ööbitakse ning laupäeval mängitakse veelgi erinevaid liikumismänge. Õpilastele koolis ööbimine väga meeldib. Käesoleval õppeaastal on koolitus koolis toimuva remondi tõttu aga ühepäevane.

***Kristina Kiidron:** “Mõned [mängud] ongi rahulikamad, mõned tempokamad just koostöömängud. Kuna oleme ka KiVa³ kool, siis rõhume koostööle, üksteisega arvestamisele. Mul on kindlasti mingi oma uued mängud, mida tahaks [koolitusel] läbi teha-mängida ja see on õpilaste oma algatus ka, et mis mängu nad tahaksid teistele tutvustada. Näiteks üleelmise sügis oli koolitus, kus teise klassi laps pani oma pilli järgi tantsima ja mängima gümnaasistid nii, et nad naersid kõhud kõveras ja mängisid.”*

Kristina Kiidroni sõnul on koolitus pigem isegi rohkem kogemusseminari vormis – kõigil on võimalus jagada teistega toredaid mängu, mida seejärel koos läbi teha. Abiks on ka erinevad liikumismänge kajastavad raamatud.

Välja koolitatud mängujuhid hakkavad seejärel läbi viima aktiivseid ehk mänguvahetunde. Mänguvahetunnid toimuvad kolmapäeviti suure vahetunni ajal, mis kestab pool tundi. Enamjaolt toimuvad vahetunnid õues, mõnikord harva ka koolis sees. Vahetunnid on mõeldud tervele põhikoolile, kuid valdavalt võtavad neist osa 1-5. klassi õpilased. Vahetunde viivad läbi mängujuhid, kellega Kristina Kiidron teeb varasemalt kokkulepped. Kui mängujuhid vahetundi läbi viia mingil põhjusel ei saa, viib Kristina Kiidron vahetunni ise läbi. Kiidroni sõnul unustavad õpilased tihti vahetunni läbi viimise ära ning mingi aja jooksul tekib grupp õpilasi, kelle peale saab alati loota.

³ KiVa tähendab kiusamisvaba kooli. Tegemist on Soome teadlaste poolt välja töötatud kiusamise ennetamise ja vähendamise programmiga.

Kristina Kiidron: “Olen täitsa suusõnaliselt läinud, et selle klassi lapsed, et kas te tulete tegema mängu. Ja siis olen öelnud ka, et kui tulen teisipäeval lõunasöögile, siis püüan nad ise kinni ja küsin, mis vahendeid teil vaja läheb või mis mängu te olete mõelnud. Siis räägime eelnevalt ikkagi läbi. Praegu ma võtan ise valikuliselt klasside kaupa – kolmandad, viiendad, neljandad. Olen praegu jäänud esimese kuni viienda klassi juurde, aga nüüd varsti tahan haarata ka kuuendat kuni üheksandat klassi.”

Kui mängujuhid vahetunde läbi viivad, on Kristina Kiidron alati ka ise kohal, et vajadusel suunata või aidata, näiteks kui mõni laps ei kuula või lollitab. Samas on tema sõnul oluline, et mängujuhid saaksid erinevaid kogemusi ning oskaksid toime tulla ka siis, kui mõni laps näiteks sõbraga valjuhäälselt räägib. Valdavalt tulevad mängima aga õpilased, kes seda ka teha tahavad ja probleeme ei ole.

Milliseid liikumistegevusi mängujuhid teevad ning on teinud?

Aktiivsetes vahetundides mängitavate mängude hulgas on rahulikumaid ja rohkem mõtlemist vajavaid mängu kui ka tempokamaid ja liikuvamaid mängu. Kui Kristina Kiidron ise vahetunde läbi viib, proovib ta jälgida ka lapsi – kui on rahutud, siis mängitakse rahulikumaid mängu ja kui vajavad energiat, siis võetakse mõni liikuvam mäng. Mängude valikul peab olema hoolikas, sest kui on jooksmist, võib alati midagi juhtuda.

Kristina Kiidron: “Tegelikult enamusi mängu on sellised, et peab mõtlema ka. Näiteks maa-meri-õhk, kus peab mõtlema, kas liikuda paremale või vasakule või jääma keskele. See on ikkagi mõtlemisega seotud, liikumisega seotud, aga samas on see tegevus ikkagi mänguline, nii vahva on sõpradega. Kõik on omavahel lõimitud.”

Lisaks maa-meri-õhk mängule, on vahetundides mängitud teiste hulgas näiteks ka banaanikulli⁴ või palliga sõnamängu, kus laps ütleb eelmise sõna viimase tähega uue sõna ja viskab palli järgmisele. Peale mänguvahetundidele, proovib Antsla Gümnaasium ka muul moel liikuv olla. Nii on välja kujunenud, et kolmapäeviti läheb kogu kool suures vahetunnis välja – isegi need, kes mänguvahetunnist osa võtta ei soovi. Samuti täidavad õpetajad igal nädalal õuesõppetabelit, mille eesmärk on, et iga klass teeks vähemalt ühe tunni nädalas õues. Kool korraldab ka autovabu päevi ning osaleb erinevatel väljakutsetel, näiteks sammude lugemises.

⁴ Mäng, kus üks laps ehk kull ajab teisi taga. Kulli puudutatud mängijad muutuvad banaanideks ehk seisavad käed üleval. Teistel mängijatel on õigus banaanide koorida nende ülestõstetud käsi alla lükates. See vabastab mängija ja teda aetakse jälle taga. (Randrüüt, 2017)

Kuidas tuleb koolipere kaasa korraldatavate sündmustega? Milliseid õpilasi on kergem haarata? Milliseid raskem?

Kristina Kiidroni sõnul on sel kooliaastal mänguvahetundidega olnud keeruline, sest koolis toimub remont ning õpilased ei ole kõik ühes majas koos. Mängima tulevad eelkõige tema enda klassi lapsed või need, kes parasjagu mööda kõnnivad ja huvi üles näitavad. Teised eelistavad sageli vahetunni veeta hoopis sõpradega mänguväljakul olles või kulli mängides. Samas ei näe Kristina Kiidron seda probleemina, sest oluline on, et lapsed liiguksid, vahet pole, kas koos sõpradega mänguväljakul või mänguvahetunnis osaledes. Seetõttu ei pea Kiidron ka väga tähtsaks, et mänguvahetundidest võtaks osa võimalikult palju inimesi.

***Kristina Kiidron:** “Lapsed... no neil oma tegevused. Nad tahavad minna oma sõpradega mängima. Meil on koolimaja õuel ka tasakaalulint ja nii palju tegevusi. Tegelikult, mis see eesmärk on? Eesmärk on see, et need lapsed, kes ei mängi, et neil seda oskust arendada ja kaasa haarata. Aga minu meelest seda võiks ka positiivsest küljest näha, kui lapsed juba ise leiavad endale liikumistegevusi, siis me oleme juba oma eesmärgi täitnud. Kedagi sunniviisiliselt me ei ole hakanud mängu tõmbama või kakkuma. Ikkagi on see vabatahtlik olnud. Mõnikord oligi kevadel selline kuus last või nii. Mõni tuli ikka kampa ja mõni läks ära... Ongi selline vabatahtlik tegevus.”*

Kristina Kiidron ütles, et tema jaoks on huvitav, et mängima tulevad tema klassi lapsed, kuid paralleelklassist lapsi eriti tule, mis näitab, kui suurt rolli mängib vahetundide korraldaja. Vahetundidesse on Kiidron proovinud kaasata ka vanemaid ehk 6-9. klassi õpilasi, kuid neid on seni olnud kaasata keeruline, sest eelistavad pigem omaette toimetada, vahetunni ajal poodi jalutada või nutitefonis olla.

***Kristina Kiidron:** “See huvi suurematel mängida... et kas häbenetakse või ei julgeta tulla või eks see ole see teiste arvamus ka väga oluline seal. Need ei ole hakanud tööle. Pigem, meil olid eelmine aasta liikumisvahetunnid võimlas ja siis suuremad kasutasid esimese kuni viienda klassi vahetundi ja nad hästi aktiivselt veetsid seda seal võimlas, kas mängisid rahvastepalli või olid mingid muud pallimängud. Nad tahtsid just seal olla. Neile sobisid need mängud rohkem kui need liikumismängud. Need olid väga popid.”*

Kiidron rääkis, et kehva ilmaga toimuvad vahepeal vahetunnid ka võimlas ning siis on mänguvahetundi raske õpilasi kaasata, sest parema meelega mängivad 1-9. klassi õpilased üheskoos rahvastepalli. Samas on tore, et erinevas vanuses lapsed suudavad edukalt ka koos mängida.

Muude tegevustega tulevad Kristina Kiidroni sõnul koolilapsed hästi kaasa. Menukad on koolimajas olevad poksikotid ja pallimängud. Lastele meeldib ka koolis kulli mängida ja muidu ringi joosta.

Lisa 4. Pikem ülevaade Kohtla-Järve Gümnaasiumi palgalistest huvijuhi assistentidest

Kohtla-Järve Gümnaasiumi kaasasin magistritöösse, sest koolis on omanäoline huvijuhi assistentide süsteem. Huvijuhi assistentide tööks on toetada huvijuhti erinevate sündmuste korraldamisel ja läbiviimisel ning koolielu edendada. Assistentid on Kohtla-Järve Gümnaasiumi enda õpilased, kes läbivad tööle saamiseks konkursi ning saavad 0,25 koormuse juures töötades ka selle eest 312 eurot kuus brutopalka. Sarnasel süsteemil on koolis ka helitiim, kuhu kuuluvad kaks gümnaasisti, kes täidavad koolis helitehniku rolli. Kuigi huvijuhi assistentide põhifookus pole liikumise edendamisel, kaasasin kooli siiski magistritöösse, sest süsteem on hea näide sellest, kuidas on võimalik õpilasi koolis edukalt kaasata. Süsteem on võrreldes magistritöös osalevate teiste koolidega ka selles osas erinev, et huvijuhi assistentide näol on tegemist palgaliste töötajatega.

Kohtla-Järve Gümnaasium on riigigümnaasium, mis alustas tööd 2019. aasta sügisel. Kool loodi koolivõrgu ümberkorraldamise käigus, mil linnas asuvad gümnaasiumid muudeti põhikoolideks ja nende gümnaasiumiastmes õppivad õpilased arvati riigigümnaasiumi õpilaste nimekirja. Kooli õppekeeleks on kooli avamisest peale olnud eesti keel.

Kooli pääsemiseks peavad õpilased läbima sisseastumiskatsed ning valima õppimiseks, kas digisüsteemide, meditsiini, teatri-kino-televisiooni, üldõppe või eesti keele süvaõppe mooduli (valikud 2023/2024 õppeaastal). Koolis õpib umbes 200 noort.

Kuidas on huvijuhi assistentide süsteem üles ehitatud?

Huvijuhi assistendiks saamiseks tuleb esmalt läbida kandideerimisprotsess, mille käigus peavad õpilased esitama motivatsioonikirja ja läbi konkursi. Konkursil on erinevad ülesanded, mille käigus

vaadatakse, kui hästi saavad õpilased huvijuhi assistentide ülesannetega hakkama. Huvijuhi assistent Lotte pidi konkursil mõtlema välja ürituse, mis vastaks etteantud tingimustele, sellele tegema plakati ning üritusest kooli ees ka rääkima. Samuti oli üks ülesanne koos helitiimiga, kes läbi telefonikõne aitas huvijuhi assistentideks kandideerijatel tööle saada televiisori, millel olid osad juhtmed ära võetud. Lottega koos kandideeris veel kolm õpilast, kellest üks valiti tema paariliseks.

Konkursid ei ole regulaarsed ning toimuvad sõltuvalt vajadusest. Lotte ja tema paariline olid ametis 2023. aasta augustist 2023. aasta detsembrini – Lotte soovis abiturientina keskenduda kooli lõpetamisele ja tema 11. klassi õpilasest paariline lahkus samuti omal soovil. Ideaalis sooviks kool aga nii, et korraga ei peaks ametisse otsima kaht assistenti, vaid üks oleks alati ametis ees, kellele kaaslast otsitakse ja kes seejärel teise kooli lõppedes alles jääks.

Assistendid töötavad esmaspäevast reedeni kaks tundi päevas ehk kuus kokku 0,25 koormusega. Nende põhiline töö on assisteerida huvijuhti, kellega kohtutakse vähemalt kord nädalas, kus jaotatakse ära jooksvad ülesanded ja vastutusvaldkonnad.

***Lotte:** [Mis olid sinu ülesanded?] “Koolielu edendamine ja ürituste korraldamine. /---/ Siis on jooksvad aktuste korraldamised, näiteks mingi õpetajate päeva aktus ja avaaktus ja juhtkondade koosolekutel, kui on vaja mingit asja arutada või teha ja aastaplaani teha ja eelarve, et meie saaksime ka rahastust. Projektide kirjutamised ja kõike seda.”*

Huvijuhi assistendid kirjutasid projekte, korraldasid üritusi ja aktusi täiesti nullist, viisid üritusi läbi, disanisid plakateid, osalesid koosolekutel ja muud sellist. Lotte mainis, et tema tegi tööd päris palju vahetundide ajast, aga ka õhtuti pärast kooli. Kuigi assistendid tegid tööd paarilisega kahekesi, kujunes neil välja ka vabatahtlike grupp, kes aeg-ajalt aitas üritusteks toole tassida või kaunistusi riputada. Huvijuhi Laura Kubjase sõnul olid assistendid tema jaoks eelkõige töökaaslased kui õpilased.

***Laura Kubjas:** “Selles mõttes minu jaoks on nad... üks asi on see, et nad õpilased, aga minu jaoks ka töökaaslased. Oleme kõik huvitiimi liikmed, moodustame huvitiimi. Selles mõttes ma usaldan neid. Nad on ikkagi tublid. Muidugi mingeid asju me vaatame koos üle, vaatame tekstid üle. Ma ikkagi küsin, kas sellega on hästi, kas see on tehtud, kas millegagi on abi vaja. Eks me ikka kontrollime. Usun, et see töötab mõlemat pidi. Nemad ka minu käest vahepeal küsivad, kas see on olemas, kas see on tehtud. Selles mõttes ma usaldan neid. See ei ole minu*

jaoks küsimus. Kuna nad on ise väga motiveeritud ja nendel on väga suur huvi seda kõike siin teha, siis seda muret ei ole, et lihtsalt ei tee.”

Lotte sõnul tajusid nad ise, et olid mingitele õpetajatele või koolitöötajatele kindlasti kolleegid, aga ilmselt osadele ka lihtsalt õpilased. Samas tundsid nad koos paarilisega end kooli kollektiivi hulgas vabalt, näiteks sinatasid õpetajaid ja käisid vahetunnis õpetajate ruumis kohvi joomas.

Milliseid tegevusi huvijuhhi assistendid teevad ja on teinud?

Ametis oldud poole aasta jooksul korraldasid assistendid nii jooksvaid sündmusi kui ka ühe üleriigilise ürituse. Samuti aitasid õpilasesindust ja kehalise kasvatuse õpetajaid nende töös ja ürituste läbiviimisel. Täiesti uusi üritusi assistendid ei korraldanud, vaid jätkasid olemasolevatega.

***Lotte:** “Septembris oli paar aktust. Samamoodi oktoobris. November oli suhteliselt vaikne, aga siis tegime ettevalmistusi väikseks lauluks [“Väike laul suurele lavale”], mis toimus detsembris. Tegelikult see oli väga-väga suur ajajärk, sest meie kooli orkester pidi mängima, saama neid lugusid ja värki. Tegelikult see periood oli väga-väga pikk. Juba algusest peale pidime tegelema sellega [“Väike laul suurele lavale” üritusega]. Siis oligi väike laul. Enne seda oli traditsiooniline jõulupäev, mis on enne vaheaega üks päev. Käisime lasteaedades ja... sellised jooksvad üritused. Ega selles mõttes väga palju ei olnud, aga ikkagi vahepeal väiksed need. Ja tegelikult ka infominutid on ka huvitiimi kanda.”*

Kõige rohkem kulutasid assistendid oma töö ajal jooksva aja jooksul aega üleriigilise traditsioonilise “Väike laul suurele lavale” ürituse korraldamisele – kirjutasid rahastuse saamiseks projekte, suhtlesid erinevate osapooltega, mõtlesid välja visuaalse poole ja nii edasi. Olemuselt on “Väike laul suurele lavale” omaloominguliste laulude kontsert, kus tulevad esmaettekandele laulud, mille autoriteks on õpilased ja õpetajad üle Eesti. Möödunud aastal toimus kontsert Jõhvi kontserdimajas, kus õpetajate ja õpilaste esitatud laule saatsid Kohtla-Järve Gümnaasiumi noorteorkester ja Põltsamaa muusikakooli kammerorkestri noored.

Lisaks lauluüritusele korraldasid ja viisid läbi assistendid aktuseid ning infominuteid ehk igal teisipäeval vahetunnis toimuvat info jagamist kooliperele.

Kuidas tuleb koolipere kaasa korraldatavate sündmustega? Milliseid õpilasi on kergem haarata? Milliseid raskem?

Nii huvijuht kui huvijuhi assistent sõnasid, et valdavalt tuleb koolipere sündmustega hästi kaasa ning osalevad nii huvijuhi assistentide kui õpilasesinduse korraldatud üritustel. Samas sõltub osalus ka üritusest, näiteks on lihtsam saada õpilasi osalema üritustele, kus on disko, tasuta toit vms, mis noori rohkem kõnetab. Lotte sõnul käisid paljud kooliõpilased vaatamas üritust “Väike laul suurele lavale” ning suur osalus on ka jõuludel toimuval galal “Aasta tähed”, kus meenutatakse aasta parimaid, esineb bänd ja on tasuta söök.

Kõige keerulisem on Lotte sõnul üritustele kaasata kaheteistkümnendikke, kes mõtetega on kooli juba ära lõpetanud ning nii kergelt osalema ei kipu.

Lotte: “Nad [12. klass] ise on ka öelnud, et noh viimane aasta, ma ei viitsi, lihtsalt tahan, et see läbi oleks. Kui õpetajate päeva jaoks pidime tegema ettevalmistusi, siis ma nägin niimoodi vaeva, et neid saada üldse koostööle. Aga noh midagi pole teha. See-eest tulid meile väga aktiivsed kümnendikud, kes osalevad absoluutselt kõikides asjades ja kui on mingi disko, siis jumal nad tantsivad nii, et maa on must. Väga-väga ägedad kümnendikud.”

Huvijuht Laura Kubjas rääkis, et tema kogemuse põhjal osalevad üritustel õpilased, kes on nagunii rohkem huvitatud koolielus osalemast ning alati leidub neid, kes on vähem aktiivsemad või põhimõtteliselt ei taha, viitsi või soovi.

Lisa 5. Pikem ülevaade Saaremaa Gümnaasiumi õpikogukonna süsteemist.

Saaremaa Gümnaasiumi kaasasin magistritöösse, sest alates kooli alustamisest on seal tegutsenud viiest õpetajast koosnev liikumise ja tervise kogukond. Kuigi kogukonda kuuluvad vaid õpetajad, on see võrreldes tavapärase õpetajate aineseksiooni korraldusega avatud ka õpilastele. Kogukonna eesmärk on koolis propageerida liikumist ja tervislikku eluviisi, korraldada erinevaid terviseüritusi ning muuta koolikeskkonda liikuvamaks. Näiteks korraldab kogukond kevadeti mitmekülgset spordipäeva, vaimse tervise nädalat jm. Kogukond tegutseb vabatahtlikkuse alusel ning sinna kuuluvad kooli kaks kehalise kasvatuse õpetajat, administraator, kultuurijuht ning õppenõustaja-psühholoog.

Saaremaa Gümnaasium on Kuressaares asuv riigigümnaasium, mis alustas tööd 2021. aasta sügisel. Kool loodi koolivõrgu ümberkorraldamise käigus, mil Kuressaare linnas asuvad gümnaasiumid (nüüd Hariduse Kool ja Nooruse Kool) muudeti põhikoolideks ja nende gümnaasiumiastmes õppivad

õpilased arvati riigigümnaasiumi õpilaste nimekirja. Terves maakonnas on lisaks Saaremaa Gümnaasiumile veel Orissaare Gümnaasium. Saaremaa Gümnaasiumisse pääsemiseks peavad õpilased läbima sisseastumiskatsed ja valima ühe kaheksast õppesuunast, mis 2023/2024 õppeaastal olid inseneeria ja füüsika, meri ja keskkond, tuleviku tehnoloogiad, ruum ja disain, diplomaatia ja rahvusvaheline õigus, tervishoid ja keemia, juhtimine ja õpetamine ning riigikaitse. Koolis õpib umbes 500 noort.

Millest sai alguse liikumise ja tervise kogukond?

Liikumise ja tervise kogukond sai alguse 2021. aasta augustis, kui uued õpetajad kuu enne kooli alustamist kohtusid. Kohtumisel visati õhku idee, et koolil võiksid olla erinevad temaatilised valdkonnad ja grupid, kuhu erinevad õpetajad kuuluvad ja erinevaid ideid ellu viivad.

***Kadri Kanemägi:** “Õpetajad ründasid aju ja üks oli tervise ja liikumise mõte, mis sinna tahvlile läks. Meie olime need inimesed, kes mõtlesid, et meie tahaksime selles kogukonnas olla, valdkonnas toimetada või kuidagi rohkem ära teha. Selle järgi me gruppi läksime ja toimetama hakkasime.”*

Praegu kogukonda kuuluvad viis inimest olid need, kes leidsid, et liikumine ja tervis on teema, millega nad tahaksid rohkem tegeleda. Peale mainitud kogukonna tegutsevad gümnaasiumis näiteks kogukonnad nagu haridusdisain, roheline kool, õpetajate mentordamine ja mitmed teised.

Kui raske või kerge oli kogukonnaga alustada?

Et kogukonna idee tekkis kooli töötajate kohtumisel, kus käima lükati ka teised kogukonnad, oli alustamine osapoolte sõnul kerge ning alustamisel tugi olemas. Aitas ka asjaolu, et kuigi kogukonnas tegutsemine on vabatahtlik, võimaldab tööandja kord kuus kogukonna kohtumise töötundide arvelt. Nii ei pea keegi pärast tunde kogukonna tegevuse pärast kooli jääma.

Tegevusega alustades tegid kogukonna kuuluvad inimesed esmalt ajurünnaku ning panid kirja mõtted ja ideed, mida nad teha tahaksid.

***Eveli Kallas:** “Panime kirja kolm asja – tegevused õpetajatele, õpilastele ja ülekoolilised, kus on võimalus kaasata lapsevanemaid või teisi kooli töötajaid. /---/ Mõne asja puhul vaatasime, et need jaksab esimene aasta käima lükata. Mingisugused asjad jäid teise aastasse. Mingisugused asjad on meil veel praegugi, et võib-olla kunagi võtame teemaks.”*

Alustamises ei osanud osapooled midagi rasket välja tuua – juhtkond oli toetav ning kuna kool oli uus, siis olid ka uued traditsioonid ja ideed väga oodatud. Ainsana mainisid osapooled aega, mis seadis tegevusele piirid, seda enam, et tegemist on vabatahtliku tegevusega.

Kuidas on õpikogukond üles ehitatud?

Õpikogukonda kuuluvad kooli kaks kehalise kasvatuses õpetajat, administraator, kultuurijuht ning õppenõustaja-psühholoog. Ühiselt kohtutakse korra kuus, mis on tööandja poolt õpikogukonna tegevuseks ka ette nähtud. Kui tulemas on suurem sündmus, kohtutakse kuu jooksul mitmeid kordi.

Õpilased aktiivselt kogukonda ei kuulu, kuid võimalusel proovitakse teemast huvitatud noori ühistele koosolekutele alati kaasata ning kogukond on noortele väga avatud. Tihti on aga koosolekud ajal, mil õpilastel on veel koolitunnid, mistõttu kaasata neid ei saa.

***Kadri Kanemägi:** “Meie jaoks ei ole kogukond suletud ring, et meie ainult toimetame. Kui õpilastele vähegi sobib, siis nad on väga oodatud. Meil ei ole lihtsalt detsembrikuus olnud koosolekut, kui õpilastel on vaba ja pole ka jaanuarikuus. Kui on tulemas, siis me hõikame kohtumise välja.”*

Kultuurijuhi Kadri Kanemäe sõnutsi on koolis igal klassil esindajad, kes käivad igal nädalal tema juures infominutitel, kus ta jagab õpilastele infot tunnivälise tegevuse kohta, sh on jaganud infot kogukonna kohtumiste ja korraldatavate sündmuste kohta. Samuti on kehalise kasvatuses õpetajatel igas klassis üks inimene, kellele jagatakse jooksvalt infot spordisündmuste ja -võistluste kohta. Nii tagavad osapooled info liikumise. Lisaks jagavad kehalise kasvatuses õpetajad spordisündmuste ja -tulemuste kohta infot spetsiaalselt spordile pühendatud Instagrami kontol @sgsp0rt, millel 18.04.2024 seisuga oli 515 jälgijat. Õpetajate sõnul töötab Instagrami kaudu info jagamine väga hästi, sest paljud noored kontot jälgivad ning veedavad Instagramis palju aega.

Milliseid liikumistegevusi liikumise ja tervise kogukond teeb ning on teinud?

Kuna Saaremaa Gümnaasium ning sellega koos ka liikumise ja tervise kogukond on niivõrd uued - tegutsetakse alates 2021. aastast - siis ei ole veel väga täpsed traditsioonid ja regulaarselt toimuvad üritused välja kujunenud. Sellegipoolest on üritusi, mis on juba mitu aastat järjest toimunud.

Ühed regulaarselt toimuvad üritused on sügisese ja kevadise spordipäevad. Sügisene spordipäev on nii-öelda traditsiooniline, kus mõõdetakse tulemusi ning vaadatakse, kes on parimad. Kevadisel spordipäeval tulemusi ei mõõdetata ning selle eesmärk on, et õpilased saaksid tutvuda erinevate spordialadega. Spordipäeval on umbes kakskümmend erinevat jaama ehk ala, mille hulgast valivad õpilased endale kolm meeldivamat. Alad pakuvad noored suures jaos ise välja, misjärel vaatab õpikogukond, kas võimalik oleks leida treener, kes ala läbi viiks. On ka alasid, mida õpilased ise läbi viivad.

Kadri Kanemägi: *“Selle päeva pluss on see, et nad [õpilased] saavad ise valida erinevad alad ja saavad tutvuda erinevate aladega, millega nad ei ole varem kokku puutunud. Mõnele inimesele tennis, jooga, võitluskunstid, discgolf, mingi tants jne. /---/ Seal oli rattasõit, pesapall, cheerleading, lauamängud, mõlki. Lauamängud ka selles valguses, et oli ka neid, kes päriselt ei saagi teha suurt liikumist. Liivalossi ehitamine oli üks ala, et need said siis võtta natuke pehmemaid ja nii suurt pingutust mitte vajavaid alasid. Vähemalt said osaleda, olid õues, liikusid, olid teistega koos.”*

Kevadine spordipäev on kohustuslik kümnendale ja üheteistkümnendale klassile, kuid eksamiteks valmistuvad abiturientid saavad ka soovi korral osa võtta. Alade valikul proovitakse leida võimalikult erinevaid ning mõelda ka nendele, kes mingil põhjusel füüsiliselt liikuda ei saa.

Lisaks kevadisele ja sügisesele spordipäevale toimuvad koolis igakuiselt mitmed spordiüritused. Võistlustel on punktiarvestus ning kooliaasta lõpus liidetakse kõigi võistluste punktid kokku ja selgitatakse välja parim lend. Näiteks kuulub arvestusse tantsuvõistlus, kergejõustikuvõistlused, korvpall, jalgpall, võrkpall, mõttemängud jms. Samuti korraldavad õpilased ise praktilise tööna⁵ võistlusi, mis lisatakse arvestusse. Aeg-ajalt toimuvad koolis ka erinevad väljakutsed, millest saavad huvilised osa võtta (näiteks kuu aega iga päev 100 kätekõverdust, kükki või kõhulihast jms).

Liikumise ja tervise kogukond tegeleb aktiivselt ka liikumispauside propageerimisega. Kuna Saaremaa Gümnaasiumis on tunnid pikkusega 75 minutit ning neid maksimaalselt viis päevas, julgustab kogukond, et vähemalt korra ühe õppetunni jooksul liigutakse või sirutatakse. Näiteks

⁵ Gümnaasiumis on kõigil õpilastel kohustuslik teha uurimistöö, mida võib teha ka praktilise projektina, näiteks teha õpilasfirma, korraldada mõni üritus jne.

tehakse kakskümmend kükki, YouTube video järgi mõni virgutusvõimlemine või korraks venitatakse. Et õpetajad agaramalt liikumispause teeksid, kinkis kogukond igale klassile liikumispurgi.

Kadri Kanemägi: *“Kinkisime õpikogukonna poolt kõikidele klassiruumidesse liikumispurgid, et kui õpetajatel ei ole ideid, siis mis võiksid olla need liikumisampsud, kui tahaks teha pausi. Siis hops kohe kaas pealt ära, sealt üks mõte ja saab tunnis ära teha. /---/ Õpetajatel, kel endal pole ideid, see purk sobib väga hästi.*

Liikumispurgis olevad tegevused on osad siseruumis, kuid osad ka väljas – kui esimesena võetud idee ei sobi, saab õpetaja alati järgmise võtta. Samuti propageerib õpikogukond, et õpetajad teeksid metodoloogilisi liikumistegevusi, näiteks et õpilased käiksid ise klassi ees töölehtedele järel, gruppide moodustamine tehakse ravis seistes või midagi sarnast.

Samuti on liikumiskogukond proovinud käima saada liikumisvahetunde. Möödunud õppeaastal toimusid need veebruarist aprillini nii, et kogukond loosis igale klassile välja vahetunni ja päeva, kus klass peab midagi ette valmistama.

Eveli Kallas: *“Tegelt see mõte tuli neilt õpilastelt endalt. Nad ütlesid, et tunnid on nii pikad, nad ei jaksa istuda ja tahaksid midagi teha. Ja siis need tegevused, mis me alguses õpetajatena välja pakkusime, ei olnud need õiged. Siis läksime seda teed, et pakkuge ise välja ja tehke need õiged tegevused, mis teisi kõnetavad.”*

Liikumisvahetunde tegid klassid nii sees kui väljas. Tehti näiteks discgolfi, korvpalli, tantsulisi asju ja muud sellist. Õpikogukonna sõnul on neil liikumisvahetundidega plaanis kindlasti jätkata, kuid enne tahavad nad süsteemi veidi paremaks muuta.

Kuigi käesoleva õppeaasta esimeses pooles liikumisvahetunde koolis ei korraldatud, said huvilised koolis siiski vahetundide ajal liigutada, sest auditooriumis olid huvilistele sulgpallireketid ja pallid ning koolis ka lauatenniselaud. Õpikogukonna liikmete sõnul käib sulgpalli ja lauatennise mängimiseks pidevalt õpilaste vahel tihe rebimine.

Peale eelmainitu on õpikogukond korraldanud ka vaimse tervise nädala, kus igal päeval oli nii õpetajatele kui õpilastele märksõna, mida märgata-kuulata-tähele panna. Samuti on õpetajatele

õpetajate toas alati pusle, mida kokku panna, ja kudumisvardad ning lõngakera, et paar rida kududa ning seeläbi korraks aeg maha võtta. Nii on õpetajate tuppa kootud mitu patja.

Ka kool laiemalt tegeleb aktiivselt õpilaste kaasamisega. Näiteks oli intervjuu ajal koolis esmakordselt toimumas kaasav eelarve, kus õpilased said pakkuda ideid, mida kool teha võiks. Õpilased pidid ise oma projekte turundama ning lõpuks toimusid valimised. Kokku valiti välja kaks projekti ning ühe projekti maksumus võis olla maksimaalselt 750 eurot. Iga-aastaselt toimub Saaremaa Gümnaasiumis traditsiooniline revüü etendus, millega on seotud 120 õpilast ehk peaaegu terve 11.klass. Õpilased saavad etenduses osalemise arvestatud ka valikkursusena.

***Kadri Kanemägi:** “Noored ise loovad etenduse nullist – tantsu, valguse, teatri, heli. Sinna juurde käib kõik sponsorite otsimine, turundamine, reklaam, koostööpartnerite otsimine, finantsosakond, kes maksab arveid. Tegemist on sellise 30 000 eurot pluss eelarvega, mida noored veavad. /---/ Mina olen kursuse juhendaja, jälgin, et see asi saaks tehtud. Jagan oma kogemust, hoian näppu pulsil, aga ei ütle, milline see projekt on. Võib-olla küsin õigeid küsimusi.”*

Etenduseks valmistumine algab 10. klassi lõpus, kus ühel nädalal on intensiivkursus hommikust õhtuni. Kursusel tutvustab kultuurijuht valdkonda, kaasab erinevaid külalisi ning teeb töötubasid. Kursuse lõpuks mõtlevad õpilased välja esimesed ideed, valivad meeskonna- ja projektijuhid, teevad esimesed kokkulepped ja süžee. Sügisel 11. klassi alguses algavad teatri-, tantsu- ja liikumisproovid, mis on iga päev pärast tunde. Kadri Kanemäe sõnul on projekt hea näide sellest, kuidas kaasata õpilasi, kes muidu võib-olla väga ei liigu ega käi üheski trennis, sest etendusel tuleb paratamatult palju tantsida ja liikuda.

Lisaks õpilastele, proovivad õpikogukonna liikmed suunata ka õpetajaid rohkem liikuma rääkides rohkem erinevatest võimalustest ja viisidest. Näiteks olid kooli õpetajate väljasõidud varasemalt rohkem kultuurikesksed, siis nüüd on õpetajad käinud ka bowlingut või discgolfi mängimas. Kus vähegi võimalik, proovivad õpikogukonna liikmed liikumist sisse tuua. Kogukonna liikmete sõnul pole nad vastasseisu juhtkonna või kollektiivi poolt tajunud ning seni on nende tegevus igati hästi vastu võetud.

Kuidas tuleb koolipere kaasa korraldatavate sündmustega? Milliseid õpilasi on kergem haarata? Milliseid raskem?

Õpikogukonna liikmete sõnul tulevad õpilased valdavalt sündmustega hästi kaasa ning eiti meeldis õpilastele kevadine spordipäev. Populaarsed on ka liikumispausid.

***Kadri Kanemägi:** “[Õpilased] Pigem isegi nõuavad, et õpetaja teeme pausi. Nad teavad seda nõuda, sest paljud õpetajad on teinud. Arvan, et sellepärast on ka see pall hästi läinud veerema, et see on kasvanud - teised õpetajad teevad ja mingihetk saad aru, et olen ainuke, kes ei tee. “*

Liikumisvahetundides oli õpilaste osavõtt see-eest aga väiksem ning valdavalt tulid kaasa läbi viiva klassi õpilased. Kogukonna liikmete sõnul oli näha, et kui klass oli vahetunni tegevuse sama päev välja mõelnud, siis valdavalt see ikkagi ei õnnestunud. Samuti oli sage, et teised õpilased tulid lihtsalt tegevust vaatama ega võtnud osa. Kogukonna liikmed sõnasid, et kui alguses õpilased liikumisvahetunde väga tahtsid, siis neid ise läbi viies said gümnasistid kogemuse, et tegelikult pole see nii lihtne. Seda enam, et liikumisvahetunni ajal peab juhendama ja motiveerima teisi ning koolikaaslaste ees esinema, mis paljudele noortele ei meeldi. Seetõttu polnud õpikogukond sel kooliaastal veel aktiivsete vahetundidega alustanud, sest tundsid, et peavad paremini ja selgemalt läbi mõtlema, kuidas liikumisvahetunde ikkagi korraldada ja gümnasistid liikuma saada.

Ühe raskusena tõidki osapooled välja õpilaste passiivsuse – kuigi noored erinevaid üritusi tahavad, siis neid korraldades ei tule nad alati üritustega kaasa.

***Kadri Kanemägi:** “Ühest küljest nad ütlevad, et keegi võiks teha ja võiks toimuda ja võiks olla ja nii edasi. Aga kui sa päriselt teed või annad selle võimaluse, et palun tehke - Ivo [Visak] meie koolijuhina on nõus seda toetama - et palun lihtsalt tehke, siis ah, ma ei jõua mul pole aega või ma praegu ei saa. See passiivsus on küll asi, millega me maadleme. Ja kui mingisuguseid vahvaid asju toimub, siis see osavõtt võiks teoorias olla suur arvestades tagasiside ja asju mida nad räägivad, mida nad tahavad teha ja mis neile meeldib, aga siis reaalsus ei lähe kokku sellega.”*

Kõige raskem on õpikogukonna liikmete sõnul kaasata tüdrukuid, kelle võistkondi on näiteks võistluseks võrreldes poistega oluliselt raskem komplekteerida. Kehalise kasvatuse õpetaja sõnul on tüdrukute puhul suur roll õpetajal, kes uuriks, kes saaks ja tahaks tulla võistlema. Kui poisid saavad võistkonnad ise kokku ning õpetaja jälgib vaid, et võistkond ei koosneks ühest sõpruskonnast (tiimid

tehakse lennu mitte klassi põhiselt), siis tüdrukute puhul oleks õpetaja rahul ka sellega, kui võistkonna saaks kokku ühe klassi põhiselt.

Linda Kivistik: “Nad [tüdrukud] kas ei julge või ei taha või kardavad eksida, mis seal täpselt on, ma ei tea... aga ei ole kerge jah. /---/ Tunnis ma näen, et nad oskavad. Võiksid tulla isegi mitmed mängima, aga kui lõpuks see võistlus käes on, siis millegi tõttu ei saada tulla.”

Õpikogukonna liikmed pakkusid, et tüdrukute puhul võib rolli mängida vähene enesekindlus ning sooritushirm. Seda enam, et teised õpilased võistlust vaatavad.

Lisa 6. Intervjuu kavad

Tallinna 32. Keskkooli kehalise kasvatuse õpetaja Meelis Raiendi intervjuukava.

1. Kui kaua olete 32. Keskkoolis õpetaja olnud?
2. Miks te üldse õpetaja ameti valisite? Kuidas te 32. Keskkooli sattusite?
3. Kuidas tekkis Spordivaim?
 - a. Kuidas te Spordivaimuga 32. Keskkoolis alustasite? Ehk kuidas praktiliselt protsess välja nägi?
 - b. Mis tundus alustades kõige keerulisem? Mis kõige lihtsam?
 - c. Millist tuge oleks tagantjärele rohkem vaja olnud?
4. Kuidas õpilased, õpetajad ja lapsevanemad Spordivaimu liikumise koolis alguses vastu võtsid?
 - a. Kas suhtumine spordivaimu on aastatega muutunud? Kuidas?
5. Milliseid muutusi ning tegevusi Spordivaimu liikumise raames 32. Keskkool on teinud ja on teeb? Tooge konkreetseid näiteid.
 - a. Kui sageli need tegevused toimuvad või minevikus toimusid?
 - b. Kes neid tegevusi läbi viivad või minevikus viisid?
6. Kuidas valite ja valisite tegevusi, mida Spordivaim koolis läbi viib?
7. Milliseid osapooli tegevuste välja mõtlemisse kaasasite ja kaasate? Mis oli või on osapoolte roll tegevuses?
 - a. Kui palju õpilased täiesti ise midagi otsustavad ja teevad?
 - b. Kuidas spordiaktiivi õpilaste valimine käib?
8. Kuidas koolipere spordivaimu liikumise tegevustega kaasa tuleb?
 - a. Mis on aidanud rohkem noori kaasata?

- b. Kas mingid osapooli on lihtsam haarata? Nt poisid vs tüdrukud, vanemad vs nooremad õpilased.
 - c. Milliseid osapooli on kõige keerulisem haarata? Mis te arvate, miks see nii on?
9. Millised tegevused on koolis olnud edukad? Miks? Tooge võimalusel näiteid.
- a. Millised tegevused ei ole tulemust toonud? Miks? Tooge võimalusel näited.
10. Mis on teie hinnangul koolikeskkonnas muutunud enne spordivaimu ja nüüd?
- a. Kuidas nägi välja 32. Keskkooli spordiareeni rajamise protsess? Kellelt tuli idee? Kuidas nägi välja kaasamine? Kui raske või kerge oli rahastust saada?
11. Millist tagasisidet seoses spordivaimu liikumisega olete saanud õpilastelt, õpetajatelt, lapsevanematelt?
12. Kuidas teile tundub, kas spordivaim võiks edasi tegutseda ka siis, kui teie enam koolis ei tööta?
- a. Kuidas teie hinnangul spordivaimu jätkamine võimalik oleks? Mida peaks selle jaoks tegema?
 - b. Kas sellele saaks kuidagi kaasa aidata?
13. Kui kaua on teie kool Liikuma Kutsuva Kooli programmis osalenud?
14. Kuidas tekkis idee Liikuma Kutsuva Kooli programmis osaleda?
15. Kuidas on Liikuma Kutsuva Kooli programm teid ja Spordivaimu tegevust toetanud?
16. Mida soovitaksite teistele programmis osalevatele koolidele, et nad saaksid lapsi ja noori rohkem liikuma?

Tallinna 32. Keskkooli Spordivaimu liikmete Liise, Joosepi ja Laura intervjuukava.

1. Kui kaua olete Spordivaimu liikmed olnud?
2. Kuidas te liikmeks saite? St näitasite ise huvi üles, keegi kutsus vms.
3. Miks te Spordivaimuga liitusite?
4. Mis on teie roll Spordivaimu tiimis?
 - a. Kuidas saite sellise rolli? St olid teil endal vastavad eelteadmised vms.
 - b. Kui rahul olete enda ülesannete ja rolliga?
5. Milliseid üritusi, sündmusi, tegevusi olete Spordivaimu raames teinud?
 - a. Kuidas on nende sündmuste ideed tekkinud?
 - b. Kui lihtne või raske on teie jaoks nende korraldamine?

- c. Kas kaasate sündmuste korraldamisse/ läbiviimisse ka teisi osapooli? Milliseid? Nt sõpru, kes Spordivaimus otseselt ei ole.
- 6. Kuidas valite tegevusi, mida Spordivaim koolis läbi viib?
 - a. Kui palju olete saanud välja mõelda uusi sündmusi?
- 7. Kuidas toimub üritustele sponsorite leidmine? Kes sellega tegeleb?
 - a. Kui lihtne või raske on sponsoreid leida?
- 8. Kuidas kaasõpilased spordivaimu sündmustega kaasa tulevad?
 - a. Mis on aidanud rohkem noori kaasata?
 - b. Kas mingid osapooli on lihtsam haarata? Nt poisid vs tüdrukud, vanemad vs nooremad õpilased.
 - c. Milliseid osapooli on kõige keerulisem haarata? Mis te arvate, miks see nii on?
- 9. Millised tegevused on koolis olnud edukad? Miks? Tooge võimalusel näiteid.
 - a. Millised tegevused ei ole tulemust toonud? Miks? Tooge võimalusel näited.
- 10. Kas te olete osalenud ka spordivaimu suvistes laagrites?
 - a. Mis oli teie roll laagrites?
 - b. Kas saite laagris osalemiseks ka mingi väljaõppe? Näiteks laagrijuhi või -kasvataja väljaõppe.
- 11. Kuidas kaasõpilased/ sõbrad suhtuvad sellesse, et Spordivaimu liikmed olete?
- 12. Kui palju aega Spordivaimu kuulumine teilt nõuab?
- 13. Mida on Spordivaimus olemine teile andnud? Ehk mida te sellest saate?
 - a. Kui olulist rolli mängivad teie arvates tunnustusüritused?
- 14. Mida võiks Spordivaim teie arvates veel teha?
 - a. Kas on midagi, mida spordivaim võiks oma tegevuses muuta? Mis see on?
- 15. Milline roll on Spordivaimus Meelisel? Mida teeb?
- 16. Kuidas teile tundub, kas Spordivaim võiks edasi tegutseda ka siis, kui Meelis Raiend enam koolis ei tööta?
 - a. Kuidas teie hinnangul spordivaimu jätkamine võimalik oleks? Mida peaks selle jaoks tegema?

Viljandi Gümnaasiumi õpilasesinduse mentori Grete-Brigitte Tiido intervjuukava.

1. Kaua oled Viljandi Gümnaasiumis mentor olnud?

2. Miks otsustasid kandideerida?
3. Kas see ametikoht on koolis täiesti uus või oli õpilasesindusel ka varem mentor?
4. Kuidas toimub õpilasesinduse valimine?
5. Mida üldse mentor teeb? Mis on sinu roll?
6. Mis on töökoormus?
7. Mida õpilasesindus koolis teeb?
 - a. Kuidas ÕE roll koolis on?
 - b. Kuidas ÕE on üles ehitatud?
8. Milliseid liikumist edendavaid tegevusi õpilasesindus teeb?
 - a. Kui tihti need toimuvad?
 - b. Kellele on tegevused suunatud? Kõigile, valitud grupile?
 - c. Kes neid läbi viivad? Õpilased, õpetajad?
 - d. Kuidas toimub tegevuste valimine?
 - e. Kuidas koolipere üritustega kaasa tuleb? Õpilasel õpilast lihtsam kaasata?
 - f. Kas mingeid osapooli on lihtsam kaasata?
9. Mis on ÕE murekohad?
10. Milliseid tegevusi Viljandi Gümnaasium veel teeb, et üleüldisemalt õpilasi oma tegevustesse ja otsustusprotsessidesse kaasata?
 - a. Kes neid tegevusi läbi viivad?
 - b. Kui keeruline on õpilaste kaasamine?
 - c. Kuidas õpilased kaasamise vastu võtnud?
 - d. Kas mingeid osapooli on lihtsam kaasata? Nt poisid vs tüdrukud.
 - e. Millised kaasamise näited on koolis olnud edukad? Miks? Tooge näiteid.
 - f. Mis ei ole tulemust toonud? Miks? Tooge näited.

Viljandi Gümnaasiumi õpilasesinduse presidendi Laura-Liisa intervjuukava.

1. Kaua oled õpilasesinduse liige olnud?
2. Miks otsustasid kandideerida?
3. Miks otsustasid presidendiks saada?
4. Mida üldse president teeb? Mis on sinu roll?
5. Kuidas sa õpilasesinduse dünaamikat tunned? Saate hästi läbi?

- a. Kas eelmised aastad oli dünaamika parem?
6. Kui palju sa ajaliselt õpilasesindusse panustad?
7. Mida õpilasesindus koolis teeb?
 - a. Mis on õpilasesinduse roll koolis?
8. Milliseid liikumist edendavaid tegevusi õpilasesindus teeb?
 - a. Kuidas koolipere üritustega kaasa tuleb? Õpilasel õpilast lihtsam kaasata?
 - b. Kas mingeid osapooli on lihtsam kaasata?
9. Tegite kooliaasta alguses õpilastele küsitluse. Miks selle tegite?
 - a. Mida te uurisite?
 - b. Mida leidsite?
10. Kui palju olete välja mõelnud uusi sündmusi?
11. Kas ise tunnete, et saate koolielus kaasa rääkida?
12. Mis on õpilasesinduse murekohad?
13. Milliseid tegevusi Viljandi Gümnaasium veel teeb, et üleüldisemalt õpilasi oma tegevustesse ja otsustusprotsessidesse kaasata?
14. Kuidas te mentori vajadust näete?

Antsla Gümnaasiumi mängujuhtide süsteemi eestvedaja Kristina Kiidroni intervjuukava.

1. Kaua on mängujuhtide süsteem Antsla Gümnaasiumis toiminud?
2. Mida mängujuhtide süsteem endast üldse kujutab?
 - a. Kui sageli ja kellele viivad nad koolis läbi tegevusi? Kuidas käib tegevuste valikuprotsess?
 - b. Kas tegevuste välja mõtlemisse kaasatakse ka erinevaid osapooli?
 - c. Kui palju on mängujuhtide tegevuste üle vaatamist-kontrollimist? Või on neil võrdlemisi vabad käed?
3. Kuidas üldse selline idee tekkis?
 - a. Kui raske/ kerge oli süsteemiga alustada? Mis tundus kõige lihtsam, mis kõige raskem?
 - b. Kuidas teie sellega tegelema hakkasite?
4. Kuidas õpilased/ lapsevanemad alguses mängujuhtide süsteemi suhtusid?
 - a. Kas suhtumine on ajaga muutunud?
5. Kuidas toimub mängujuhtide valimine?

- a. Milline on keskmise mängujuhi? St on tegemist juba ettevõtliku, proaktiivse inimesega või on kandideerijate hulgas ka n-ö tavalisi õpilasi?
6. Mis on teie hinnangul mängujuhtide süsteemi plussid ja miinused?
7. Kuidas koolipere korraldatud mängudega kaasa tuleb?
 - a. Kas mingeid osapooli on lihtsam kaasata? Nt poisid vs tüdrukud, vanemad vs nooremad õpilased.
 - b. Milliseid osapooli on kõige keerulisem haarata? Mis te arvate, miks see nii on?
8. Millised tegevused on koolis olnud edukad? Miks? Tooge võimalusel näiteid?
 - a. Millised tegevused ei ole tulemust toonud? Miks? Tooge võimalusel näiteid?
9. Antsla Gümnaasium on osa ka Liikuma Kutsuva Kooli programmist. Kuidas kool liikumise teemaga tegeleb?
 - a. Kui tihti toimuvad liikumisega seotud tegemised? Kes neid läbi viivad? Kes tegevusi välja mõtlevad?
 - b. Kui kerge või raske on õpilasi liikuma kaasata?
 - c. Millised sporditegevused on koolis olnud edukad? Miks? Tooge võimalusel näiteid.
 - d. Millised sporditegevused ei ole koolis olnud edukad? Miks? Tooge võimalusel näiteid.
 - e. Mis on teie hinnangul koolikeskkonnas muutunud enne ja nüüd LKK programmis osalemist?

Kohtla-Järve Gümnaasiumi huvijuhi Laura Kubjase intervjuukava.

1. Kaua on Kohtla-Järve Gümnaasiumis tasulised huvijuhi assistendid olnud?
2. Kuidas üldse selline idee tekkis?
 - a. Kui raske/ kerge oli süsteemiga alustada? Mis tundus kõige lihtsam, mis kõige raskem?
3. Kuidas õpilased/ lapsevanemad alguses assistentide süsteemi suhtusid?
 - a. Kas suhtumine on ajaga muutunud?
4. Kuidas toimub assistente valimine?
 - a. Kui palju on keskmiselt kandideerijaid?
 - b. Milline on keskmise kandideerija olemus? St on tegemist juba ettevõtliku, proaktiivse inimesega või on kandideerijate hulgas ka n-ö tavalisi õpilasi?
 - c. Milline on assistentide palk ja koormus? Leping?
 - d. Kuivõrd on võimalik saada tulemustasu või muid hüvesid?

5. Kuidas assistentide süsteem toimub? Mida assistendid teevad?
 - a. Kui sageli viivad nad koolis läbi tegevusi? Kuidas käib tegevuste valikuprotsess?
 - b. Kas tegevuste välja mõtlemissse kaasatakse ka erinevaid osapooli?
 - c. Kui palju on assistentide tegevuste üle vaatamist-kontrollimist? Või on neil võrdlemisi vabad käed?
6. Mis on teie hinnangul tasulise assistendi süsteemi plussid ja miinused?
7. Kuidas koolipere korraldatud üritustega kaasa tuleb?
 - a. Kas mingeid osapooli on lihtsam kaasata? Nt poisid vs tüdrukud, vanemad vs nooremad õpilased.
 - b. Milliseid osapooli on kõige keerulisem haarata? Mis te arvate, miks see nii on?
8. Millised tegevused on koolis olnud edukad? Miks? Tooge võimalusel näiteid?
 - a. Millised tegevused ei ole tulemust toonud? Miks? Tooge võimalusel näiteid?
9. Kohta-Järve Gümnaasium on osa ka Liikuma Kutsuva Kooli programmist. Kuidas te liikumise teemaga koolis tegelete?
 - a. Kui tihti toimuvad liikumisega seotud tegemised? Kes neid läbi viivad? Kes tegevusi välja mõtlevad?
 - b. Kui kerge või raske on õpilasi liikuma kaasata?
 - c. Millised sporditegevused on koolis olnud edukad? Miks? Tooge võimalusel näiteid.
 - d. Millised sporditegevused ei ole koolis olnud edukad? Miks? Tooge võimalusel näiteid.
 - e. Mis on teie hinnangul koolikeskkonnas muutunud enne ja nüüd LKK programmis osalemist?

Kohtla-Järve Gümnaasiumi endise huvijuhi assistendi Lotte intervjuukava.

1. Kui kaua sa huvijuhi assistent olid?
2. Miks sa otsustasid huvijuhi assistendiks kandideerida?
 - a. Kuidas kandideerimisprotsess välja nägi?
 - b. Kui palju oli kandideerijaid?
 - c. Kui tihti uued assistendid valitakse?
3. Kuidas assistentide süsteem toimis? Mis olid sinu ülesanded?
 - a. Kui sageli viisid koolis läbi sündmusi?
 - b. Kuidas te sündmusi valisite?

- c. Kui palju olid sul nii-öelda vabad käed?
- d. Kui palju korraldasite liikumistegevusi?
- 4. Kuidas koolipere korraldatud sündmustega kaasa tuli?
 - a. Kas mingeid osapooli oli lihtsam kaasata?
 - b. Mingeid osapooli raskem?
- 5. Millised sündmused olid koolis edukad? Näited?
 - a. Millised tegevused tulemust ei toonud?
- 6. Milline oli sinu palk, koormus, leping?
- 7. Kuidas koolikaaslased, sõbrad sinu töösse suhtusid?
- 8. Kuidas sa ise tundsid, oli ennast raske motiveerida või oli see lihtne?
- 9. Kuidas sa end kooli kollektiivis tundsid - olid kolleeg või pigem ikkagi õpilane?
- 10. Tagasi vaadates, mis oli selle süsteemi plussid, miinused?

Saaremaa Gümnaasiumi õpikogukonna intervjuukava.

- 1. Kui kaua on teie kool Liikuma Kutsuva Kooli programmis osalenud?
- 2. Milliseid liikumist edendavaid tegevusi Saaremaa Gümnaasium teeb?
 - a. Kui tihti need toimuvad?
 - b. Kellele on tegevused suunatud? Kõigile, valitud grupele?
 - c. Kes neid läbi viivad? Õpilased, õpetajad?
 - d. Kuidas toimub tegevuste valikuprotsess?
- 3. Ühel õpetajal igas klassis liikumisvolinik. Mis see on?
 - a. Kas oli õpetaja enda soov selline süsteem teha?
 - b. Kuidas on sel läinud? Kas teised õpetajad ka soovi üles näidanud?
- 4. Liikumine teemaline õpikogukond. Mida see endast kujutab?
 - a. Mismoodi süsteem toimub?
 - b. Mida kogukond pakub?
 - c. Kuidas õpilased kogukonnas tegutsevad?
 - d. Kuidas õpilased kogukonna vastu võtnud?
- 5. Milliseid tegevusi Saaremaa Gümnaasium veel teeb, et üleüldisemalt õpilasi oma tegevustesse ja otsustusprotsessidesse kaasata?
 - a. Kes neid tegevusi läbi viivad?

- b. Õpilased kiitsid, et neil sellist tunnet ei ole, et neid ei kuulata või soove ei võeta arvesse.
Mida te teete, et see nii on?
 - c. Kui keeruline on õpilaste kaasamine?
 - d. Kuidas õpilased kaasamise vastu võtnud?
6. Kas mingeid osapooli on lihtsam kaasata? Nt poisid vs tüdrukud.
- a. Millised kaasamise näited on koolis olnud edukad? Miks? Tooge näiteid.
 - b. Mis ei ole tulemust toonud? Miks? Näited.
7. Olete suhteliselt uus kool. Mis ideed teil veel on kaasamise ja liikumisega seoses?

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Geidi Lovise Lee,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose, “Liikumis- ja kaasamispraktikad ning nende elujõulisus Liikuma Kutsuva Kooli võrgustiku koolides”, 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.

Geidi Lovise Lee

26.05.2024