

## Põhimõtted tegevuste planeerimisel ja kontrollküsimustik

### Põhimõtted millega arvestada tegevuste planeerimisel:

- **olukorra kaardistamine** – tegevuste hindamiseks on vaja eesmärke. Eesmärkide seadmiseks on vajalik olemasoleva olukorra kaardistus, et välja selgitada reaalsed probleemid ja vältida kõhutunde baasil otsustamist. Olukorra kaardistamisel tuleb kindlasti kaasata kõiki osapooli, keda situatsioon puudutab. See annab väärtuslikku infot lisaks olukorra kaardistamisele ka osapoolte ootustest ning näiteks ka soovitud tegevustest, millest hetkel puudust tuntakse.
- **ebavõrdsuse vähendamine** – tegevuse tulemusena ei tohi suureneda ebavõrdsus erinevate elanikkonna gruppide vahel. Seetõttu tuleb väga põhjalikult läbi mõelda, kellele ja kuidas tegevusi suunata. Oluline on saada tegevusse haaratud kogu sihtrühm, mitte ainult osa sellest.
- **tervis igas poliitikas** – tervist ja turvalisust mõjutavad otsesemalt või kaudsemalt peaaegu kõik teised elu- ja poliitika valdkonnad. Seetõttu tuleb tegevuste planeerimisel vaadata laiemal pilguga paikkonnas toimuvat ning analüüsida, kuidas teistes valdkondades pooleli olevad või lähitulevikku planeeritud tegevused võivad teie eesmärke ning plaane mõjutada.
- **seotus arengustrateegiaga**- kõik tegevused peavad panustama pikaajalisematesse prioriteetidesse ja eesmärkidesse ja olema seotud maakonna arengustrateegiaga või mõne muu asutuse arengukavaga. Ühtlasi – mida seotum on tegevus arengustrategia jms dokumentidega, seda lihtsam on tegevustele leida rahastust.
- **pikaajaline plaan** – ühekordsete tegevuste (aastas korra toimuvad tervisepäevad, liikumisüritused vms) mõju elanikkonna käitumisharjumustele on väike. Iga tegevuse planeerimisel peab olema pikem visioon, eesmärk ning kava, kuidas neid saavutada. Jätkusuutlikkuse aspektist lähtudes on oluline läbi mõelda lähiaastate perspektiivis püsirahastuse allikad (nt maakonna tasandi asutuste või KOV eelarved). Tegevuse, projekti vms pikaajalise protsessi lõppedes või vaheetapis **motivatsiooni tõstmiseks on ühekordsete ürituste** st koostööseminar, supervisioon, parimate praktikate jagamise konverents vms sarnase ürituse korraldamine aktsepteeritav tegevus, mis täidab oma eesmärgi. **Tegevuste planeerimisel** on mõistlik perioodiks valida poolaasta või aasta ning tegevuste komplekt üles ehitada regulaarsusele, järjepidevusele ja sellele, et kaasatud oleks mitmed erinevad osapooled
- **mitmeosalisus** – suurema mõju saavutamiseks peaks sihtrühma suunal töötama erinevate kanalite kaudu nii mikro- kui makrotasanditel. Seetõttu ongi vajalik pikaajaline plaan. Mikro- ja makrotasanditel tegevusi planeerides tasub analüüsida, kas ja kui siis millist poliitilist toetust (seadusandluse muutus; teema prioritseerimine ja rahastamine vms) on tegevusega seotud pikaajaliste eesmärkide saavutamiseks vaja.

Mikro- ja makrotasandid, kus paralleelselt tegevusi planeerida:

- tegevus sihtrühmale keskkonna põhiselt – näiteks **lastele** suunatud liikumisalased tegevused **koolikeskkonnas**
- tegevused toetava füüsilise keskkonna loomiseks – näiteks **koolikohvikute menüü** muutmine mitmekesisemaks ja tasakaalustatumaks;
- tegevused toetava sotsiaalse keskkonna loomiseks – näiteks vanemate teadlikkuse tõstmine ja nende kaasamine ühisprojektidesse, **et tegevus koolist jõuaks ka koju**
- tegevused teavituses ja kommunikatsioonis – näiteks riiklike kampaaniate materjalide levitamine **avalikus ruumis**; haridusasutuste valdkondlike loovtööde näitused vms; piirkondlikes lehtedes valdkondlike artiklite vms regulaarne ilmutamine (sh KOV lehed, haridusasutuste lehed jne)
- **hindamine** - iga tegevuse puhul on vajalik selle tulemuse hindamine, et veenduda kas tegevus olemasolevas keskkonnas täidab oma seatud eesmärgi või mitte. Hindamise osas tuleb arvestada, et ainult rahulolu ja osaluse hindamisest ei piisa. Oluline on reaalne tulem, mis kajastub indiviidi tervises ja heaolus – teadmiste kasv, käitumise muutus vms.

### Kontrollküsimused, millele mõelda tegevuste planeerimisel:

- Eesmärk
  - Mis on tegevuse lühiajaline eesmärk?
  - Mis on tegevuse pikaajaline eesmärk?
- Tegevuse vajadus
  - Millistele andmetele tugineb tegevuse vajadus? (statistilised näitajad, kogukonnast saadud kvalitatiivne info vajaduste, probleemide vms osas jne)
- Seotus arengukavade/tegevusplaanidega vms
  - Millisesse suuremasse eesmärki või prioriteeti, mis tuleneb mõnest arengukavast või tegevusplaanist, tegevus panustab?
- Oodatud tulemus
  - Mis peaks muutuma tegevuse elluviimisel lühikeses ajaperspektiivis?
  - Mis peaks muutuma tegevuse elluviimisel pikemas ajaperspektiivis?
- Tegevuse tõhusus ja tõenduspõhisus
  - Kas on arvesse võetud tervist ja heaolu edendavate tegevuste planeerimise [5 põhimõtet](#)?

- i. Tervise ja turvalisusega seotud probleemide lahendamine ei ole lihtne- tervist ja turvalisust mõjutavad mitmed tegurid, seetõttu ei ole terviseprobleemide ennetamisele lihtsaid ja üheseid lahendusi.
  - ii. Ainult teadlikkuse suurendamisest ei piisa- inimese käitumist mõjutab rohkem tegureid kui teadlikkus – hoiakud, oskused, normid, motivatsioon, harjumused, füüsiline ümbrus, psühhosotsiaalne keskkond, majanduslik ja sotsiaalne staatus jne. Vaid ühe käitumismõjuriga (teadlikkus) tegelemine ei ole piisav, et muuta inimeste harjumusi
  - iii. Ainult üksiktegevustest ei piisa- muutuste saavutamiseks on vaja kompleksseid tegevusi – eraldiseisvate üksiktegevustega on väga väike tõenäosus saavutada inimeste käitumises olulisi ja püsivaid muutusi.
  - iv. Väheseid ressursse tuleb kasutada võimalikult tõhusalt- iga investeeritud ressurss peab panustama realselt eesmärgi saavutamisse. Tegevuste planeerimise käigus ei tasu kõrvale jätta suuri rahalisi ressursse nõudvaid tegevusi. Miks? Sest ressursse on alati võimalik juurde leida, kui ühiselt otsustatakse, et tegevus on väga vajalik ja asjakohane
  - v. Tegevuste planeerimisel tuleb hoidud „kõhutunde“ alusel otsustamisest- tegevusi tuleb planeerida tuginedes faktidele, mitte „kõhutundele“ ja isiklikele eelistustele. Tõenduspõhine planeerimine ei tähenda ainult uuringutest ja akadeemilisest kirjandusest pärit faktidele tuginemist, vaid ka kohalike elanike arvamuse küsimist ning kohalike spetsialistide reaalsetel faktidega tõestatavatel olukordadel põhinevate seisukohtadega arvestamist.
- Kas planeeritud tegevus on erinevates juhendites, teaduskirjanduses vms nimetatud soovituslikuks, tõhusaks vms?
- Ebavõrdsuse vähendamine
    - Millisele sihtrühmale on tegevus suunatud (määratleda võimalikult täpselt mitme näitaja alusel: sugu, vanus, rahvus, haridus, tööalane hõivatus vms alusel)
    - Millisel viisil vähendab tegevus ebavõrdsust elanikkonnas?
    - Kuidas on tagatud haavatavama sihtrühmani ning seal passiivsemate liikmeteni jõudmine?
  - Toetava keskkonna loomine
    - Millisel viisil areneb tegevuse tulemusena tervist, turvalisust ja heaolu toetav füüsiline keskkond?
    - Millisel viisil areneb tegevuse tulemusena tervist, turvalisust ja heaolu toetav psühho-sotsiaalne keskkond?
  - Regulaarsus ja mitmeosalisus
    - Milles väljendub tegevuse regulaarsus ja järjepidevus?

- Millisel viisil väljendub tegevuse mitmeosalisus (samaaegselt ühele sihtrühmale suunatud mõju eri kanalite kaudu või mitmetest tegevustest koosnev kompleks)?
- Riskid ja nende maandamine
  - Kas võimalikud riskid on kaardistatud?
  - Millised on võimalikud riskid (sh riskid, mis puudutavad nii tegevuse planeerijat, elluviijat, sihtrühma kui ka toetavat füüsilist ning psühhosotsiaalset keskkonda)?
  - Millised on riskide maandamiseks võimalikud alternatiivid ja lahendused ?
- Jätkusuutlikkus ja kuluefektiivsus
  - Milline on tegevuse planeerimise pikem visioon, st kuidas toimub edaspidi (pikem ajaperspektiiv) tegevuse elluviimine (sh vastutajad, rahastajad jne).
  - Kas tegevuse elluviimine planeeritud kujul on kõige kuluefektiivsem?
- Intersektoriaalsus
  - Millised osapooled on vajalikud selle tegevuse planeerimisel?
  - Millistes etappides on osapooled kaasatud (tegevuse sisu, pikaajalise visiooni vms planeerimine, elluviimine ja hindamine)?
- Hindamine
  - Mida ja mis viisil hinnatakse (tulemuslikkust ehk vastavust seatud eesmärgile, muutuseid sihtrüma või sihtrühma mõjutavate elanikkonnagruppide käitumises, muutuseid füüsilises või sotsiaalses keskkonnas vms) ?