

# VUNK KAVA

## KOOSTAMISE, ELLUVIIMISE JA MEESKONNA KAASAMISE SOOVITUSED

Järgnevalt toome välja üldised soovitusel kooli liikumisaktiivsuse toetamise kava ehk VUNK kava koostamiseks, elluviimiseks ja hindamiseks. Neile soovitudele toetumine aitab kaasa muutuste elluviimisele ja sellele, et liikumine muutuks koolikultuuri loomulikuks osaks. Nendele soovitudele on võimalik täiendust saada ka TÜ liikumislabori kodulehelt ja mõttetahvli kasutamise soovitudest. Nagu nimi ütleb, on tegu soovitudega, ent iga kool võib kasutada ka teistsuguseid planeerimise põhimõtteid.

Tumepunase värviga on tähistatud TÜ liikumislabori pakutavad abivahendid (abistavad küsimused, tööriistad jms). Samuti on tumepunasega esile tõstetud kõige olulisemad soovitusel.

Tumesinine värv tõstab esile näiteid, millest oma tegevuskava tegemisel eeskuju võtta.

VUNK kava koostamise ja elluviimise sammud:



**I. VUNK tiimi moodustamine ja eestvedaja kokkuleppimine**

**II. Olemasolevate ressursside hindamine**



**III. VUNK visiooni sõnastamine ja eesmärkide püstitamine**

**IV. VUNK ressursivajaduste selgitamine**



**V. VUNK tegevuskavade koostamine**

**VI. VUNK tegevuskavade elluviimine**



**VII. VUNK kava hindamine**



HASARTMÄNGUMAKSU  
NÕUKOGU



SOTSIAALMINISTERIUM



HARIDUS- JA  
TEADUSMINISTERIUM

Tegevuskava puudutavate küsimustega võib pöörduda TÜ liikumislabori poole. Kontakt: Aave Hannus, [aave.hannus@ut.ee](mailto:aave.hannus@ut.ee)  
Tel 56241207

## I. VUNK TIIMI MOODUSTAMINE JA EESTVEDAJA KOKKULEPPIMINE



Liikumise toetamise tegevusi võiks kooli poolt vedada **üks isik**, kes saab toetuda **tiimile** ning kes koordineerib VUNK kava väljatöötamist, elluviimist ja hindamist. Ideaalsel juhul on tiim **osa kooli tervisenõukogust**, mis ühendab koolipere kõikide liikmete esindajaid ja osaleb aktiivselt koolielu puudutavate otsuste vastuvõtmisel.

Et liikumisaktiivsuse toetamine koolis oleks mõjus ja tooks kaasa püsivad muutused, tuleks sellega arvestada kõikide koolielu puudutavate otsuste tegemisel.

## II. OLEMASOLEVATE RESSURSSIDE HINDAMINE



Alustada võiks enesehindamisega, et kaardistada koolis olemasolevad ressursid neljas valdkonnas (regulatsioonid, kaasamine, füüsiline keskkond, teadmised ja oskused). Korduv enesehindamine võimaldab jälgida koolis toimunud/toimuvaid muutusi. Enesehindamisel võiks tähelepanu pöörata järgnevatele küsimustele kõigis neljas valdkonnas:

- Mida meie kool juba teeb õpilaste ja kogu koolipere liikumisaktiivsuse toetamiseks?
- Millised ressursid on meie koolil olemas liikumisaktiivsuse toetamiseks (inimesed, vahendid, ruumid jne)?
- Kuidas toetavad meie kooli praegune töökorraldus ja kehtivad reeglid õpilaste ja teiste koolipere liikmete liikumisaktiivsust?
- Mis meie kooli praeguses töökorralduses ja kehtivates reeglites ei toeta õpilaste ega teiste koolipere liikmete liikumisaktiivsust?
- Kuivõrd praegused koolis käimasolevad tegevused toetavad kõigi õpilaste liikumismotivatsiooni ja liikumisharjumuse kujunemist?



Eelnev arutelu võib anda hea sisendi selleks, kuidas olemasolevaid oskusi, motivatsiooni, vahendeid, aega ja muid ressursse tõhusamalt ära kasutada.

Lisaks aitab olemasolevatest ressurssidest ülevaadet saada kõrvalolev **Enesehindamise küsimustik**.

Arutlege oma tiimi liikmetega iga kõrvaloleva väite puhul, mil määral see teie kooli puhul paika peab. Hinnake väiteid neljapallisel skaalal ressursi puudumisest kuni täiel määral rakendamiseni. Tehke vastavasse lahtrisse märke ja ühendage märged ülevalt alla pideva joonega, nii et joonistuks ressursside profiil.

Tekkinud profiili kaudu on võimalik hinnata neid ressursse, millele võib olla põhjust rohkem tähelepanu pöörata. Ühtlasi on profiilist lähtuvalt võimalik koolil välja selgitada, millises järjekorras erinevate ressursside täiendamisega tegelema hakata.

Kevadel 2016 viib **TÜ liikumislabor läbi uuringud**, mis võimaldavad täiendavalt hinnata liikumisaktiivsuse hetkeolukorda ja ressursse.

<b>ENESEHINDAMISE KÜSIMUSTIK</b>		Puudub	Välistootamisel	Osalisel määral	Täiel määral
<b>Regulatsioonid</b>	Koolis tegutseb tervisenõukogu				
	Koolil on olemas kirjalik tegevuskava õpilaste liikumisaktiivsuse toetamiseks				
	Kooli juhtimist puudutavate otsuste tegemisel peetakse alati silmas liikumise toetamise eesmärke				
	Õpilastel on igapäevaselt võimalik sobiva ilma korral vahetundide ajal õues viibida				
	Õpilastel on igapäevaselt võimalik vahetundides valida ea- ja võimetekohaseid liikumistegevusi				
	Õpilastel on väljaspool koolipäeva võimalik regulaarselt kasutada kooli ruume aktiivseks liikumiseks				
	Koolis on keelatud kasutada kehalisi tegevusi (nt jooksuringid jms) karistusena				
	Koolipäeva on planeeritud vähemalt üks pikem vahetund, jus õpilased saavad aktiivselt liikuda (min 25 minutit)				
<b>Kaasamine</b>	Koolis toimuv liikumise järelevalve on turvalisuse seisukohalt piisav				
	Kool kaasab regulaarselt õpilasi liikumisvõimaluste planeerimisel ja loomisel				
	Kool kaasab regulaarselt teisi koolipere liikmeid liikumisvõimaluste planeerimisel ja loomisel				
<b>Füüsiline keskkond</b>	Kool teeb lapsevanematega regulaarset koostööd liikumisvõimaluste planeerimisel ja loomisel				
	Kooli rajatised võimaldavad ea- ja võimetekohast ning õpilaste soovidega arvestavat kehalist tegevust kõikides vanustes õpilastele				
<b>Teadmised ja oskused</b>	Koolil on piisavalt spordivahendeid ea- ja võimetekohase ning õpilaste soovidega arvestava kehalise tegevuse läbiviimiseks				
	Kehalise kasvatuse õpetajad osalevad regulaarselt erialastel täienduskoolitustel				
	Aineõpetajad rakendavad igapäevaselt liikumist võimaldavaid õppemeetodeid				
	Klassiõpetajad rakendavad igapäevaselt liikumist võimaldavaid õppemeetodeid				
	Õpetajad osalevad regulaarselt laste liikumisoskust toetavate teadmiste ja oskuste alastel koolitustel				

### III. VUNK VISIOONI SÕNASTAMINE JA EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE



Arutlege, milline võiks olla teie koolipere jaoks ideaalne liikumist võimaldav, seda toetav ja samas turvaline koolielu:

- Kuidas võiksid meie koolis õpilased ja kogu koolipere rohkem liikuda?
- Milliseid liikumise viise saaks meie koolis senisest enam toetada või hoopis juurde tuua?
- Kuidas saaksid lapsevanemad, õpetajad, teised koolipere liikmed õpilaste liikumisaktiivsuse suurenemisele koolipäeva jooksul kaasa aidata?

Sellest sammust alates on otstarbekas kaasata kogu koolipere. Üheks kaasamise võimaluseks on **mõttetahvel** (vt mõttetahvli juhendit).



Klassides läbiviidud arutelude tulemused edastatakse kooli VUNK tiimile, kes kaardistab koolipere ideed, millest lähtutakse kooli VUNK kava koostamisel.

Sõnastage enda kooli liikumisaktiivsuse toetamise visioon, millele edasises tegevuses põhineda. Näiteks:

VISIOON:

*Õpime koos liikumisega ja liikumise ajal*

Järgnevalt püstitage visioonist ja kooliperelt tulnud sisendist lähtuvalt **eesmärgid**. Kõigepealt kirjeldage **oodatavat tulemust**. Oodatava tulemuse võib sõnastada pikemaks ajaks, ent kindlasti tuleb kokku leppida ja sõnastada 2016.-2017. õppeaasta oodatav tulemus.

Oodatava tulemuse kirjeldamisel võiks lähtuda **TARK - mudelist** ja meelespidamise hõlbustamiseks saabki rääkida TARKadest eesmärkidest.

**TARK eesmärk:**

**T** – täpne

**A** – ahvatlev

**R** – realistlik

**K** – kontrollitav

Oodatav tulemus jagatakse omakorda TARKadeks **alaeesmärkideks** (vt järgnevaid näiteid).

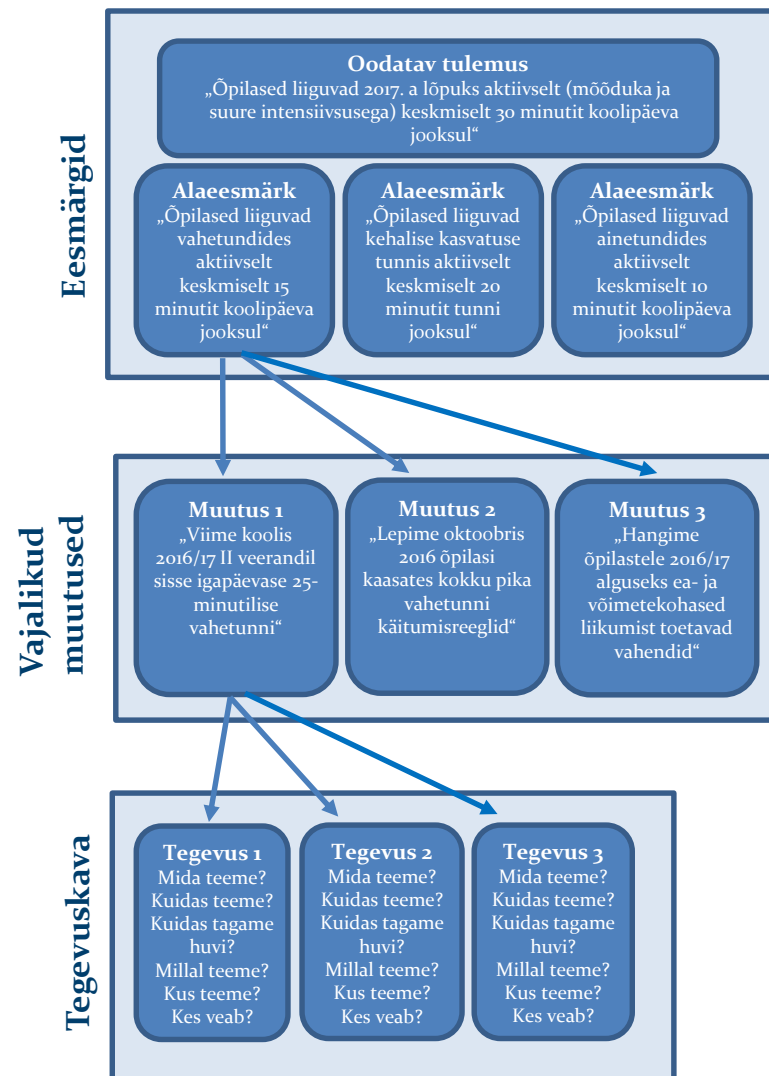


Oodatav tulemus ja selle alaeesmärgid tuleks sõnastada **õpilaste liikumisaktiivsuse** või sellega otseselt seotud **õpilaste teadmiste, hoiakute ja väärtuste kohta**. Seega sisaldavad oodatavad tulemused ja alaeesmärgid mõõdetavat käitumist, teadmist, oskust või hoiakut, mida õpilased VUNK kava tulemusel teevad, teavad, oskavad või usuvad. Mõned näited:

**OODATAV TULEMUS:**  
2016/17 lõpuks liiguvad õpilased igal koolipäeval aktiivselt 20 minutit

- ALAEESMÄRGID:**
- 2016. a. lõpul mõistavad õpilased liikumise ja tähelepanu ning meeldejätmise vahelisi seoseid ja oskavad eakohaselt kirjeldada liikumise soodsat mõju õppimisele.
  - 2016/17 II veerandil osalevad kõik soovijad vähemalt üks kord nädalas 25-minutilise aktiivses vahetunnis.
  - 2016. aasta lõpuks on õuevahetundides osalenud õpilastest vähemalt 50% hinnanud õuevahetunde meeldivaks.

Täiendav näide eesmärkide püstitamise sellele järgnevate sammude kavandamisest:



Järgmisena sõnastatakse TARK-ade eesmärkide põhimõttel alaeesmärkidest lähtuvalt **vajalikud muutused**, et oodatavat tulemust saavutada (vt ka lk 4). Näited:



#### VAJALIKUD MUUTUSED:

- Viime 2016/17 õppeaasta jooksul sisse igapäevase 25-minutilise liikumisvahetundi, kus vähemalt 70% õpilastest saab liikuda meelepärasel viisil
- 2016/17 õppeaasta II veerandil rakendab vähemalt 30% klassiõpetajatest kaks korda päevas tundide jooksul liikumispause.
- 2016/17 õppeaasta II veerandil rakendab vähemalt 10% aineõpetajatest II ja III kooliastmes liikumist võimaldavaid õppemeetodeid vähemalt 50% tundides.
- Paigaldame 2016. aasta lõpuks koridoridesse 7 lauatenniselauda koos mänguvarustusega.
- Vähemalt 40 % õpetajatest läbib 2017. a. TÜ liikumislabori poolt tunnustatud koolitaja korraldatud ainetunni liikumispausi läbiviimise koolituse.
- Arendame kehalise kasvatuses õppesisu nii, et 2018. alguseks sisaldavad kehalise kasvatuses tunnid vähemalt 25 minutit mõõduka ja suure intensiivsusega kehalist aktiivsust.
- Viime kolme aasta jooksul kõikides kooliastmetes sisse iganädalase kehalise kasvatuses lisatunni, mis sisaldab vähemalt 50% ulatuses mõõduka ja suure intensiivsusega kehalisi tegevusi.

## IV. VUNK RESSURSIVAJADUSTE SELGITAMINE



**Ressursivajadused** kirjeldavad seda, milliseid ressursse (oskused, vahendid, aeg, piirangute puudumine jne) on VUNK eesmärkide saavutamiseks tarvis. Need vajadused tulenevad II sammul (ressursside hindamine) läbi viidud enesehindamisest, täpsemalt piirangutest ja puudustest liikumisaktiivsust puudutavates reeglites ja töökorralduses ning muudes ressurssides. Abiks võivad olla järgnevad küsimused:

- Millised muudatused kooli töökorralduses ja reeglites võivad aidata vajalikke muutusi saavutada?
- Milliste teadmiste olemasolu võib aidata vajalikke muutusi saavutada?
- Milliste oskuste olemasolu võib aidata vajalikke muutusi saavutada?
- Millised hoiakud ja väärtused võivad aidata vajalikke muutusi saavutada?
- Milliste vahendite olemasolu võib aidata vajalikke muutusi saavutada?
- Kelle kaasamine võib aidata vajalikke muutusi saavutada?
- Mille tegematajätmine või eemaldamine võib aidata vajalikke muutusi saavutada?

NB! Kaaluge siinkohal ka neid ressursse, mida õpilased mõttetahtvi ülesande juures välja töid.

Väga oluliseks ressursiks muutuste saavutamisel on **tegutsejate motivatsioon**. Selleks, et tegijatel vunki jätkuks, tasuks mõelda, kuidas koolipere liikmeid muutuste etapil kaasata (kohustamise asemel) ning leida eestvedajad (tagant-tõukajate asemel).

Eestvedajad on need, kelle teadmised, võimed, oskused, väärtused, motivatsioonilised ajendid (lühidalt isiklikud ressursid) võimaldavad teisi kaasa haarata, tegevusi ja pingutusi koordineerida ning enda ja teiste motivatsiooni hoida. Kaaluge, kes teie koolis on sobivad inimesed ühele või teisele eesmärgile pürgimist eest vedama ning märkige ka eestvedajad VUNK tegevuskavasse (vt lk 9).

## V. VUNK TEGEVUSKAVA KOOSTAMINE



Selle sammu juures tehakse vajalike muutuste saavutamiseks täpne plaan. Tegevuskava koostamisel on hea lähtuda põhimõttest, et iga kavandatava tegevuse juures mõeldakse läbi kuus järgnevat küsimust:

- **Mida tehakse?**  
Kirjeldatakse VUNK tegevused.
- **Kuidas tagatakse eestvedajate huvi?**  
Mõeldakse läbi, mis toetab ja motiveerib eestvedajaid.
- **Kuidas seda tehakse?**  
Koostatakse vastavalt VUNK tegevuse iseloomule täpne tegutsemisplaan, mõeldakse läbi teostajad ning eestvedaja, vajadusel ka eelarve.
- **Millal seda tehakse?**  
Määratletakse tähtaeg või tegevuste toimumise ajavahemik.
- **Kus seda tehakse?**  
Soovitav võib olla mõnikord ka selle määratlemine, kus tegevused toimuvad, kui toimumispaik pole alati üks ja sama enesestmõistetav koht.
- **Kes seda tegevust veab?**



Kooli tegevuskava võib vormistada lk 9 asuva tabeli eeskujul.

Õpilastele võiks tegevuskava olla nähtav **kooli VUNK plakati kujul**, kuhu joonistatakse, pildistatakse ja kirjutatakse õpilastele eakohaselt kooli VUNK tegevused ja üheskoos kokkulepitud reeglid. Samadel põhimõtetel saavad iga klassi õpilased kujundada enda täpsema **klassi VUNK plakati**, mis näiteks klassi seinal tuletab meelde, mida, kus ja kuidas tehakse, et koolipäeva jooksul rohkem liikuda. Näiteks järgneval kujul:



TÜ liikumislabori **ideepan-gast** võib tegevuskavadele vunki juurde saada.



## VI. VUNK TEGEVUSKAVA ELLIVIIMINE



VUNK tegevuskava elluviimine võib toimuda erinevas ulatuses. Mõne tegevuse puhul võib olla põhjendatud **tegevuste katsetamine**, näiteks selleks, et saada rohkem infot tegevuste jõukohasuse või rakendatavuse kohta. Teiste tegevuste puhul võib osutuda mõistlikuks **järkjärguline käivitamine**, näiteks erinevate tegevuste alustamine väikese nihkega pikema perioodi jooksul, et muutused liiga palju segadust ei põhjustaks või nende hindamine üle jõu ei hakkaks käima. Samas, mõne tegevuse puhul võib olla otstarbekas käivitada need esimesest päevast alates **kogu planeeritud ulatuses**.



## VII. VUNK KAVA HINDAMINE



Hindamine annab ülevaate, mil määral plaanitud tegevused kooli oma visiooni poole viivad ja mida muuta nende sammude osas, mis vajaliku muutust ei too.

Eristada võiks kahte tüüpi hindamist. **Protsessi hindamine** toimub jooksvalt tegevuste hindamise käigus, peegeldades seda, kuidas õnnestub tegevuskava elluviimine (Mida? Kuidas? Millal? Kus? Mil määral õnnestub säilitada eestvedajate motivatsiooni?). **Tulemuste hindamine** seisneb eesmärkide saavutamise hindamises. Selleks võib kasutada erinevaid meetodeid: küsimustikke, individuaalseid - ja grüpiintervjuusid, vaatlusi, dokumendianalüüsi jne.

Samuti võite uuesti täita **Enesehindamise küsimustiku**.

Saavutamata jäänud eesmärgid vajavad ilmselt muutmist. Sageli on põhjuseks see, et eesmärk ei olnud TARK - see polnud piisavalt täpselt sõnastatud või oli tegemist ebarealistliku eesmärgiga. Teinekord aga on põhjus liiga üldises tegevuskavas. Vastavalt põhjustele saab edasist tegutsemist muuta ning vajadusel TÜ liikumislaborilt nõu küsida.

Vunki soovides,  
TÜ liikumislabori meeskond

		Puudub	Väljatöötamisel	Osalisel määral	Täiel määral
<b>ENESEHINDAMISE KÜSIMUSTIK</b>					
<b>Regulatsiooni</b>	Koolis tegutseb tervisenõukogu				
	Koolil on olemas kirjalik tegevuskava õpilaste liikumisaktiivsuse toetamiseks				
	Kooli juhtimist puudutavate otsuste tegemisel peetakse alati silmas liikumise toetamise eesmärke				
	Õpilastel on igapäevaselt võimalik sobiva ilma korral vahetundide ajal õues viibida				
	Õpilastel on igapäevaselt võimalik vahetundides valida ea- ja võimetekohaseid liikumistegevusi				
	Õpilastel on väljaspool koolipäeva võimalik regulaarselt kasutada kooli ruume aktiivseks liikumiseks				
	Koolis on keelatud kasutada kehalisi tegevusi (nt jooksurigid jms) karistusena				
	Koolipäeva on planeeritud vähemalt üks pikem vahetund, jus õpilased saavad aktiivselt liikuda (min 25 minutit)				
Koolis toimuv liikumise järevalve on turvalisuse seisukohalt piisav					
<b>Kaasamine</b>	Kool kaasab regulaarselt õpilasi liikumisvõimaluste planeerimisel ja loomisel				
	Kool kaasab regulaarselt teisi koolipere liikmeid liikumisvõimaluste planeerimisel ja loomisel				
	Kool teeb lapsevanematega regulaarset koostööd liikumisvõimaluste planeerimisel ja loomisel				
<b>Füüsiline keskkond</b>	Kooli rajatised võimaldavad ea- ja võimetekohast ning õpilaste soovidega arvestavat kehalist tegevust kõikides vanustes õpilastele				
	Koolil on piisavalt spordivahendeid ea- ja võimetekohase ning õpilaste soovidega arvestava kehalise tegevuse läbiviimiseks				
<b>Teadmised ja oskused</b>	Kehalise kasvatuses õpetajad osalevad regulaarselt erialastel täienduskoolitustel				
	Aineõpetajad rakendavad igapäevaselt liikumist võimaldavaid õppemeetodeid				
	Klassiõpetajad rakendavad igapäevaselt liikumist võimaldavaid õppemeetodeid				
	Õpetajad osalevad regulaarselt laste liikumisoskust toetavate teadmiste ja oskuste alastel koolitustel				

## VUNK TEGEVUSKAVA KOOSTAMISE NÄIDE

Oodatav tulemus	Õpilased liiguvad 2017. a lõpuks aktiivselt keskmiselt 30 minutit koolipäeva jooksul.				
Alacesmärk	Õpilased liiguvad vahetundides aktiivselt keskmiselt 15 min koolipäeva jooksul.				
Vajalik muutus	Teeme õpilastele 2016/17 I ja II veerandil vahetundide ajaks kättesaadavaks kolm meelepärast liikumistegevust.				
Mida me teeme?	Kuidas me seda teeme?	Millal me seda teeme?	Kus me seda teeme?	Kes seda tegevust veab?	Hindamine: Kuivõrd andis soovitud tulemusi?
Teeme õpilastele vahetundides kättesaadavaks piisava hulga keksukumme.	Viime läbi küsitluse selgitamaks välja, kui suurt hulka keksukumme on vaja selleks, et kõik (esialgsed) soovijad saaksid igapäevaselt vahetundide ajal kummikeksu mängida.	Eestvedaja valmistab nädala jooksul küsitluse ette ja küsitlus viiakse läbi 02.-06. 05. 2016.	Eestvedaja teeb ettevalmistused tööajal; küsitlus viiakse läbi klassides klassijuhatajatundide ajal. Eestvedaja teeb küsitlusest kokkuvõtted ja otsustab vajamineva keksukummide hulga.	Arendusjuht	
	Ostame [piisava hulga] keksukumme.	Vahemikul 09.-13.05.2016.	Kauplustest XX.	Arendusjuht	
	Paigaldame nagid keksukummide hoidmiseks.	8. ja 9. klasside tööõpetuse tundide ajal vahemikul 16.-20.05.2016.	Kõikides kooli koridoriboksid.	Töö- ja tehnikaõpetuse õpetaja A.B.	
<b>Kuidas tagame eestvedajate huvi?</b> Arendusjuhi ning töö- ja tehnikaõpetuse õpetaja motivatsiooni tagab nende soov eestvedamise läbi aidata kaasa sellise tegevuse käivitamisele, mis toetab õpilaste keskendumise võimet ja tunni töörahu. Mõlemale võimaldatakse piisavalt aega ettevalmistuseks ja läbiviimiseks.					
Võimaldame kõikidel soovijatel omandada kummikeksu mängu reeglid ja algtasemel tehnilised oskused.	Üks kehalise kasvatusõpetaja koostab kummikeksu reeglite ja põhiharjutuste ülevaate, õpetab neid oma äranägemisele vastavalt kolleegidele; kehalise kasvatusõpetajad õpetavad nimetatud reegleid ja oskusi kehalise kasvatus tundides kõikides klassides 60 minuti ulatuses.	Vahemikul 05.- 30.09.2016.	Kehalise kasvatus tundide ajal.	Kehalise kasvatusõpetaja D.E.	
<b>Kuidas tagame eestvedajate huvi?</b> Kehalise kasvatusõpetajad kaasatakse neid motiveeriva preemia/tunnustuse leidmise ja kool rakendab vastavat preemiat.					

