

**TALLINNA ÜLIKOOL**  
**Haapsalu Kolledž**  
**Tervisejuhtimine**  
**Liiklusohutus**  
**Käsitöötehnoloogia ja disain**

Maigi Lepik, Kairi Luik, Siiri Oad, Merje Raiend, Andres Sari,

Priit Taklaja, Rait Vilgats

**TEA, MIS ON HEA!**

**Tervisenädal I klassides**

ELU projekti aruanne

**Juhendaja Liina Viiret**

**Haapsalu 2017**

## SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1 PROBLEEM JA ASJAKOHAUS	4
1.1 Projekti eesmärk	5
1.2 Sihtgrupp	5
1.3 Jätkusuutlikkus	5
2 PROJEKTI DISAIN	7
3 TERVISENÄDALA TUTUVUSTUS	9
3.1 Toimunud pilootprojekti ajakava 26.04-29.04.2017	9
3.2 Tervisliku toitumise päev koolis	9
3.3 Turvalise liikumise päev koolis	10
3.4 Perepäev	10
4 PILOOTPROJEKTI TEGEVUSKAVA	11
5 LAHENDUSED JA JÄRELDUSED	13
6 HINNANG ELU PROJEKTI TULEMUSTELE	15
6.1 Valdkondadevaheline koostöö	15
6.2 Kalkulatsioon	16
KOKKUVÕTE	17
KASUTATUD ALLIKAD	18
LISA 1.TERVISENÄDALAL TUTVUSTATAVAD JOOGINÄIDISED	19
LISA 2. PEREPÄEVAL LÄBI VIIDUD 2,8 KM PIKKUNE ORIENTEERUMISRADA	20
LISA 3. PROJEKTI RAAMES KUJUNDATUD LASTESÕBRALIKUD VEEPUDELID.	21
LISA 4. PROJEKTI VISUAALNE PLAKATI KUJUNDUS	22
LISA 5. PROJEKTI INFORMATIIVNE PLAKATI KUJUNDUS	23
LISA 6. PROJEKTI DIPLOM	24
LISA 7. VISUAALSED ÜLESVÕTTED TERVISENÄDALA PROGRAMMIST	25

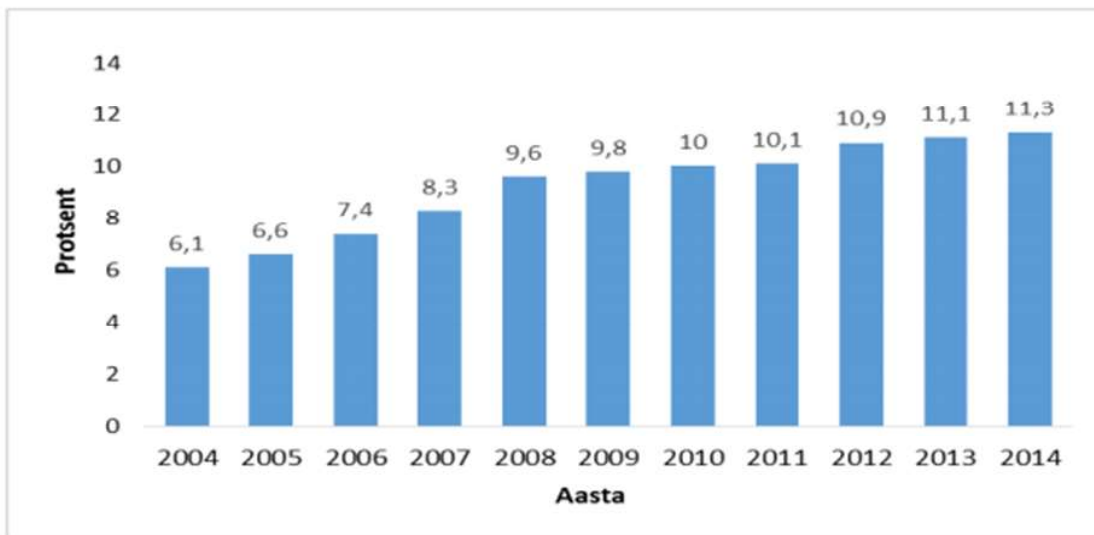
## **SISSEJUHATUS**

Projekti ideeks oli koostada tervisenädal I klassidele, eesmärgiga edendada õpilaste tervislike toiduvalikuid ja kehalist aktiivsust alates kõige madalamast kooliastmest, tehes seda kõike meeldejääval ja lõbusal viisil. Kuna tervisliku liikumisega käib käsikäes ka ohutu liiklemine linnakeskkonnas, pöörasime projekti käigus tähelepanu ka eakohasele liikluskasvatusele. Et lühikese ajaga anda lastele edasi vajalik info ning see kinnistada, kasutati tervisenädalat läbi viies erinevaid õppemeetodeid alates lühikesest informatiivsest loengust ning arutelust, lõpetades praktilise töötoaga ja orienteerumisega linnakeskkonnas. Kuna laste tervislikud eluviisid sõltuvad suuresti lapsevanematest, siis tervisenädala üheks osaks oli perepäev. Perepäeva orienteerumistrada ülesehituse põhimõtte seisnes selles, et lapsed pööraksid tähelepanu reaalses liikluses turvalisele liiklemisele ja lahendaksid vahepunktides tervise- ja liikumisealaseid ülesandeid. Laste jaoks oli perepäev eelnevatel päevadel õpitu kinnistamine ja lapsevanematele võimalus tutvuda koolis räägituga ja osata jälgida, et lapsed tervise ja liikumisealaseid nõuandeid ka edaspidi jälgiks.

Selleks, et kontrollida tervisenädala ja õppemeetodite toimimist, korraldati pilootprojekt Haapsalu algkooli 1A klassi õpilastele. Pilootprojekti käigus selgusid puudused õppemeetodites ning tekkisid ettepanekud edaspidiseks. Kokkuvõttes oli pilootprojekt edukas, lapsed rõõmsad ja loodetavasti ka tervislikumad. Samuti disainiti vahvad plakatid, tooted ning moodustati hüüdlause „Tea mis on hea“. Projekti jätkamiseks on olemas kõik vajalikud logod ja kujundused. Edaspidi on plaanis projekti arendada ning koostada tervisenädal uute teemadega ka kõigile teistele põhikooli klassidele. Luua oma koduleht ning sotsiaalmeedia platvorm, kus jagatakse terviseinfot ka tervisenädala välisel ajal.

## 1 PROBLEEM JA ASJAKOHASUS

Tervislikke eluviise ja toitumist tuleb hakata kujundama juba varakult, kuid sellekohast eraldi õpet koolis antud hetkel ei pakuta, seetõttu käesoleva projekti panus on suunatud selle tühimiku täitmiseks. Miks see oluline on? Eesti Haigekassa tsitaat: „Tuleks edendada õpilaste tervislikke toiduvalikuid ja kehalist aktiivsust, et ülekaaluliste laste osakaal väheneks. Selle probleemi kasvades võib tulevikus oodata krooniliste haiguste kasvu tõusu“ (Eesti Haigekassa, 2014).



Joonis 1. Ülekaaluliste laste osakaal ennetavates tervisekontrollides läbivaadatud lastest aastatel 2004-2014. Eesti Haigekassa andmetel.

Miks tervisejuhid esimeseks teemaks just suhkru ja magustatud joogid valisid? Sest liigne peidetud suhkur magustatud jookides põhjustab ülekaalu.

Näide: 500ml Coca-Colas on 210 kcal. 8-aastase tüdruku keskmine energiavajadus päevas on 1630 kcal (Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2016. Tervise Arengu Instituut. Tallinn, 2016). Seega annab 0,5 l Coca-Cola 13% päevasest energiavajadusest, kuid ei sisalda ühtegi vajalikku toitainet ega täida kõhtu, seetõttu sööb laps lisaks ka tahket toitu ja ületab toidukorra kaloreid ise seda tajumata.

TAI andmetel tohiks lisatavatest suhkrutest päevas tarbida kuni 5% päevasest energiast, seega ülalnimetatud tüdruku puhul oleks see päevas 20 grammi= 5tl0,5 liitrine Coca-Cola sisaldab 53 grammi suhkrut ning sellega on päevane kogus ületatud juba rohkem kui kahekordselt (Usaldusväärne info tervislikust toitumisest. Tervise Arengu Instituut, [2017, aprill 15]).

Inimese keha peamine koostisosa on vesi, ning see on elulise tähtsusega, kuna osaleb organite funktsioneerimises ja termoregulatsioonis. Laste veevajadus on võrreldes täiskasvanutega suurem, sest nende organismi veesisaldus on kõrgem. Janu korral soovitatakse eelistada tavalist ja lisanditeta joogivett. Organismi veevajadus on 28-35ml/kehakaalu kilogrammi kohta, millest pool saadakse tervislikust toidust (Usaldusväärne info tervislikust toitumisest.Tervise Arengu Instituut, [2017, aprill 15]). Et suurendada laste huvi veetarbimise vastu, jagame lastele personaalsed (edaspidi ka nimelised), spetsiaalselt disainitud, lõbusad ja lastepärasead veepudelid. (Vt. LISA 3.)

### **1.1 Projekti eesmärk**

Välja töötada kolmepäevane teavituskampaania 7-8-aastastele lastele ning nende vanematele juhtimaks tähelepanu peidetud suhkrute kogustele erinevates jookides ja jogurtites, ning propageerida vee joomist suhkrujookide asemel. Tutvustada ning praktiseerida turvalist liikumist linnaruumis.

### **1.2 Sihtgrupp**

Konkreetse projekti sihtgrupp on I klassi lapsed ning nende vanemad. Sihtgrupp valiti eesmärgiga alustada algusest ehk põhikooli esimesest klassist, kes on tundlik vanusegrupp oma harjumuste väljakujundamisel nii tervislikus toitumises kui ka liikumisviisides tänavakultuuris.

### **1.3 Jätkusuutlikkus**

Et projekt oleks jätkusuutlik on edaspidi kavas programmi arendada ja kaasata järgmisi vanusegrupe. Õpitu kinnistumiseks külastaksime sama klassi aasta pärast ja tuletaksime meelde eelmisel aastal õpitud ning lisaksime uued tervisealased teemad sarnasel kujul. Projekt kasvaks koos lastega, ning igal aastal saaksid nad järjest põhjalikumaid teadmisi tervislikust toitumisest ja eluviisist koos praktilise töötoaga ja perepäevaga, et jõuda ka lapsevanemateni.

Perepäeva korraldamise idee on kantud jätkusuutlikkuse tõhustamisest, nimelt lapsevanemaid kaasates on tervisenädalal jagatud infoga võimestatud ka lapsevanemad, kes seejärel oskavad ja saavad aidata lastel järgida päevase suhkrunormi mitte ületamist. Suhkrunormi näitlikustamiseks püstitasid tervisejuhid perepäeval lastele järgmise ülesande:

## MESIKÄPP PIIMABATOONIKE VAHVLIIGA

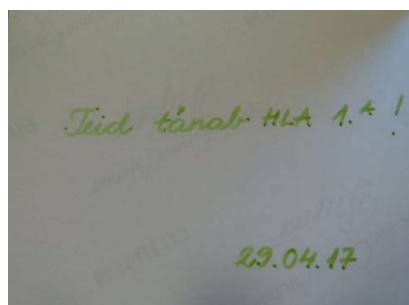
Koostisosad	Toiteväärtus			
Toitumisalane teave	100 g	11g (1tk.)	RI*	% RI* 11g
energiasaldus	2305kJ	254kJ/	8400kJ	3%
energiasaldus	553kcal	61kcal	2000kcal	3%
rasvad	34g	3,7g	70g	5%
millest küllastunud rasvhapped	24g	2,6g	20g	13%
süsivesikud	54g	5,9g	260g	2%
millest suhkruid	42g	4,6g	90g	5%
valgud	7,5g	0,8g	50g	2%
sool	0,4g	0,044g	6g	1%

**1 KOMM = 5G SUHKRUT**

**MITU KOMMI PÄEVAS TOHIB LAPS SÜÜA, KUI PÄEVANE SUURIM LUBATUD SUHKRUKOGUS ON 20G?!**

*Joonis 2 Tervisenädalal lastele lahendamiseks tehtud ülesanne.*

Kui matemaatiline tehe oli stardipunktis tehtud, siis jagati laste rõõmuks ja ülesande näitlikustamiseks lastele päevas lubatud suhkrukogus, milleks oli vaid 4 kommi. Tagasisideks oli lastevanematelt kohapeal saadud toetuslaused, et nad sageli lastele räägivad, et ei tohi süüa korraga suurt kogust komme. Peale meie ülesannet on nii lastel kui vanematel täpne teadmine, mitu kommi päevas on lubatud ning lihtsam selle poole püüelda. Pilotprojekti raames saab jätkusuutlikkust kontrollida ka veepudelite kasutamise osas. Tagasisidet saab küsida klassijuhatajalt, kas pudelid on kasutuses ka mõne kuu möödudes. Perepäeva lõpuks saime tagasiside ka õpetajalt, kelle sõnul meie projekt lastele meeldis ning meid oodatakse tagasi ka teistesse klassidesse.



## 2 PROJEKTI DISAIN

Projekti kujundusliku poole eest vastutas käsitöö- ja tehnoloogia eriala esimese kursuse disainer, kes koostöös projekti grupiliikmetega teadlikult identifitseeris probleemi olemuse ja seeläbi arendas välja visuaalsed lahendused keskendudes projekti sihtgrupile (Lehari & Meister & Melioranski & Pärn & Siiman, 2012, 7). Disaineri ülesanne oli asjakohaste võimaluste ja vajaduste leidmine, mille tulemusel sai valmis spetsiaalse kujundusega visuaalsed ja informatiivsed plakatid, diplom ja taaskasutatavad joogipudelid. (Vt. LISA 3. , LISA 4. , LISA 5. , LISA 6. )

Kuna inimesed tajuvad disaini erinevalt siis projekti sihtgrupi moodustavad algklassi lapsed ja koos liikumist ja õigele toitumise propageerimisele oli eesmärgiks tõsta tähelepanu vee joomisele. Sellest tekkis idee luua silmatorkava välimusega lapsele sobilik veepudel, mida ta saab endaga mugavalt kaasas kanda. Kuna projekti koostöö toimus koostöös Tervisejuhtide ja Liiklusohutusjuhtidega, otsustati pudeli värvuseks liikluskollane, mis lisaks joogianuma funktsioonile aitab hoida lapse märgatavana.

Tähtsaks aspektiks muutus pudeli suurus, mis peab olema lapsesõbralik. Seetõttu on tähtis, et pudel ei ole liiga suur, mis avaldaks raskusega survet juba niigi raskele lapse seljakotile. Lisaks tähtis oli jätkusuutlikkuse tekitamine, ehk muuta pudeli välimus piisavalt atraktiivseks, et laps sooviks seda ka edaspidi kaasas kanda ja tarvitada. Tooted edastavad pidevalt tarbijale sõnumeid, mis siis omakorda sunnivad või suunavad meid üht või teistmoodi käituma (Lehari & Meister & Melioranski & Pärn & Siiman, 2012, 11). Antud toote sõnum on suunata lapsi rohkem vett jooma. Et pudeli visuaalsust ei muudaks vedeliku olemasolu või välimuse aspekt siis pudeli materjal on BPA vaba alumiinium. Keskkonnasõbralikkusele aitab kaasa alumiinium, mis ei lagune ja on üsna põrutuskindel. Tööstusliku kemikaali BPA tähtsus seisneb selles, et kemikaal mõjutab inimese tervist, sealjuures eriti kasvava organismi oma, mis on lapsel vastuvõtlikum täiskasvanu omast (Authority Nutrition, What is BPA and Why is it Bad for You? [2017, märts 23]). Sellest tulenevalt on kasutusele võetud alumiiniumist BPA vabad 350 ml keeratava korgiga joogipudelid.

Lisaks joogipudelitele valmisid ka tervisenädala kohta informatsiooni sisaldav plakat koos visuaalse üldistava plakati ja tänudiplomiga. Plakatite kujundamise raames vormistati pea 9 erinevat varianti, mille järel tehti kasutajauuring sihtgrupi sees kust selgus, et lastele meeldivad ümarad objektid sealjuures plakat, mis kujutas ümaraid silmi. Sellest tulenevalt vormistati plakatite ja diplomi toorikud, kus on kasutatud isutekitavaid rohelisi toone, mis sümboliseerivad värskust ning tervislikkust (Lehari & Meister & Melioranski & Pärn & Siiman, 2012, 46). Silmade sümboolika on kasutusel ka pudelite kujunduses. Kuna projekti eesmärgi taga on pikk selgitus, oli oluline lastele anda kogu tervislikkuse sümboolika edasi võimalikult lihtsalt ja tabavalt. Seetõttu tekkis lause #TEAMISONHEA, ning lause on kasutusel nii plakati, diplomi kui ka pudeli enda kujunduses. Lause ehitus on lihtne ja tabav ning tõstab üles teadlikkust kasutaja suhtes. Vaatamata konkreetse lahenduse tekkele toimusid peatumispunktid ja kontrollprotsessid grupiliikmetega kinnitamaks, et disaini kohalt on kõigil ühine arusaam ja visioon vältimaks edasi-tagasi liikumist (Lehari & Meister & Melioranski & Pärn & Siiman, 2012, 77).

Plakatid, diplom kui ka pudeli peal olev kujundus on vormistatud Adobe Photosop ja Adobe Illustratori abil. Pudeli toorik on pärit ettevõtetele pakutava kingitusteagentuuri Kinkstonist. Piiritletud rahaliste võimaluste tõttu oli oluline leida toode, mille kvaliteet ületab hinna kui ka vastavus eelpool välja toodud välimistele tingimustele. Eesti ettevõtte Kinkston pakub BPA vaba alumiiniumpudeleid 9 erinevas värvitoonis. Kokku telliti 50 pudelit, millest 23 olid õpilastele mõeldud kollases toonis pudelid, ning ülejäänud osa telliti erinevas värvitoonis. Disaini osas soovitakse tihti kulusid kokku tõmmata ning valdavas osas disainprotsessides on tunda rahalisi piiranguid (Lehari & Meister & Melioranski & Pärn & Siiman, 2012, 144). Antud projekti raames leiti projektile sponsor, kes võimaldas katta kõik pudelitele määratud kulutused. Disaini kontseptsis sai esialgne eesmärk täidetud, milleks olid plakati, diplomi ning pudelite kujundus kui ka realselt kasutusele toomine. Kas lapsed ka aasta pärast veel pudeleid kasutavad, saab uurida aasta pärast kontrollraportis.



### **3 TERVISENÄDALA TUTUVUSTUS**

#### **3.1 Toimunud pilootprojekti ajakava 26.04-29.04.2017**

##### Tervisliku toitumise päev 26.04.2017

**8.10-8.55** Räägime suhkrutest, magustatud jookidest ning veest

**8.55-9.05** Vahetund

**9.05-9.50** Tervisliku jogurti valmistamise töötuba (Vt. LISA 7. Pilt 9).

##### Turvalise liikumise päev 28.04.2017

**9.05-9.50** Laste teadmiste, käitumis- ja liikumisviiside kaardistamine  
Liiklusolukordade märkamine

**9.50-10.10** Vahetund

**10.10-10.55** Liiklusreeglite kordamine/õppimine

##### Perepäev 29.04.2017

**10.00-12.00** Orienteerumine kogunemisega lossipargis, orienteerumispunktides eelnevatel päevadel õpituga seonduvad ülesanded, ristsõna lahendamine. Raja pikkus ca 2,8 kilomeetrit. Lõpus väike terviseamps ja pudelite-diplomite jagamine. (Vt. LISA 2. , Pilt 2, LISA 7. , Pilt 15, Pilt 16 )

#### **3.2 Tervisliku toitumise päev koolis**

Tervisepäeval tutvustasid tervisejuhid lastele suhkruisaldust erinevates jookides ja jogurtites ning rääkisid, kui palju suhkrut päevas on mõistlik tarbida (Vt. LISA 1.). Lisaks toimus selgitustöö vee tarbimise olulisusest ja propageeriti joogivee tarbimist magustatud jookide asemel. Loengu lõpus õpetati valmistama maitsvat ja tervislikku jogurtit ilma lisatud suhkruta.

Tervisepäeval tervisejuhid loengut andes füüsilist õpikeskkonda ei muutnud klassiruumis teadlikult, kasutati pingiridasid ja laste tavapäraseid istekohti, et lapsed tunneksid ennast turvaliselt ning suudaksid paremini keskenduda. Kasutati info edastamiseks loenguvormi 10 minutit kohe algul, kui lapsed olid alles värsked, kuna siis nad suutsid infot kenasti vastu võtta ning seejärel läbi aktiivse vestluse kinnitati loengus antud informatsioon (Nõmm & Valgma, 2008).

Teisel tunnil valiti info edastamise meetodiks töötuba, kus valmistati tervislikku jogurtit ehk praktiline meetod, kuna lapsed on kinesteetilised õppijad ning praktiliselt ise tehes

kinnistub info paremini (Abiline & Harjo & Jalak & Jõgi & Karu & Liiva & Lukka-Jegikjan & Lõhmus & Meier & Mölder & Märja & Visnapuu & Šved, 2011).

Tervisepäeva lõpuks andsime lastele loovuse arendamiseks individuaalse tööna ülesandeks joonistada, mis neile tervisepäevast meelde jäi. Lapsed on loovad ja kasutasime ära nende loovat meelt joonistama suunamise näol, et õpitut kinnistada (Kidron, 2000). Joonistamise näol saime lastelt ka vahetu tagasiside ja kokkuvõtte meie tervisepäevast. (Vt. LISA 7, Pilt 17)

Erinevad meetodeid informatsiooni edastamiseks kasutati seetõttu, et pakkuda erinevatele intelligentsustüüpidele sobivaid lahendusi edukaks õppimiseks (Beljajev & Vanari, 2005).

### **3.3 Turvalise liikumise päev koolis**

Päeva eesmärk oli propageerida noorte inimeste liikumist ja et nad teeksid seda liikluskeskkonnas ohutult. Arvestades sihtrühma eakohasust, oli õppepäeva pikkus kaks akadeemilist tundi. Esimeses tunnis kaardistati laste teadmisi – uuriti, millised on nende hetke teadmised, käitumisharjumused ja erinevad liikumisviisid. Esimese tunni teises pooles said lapsed valida endale meeldiva liiklusteemalise värvimislehe ja said seda värvida. Pildilt pidid nad suutma märgata liiklusolukorda ja värvidega selle välja tooma. (Vt. LISA 7. , Pilt 10 ).

Tuginedes eelnevalt kaardistatud laste teadmistele ja värvimisülesandele, oli teise tunni teemaks olulisemate liiklusreeglite üle kordamine ja värvipildi põhjal õige liikluskäitumise õpetamine. Liiklusreeglite kordamisel/õppimisel oli juhtroll tudengitel, abimaterjaliks kasutati animafilme. (Vt. LISA 7. , Pilt 10 ). Õiget liikluskäitumist õpetasid lapsed ise üksteisele. Abimaterjaliks oli nende endi värvipilt ja julgustav tugi tudengilt. Laste motiveeritus ja kaasatõõtamine oli hea. Püstitatud eesmärk saavutati.

### **3.4 Perepäev**

Perepäeval osalesid kõik meeskonnaliikmed ühiselt, ning selle käigus korrati lastega üle eelnevatel päevadel õpitu ning jagati informatsiooni ka lastevanematele. Selleks viidi läbi vahva 2,8 km pikkuse orienteerumise rada koos ülesannetega stardis ja viies erinevas rajapunktis koos ristsõna lahendamise (Vt. LISA 1.1, LISA 2. ). Perepäevale saabus ka kohalik politsei oma bussi tutvustama. (Vt. LISA 7. , Pilt 18 )

#### 4 PILOOTPROJEKTI TEGEVUSKAVA

<b>Tegevuse nimetus ja kirjeldus</b>	<b>Toimumis aeg (kuu täpsusega)</b>	<b>Vastutav isik (nimi ja eriala)</b>	<b>Märkused järgmiseks projektiks</b>
Suhelda kooli direktoriga, uurida kuupäevade ja täpsemate võimaluste osas Haapsalu Linna algkoolis	Märts	Maigi TJ	
Uurida linnavalitsusest, kas perepäeva läbiviimiseks õuetingimustes on tarvis mingit eriluba	Märts	Liina juhendaja	
Uurida, kas on võimalik kuskilt saada BPA vaba ja korduvkasutatavat väikest veepudelit lastele jagamiseks.	Märts	Kairi disain	Järgmise projekti jaoks on pudelid olemas. Teeme enne tervisenädalat küsitluse, mis värvi pudeleid lapsed soovivad ja seejärel tellime nimelised pudelid soovitud värviga.
Toitumispäeva täpne programm ja ajakava	Aprill	Siiri TJ	Plakat on disainitud, muudame kuupäevad, saadame kooli ning levitame infot klassi sotsiaalmeedia kanalis (disainitud flaieri näol)
LO päeva täpne programm ja ajakava	Aprill	Andres LO	
Mõelda perepäevaks ülesanded/küsimused punktides 3 tervisepunkti ja 3 liikumispunkti	Aprill	Merje TJ, Priit LO	Kasutame juba väljamõeldud küsimusi
Mõelda välja ning trükkida orienteerumisrada		Andres LO	

Ristsõna		Rait LO	Järgmiseks korraks disainib Kairi korrektse, meile hüüdlasuega ja värvilise ristsõna
Tervisejuhtide töötoaks vajalike toiduainete, ühekordsete nõude ning näidismaterjalide ostmine	Aprill	TJ üheskoos	Näidismaterjali ei vaja, Kairi disainis mängukaardid
Töötoaks vajalike toidunõude ja kaalu eest vastutamine	Aprill	Merje TJ	Edaspidi Kairi disainib spetsiaalsed nõud loengute/töötubade läbiviimiseks
Kalkulatsioonid teha, kui palju rahalisi vahendeid kulub sellise projekti läbiviimiseks.	Mai	Siiri TJ	Kommid, porgandid, hummus, datlid, maapähklivõi, kanepiseemne koduküpsetatud käsitöö leib
Disainida-trükkida perepäeva kutsed vanematele ja diplomid, kui rada läbitud. Plakat klassi seinale koos ajakavaga	Aprill	Kairi disain	
Tervisepäev	Aprill	TJ üheskoos	
Liikumispäev	Aprill	LO üheskoos	
Perepäev	Aprill	Kogu meeskond	Jagame pudelid ja diplomid ja väike terviseamps ja jook

## 5 LAHENDUSED JA JÄRELDUSED

Projekti tulemusena lapsed ja lapsevanemad pööravad tähelepanu peidetud suhkrute kogustele erinevates jookides ja eelistavad joogiks puhast vett, ning oskavad valmistada tervislikku jogurtit.

Pilootprojekti käigus tekkinud ettepanekud tervisepäeva paremaks läbiviimiseks:

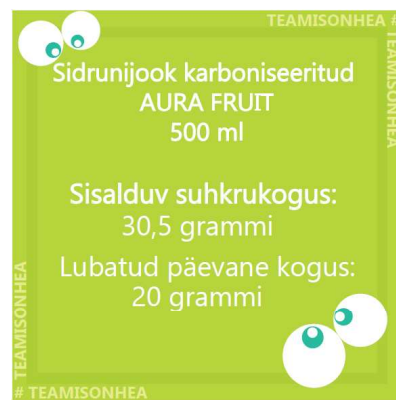
- Reaalseid tooteid ei võta suhkrukoguse tutvustamiseks, teeme mängu. Põhjuseks see, et reaalsed tooted olid lastele liiga ahvatlevad ja nad oleks väga soovinud neid süüa, tähelepanu hajus. Mängu teeme kaartidena: ühel pool on toote pilt, teisel pool on tootes sisalduv suhkrukogus, kõrvuti päevase lubatud suhkrukogusega võrdlusmomendi tekitamiseks. Panevad pildid suhkrukoguse järgi järjekorda ning seejärel saab tagaküljelt kontrollida (meetodi idee: „Leidlik meel“, Anti Kidron).

Kaartide näide:

Esikülg:



Tagakülg:



Perepäeva käigus tekkinud ideed järgmiseks ürituseks:

- Järgmisel korral selgitada lapsevanematele kuidas lugeda toote etiketilt koostist ja suhkrukogust.
- Jagame TAI suhkrubrošüüri, mis jäi jagamata, kuna ilmastikuolud sundisid kiirustama päeva lõpetamisega, et lapsed ei külmetaks. Projekt sattus täpselt samasse aega kui TAI suhkrukampania, seega saame kasutada TAI materjale ja viia suhkruteema reaalselt lasteni.
- Plaanisime pakkuda maitsevett, aga ilm oli väga külm, tuuline ja vihmane, mõistlik oleks olnud pakkuda kuuma jooki, teed.
- Planeerimise küsimus: järgmisel korral on diplomi fail juba olemas ja

orienteerumise ülesanded samuti, ning saame diplomi tagaküljele trükkida küsimused koos vastustega ning tervisepäeval valmistatud jogurti retsepti, et lapsed ja lapsevanemad saaksid edaspidigi meenutada meiega koos õpitut.

- Ristsõna teeksime värvilise ja lastele lihtsama ning see ühtib Kairi disainiga ja meie hüüdlausega.
- Pudelid teeme nimelised, et ei läheks segamini, kui kogu klassil on ühesugused.

## 6 HINNANG ELU PROJEKTI TULEMUSTELE

### 6.1 Valdkondadevaheline koostöö

Projekti raames igäüks sai oma erialapõhiselt panustada järgnevalt:

	Kursus	Peamised ülesanded eriala raames
Kairi	Käsitöotehnoloogia Ja disain I	Disainis pudelid, plakatid, diplomid, mõistekaardi näidise. Leidis pudelite tootja ning tellis.
Maigi	Tervisejuht I	Suhtles direktoriga, leppis kokku ajakava direktori ja klassijuhatajaga. Valmistas ette loengu. Loeng tervisepäeval.
Merje	Tervisejuht I	Mõtles välja perepäevaks terviselased ülesanded ning vastutas töötoas vajalike toidunõude olemasolu eest. Töötuba tervisepäeval.
Siiri	Tervisejuht I	Tervisepäeva täpne programm, kalkulatsioonid tervisepäeval vajalike produktide osas. Tervisepäeval toodete demonstreerimine, suhkrukoguse mäng.
Rait	Liiklusohutus I	Koolitunni läbiviimine ja ettevalmistamine, materjalide ja õppevahendite leidmine, orienteerumispäeva läbiviimine, suhtlus Haapsalu politseiga
Priit	Liiklusohutus III	Koolitunni läbiviimine ja ettevalmistamine, materjalide ja õppevahendite leidmine, orienteerumispäeva läbiviimine, marsruudi üle kontrollimine. Sponsorluse vastutus.
Andres	Liiklusohutus I	Koolitunni läbiviimine ja ettevalmistamine, orienteerumise plaani väljamõtlemine ja marsruudi koostamine, suhtlus Haapsalu politseiga.

Projekti tulemusi saame mõõta kvalitatiivselt, vaatluse meetodil (Kvalitatiivse uurimistöö põhimõtted. Tudengiveeb [2017, aprill 2]).

Näide: tuli tüdruk peale meie loengut ja ütles: „*Ma arvasin, et täna tuleb maailma halvim päev, aga tuli hoopis maailma parim päev*“. Samuti loengu lõpus tagasiside saamiseks palusime lastel joonistada, mis meelde jäi tervisepäevast ning eranditult kõik lapsed hakkasid innukalt oma emotsioone paberile panema. (Vt. LISA 7. , Pilt 17)

## 6.2 Kalkulatsioon

Vahendid 23 õpilasele tervisepäeval	Hind (km-ga)	Märkused edaspidiseks
Tervisepäeva produktid jogurti tarbeks (maasikad, jogurt, kookoshelbed, metsamustikad, banaan, purustatud pähklid)	13,6	Jogurti retsept oli hea ja kõigile maitses.
Tervisepäeva ühekordsed nõud jm tarvikud (köögipaber, kohvilusikad, plasttopsid)	5,42	Edaspidi on plaanis soetada spetsiaalsed nõud meie tunnuslause ja disainiga.
Maitsevee valmistamiseks (kurk, laim)	1,91	See lastele väga ei maitsenud, järgmisel korral pakkuda näiteks apelsini või marjadega maitsestatud vett.
Näidistooted (kakaokreem, maitsevesi, coca-cola, kõrremahl, smuuti, jogurtimaius, suhkur)	5,01	Edaspidi ühekordne kulu mägukaartide valmistamiseks. Näidistooteid ei kasuta.
<b>Vahendid 23 õpilasele perepäeval</b>		
Pudelid 23tk, koos trükkimisega	91,36	Salapärane sponsor kompenseeris seekord pilootprojekti pudelid.
Suupisteteks (porgandid, datlid, hummus isevalmistatud, koduleib, maapähklivõi)	16,55	Edaspidi lisaks pakkuda ka maitsevett või teed sõltuvalt ilmast.
Kommid stardipunktis	9	
<b>KOKKU</b>	<b>142,85</b>	

Projekti väljundite abil saavutatav kasutegur pikemas perspektiivis peab olema suurem kui tehtud investeering (Salla, 1999). Vaadates ülalpool toodud kalkulatsiooni, on tegemist äärmiselt eduka projektiga, sest väikese investeeringu eest on lastele edastatud hindamatu väärtusega teadmised tervisest ja seeläbi antud eeldused tervislikumaks ja pikemaks eluks, ning seda vaid 6,2 euro eest/lapse kohta.



## KOKKUVÕTE

Projekti idee koostamiseks tervisenädala programm I klassidele oli meeskonna hinnangul edukas. Pilootprojekti käigus saadi kinnitus valitud õpetamismeetodite toimimise kohta. Tagasiside õpetajalt, lastevanematelt ja eelkõige lastelt oli positiivne. Peale meie loenguid ja perepäeva olid lapsed rõõmsad ja särasilmsed, samuti said loengut andes uusi kogemusi ja positiivseid emotsioone meeskonnaliikmed. Avanesid silmad erinevatele väljunditele peale kooli lõpetamist. Projekti eesmärk koostada toimiv tervisenädala kava saavutati ning sellele saadi kinnitust läbi pilootprojekti. Peale väikeseid muudatusi sobib juba loodud kava kasutamiseks kõikidele I-II klassi õpilastele, nende harimiseks lõbusal viisil.

Meeskonnale jääb võimalus kooliväliselt arendada projekti edasi, luua koduleht, sotsiaalmeedia lehekülg ning uute teemadega tervisenädala kavad vanemale eagrupile. Töötada välja ülalpool nimetatud mängukaardid, töötubades kasutatavad atraktiivsemad toidunõud jne.

Projekti tulemust konkreetselt mõõta on keeruline, kuidas mõõta tervist? Kui arendame projekti ning käime laste juures igal aastal, kuni põhikooli lõpuni, siis saaksime teha tervisenäitajate uuringu võrdluses nende klassidega, kus me terviseleenguid ei ole andnud. Eesti Geenivaramu toetamiseks on kulunud juba 12 miljonit eurot, kuid kasu läbi haiguste ennetamise on siiski veel teadmata ja kauges tulevikus. Seega kui jõudsime ca 150 eurose kuluga kasvõi imeväikese muutuseni laste toiduvalikul ja liikumisharjumustel oleme tulevikus säästnud kordades suurema summa nende ravikuludelt ning projekti saab lugeda õnnestunuks.

## KASUTATUD ALLIKAD

Abiline, S., Harjo, A., Jalak, K., Jõgi, L., Karu, K., Liiva, R., Lukka-Jegikjan, E., Lõhmus, M., Meier, K., Mölder, A., Märja, T., Visnapuu, U., Šved, E. (2011). *Koolitaja käsiraamat*. Tallinn. SE&JS.

Beljajev, R., Vanari, K. (2005) *Õppimine ja õppimisoskuste arendamine täiskasvanuna*. Tallinn. Sisekaitseakadeemia.

Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2016. Tervise Arengu Instituut. Tallinn, 2016.

*Haiguste ennetamise projektide 2014. Aasta tulemused*. (2014). Tallinn. Eesti Haigekassa.

Kidron, A.(2000). *Leidlik meel*. Tallinn. Mondo.

Lehari, L., Meister, L., Melioranski, R.H., Pärn, M., Siimar, J. (2012). *Kuidas leiutada jalgratast? Disainimeelselt ettevõtluses*. Tallinn. Eesti Kunstiakadeemia, Eesti Disainikeskus.

Salla, S. (1999). *Projekti planeerimine ja juhtimine. Täiendav loengumaterjal projektijuhtimise lisaeriala üliõpilastele*. Tallinn. OÜ Annette & Johannese Trükitööstus.

Valgmaa, R, Nõmm, E. (2008). *Õpetamisest: eesmärgist teostuseni*.Tartu. Eesti Vabaharidusliidu Kirjastus.

Usaldusväärne info tervislikust toitumisest.Tervise Arengu Instituut (s.a.) [2017, aprill 15].

[www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)

Petre, A, MS, RD. What is BPA and Why is it Bad for You? (s.a.) [2017, märts 23].

<https://authoritynutrition.com/what-is-bpa/>

Kvalitatiivse uurimistöö põhimõtted. Tudengiveeb [2017, aprill 2].

<https://tudengiveeb.ee/et/esileht/tulemuslik-korgharidus/20-oppimine/loputoeoe-ja-lopetamine/65-kvalitatiivse-uurimistoeoe-pohimotted>

## LISA 1.TERVISENÄDALAL TUTVUSTATAVAD JOOGINÄIDISED



Pilt 1 Tervisenädalal tutvustavad jooginäidised koos nende sees sisalduvate suhkrutega.

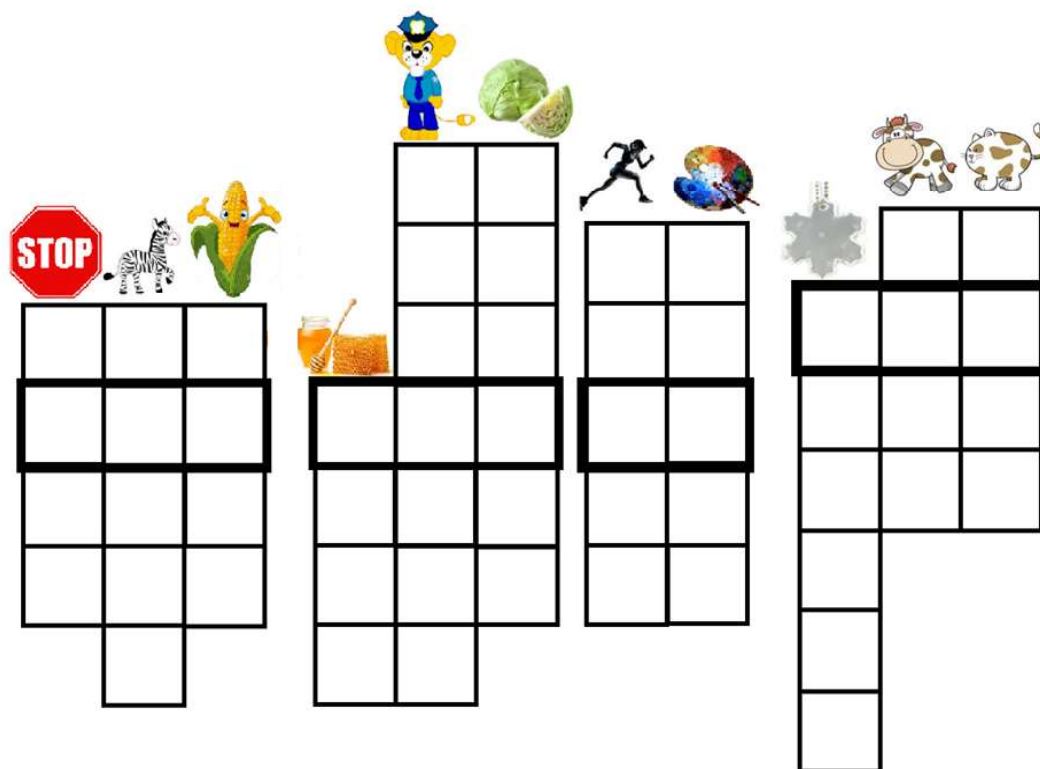


Foto 1.1 Perepäeval lahendatav ristsõna



### LISA 3. PROJEKTI RAAMES KUJUNDATUD LASTESÕBRALIKUD VEEPUDELID.



*Pilt 3 ELU projekti raames spetsiaalselt tellitud joogipudelid.*



*Pilt 4 Veeputelite värvivalikud*



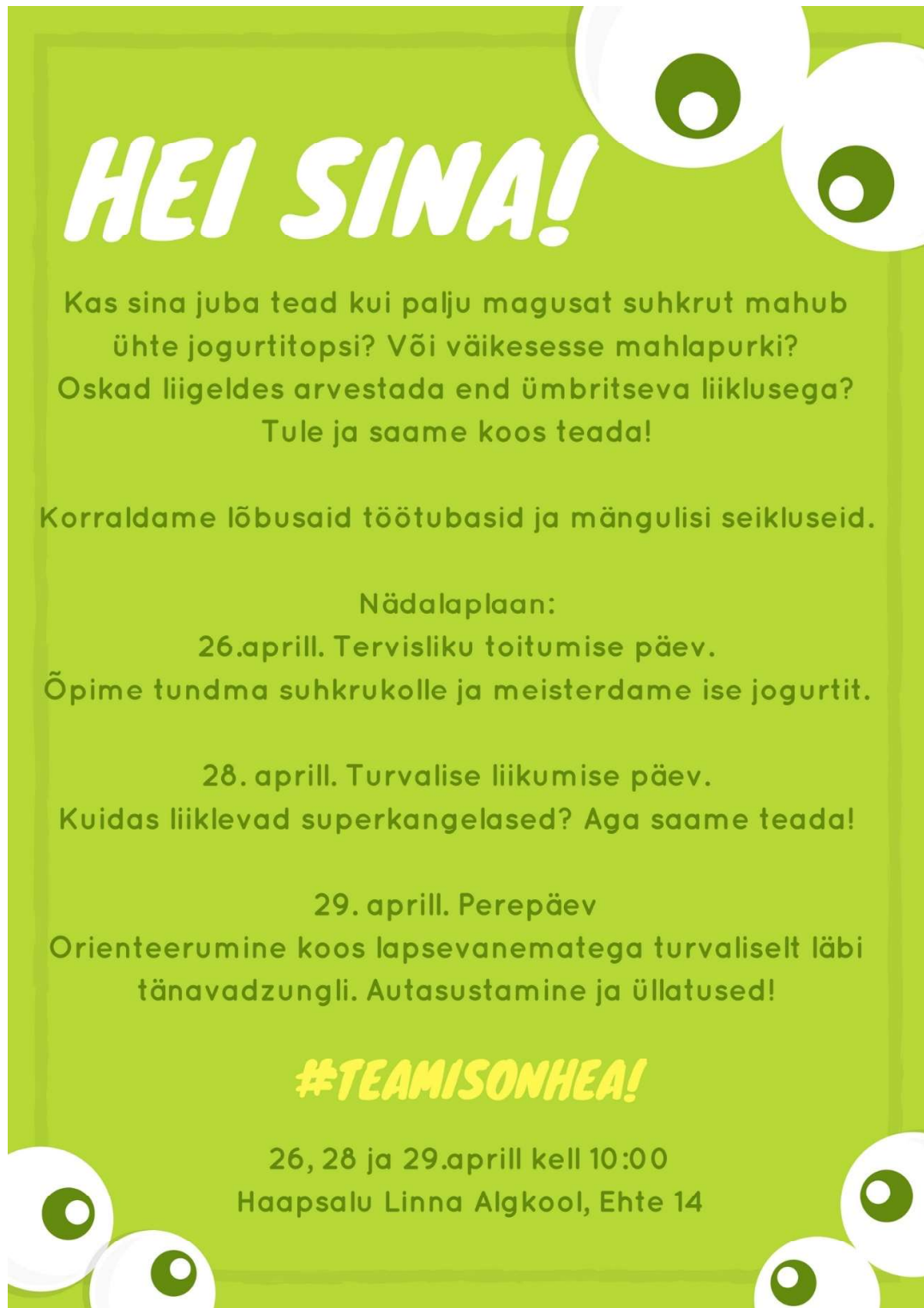
*Pilt 5 Veeputelite värvivalikud*

## LISA 4. PROJEKTI VISUAALNE PLAKATI KUJUNDUS



*Pilt 6 Projekti visuaalne plakati kujundus*

## LISA 5. PROJEKTI INFORMATIIVNE PLAKATI KUJUNDUS



Pilt 7 Projekti informatiivne plakati kujundus

## LISA 6. PROJEKTI DIPLOM



*Pilt 8 Projekti diplom*



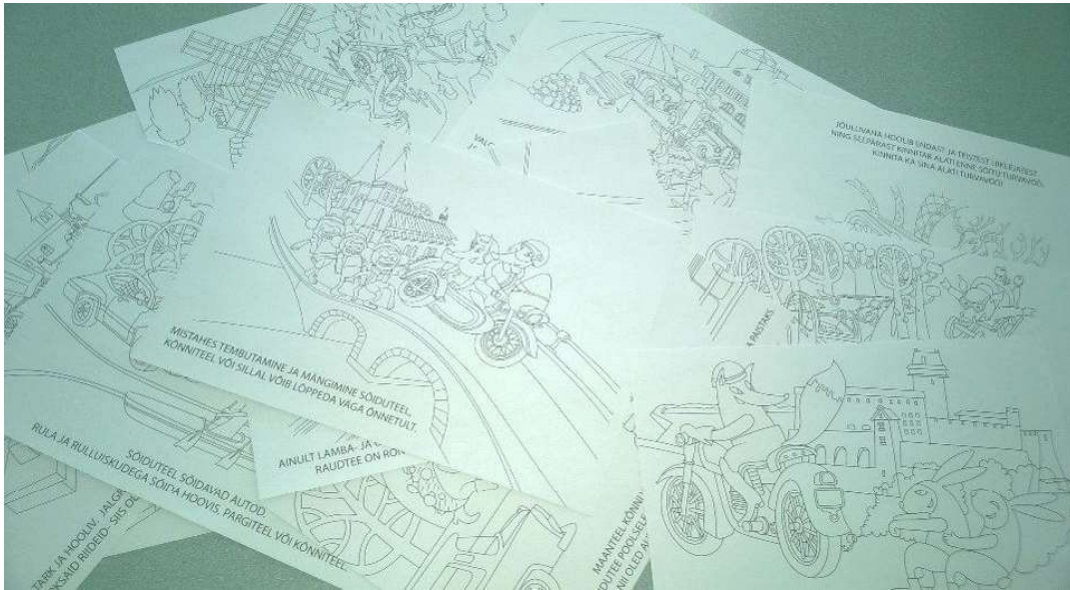
## LISA 7. VISUAALSED ÜLESVÕTTED TERVISENÄDALA PROGRAMMIST



*Pilt 9 Jogurtimeisterdajad tervisepäeval.*



*Pilt 10 Animafilmide vaatamine liikluspäeval*



Pilt 11 Liikluspäeva värvimislehed



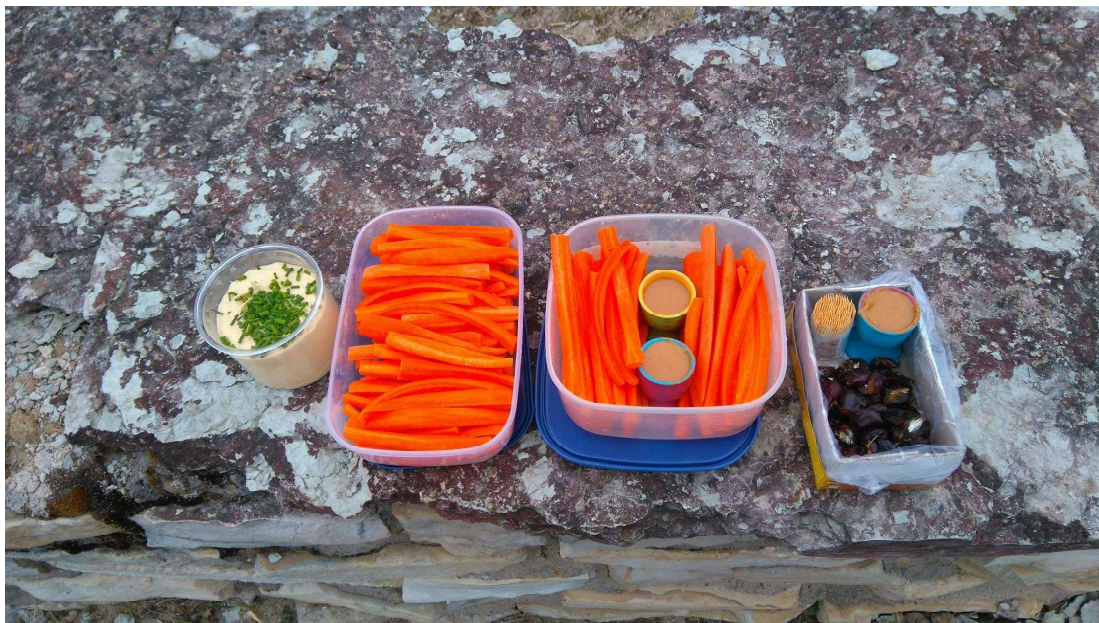
Pilt 12 Lapsed liikluspäeval selgitamaks üksteisele liiklusreegleid



*Pilt 13 Lapsed liikluspäeval selgitamaks üksteisele liiklusreegleid*



*Pilt 14 Lapsed liikluspäeval.*



*Pilt 15 Tervisenädala perepäeval jagatud tervislikud suupisted*



*Pilt 16 Ürituse kogupere pilt koos kõigi osavõtjatega*



*Pilt 17 Laste joonistused tervisepäeval*



*Pilt 18 Politseiauto tutvustamine perepäeval*