

Personaliprojekt “Sport kooli...Ohhoo, õpsid ka liiguvad!”

Projekti algus

1. jaanuar 2017

Projekti lõpp

kestab vähemalt 31. detsembrini 2017

Projekti eesmärk

Suurendada kooli personali meeskonna tunnet läbi sportlike eluviiside propageerimise ja vähendada nii kogu koolipere terviseriske.

Projekti koordineeris tervisenõukogu koostöös juhtkonnaga. Kokku osales organiseerimises umbes 8 inimest. (Nende hulgas õpilasesinduse liige.)

Projekti lühikirjeldus

Projektiga saab tutvuda vaadates [videot](#).

Projekt algas ankeetküsitlusega õpetajate seas, et saada teavet nende liikumisharjumuste kohta. Lisaks toimus ideekorje personali hulgas, mida nad sooviksid ühiselt teha. Selle tulemusena planeeris tervisenõukogu tegevused, mis jaotuvad oma olemuselt kaheks: üritused personalile ja üritused kooliperele/kogukonnale (õpetajad ja nende lapsed, õpilased, lapsevanemad). Lisaks ühekordsetele üritustele on korraldatud ka spordiklubi töö, mis toimub igal nädalal vähemalt 1 korra.

Aeg	Tegevus
14.02.2017	Sõbrapäeva uisutamisohtu Nõmme Spordikeskuses
25.02.2017	Presidendimatkal (Aegviidust Jänedale) osalemine
10. 04.2017	Lihavõtted Kuulsaalis bowlingut mängides
10.04-14.04.2017	Südamenädal: hommikuvõimlemised ja lauatennisevõistlus õpilastele ja õpetajatele; tervisenõustamine õpetajatele kooli medõe poolt (kehamassiindeks, veresuhkur, vererõhk jms).
01.05.2017	Südalinna Kooli kevadmatk Pääsküla rabas
15.05.2017	Tallinna Päeva tähistamine MÕK-kuu raames: orienteerumisvõistlus Loquiz rakendusega vanalinnas (hommikul osalesid õpilased ja peale lõunat õpetajad)
07.06.2017	Viimase koolipäev piknik sportlike tegevustega kooli kogukonnale
08.06.2017	Õpetajate meeskonnakoolitus Kallaste talus: Disc-golfi töötuba
alates september 2017	Õpetajate spordiklubi alustab tegevust. Treeningud toimuvad igal esmaspäeval peale töökoosolekut kell 16.00-17.30. Koolivaheaegadel igal hommikul umbes kell 8.00-9.30.
23. 09.2017	Perespordipäev kooli kogukonnale

septembri viimane nädal	EOK spordinädal: Õpetajatele spordiviktoriin, massaažitooli paigaldamine õpetajate tuppa jms.
nov-dets 2017	Õpetajad on otsustanud osa võtta õpetajate võrkpalli võistlustest. Igal nädalal toimub harjutustund.
13.11.2017	Sportlik isadepäev kooli kogukonnale

Projekti olulisus, väärtus organisatsiooni kontekstis (kliendi, organisatsiooni, töötaja ning omaniku seisukohalt)

Õpetaja töö on vaimselt raske. Seetõttu on oluline koostöö kolleegide vahel ja võimalus mitte-formaalses õhkkonnas omavahel suhelda. Vaimne ja füüsiline tervis on omavahel tihedalt seotud ja seetõttu sai alustatud sihipäraselt õpetajatele sportimise võimaluste pakkumisega. Juhtkonna huvi projekti vastu on seotud õpetajate rahulolu ja lisandväärtuse pakkumisega töötajatele.

Südalinna Kooli üheks põhiväärtuseks on aktiivne ja terve eluhoiak. Seetõttu on oluline ka õpetajate eeskuju õpilastele ja ühistegevused kooli kogukonnaga. Õpetaja ei saa lastele lihtsalt tervislike eluviiside tähtsusest rääkida, vaid peab ka ise uskuma spordi olulisusesse ja tegutsema enda tervise huvides.

Spordiringis jagatakse juhendaja poolt nõuandeid ka taastumise ja toitumise osas. Samuti nõustab soovijaid kooli medõde.

Sihtgrupi suurus/hulk organisatsioonis, keda konkreetne projekt puudutab

Sihtrühmaks on kooli pedagoogiline personal ehk 36 inimest (seisuga 06.11.2017). Projekt puudutab suures osas projekti käigus toimuvatest üritustest kõiki õpetajaid (nt kogukonnale, kooliperele suunatud ühisüritused; samuti koolituste käigus toimunud sportlikud üritused).

Välisekspertide või konsultantide kasutamine

Projekti idee ja korraldus on suuresti olnud tervisenõukogu vastutusala. Seetõttu on eksperdid olnud organisatsiooni enda liikmed või meie igapäevased partnerid (nt kooliõde). Enne projekti algust sai nõu küsitud kooli hoolekogu liikmelt, kes töötab Tervisearengu Instituudis. Ürituste läbiviimisesse on kaasatud erinevaid spordiklubisid ja juhendajaid jne.

Olukord peale projekti

Ühisüritustest osavõtt on olnud erinev, kuid on olnud üritusi, kus on osalenud peaaegu 100% õpetajatest (nt bowling, disc-golf). Samuti on spordiklubi hakanud iganädalaselt tööle ja trennis käib regulaarselt umbes 10 inimest (suurem osa neist enne projekti algust ei teinud üldse sporti või tegid seda väga vähe). Neid, kes käivad aeg-ajalt on veelgi. Õpetajad on spordiklubi tegevusest innustust saanuna otsustanud osaleda ka õpetajate võrkpalli võistlustel. Seega on lisandunud ühised võrkpalli treeningud. Lisaks algasid koolivaheajal kõik tööpäeva hommikud treeningutega kõigile soovijatele. Õpetajad on avaldanud soovi, et spordiklubi jätkaks tegevust ka peale projekti lõppu ja tervisenõukogu planeerib ka uude aastasse õpetajatele sportlike ühisüritusi (nt uisutamise võib kujuneda traditsioon).

Jätkuprojektis, mis hakkab jaanuaris 2018, soovitakse tervisenõukogu ettepanekul pöörata suuremat tähelepanu tervislikule toitumisele.

Kokkuvõtte tulemustest - projekti teostamisest tulenenud mõju organisatsiooni arengule

- Tervisenõukogu kirjutas enda eelmise õppeaasta kokkuvõttes järgnevat:

Kooli direktsioon toetab tervisenõukogu ettepanekuid ja väärtustab tervisenõukogu tööd. Vajadusel otsitakse ja leitakse võimalused/vahendid planeeritud ürituste ja huvigruppide koostöök (aeg ürituste läbiviimiseks, transport, ruumide ja õueala kasutamine, vajalikud koolitused, parimate tunnustamine jms).

Õpetajate ühiürituste mõju: Üksteise toetamine, ärakuulamine, teadmiste jagamine, info vahetamine. Orienteeritus probleemidele lahenduste otsimisele, kogemuste jagamisele, uue õppimisele. Erinevas vanuses kolleegide väärtustamine. Vaheldus igapäevasele töörutiinile.

- Tagasisidena oleme saanud sooviavaldusi, et alustataks jätkuprojektiga, mille käigus jätkuvad sportlikud tegevused (eelkõige spordiklubi), kuid pööratakse suuremat tähelepanu ka tervislikule toitumisele.
- Eriline rõõm on olnud saada tagasisidet, et õpetajad, kes polnud aastaid sporti teinud, on avastanud liikumise võlud: nt on hakatud jalgsi tööle tulema, leitakse ka vabal ajal aega jalutamas käia, pakutakse uusi ideid sportlikuteks ühistegevusteks jms.