

TALLINNA ÜLIKOOL

Haapsalu Kolledž

Reelika Holtsmeier, Anly Jakobson, Herdo Kala, Kriti Küttis,
Tauri Linnas, Rando Luhaorg, Deivis Sepp, Pilleriin Täht

AIP – AKTIIVNE IGA PÄEV

ELU Projekt

Juhendaja: Gina Metssalu

Haapsalu 2017

SISUKORD

| | |
|--|-----------|
| SISSEJUHATUS..... | 3 |
| 1. ELU PROJEKTI TULEMUSE KIRJELDUS | 4 |
| 1.1. Eesmärk..... | 4 |
| 1.2. Sihtgrupp..... | 4 |
| 1.3. Teemakohasus..... | 5 |
| 1.4. Lahendus | 7 |
| 1.5. Turu-uuringud ja konkurendid | 11 |
| 1.6. Jätkusuutlikus | 14 |
| 1.7. Aja- ja tegevuskava..... | 15 |
| 1.8. Erinevate erialade seos ja iga meeskonnaliikme panus. | 20 |
| 2. HINNANG ELU PROJEKTI TULEMUSELE..... | 22 |
| 2.1 Kokkuvõtte projektist | 22 |
| 2.2 Hinnang projektile..... | 22 |
| ALLIKAD..... | 25 |
| LISA 1. RAKENDUSE KASUTAJA TEEKOND (PÕHIVAADE) | 26 |
| LISA 2. RAKENDUSE KASUTAJA TEEKOND (KASUTAJA VAADE)..... | 27 |
| LISA 3. RAKENDUSE KASUTAJA TEEKOND (LAPSEVANEMA VAADE)..... | 28 |
| LISA 4. RAKENDUSE KASUTAJA TEEKOND (KÜSITLUS ÕPILASTELE)..... | 29 |
| LISA 5. AIP LOGO | 32 |

SISSEJUHATUS

ELU projekt on Tallina Ülikoolis läbiviidav erinevate õppekavade vaheline projekt, mille põhieesmärk on toetada üldpädevuste ja meeskonnatöökuste süvendamist ning interdistsiplinaarsete probleemide lahendamise pädevuse kujunemist.

Käesoleva projekti eesmärk oli leida probleemne koht ühiskonnas ja seda lahendada. Projekti keskne probleem antud grupil oli tänapäeva noorte vähene kehaline aktiivsus ja sellest tulenevad terviseprobleemid. Projekti põhiline sihtgrupp on koolinoored, sest hea tervis ja liikumine algab juba varajasest noorusest. Keskendume just põhikooli noortele (põhikooli teine kooliaste).

Probleem on hetkel aktuaalne, kuna madalal tasemel füüsiline aktiivsus on maailmas suuruselt neljas suremuse riskifaktor. Enamikes arenenud riikides tõuseb füüsilise passiivsuse tase, mis omakorda suuresti mõjutab II tüüpi diabeedi, luu- ja liigesehaiguste, südame-veresoonkonna haiguste ja rasvumise levikut. (Terviseinfo, 2015.)

Et suurendada noorte liikumist ja propageerida füüsilist aktiivsust, hakkas grupp tegelema võimaliku lahendusena teatud spordirakenduse loomisega, läbi mille anda omapoolne panus rahva üldise tervise parendamiseks.

Projektis osales 8 inimest Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledži erinevatelt erialadelt: tervisejuhenduse -, liiklusohutuse- ning käsitöö- ja disaini eriala. Rollide jaotus grupis oli seotud tugevalt nende endi isiksuse ja tööharjumustega (informaatika huvilised said otsida välja materjale ja infot, hea kirjutamisoskusega inimesed said olla kroonikute rollis jne).

1. ELU PROJEKTI TULEMUSE KIRJELDUS

1.1. Eesmärk

ELU projekti raames on ülesandeks leida lahendus mõnele elulisele probleemile. Alustame probleemi lahendamist probleemi sõnastamisega: noored liiguvad tänapäeval liiga vähe ja sellega seoses on noortel suur ülekaalulisuse risk ja suurenenud oht haigestuda diabeeti. Probleem on eriti suur põhikooli noorte seas, kellest osad liiguvad ainult kehalise kasvatus tundides ja vabal ajal ei soovi olla kehaliselt aktiivsed (vt Lisa 4). Kehalise kasvatus tund on hetkel tulemuspõhine, aga võiks olla arengupõhine. Tulemuspõhisus tekitab noortel vastumeelsust aktiivse liikumise vastu. (Tervisearengu Instituut, 2015.)

Antud projekti eesmärgiks on välja pakkuda erinevad lahendusi, selleks et:

1. Tuua noored aktiivsemale elustiilile lähemale
2. Pakkuda erinevad võimalusi vaba aja sisustamiseks
3. Muuta ebameeldivad kohustused/tegevused meeldivateks tegevuseks

Anda omapoolne panus rahva üldise tervise parandamisele! Eesmärk on parandada 2025 aastaks 10-17 aastaste seas kehalist aktiivsust kuni 50%.

1.2. Sihtgrupp

Projekti põhiline sihtgrupp on koolinoored, sest hea tervis ja liikumine algab juba varasest noorusest. Kaudne sihtgrupp on lapsevanemad, kelle lapsed on tervemad. Samuti võidab sellest ka haridussüsteem, sest lapsed saavad endale uue väljundi õppimisel. Kaudne kasusaaja on ka riik, sest tänu noorte kehalise aktiivsuse suurendamisele paraneb ka laste tervis ja riigil vähenevad kulutused tervisehoiusteemi. Keskendume põhikooli noortele (põhikoolide teine kooliaste). Uurides antud sihtgrupi kehalist aktiivsust, siis noorte seas, vanuses 10-13, on ülekaaluliste laste hulk 20,6 % ja rasvunud on 13,2 % (Joonis 1. 10-17 aastase poiste ja tüdrukute ülekaaluliste ja rasvunute hulk protsentides). Vanuses 14-17 on arvuks juba 15,3 % ja rasvunuid on 8,4 %. (Tervisearengu Instituut, 2015.)

Vaadeldes noorte kehalist aktiivsust, siis 53,6% lastest vanuses 11 eluaastat liigub 1-4 päeval nädalas ja kehaliselt ei ole üldse aktiivsed 1,8%. 56,4% noortest vanuses 13 eluaastat liigub 1-4 päeval nädalas ja kehaliselt ei ole aktiivsed 3,9% (Joonis 2. Kehaline aktiivsus 11-15 aastaste poiste ja tüdrukute seas). Ainult 58,7% 15-aastaseid liigub 1-4 päeval nädalas ja kehaliselt mitte aktiivseid on 5,1%. Tegemist on üsna murettekitavate numbritega, mis aastatega näitavad kasvutrendi. (Tervisearengu Instituut, 2015.)

| | Vanus aastates | Ülekaalulised % | Rasvunud % |
|--------------------|----------------|-----------------|------------|
| Poisid ja tüdrukud | 10-13 | 20,6 | 13,2 |
| | 14-17 | 15,3 | 8,4 |

Joonis 1. 10-17 aastase poiste ja tüdrukute ülekaaluliste ja rasvunute hulk protsentides. (Tervisearengu Instituut, 2015.)

| Kehaline aktiivsus | Laste vanused: | 11 | 13 | 15 |
|----------------------------|--------------------|-------|-------|-------|
| 1-4 päeval nädalas | Poisid ja tüdrukud | 53,6% | 56,5% | 58,7% |
| Ei ole kehaliselt aktiivne | Poisid ja tüdrukud | 1,8% | 3,9% | 5,1% |

Joonis 2. Kehaline aktiivsus 11-15 aastaste poiste ja tüdrukute seas. (Tervisearengu Instituut, 2015.)

1.3. Teemakohasus

Füüsiline aktiivsus on tähtsal kohal paljude erinevate haiguste ennetamises, terviseprobleemide tekkes ning ravis. Samuti ka tervist tugevdava eluviisi loomises. (Terviseinfo, 2015).

Tänapäeval arvatakse, et vähene füüsiline aktiivsus on maailmas suuruselt neljas suuremuse riskifaktor. Enamikes arenenud riikides tõuseb füüsilise passiivsuse tase, mis omakorda mõjutab II tüüpi diabeedi, luu- ja liigesehaiguste, südame-veresoonkonnahaiguste ja rasvumise levikut. See toob kaasa väga suured riigi poolt tehtavad kulutused tervishoiule. Samuti mõjutab elanike keskmist eluiga ja vähendab tervena elatud aastate arvu. Majanduslikult saab riik kahju kahel moel:

1) Kulud, mis on seotud meditsiiniga (näiteks ravimite ostmise, arstikülastuse, ravi protseduuride jms seotud kulud).

2) Kulud, mis on seotud otseselt rahva tööjõuga (näiteks kulud, mis tekivad seoses väiksema tööjõudluse, haiguse tõttu töölt puudumise või töövõimetuse ja varajase surmaga). (Terviseinfo, 2015.)

Füüsiline aktiivsus ei ole ainult sport. Spordi puhul on tegemist mängulist laadi võistlusliku kehalise tegevusega. Füüsiline aktiivsus on igasugune kehaline tegevus (liikumine), mida tekitavad skeletilihased ja milleks kulutatakse energiat. Füüsilise aktiivsuse alla käivad sellised tegevused nagu kõndimine, jalgrattasõit, kodu ja aiatööde tegemine, aktiivne mängimine, aga ka näiteks teadlik sportimine ja treenimine. (Terviseinfo, 2015.)

Südameveresoonkonna tugevdamiseks ja energiakulutuseks on vaja teha aeroobset treeningut, mida nimetatakse ka kestvustreeninguks või vastupidavustreeninguks. Aeroobseks treeninguks peetakse tegevust, mille tegemisel (sooritamisel) saavad inimese lihased liikumiseks vajaliku energia süsivesikute ja rasvade nn „põletamisest“ lihasrakkudes. Selle all on mõeldud suusatamist, rulluisutamist, mõõduka intensiivsusega ujumist, rattasõitu, kepikõndi, jooksmist, puude ladumist, lehtede riisumist, akende pesemist, koristamist, tantsimist. Intensiivsus eristab anaeroobseid ja aeroobseid tegevusi. Parim viis tervise tugevdamiseks ja säilitamiseks on aeroobne treening, mida tuleks teha vähemalt viiel päeval nädalas vähemalt pool tundi korraga. (Terviseinfo, 2015.)

Sport on nähtus, mille tähtsust ühiskonnas on raske hinnata. Suuremal või väiksemal määral üritavad kõik inimesed sellega tegeleda. Osad inimesed on tugitoolisportlased ja lubavad endale iga päev, et homme alustavad tervisespordiga. Teised üritavad liikuda võimalikult palju jala või jalgrattaga. On inimesi, kes teevad sporti oma võimete piires ja üritavad seeläbi saavutada hea enesetunde. (Terviseinfo, 2015.)

Spordi ja füüsilise aktiivsuse teema on lai. Raplamaa Sõnumites on selle üle arutlenud hobifotograaf Siim Solman, kes uurib: milleks teevad sporti lapsed. Temale meeldib mõelda, et spordirõõmu ja hea enesetunde nimel. Ühel päeval hakkas Solman mõtlema, mis toimub tänapäeval lastega, kes käivad mõnes sporditreennis. Ta arvab, et lastest toodetakse tippportlasi või vähemalt hakatakse neid üsna varakult ette valmistama eesseisvateks võistlusteks. Solman üritab pingsalt mõelda, kas on ka olemas sellist trenni, kuhu saaks lapse panna selleks, et ta saaks füüsilist koormust, mis oleks mitmekesine,

samas lõbus ja mis ei valmistaks last ette võistlusteks? Esimese hooga ei meenunud talle midagi. (Solman, 2016).

Oma kooliajast mäletab Solman seda, et treeningud olid alati väga mitmekesised. Toona mängiti erinevaid pallimänge, hüpati, joosti ja tunti sellest kõigest rõõmu. Trennis käidigi lihtsalt sportimas ja ennast liigutamas. Tänapäeval treenitakse lapsi ikkagi selleks, et nad suudaks igal nädalavahetuse võistlusel olla tasemel. Solman uurib, et miks ei tohiks olla treeningversiooni lastele, kus laps viskab dressid selga, tossud jalga ja lihtsalt spordib koordineeritult? Tema arvates oleks palju aktsepteeritavam sotsiaalne norm see, kui laste spordis valitseks mentaliteet, mis poleks kohe algusest peale niivõrd tulemusele orienteeritud. Solman arutleb, et siin on kindlasti mõningased vastuolud, kuna oma põhiolemuselt on sport ikkagi teatud mõttes võistlemine (kehtib jätkuvalt põhimõtte „kiiremini, kaugemale, kõrgemale“). Aga Solman väidab ka seda, et tervisesport seda ei eelda. Tema arvates võiks noortele alustada spordi tutvustamist just tervisespordist, et laps saaks alustada oma sporditeed selle mõnuga, mida pakub tervisesport. Treening on selline koht, kus lapsed ja noored saaksid tunda mõnu ning rõõmu sporditegemisest. Siinjuures ei ole vahet, kas lapsed on pikad või lühikesed, paksemad või peenikesed. Laste individuaalne areng nagunii eristab varem või hiljem talendid, kes siis saavad jätkata oma loomulikke teed. Tänapäeva kiires elutempos saavad lapsed tunda võistlusmomenti ja konkurentsi igal sammul. Seda enam peaksid noored käima trennis tervisesporti tegemas, et saada endal otsaesine higiseks ja jääks spordist mitte hais vaid lõhn. (Solman, 2016).

1.4. Lahendus

Selleks, et väheliikuvaid inimesi liikumise juurde tuua, on spordipsühholoogia teaduri Aave Hannuse arvates vaja muutusi ühiskonna sotsiaalsetes normides. „Liikuma hakatakse siis, kui on tuntav üldine hoiak, et norm ei ole autoga laste kooli sõidutamine, vaid hoopis jalgrattaga minek ja nädalavahetusel perega matkamine. See on loomulik viis liikumiseks ja jõukohane enamikule elanikkonnast,“ arutles Hannus lisades, et eeskujud peavad tulema ühiskonnast laiemalt ja kitsamalt kodust ning koolist. Ka kehalises kasvatuses toimuv mängib rolli elukestvaks liikumiseks vajalike oskuste kujunemisel. Liikumine on iga lapse loomulik vajadus ja täiskasvanud peavad võimaldama selle vajaduse rahuldamist. (Hannus, 2016.)

Grupi poolt esitatav võimalik lahendus antud probleemile on luua rakendus, mis tutvustab erinevaid aktiivseid võimalusi vabaaja sisustamiseks. Loodud rakendus hakkab pakkuma asendusspordialasi kehalise kasvatuse õppekavas ettenähtud spordialadele ja grupp töötab selle nimel, et rakendus siduda e-kooli süsteemiga. Arendustöö tuleb kindlasti pikk, kuid tulemus on seda väärt.

Rakendus on mõeldud asendustegevusena. See tähendab, et rakendus töötab spordirakendusena. Kasutajad saavad valida erinevate tegevuste vahel, näiteks saab kasutaja valida endale jalgratta sõidu või jooksmise. Ta valib tegevuse, paneb tööle GPS-i (salvestab marsruudi) ja andmed hakkavad salvestuma. Näiteks salvestuvad aeg, kalorimeeter, vee kulu, kestvus, keskmine kiirus, pulss, eesmärk jne). Peale trenni kasutaja vajutab rakendusel stopp-nuppu ja andmed laetakse üles rakenduse keskkonda, misjärel need salvestuvad arhiivi. Arhiivis näevad andmeid kasutaja ise, kasutaja treener (õpetaja) ja lapsevanemad. Kuna tulemused salvestuvad arhiivis, siis saab võrrelda praeguseid tulemusi varasematega. Näiteks jooksis kasutaja aasta alguses 3000 m ajaga 15 minutit ja kui aasta lõpus jookseb kasutaja sama maa 10 minutiga, siis saab õpetaja (treener) määrata talle hinde arengupõhiselt ja meie rakenduse eesmärk on sellega täidetud.

Kuidas see rakendus reaalses elus toimima hakkab? Toome mõned näited. Ütleme, et on üks 8.klassi õpilane Loore, kes on pisut ülekaaluline ning tunneb piinlikkust, kui peab oma klassikaaslaste ees/nendega koos kehalise kasvatuse tunnis jooksmas. Meie oma uuendusega pakume talle võimaluse joosta koolivälisel ajal näiteks oma kodu lähedal metsas, kasutades meie mobiilirakendust. Kuna rakendus on seotud e-kooliga, siis näeb kehalise õpetaja Loore jooksudistantsi ja muid näitajaid ning saab tänu sellele talle hinde panna (vt lisa 1, lisa 2, lisa 3).

Teise näitena üks 9.klassi poiss Karl, kes tegeleb väga aktiivselt spordiga - mängib jalgpalli, käib ujumas ja jõusaalis. Trenni teeb keskmiselt 8-9 korda nädalas, mõnikord rohkemgi. Karli treenerid saavad meie rakendusse sisestada tema tulemusi, arengut jms. Kõiki neid andmeid näeb ka kehalise-kasvatuse õpetaja ning seeläbi saab Karl vajadusel/soovi korral näiteks tunnist vabastuse või hinde jooksmise/ujumise eest, mida ta trennis teeb.

Kolmanda näitena on kaks õde - Siiri, kes õpib 7.klassis ja Saara 9.klassis. Nad reisivad perega mitu korda aastas ja selleks, et nad ka kehalises oma hinded kätte saaksid, saavad nad rakendust kasutades näiteks suusatada, lumelauaga sõita, surfata, jõusaalis trenni teha, joosta, rattaga sõita, matkata jne. Nad saavad oma füüsilise liikumise tunnid kätte ning läbi mobiilirakenduse näeb seda ka õpetaja.

Rakendus saab ka sotsiaalse võtme ja kasutajad saavad oma tulemusi ning statistikat võrrelda teiste kasutajatega. Saab lisada teisi kasutajaid sõpradeks ja sama lihtsalt saab neid sealt ka eemaldada. Erinevad kasutajad saavad esitada ka üksteistele väljakutseid („*challenge*“) ja saavad võistelda sõbralikus võtmes teistega. Või saavad koolid oma koolisisesele teha üleskutsed noortele liigutamiseks. Näiteks erinevad klassid võistlevad omavahel selle nimel, kes suudab mingi ajavahemiku (näiteks kooliaasta) jooksul läbida kõige rohkem kilomeetreid jalgrattaga või ujudes.

Rakenduse soovime ära siduda ka muusikaga, sest noored ja muusika on tihedalt seotud. Kõikidele meeldib ju joostes muusikat kuulata. Aga ära ei tohi unustada ka turvalisust ja siinkohal tuleb mängu liiklusohutus. Kuna rakendusel on väga oluline GPS funktsioon, siis rakendus jälgib kasutajat kaardi peal ja kui kasutaja jõuab oma rakenduse kasutamise ajal liiklusrohkesse keskkonda, siis muusika jääb vaikseks ja tulevad esile erinevad hoiatused, et liigeldes peab pöörama oma tähelepanu rohkem liiklusohutusele kui muusikale. See funktsioon sõltub vastavalt kasutaja enda poolt reguleeritud rakenduse sätetele.

Rakenduse loomisel on arvestatud ka kasutajate eelistusega. Antud projekti raames käisid projekti tegijad erinevates koolides uurimas hetkeolukorda, et aru saada praegune olukord turul. Samuti sooviti teada saada, millised on kasutajate eelistused ja mida soovib kasutaja. Uuriti ka võimalikke konkurente ja peamiseid trende ning suundumusi hetkel kasutajate poolt kasutatavate rakenduste hulgas. Jagati laiali ka erinevad küsimustikud saamaks aimu erinevate kasutajate spordiharrastustest ja nutitelefonide olemasolust (vt lisa 4).

Küsimustik jagati laiali veebikeskkonnas. Osalejate vastused analüüsiti ja uuriti nende põhjuseid. Kokku osales uuringus 24 inimest. Uuringus osalejad olid vanuses 11-18 eluaastat.

41,7% vastanutest oli 11-13, 33,3% olid 16-18 ja 25% olid vanuses 14-15. 91,7% vastanutest ütles, et nad kasutavad puutetundlikku mobiiltelefoni ja 8,3% vastanutest kasutas nuppudega mobiiltelefoni. 83,3% osalejatest kasutas pidevalt mobiiltelefonis rakendusi ja 16,7% osalejatest kasutas vähesel määral telefoni rakendusi. Vastanud kasutasid kõige enam FaceBooki, SnapChati, Instagrami, Twitterit, Youtube, Messengeri või mängis erinevaid mänge.

Osalejatest 54,2%-le meeldis kehalise kasvatus tund, 12,5% arvas, et kehalise kasvatus tund on hea, 20,8% vastanutest arvas, et neile kehalise kasvatus tund meeldib enam-vähem ja 8,3%-le osalejatest ei meeldinud kehalise kasvatus tund. Samas aga 58,3% vastanutele meeldis sportimine ja ülejäänud arvasid on pigem neile meeldib sportimine. Osalejatel olid sportimiseks erinevad põhjused, näiteks osad soovisid olla kehaliselt aktiivsed, kuna liikumine pakub rõõmu, annab hea enesetunde, meeldib olla füüsiliselt tugev või kehaline kasvatus on nende lemmiktund. Veel leidsid osalejad, et neile meeldib olla vormis, liikumine on kasulik, näeb enda arengut, saab sõpradega aega viita ja see on kasulik tervisele. Osadele ei meeldi sportimine, kuna ei ole aega või on teised huvid. Osalejad mainisid ära, et neile ei meeldi kehalise kasvatus tund, kuna vahepeal peab liiga palju jooksuma, liiga suur on võistlusmoment, samuti osade vastanute arvates ei ole hetkel kehtestatud normid vastavuses inimeste võimetega (ei arvesta inimeste füsioloogiliste eripäradega ja kõik inimesed on võrdsed) ja osade arvates on kehalise kasvatus tund on igav ja viiakse läbi üksluiselt.

75% vastanutest soovis võimaluse korral asendada kohustuslik kehalise kasvatus tund mingite teiste asendusalaadega (näiteks tegeleda jooksmise asemel maadlusega või iluvõimlemisega). 20,8% ei soovinud sellist võimalust. Enamus osalejate arvates oleks kõige paremad asendusalaad näiteks jalgpall, jooga, rattasõit, jooks, taipoks, ratsutamine, poks või lauatennist. Enamus osalejaid ei kartnud kehalise kasvatus tundi, kuigi osad arvasid, et kehalise kasvatus tund ei ole nii meeldiv, kui nad peavad tegema midagi sellist, milles nad ei ole osavad. Küsitlusest osavõtjad käivad Abja gümnaasiumis, Pärnu Ülejõe Põhikoolis ja Viljandi Jakobsoni koolis

Rakenduse eesmärk on panna noored rohkem liikuma. Selle kaudu soovime anda lisavõimalusi kehalise kasvatus tunni läbiviimiseks (pakkuda alternatiivseid lahendusi).

Eesmärk on motiveerida noori spordiga tegelema ja jätta noortele „spordist külge lõhn, mitte hais“.

1.5. Turu-uuringud ja konkurendid

Iga nutitelefoni rakenduste tootja on loonud erinevaid rakendusi ja sellepärast on rakenduste maailm kirju. Samas on kõige populaarsematel rakendustel teatud jooned, mis lasevad neil rakendustel silma paista ja toovad neile juurde pidevalt uusi kasutajaid. (Rhodes, 2016.)

Populaarsetel rakendustel on olemas need omadused:

1. See on tasuta. Tavaliselt näidatakse tasuta rakenduse puhul ekraani all või ülal ääres reklaame, mis rakenduse valmistajale raha teenivad. Mõnikord ilmuvad reklaamid ka üle ekraani ja võivad olla päris tüütud. On palju ka täiesti tasuta ja reklaamivabasid rakendusi. Sel juhul on tavaliselt võimalik valmistaja tänamiseks/toetamiseks osta ka sama rakenduse tasuline versioon. Sageli jagatakse tasuta rakenduse mõnevõrra kärbitud versiooni. Ostes tasulise ning reklaamivaba täisversiooni saab kasutada kõiki võimalusi või mängude puhul näiteks mängida kõiki tasemeid.
2. See on pidevalt olemas, st seda ei kusagilt otsima. Enamuse Google rakenduste põhimugavuseks on nende kiire kättesaadavus, st seda „et nende rakendused on juba eel installitud telefonidesse ja neid ei ole vaja lisaks alla laadida.
3. Tarbijatele meeldib ka rakenduste kasulikkus, st et neid on vaja ja neid uuendatakse pidevalt. Inimesed kasutavad rakendusi, nagu *EveryNote* ja *Toolbox*, sest nende sisu on lihtne ja kiire kasutada.
4. See teeb ühte asja hästi. Tihti teevad rakenduste tootjad oma rakendusi disainides valesti ja mõtlevad üle. Tuleb keskenduda ühele asjale ja teha see parimaks. Selline lähenemine on toonud paljudele rakendustele läbilöögi võime. Näitena toome *Uber*-i. See rakendus keskendus algselt sellele, et viia kasutaja kõige kiiremini mingisse sihtkohta. Tänu sellele hakka rakendus õitsema. Samuti näiteks *Today Weather*, mis on suunatud lihtsalt sellele, et näitab sulle hetke ilma ja maksimum ja miinimum temperatuure.
5. Tunne oma publikut. Hea rakendus on suunatud kindlale kasutaja grupile, näiteks peavad olema spordi rakendused suunatud just aktiivsele inimesele. Samuti on

- olemas rakendus, nimega *Destiny*, mis on suunatud mängurite sõltuvusele ja laseb neil võrrelda oma tulemusi teineteisega. See app on kui päästerõngas mänguritele, kes ei saa iga hetk mängida.
6. Rakendus peab olema stabiilne ja kiire. Enamus rakendusi, mis on populaarsed, on ka hästi väljatöötatud, st et nad ei ole aeglased ning nad teevad seda mida neilt oodatakse. Suurepäraseid rakendused on särtsakad ja pakuvad kiiret reaktsiooni aega. Nende kasutajad on saavad kiirelt rakendusse sisse ja välja ning teevad seda mida nad soovivad ainult paari klikiga. Näitena toome *HomeSnap* rakenduse, mille kasutajad saavad hinnata maja väärtust ainult pilti tehes. Sekundidega on gigabaitide viisi andmeid läbi töödeldud ja oletatav hind on olemas. Selline „WOW“ efekt tuleb ainult siis, kui see toimub väga kiirelt.
 7. See näeb välja suurepärase. Oluline on ka rakenduste siseselt erinevate animatsioonide juures kasutada heli-efekte, sest need annavad palju juurde. Viimistlus ja disain eristab häid rakendusi halbade. Keskendudes väikestele detailidele eraldab head rakendused halbade ja hea viimistlus on inspireerivad nii kasutajatele kui ka rakenduse loojatele. Üks viis, kuidas rakendusi viimistleda, on töödelda täielikult välja animatsioonid ja kuvari pildid, sest need on esimesed ja viimased asjad, mida rakenduste kasutajad näevad. Näitena toome *CatoAudio*, mis on suurepärase teekonna ettenäitaja disaini valdkonnas. See on lihtne app, mis aitab muusikat luua ja seda on lõbu hea kasutada. (Rhodes, 2016).

Kokkuvõtvalt rakendused peavad keskenduma ühele asjale, olema kiired ja neid peavad olema mugav ja nauditav kasutada. Neid asju meele pidades on rakenduste loojatel väga hea võimalus teha rakendus, mis saab populaarseks ja hakkab silma paistma ka teiste samasuguste seast. (Rhodes, 2016.)

Uurides turul antud olukorda, siis on näha, et on olemas teatud rakendused, mis on mõeldud spordirakendusteks. Antud rakendused on suunatud aga teatud kasutajakonnale, tihti on inglise keeles, on mingil määral tasulised ja ei pruugi igas riigis töötada (Änilane, 2016; Arvustus, 2011.) (*Joonis 3. Erinevad spordirakendused, nende positiivsed ja negatiivsed omadused.*

| Nimi | Süsteem | Positiivne | Negatiivne |
|----------------------|--------------|--|---|
| NBA | IOS, Android | Tasuta, pidevad uuendused, piletite broneering, varasem ajalugu, tähtsamad momendid | Suunatud kitsale kasutajakonnale, inglise keeles |
| DavisCup | IOS, Android | Tasuta, otseühendus (live), tulevased sündmused ja piletite broneering | Suunatud kitsale kasutajakonnale, inglise keeles |
| Formula 1 | IOS, Android | Levinumaid rakendusi, pidevad sõiduajad ja kohad, otse (live), panustamissüsteemid, tulevased sündmused ja piletite broneering, tasuta | Suunatud kitsale kasutajakonnale, inglise keeles |
| Sportstracker | IOS, Android | Erinevad „challenge’d“, GPS, erinevad spordialad, statistika (aeg, kiirus jne), tasuta, laiale tarbijaskonnale | Inglise keeles |
| GoFlow | IOS, Android | Õpetab surfamist, õppevideod, sotsiaalne süsteem (piltide süsteem, sõbrad jne), tasuta | Suunatud kitsale kasutajakonnale, inglise keeles |
| CPS Sports | IOS, Android | Kiire ülevaade sporditulemustest, mängude järelvaatamise võimalus, detailsed spordianalüüsid ekspertide poolt, tasuta | Suunatud kitsale kasutajakonnale, inglise keeles, |
| ESPN | IOS, Android | Spordiuudised, kasutajamugavus, otse (live), tasuta | Inglise keeles |
| Sportstracker | IOS, Android | Ühendatav erinevate sensoritega, statistika (aeg, kiirus jne), tasuta, hulgaliste auhindade võita, sest on kasutajate jaoks parim vahend | Inglise keeles |
| Endomondo - | IOS, Android | Tasuta, aktiivse elustiiliga | Kallis (preemium |

| | | | |
|------------------------------|--------------|--|--|
| Running & Walking | | inimese kõige vajalikum, ühendatav erinevate sensoritega, statistika (aeg, kiirus jne), kogub andmeid ja analüüsib neid, väga multifunktsionaalne, | klass maksab) |
| Nike+ Run Club | IOS, Android | Ühendatav erinevate sensoritega, statistika (aeg, kiirus jne), kogub andmeid ja analüüsib neid | Kallis |
| Sportlyzer | IOS, Android | Ühendatav erinevate sensoritega, statistika (aeg, kiirus jne), kogub andmeid ja analüüsib neid, infovahetus treenerite, mängijate ja lapsevanemate vahel, sotsiaalne element, finants arvestus | Demo versioon tasuta, ülejäänud maksab |

Joonis 3. Erinevad spordirakendused, nende positiivsed ja negatiivsed omadused. (Änilane, 2016; Arvustus, 2011.)

1.6. Jätkusuutlikus

Liikumist on vaja igas vanuses. Inimesed on loodud liikuma ja eelkõige tahavad liikuda noored ja lapsed. Liikumine on vajalik südame, lihaste ja tugevate luude arenguks. Lapse- ja noorukipõlves arendatud kehaline aktiivsus hoiab tervemana kogu elu jooksul. Noorena väljakujunenud liikumisarmastus ja -harjumus aitab täiskasvanul kiirel eluperioodil kehalist aktiivsust säilitada. Inimeste vananedes muutub ainevahetus aeglasemaks ja lihased hakkavad kõhetuma. Parim lahendus selle vastu on liikumine ja füüsiline aktiivsus. Paljud erinevad uuringud on näidanud, et liikumist harrastavad täiskasvanud ja eakad on tervemad ja tänu sellele tulevad oma eluga paremini toime. (Terviseinfo, 2015.)

Liikumine on iga lapse loomulik vajadus ja täiskasvanud peavad võimaldama selle vajaduse rahuldamist. Kodust saab laps kaasa liikumisharjumuse. Noored ja lapsed teevad sporti iseendale ja see on tema enda asi, sest ta ei spordi emale, isale, treenerile või

spordiklubile. Samuti peab sportimisel olema tagatud lapse ja noore füüsiline ja vaimne heaolu. Eriti laste sport peab põhinema mängul, mängurõõmul ja tahtmisel mängida. Laste-ja noortesporti peamisteks eesmärkideks on tervise tugevdamine ning kehaliste- ja vaimsete võimete arendamine, mitte võit ja võidu saavutamine. Kuna lapsed ei ole väikese mõõtmelised täiskasvanud, siis sellest tulenevalt lapse-ja nooreas saavutatud võidud ei ole määravaks tippporti jõudmisel. Kui lastesporis kasutada läbimõtlematult täiskasvanud sportlastele mõeldud treeningplaane ja –vahendeid, siis see omakorda võib kaasa tuua kasvavas organismis tervisehäireid. Laste-ja noortesporis peab arvestama erinevustega noorte füüsilise, vaimse ja sotsiaalse küpsemise arengutempodes. (Spordimeditsiini sihtasutus, 2017.)

Luues antud rakendust suuname oma põhitähelepanu noortele, kuid rakendus on mõeldud tarbimiseks ka laiemale kasutajaskonnale. Rakenduse üritame tihedalt siduda üldhariduskoolidega. Antud rakendusega proovitakse täita nn „tühi koht“ turul ja spordimaailmas.

Üritame anda endast parima, et noori panna kasutama just seda rakendust ja seeläbi kasvatame üles tarbijaskonna (noored, õpetajad, treenerid), kes suure tõenäosusega kasutavad antud rakendust tulevikus edaspidigi.

1.7. Aja- ja tegevuskava

| Kuupäev | Tegevused, tehtud töö lühikirjeldus |
|----------|--|
| 15.02.17 | <p>ESIMENE ÜHISKOHTUMINE (kõik erialad koolis)</p> <p>Tegemist oli esimese kohtumisega. Selle ajal tutvustati ELU projekti, selle eesmäärke, sisu jne. Selgitati grupis õpet, interdistsiplinaarset lähenemisviisi ja selle rakendamist (probleemi mõtestamine teise eriala perspektiivist, kokkupuutepunktide otsimine, projektijuhtimise üldised alused. Disainiprotsess.</p> |

| | |
|------------|--|
| | <p>Moodustasime meeskonnad ja leidsime erinevad probleemid (genereerisime ideid). Saime tuttavaks meeskonna liikmetega. Facebookis lõime eraldi grupi meie projekti jaoks (infovahetuse hõlbustamiseks). Samuti tegi Kriti grupile uue Google Docsi, kuhu pidime laadima oma tehtud töid.</p> <p>Püstitasime 3 erinevat probleemi ja hakkasime uurime nende seotust erinevate erialadega. Iseseisvalt tuli uurida ka antud probleemide tausta ja mida on nendes valdkondades juba tehtud probleemi lahendamiseks. Probleemid olid:</p> <p>Kehalise kasvatus tunde on hetkel tulemuspõhine, aga võiks olla arengupõhine. Tekitab vastumeelsust aktiivse liikumise vastu.</p> <p>Tänapäeva ühiskonnas on palju majapidamisi, kus mõningad majapidamistööd jäävad oskuste, võimaluste või suutlikkuse tõttu tegemata.</p> <p>Vastuolu kehtestatud liikluskorra ja liikluskeskkonna vahel.</p> <p>Tegime ka eneseanalüüsi, mille läbi teadvustasime oma rolli meeskonnas ja täitsime oma ülesandeid.</p> <p>ISESEISEVA TÖÖ-na hakkasime tegelema töö kirjandusega.</p> |
| 22.02.2017 | <p>TEINE ÜHISKOHTUMINE (kõik erialad koolis)</p> <p>Grupi siseselt arutasime oma probleeme ja leidsime, et meie põhiprobleemiks jääb noorte vähene liikumine. Genereerisime erinevaid ideid, kuidas olukorda lahendada ja töötasime läbi kaaslaste poolt uuritud materjale. Arutasime erinevaid huvigruppe. Leidsime enda sihtgrupiks põhikoolid noored. Üritasime leida probleemi algust (mis põhjustab probleemi) ja tegime süvaanalüüsi.</p> <p>Tegime ka eneseanalüüsi, mille läbi teadvustasime oma rolli meeskonnas ja täitsime oma ülesandeid. Jagasime laiali ka hilisemad iseseisvad tööd. Hakkasime pihta kohustusliku kirjandusega. Jagasime kohustusliku kirjanduse ära, grupiliikmed said endale raamatud ja pidid tegema 1 A4 pikkuse kokkuvõtte</p> |

| | |
|--------------------------|---|
| | <p>igast raamatust ning olulisemaid punkte tutvustama teistele grupiliikmetele (ajaliselt on tegemist mahuka ülesandega ja seda tehakse jooksvalt grupi kokkusaamistel projekti lõpuni välja).</p> |
| <p>27.02.2017</p> | <p>Meeskondade vahekohtumine</p> <p>27.02 saime kokku Haapsalus „Müüriääre“ kohvikus, kus esitasime üksteistele oma uuringuid.</p> <p>Herdo, Deivis ja Tauri tegid väga põhjalikke konkurentide taustauuringuid, mille käigus kaardistati konkurente ja uuriti põhilisi trende ja suundumisi püstitatud probleemi valdkonnas.</p> <p>Kriti, Reelika ja Pilleriin tegid erinevaid küsitlusi, et uurida millised on meie huvigruppide eelistused ja vajadused. Samuti arutati grupi siseselt, mis oleks edasine käitumine. Osa grupist pidi minema erinevatesse koolidesse ja uurima koolitöötajate ja õpilaste suhtumist meie ideesse ning mis on hetkel reaalne olukord ja kuidas meie rakendus parandaks olukorda. Grupis tutvustati ka iseseisvat kirjandust teistele.</p> <p>Arutasime grupis ka seda, kuidas saaksid erinevad grupiliikmed olla kasulikud ja kuidas rakendada oma teadmisi piisavalt põhjalikult ja edukalt.</p> <p>Erinevate raamatute esitlused.</p> |
| <p>15.03.17</p> | <p>KOLMAS ÜHISKOHTUMINE (kõik erialad koolis)</p> <p>Koolis kuulasime erinevaid loenguid disainist ja kasutaja teekonnast. Grupis arutasime, mida täpselt meie rakendus tegema peaks ja mõtlesime, kuidas muuta meie rakendus kõige edukamaks. Arutlesime teemal, kuidas olla kõige loovamad. Tegime ka esitluse teistele gruppidele ja saime tagasisidet oma tehtud tööle. Kuna teistel gruppidele tuli konstruktiivset kriitikat meie rakenduse toimimise ja nime kohta (nimi oli keeruline ja arusaamatu vms), siis arutasime</p> |

| | |
|--------------------------|---|
| | <p>grupis oma edaspidist toimimist.</p> <p>Tegime ka eneseanalüüsi, mille läbi teadvustasime oma rolli meeskonnas ja täitsime oma ülesandeid. Jagasime laiali ka hilisemad iseseisvad tööd (põhirõhk on nime vahetusel ja rakenduse toimimisel). Töötasime jätkuvalt läbi kohustuslikku kirjandust.</p> |
| <p>27.03.2017</p> | <p>Meeskondade vahekohtumine</p> <p>27.03 saime kokku Haapsalus „Müüriääre“ kohvikus, kus me esitasime üksteistele oma iseseivaid töid.</p> <p>Liiklusohutuse eriala poisid (Deivis, Rando, Tauri ja Herdo) tutvustasid teistele oma kasutaja teekonda ehk arutati seda, kuidas rakendus töötab ja milline on see täpsem tegevus („milline nupp mida teeb“). Grupis toimus arutelu selle üle, kas rakendus on hea, mida peaks lisama ja mis on üleliigne. Tehti ka vastavad muudatused.</p> <p>Kriti, Reelika, Pilleriin, Anly tutvustasid grupis oma küsitlusi ja nende vastuseid. Selgus, et neiud olid käinud erinevates koolides tegemas turu-uuringut ning selgus, et nii õpilased kui õpetajad on väga huvitatud meie rakendusest ja sellele tuli palju positiivset vastukaja. Analüüsiti grupis erinevad tulemusi.</p> <p>Arutati ka võimalikke disainilahendusi meie rakendusele (visuaalne pool) ja seda jäid tegema Rando, Reelika ja Anly. Arutati ka edaspidist käitumist. Herdo ülesandeks oli teha täielik kasutaja teekond.</p> <p>Grupiseselt arutati ka nime üle, sest nimi on algusest saadik läbinud mitu nimevahetust. Alguses Sportify, TekSpo, jne. Lõpuks leiti nimeks AIP (aktiivne iga päev).</p> <p>Kodus tuleb grupiliikmetel teha täielik analüüs oma tööst grupis ja anda hinnang nii iseseisvale kui meeskonnas tehtud tööd. Need kogub enda kätte Deivis, kes</p> |

| | |
|--------------------------|---|
| | <p>teeb sellest üldkokkuvõtte ja vormistab. Tasapisi hakkab meeskond otsi kokku tõmbama, et teha projekti üldkokkuvõtet. Otsustati, et lõpptöö paneb kokku Herdo, vormistab Kriti ja Anly keskendub lõpptöö erinevatele osadele (sissejuhatus, kokkuvõtte vms). Kuna ülesanne on väga mahukas, siis pisi-osad määrati tervele grupile tegemiseks.</p> <p>Deivis andis teada, et meie rakendusest tuntakse huvi ka juba Innove-s ja et ta läheb sinna seda esitlema. Järgmine kord annab grupile teada oma tulemustest.</p> <p>Lõppasjad vaja valmis teha 24.04-ks (see on kuu aega enne lõpp esitlust). Erinevate raamatute esitlused. Lepiti kokku, et hiljemalt 24.04 on kõik kohustuslik kirjandus läbi töötatud ja siis on viimased raamatute esitlused.</p> |
| <p>24.04.2017</p> | <p>Meeskondade vahekohtumine</p> <p>24.04.2017 saime kokku Haapsalus „Promenaadi hotellis“. Arutlesime erinevad projekti osasid.</p> <p>Deivis selgitas meile kuidas tal läks Innove-s. Inimesed oli väga huvitatud sellest ja pidid veel omavahel seda arutama. Annavad teada selle tulemustest hiljem. Deivis hoiab gruppi kursis.</p> <p>Deivis tutvustas grupiliikmete tehtud eneseanalüüse. Leiti, et grupis oli alguses sisekliima halb, aga teineteisega rohkem tutvudes saadi paremini läbi ja tänu sellele sisekliima muutus paremaks ning töö hakkas paremini sujuma. Järeldus: inimesed peavad hea töö tegemiseks saama enne üksteisega paremini tuttavaks. Lõppanalüüs koguti kokku.</p> <p>Viimased raamatute esitlused ja esitlused koguti kokku.</p> <p>Grupiliikmed esitlesid üksteisele oma iseseisvalt tehtud töid seoses projekti lõpptööga. Töötati erinevad osad läbi ja üritati leida lõpptöösse sobivad osad.</p> |

| | |
|-----------------|---|
| | Grupis arutati ka antud projekti positiivseid ja negatiivsed külgi. Positiivne on uued tutvused ja kogemused. Negatiivsena mainiti ära ebaselgus ülesannete jagamisel ja projekt läbi viimine oli tehtud liiga „ninnu-nännu“. Seletati asju liiga lahti ja oleks võinud kiiremini läbi võtta. |
| 17.05.17 | VIIES ÜHISKOHTUMINE: ARVESTUS |

1.8. Erinevate erialade seos ja iga meeskonnaliikme panus.

Erinevad erialad on seotud antud valdkonnaga erinevatel viisidel, näiteks on rakendus seotud erialadega alljärgnevalt:

1. Tugev seotus tervisejuhtidega ja tervisedendusega (füüsiline aktiivsus on seotud inimeste tervisega)
2. Liiklusohutuse eriala seob rakenduse GPS-iga (turvaline liiklemine ja liiklusturvalisus), hoiakutega ja projekti juhtimise tarkus
3. Käsitöö- ja disainigrupp annab panuse rakenduse kasutaja teekonna kaardistamisel ja disainil
4. Tervislikud eluviisid on seotud kõikidega erialadega!

Iga meeskonnaliikme individuaalne panus grupitöösse:

Liiklusohutuse eriala:

1. Herdo Kala: Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine, taustuuringute tegemine (erinevad rakendused, nende tugevused/nõrkused, konkurendid, trendid, suundumused jne) , kasutaja teekonna kaardistus, lõpparuande koostamine
2. Deivis Sepp: Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine, taustuuringute tegemine (erinevad rakendused, nende tugevused/nõrkused, konkurendid, trendid, suundumused jne), kasutaja teekonna kaardistus, aruande koostamine, projekti meeskonna juhtimine,
3. Tauri Linnas: Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine, taustuuringute tegemine (erinevad rakendused, nende tugevused/nõrkused, konkurendid, trendid, suundumused jne), kasutaja

teekonna kaardistus, huvigruppide kaardistus (kasutaja vanused, soovid, võimalikud turunduskanalid, kaudsed kasutajad jne), ideede genereerimine,

4. Rando Luhaorg: Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine, taustuuringute tegemine (erinevad rakendused, nende tugevused/nõrkused, konkurendid, trendid, suundumused jne), kasutaja teekonna kaardistus, sihtgruppide kaardistus, disaini loomine (visuaalne lahendus, kasutaja eelistused, lahendused, funktsioonid jne)

Tervisejuhenduse eriala:

1. Pilleriin Täht: Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine, taustuuringute tegemine, küsitluste koostamine ja läbiviimine, sihtgrupi vajaduste uuringud (reaalsed vaatlused koolides), huvigruppide kaardistus (kasutaja vanused, soovid, võimalikud turunduskanalid, kaudsed kasutajad jne)
2. Anly Jakobson: Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine, taustuuringute tegemine, erineva erialase info läbitöötamine ja koostamine huvigruppide kaardistus (kasutaja vanused, soovid, võimalikud turunduskanalid, kaudsed kasutajad jne)

Käsitöö ja disaini eriala

1. Kriti Küttis: Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine, taustuuringute tegemine, sihtgrupi vajaduste uuringud (reaalsed vaatlused koolides ja analüüsid selle põhjal), küsitluste koostamine (analüüs, arutus, kokkuvõtted jne), lõpparuande vormistamine, AiP logo kujundus (vt Lisa 5).
2. Reelika Holtsmeier: Kohustusliku kirjanduse läbitöötamine, taustuuringute tegemine, projekti juhtimise tarkus, sihtgrupi vajaduste uuringud (reaalsed vaatlused koolides), disaini loomine (visuaalne lahendus, kasutaja eelistused, lahendused, funktsioonid jne)

Juhendaja Gina Metsalu: Ülesanne toetada grupi nõu ja jõuga, genereeris ideid, projekti juhtimise tarkus.

Antud nimekirjades on välja toodud grupiliikmete üldised tööülesanded. Grupiliikmetel oli rohkem ülesandeid ja tehtud tööd on kajastatud pealiskaudselt.

2. HINNANG ELU PROJEKTI TULEMUSELE

2.1 Kokkuvõte projektist

Käesolevas projektis osales 8 inimest Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledžist ja tegemist oli kolme erineva eriala inimestega. Erialadeks olid liiklusohutus, käsitöö ja disain ning tervisejuhtimine. Projekti liikmetel oli ülesanne leida eluline probleem ja siis see lahendada.

Probleemiks leiti, et tänapäeva noored liiguvad vähe ja sellest tulenevalt on neil suurenenud oht haigestuda erinevatesse haigustesse. Probleemil on suur osakaal põhikooli noorte seas, kellest enamus liigub ainult koolitundides ja vabal ajal ei ole füüsiliselt aktiivsed. Kehalise kasvatuse tund on hetkel tulemspõhine, aga võiks olla arengupõhine ja sellepärast on noortel vastumeelsus aktiivse liikumise vastu. (Tervisearengu Instituut, 2015.)

Antud projekti eesmärgiks oli tuua noored aktiivsemale elustiilile lähemale, pakkuda erinevaid võimalusi vabaaja sisustamiseks ning teha ebameeldivad kohustused/tegevused meeldivateks tegevusteks. Üldine eesmärk oli anda omapoolne panus rahva üldise tervise parandamisele.

Projekti probleemi parimaks lahenduseks leiti, et vajalik on koostada noorte kehalise aktiivsuse suurendamiseks teatud spordirakendus, mis laseb asendustegevusena teha oma valitud kehalisi harjutusi. Rakendus on seotud kooliga ja treenerid/õpetajad/lapsevanemad näevad lapse arengut ning saavad selle kohta teha omi märkusi või anda hinnanguid. Rakendus laseb kasutajal valida ala, siis selle käivitada ja rakendus mõõdab aega, marsruuti, vahemaad, vee kulu jne. Hiljem tulemused salvestatakse arhiivi ja õpetaja (treener, lapsevanem) saab sellele hiljem ligi. Kui rakendus võetakse kasutusele, siis vastavalt sellele peaks paranema noorte motiveeritus spordi tegemisel ja tänu sellele ka paranema nende tervis.

2.2 Hinnang projektile

Grupiliikmed olid erinevatest sotsiaalsetest gruppidest ja erialadelt. Osadel inimestel oli suurem elukogemus kui teistel. Samuti olid liikmetel erinevad tööharjumused. Alguses

oldi tõrksad koostöö tegemisel, aga üldise hüvangu nimel lahkuti oma mugavustsoonist ja tehti teistega koostööd. Mingi aeg hakkas omavaheline koostöö sujuma ja oldi nõus heameelega tegema näiteks taustauuringuid rakenduse kohta ja koostama küsitlusi. Samuti oli grupp motiveeritud tegema erinevaid lisaülesandeid (käidi reaalselt kohal koolides ja projekti tööd esitleti ka kooliväliselt). See kõik mõjus grupi sisekliimale julgustavalt ja omavaheline koostöö sujus väga hästi.

Projekti meeskonna tegevusele projekti läbiviimisel võib üldjoontes anda hinnanguks väga hea. Grupp tegutses alguses läbimõtlematult ja koordineerimata, aga aja möödudes inimesed tutvusid rohkem teineteisega ja sellest tulenevalt sujus rohkem ka nende omavaheline koostöö. Algselt olid grupi siseselt tunda teatud pingeid, aga need lahenesid kiiresti tänu inimeste omavahelise suhtlemisele. Ajal, kui teised grupid omavahel tõrkusid koostööga ja halva sisekliimaga, siis käesolev grupp sai nautida juba omavahelise koostöö vilju.

Peab arvestama sellega, et inimestel on erinevad teadmised ja vastuvõtmisvõime ning nende tähelepanu hajub. Selle vältimiseks oli hea teha rühmatööd, kus edasijõudnud toetavad algajaid või jagada õppurid gruppideks, kus aines tugevamatele jagada välja abikoolitaja tiitlid. Sel juhul tuleb rakendada ka erinevaid õppemeetodeid, et rühmad oleks huvitatud ja teeks tööd efektiivselt. (Koolitaja käsiraamat, 2011, 45.)

Kriitikana võib välja tuua seda, et osadel grupi liikmetel oli kohati raskusi ennast sundida tööle (põhjuseks võib olla varasemad tööharjumused või vähene huvi/motiveeritus projektis osalemiseks) ning see mõjus grupi üldmotiveeritusele halvasti. Samuti osad liikmed tegid oma tööülesandeid väiksemas mahus, kui grupp neid ette nägi ja sellest tulenevalt pidid nad tegema lisatööd, et järjepeale jõuda.

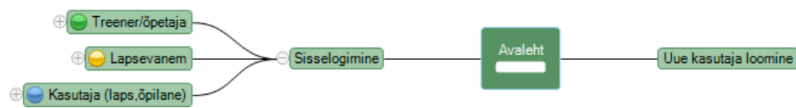
Parendusmeetmetena saab välja tuua erinevaid lahendusi. Esiteks saab näiteks juba projekti alustades teha rohkem erinevaid suhtlemisharjutusi, et paremini inimesi omavahel tuttavaks teha. Tänu sellele suureneks kindlasti ka gruppide omavaheline koostöö. Teise meetmena saab ka näiteks anda gruppidele paremini mõistetavad tööjuhised, sest erinevad grupiliikmed saavad asjadest isemoodi aru ja ülesande lahendamiseks antud aeg jääb liiga lühikeseks, kui projekti liikmed vaidlevad veel ülesande sisu üle. Kolmanda meetmena

tuleb ära mainida, et kuigi antud projekt on suurepärane õppevahend projektide õpetamisel, siis oli projekti akadeemiline pool liiga algeline.

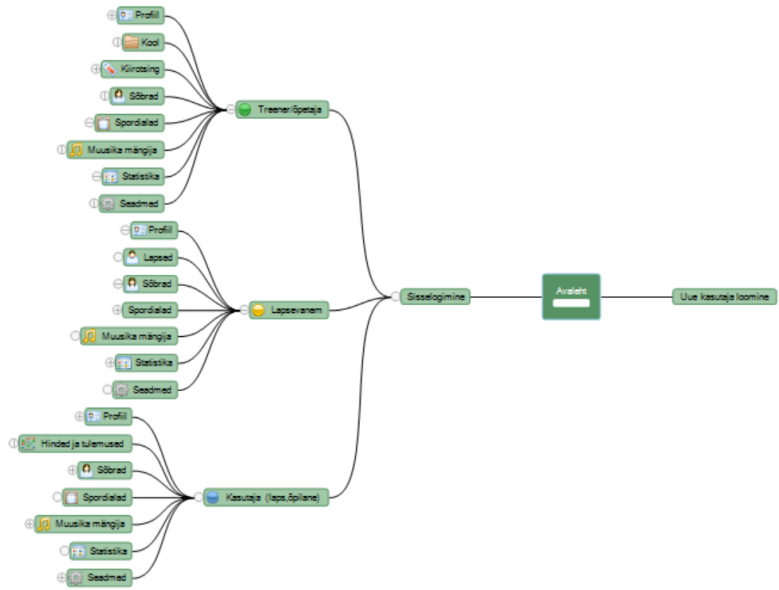
ALLIKAD

- Abiline, S., Harjo, A., Jalak, K., Jõgi, L., Karu, K., Liiva, R., Lukka-Jegikjan, E., Lõhmus, M., Meier, K., Mölder, A., Märja, T., Šved, E. & Visnapuu, M. (2011) *Koolitaja käsiraamat*. Tallinn: SE & JS
- Arvustus. (2011). Kasulikud Androidi rakendused. [2017, aprill 18].
<https://www.arvustus.com/android-rakendused#ixzz4ZhvSfEsb>
- Hannus, A. (2016). Lõviosa Eesti lastest ja noortest elab tõsises terviseriskis. *Postimees*. [2017, aprill 18].
<http://arvamus.postimees.ee/3802173/aave-hannus-loviosa-eesti-lastest-ja-noortest-elab-tosises-terviseriskis>
- Rhodes, W. (2015). What Makes a Great App. Savvy Apps. [2017, aprill 18].
<https://savvyapps.com/blog/what-makes-a-great-app>
- Solman, S. (2016). Laste jaoks võiks spordil olla lõhn, mitte hais. [2017, aprill 18].
<https://sõnumid.ee/arvamus/laste-jaoks-voiks-spordil-olla-lohn-mitte-hais/>
- Spordimeditsiini sihtasutus (2017). Spordiarstid laste- ja noortesportist. [2017, aprill 18].
<http://www.sportmed.ee/Laste-ja-noortesportist>
- Tervise Arengu Instituut, (2015). [2017, aprill 18].
http://pxweb.tai.ee/PXWeb2015/pxweb/et/05Uuringud/05Uuringud_09RTU_j_li
- Terviseinfo. Tervise Arengu Instituut (2015). [2017, aprill 18].
<http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/liikumine>
- Änilane, E. Eksperdid soovivad: Millised rakendused peaks kindlasti laste nutitelefonis arsenalis kuuluma? [2017, aprill 18].
<http://kasulik.delfi.ee/news/uudised/eksperdid-soovitavad-millised-rakendused-peak-kindlasti-lapse-nutitelefonis-arsenali-kuuluma?id=76315001>

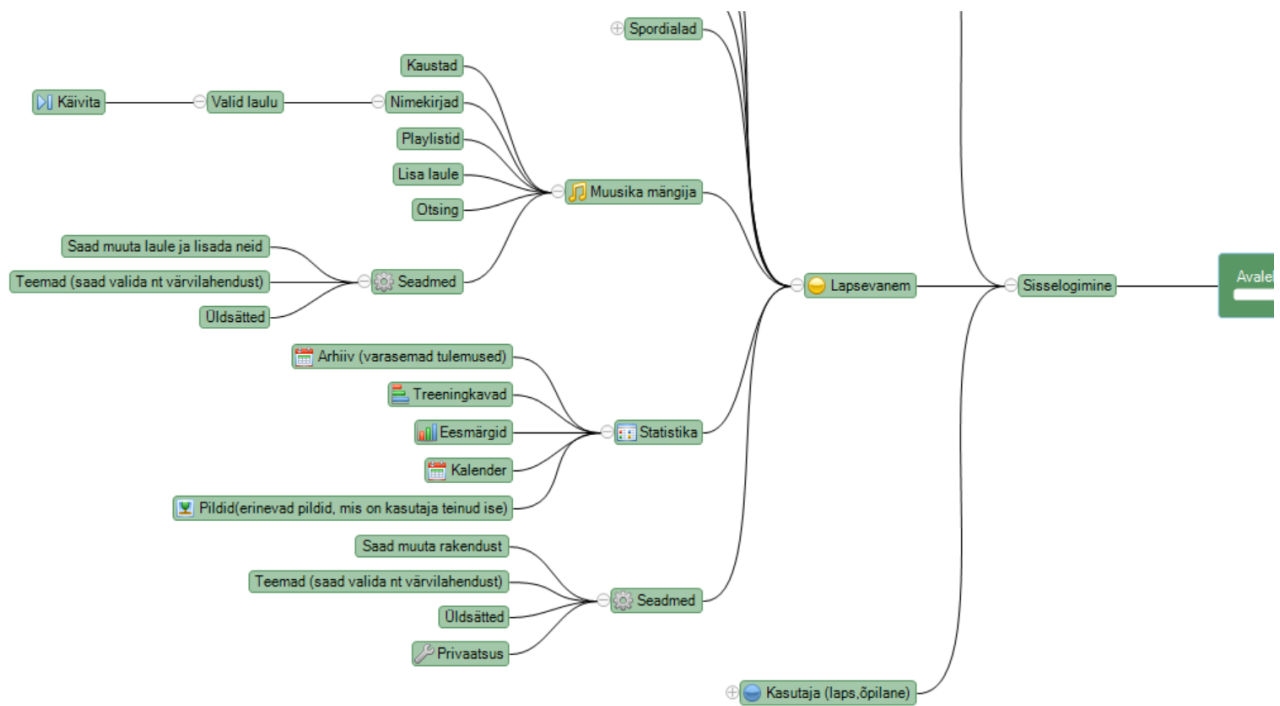
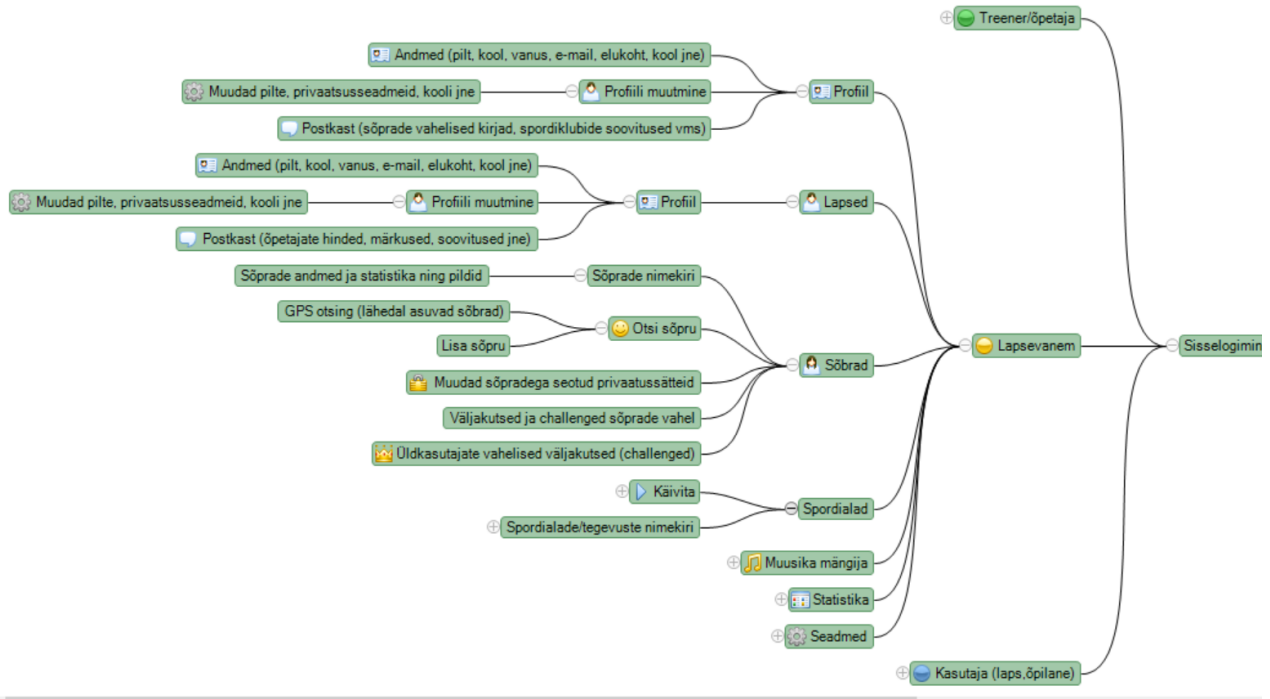
LISA 1. RAKENDUSE KASUTAJA TEEKOND (PÕHIVAADE)



LISA 2. RAKENDUSE KASUTAJA TEEKOND (KASUTAJA VAADE)



LISA 3. RAKENDUSE KASUTAJA TEEKOND (LAPSEVANEMA VAADE)



LISA 4. RAKENDUSE KASUTAJA TEEKOND (KÜSITLUS ÕPILASTELE)

22.4.2017

Uuring kooliealistele noortele (11-18 aastat)

JUURDEPÄÄSU MUUTMISE TAOTLUS

Uuring kooliealistele noortele (11-18 aastat)

Kallis lapsevanem, ole nii hea ja aita see küsitlus täita oma kooliealisel noorel. Küsimused võivad vajada sinu toetavat kogemust.

Uuring on mõeldud kooliealistele lastele, et välja selgitada nende vajadusi liikumise ja kehalise kasvatus tunni efektiivsuse osas. Küsitlus on koostatud Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledži uudse aine ELU (erialasid lõimiv uuendus) projekti raames ja aita väljast selgitada püstitatud probleemi aktuaalsust ja võimalike põhjuste sügavamaid tagamaid.

Küsimusi pole palju ja need ei ole väga keerulised!
Suured tänud vastamast! :)

* Kohustuslik

1. Vanus *

11 - 13

14 - 15

16-18

2. Millist telefoni sa kasutad? *

Puutetundlikku mobiiltelefoni

Nuppudega mobiiltelefoni

Mul ei ole telefoni

3. Kas sa kasutad äppe/ mobiiltelefoni rakendusi? *

Jah

Ei

file:///C:/Users/herdo/Desktop/Uuring%20kooliealistele%20noortele%20(11-18%20aastat).html

1/4

22.4.2017

Uuring kooliealistele noortele (11-18 aastat)

4. Milliseid äppe sa kasutad? *

Teie vastus

5. Kas sulle meeldib kehalise tund? *

- Jah, väga
- Jah
- Enam vähem
- Mõnikord ei meeldi
- Ei

6. Kas sulle meeldib sport/ spordi tegemine? *

- Jah
- Pigem jah
- Vahel
- Pigem ei
- Ei

7. Miks? *

Teie vastus

8. Mis sulle meeldib/ei meeldi kehalise tunni ja spordi tegemise juures juures? *

Teie vastus

9. Kas sa asendaksid kehalise kasvatus tunni hoopis mingi trenni või kursusega, millega saaksid kehalise aine koolis nõ asendushinnatud? Näiteks: Jooksmise ja muu tunnis tehtava asemel, lähed maadlusesse, iluvõimlemisse või võitlustantsu trenni, mis on seotud kehalise tegevusega. *

file:///C:/Users/herdo/Desktop/Uuring%20kooliealistele%20noortele%20(11-18%20aastat).html

2/4

22.4.2017

Uuring kooliealistele noortele (11-18 aastat)

- Jah, oleks huvitav
- Ei
- Muu:

10. Kui jah, siis millised trennid/ ringid sind huvitaks? Kui vastasid eelmisele ei, siis miks sind selline valik ei huvitaks? *

Teie vastus

11. Kas mõnikord kehalise tund hirmutab sind või on teinekord ebameeldiv või -huvitav? Miks ja mis seda põhjustab? *

Teie vastus

12. Millised spordialad sind huvitavad? PS! Märki ära ka need, mida saaksid/tahaksid teha väljaspool kooli. Näiteks: vehklemine, iluuisutamine või peotantsud jne. *

Teie vastus

13. Mis koolis te õpitate?

Teie vastus

SAADA ÄRA

Ärge saatke paroole kunagi Google'i vormide kaudu.

Google pole seda sisu loonud ega heaks kiitnud. Väärkasutusest teatamine - Teenusetingimused - Lisatingimused

Google Vormid

file:///C:/Users/herdo/Desktop/Uuring%20kooliealistele%20noortele%20(11-18%20aastat).html

3/4

LISA 5. AiP LOGO

