Koondanalüüs: Erasmus+ õpiränne Kostelec nad Labemi (Tšehhi Vabariik)

Koostatud õpilaste ja õpetajate reflektsioonide põhjal

Sihtriik: Tšehhi Vabariik
Toimumiskoht: Základní škola T. Stolzové Kostelec nad Labem
Periood: 1.-5. juuni 2026
Osalejad: Tartu Raatuse Kooli 6. klasside õpilased ja saatvad õpetajad

1. Õpirände eesmärk ja fookus

Kostelec nad Labemi õpirände keskseks teemaks oli tervislik eluviis, vaimne heaolu, teadlik enesehoid, märkamine ning kultuuridevaheline õppimine. Teemasid käsitleti kogemusõppe, töötubade, praktiliste tegevuste ja rahvusvahelise koostöö kaudu.

Nädala jooksul käsitleti tervise erinevaid tahke laiemalt kui ainult füüsiline tervis. Õpilased uurisid toitumise mõju tervisele, suhkrusisaldust erinevates toodetes, mürataset ja selle mõju heaolule, aroomiteraapia võimalusi stressi vähendamisel ning nägemispuudega inimeste igapäevaelu. Lisaks pakkus õpiränne võimalust kogeda teist kultuuri, elada külalisperedes ning kasutada inglise keelt reaalses suhtluskeskkonnas. Õpiränne koosnes sisuliselt kahest nädalast, millest üks viidi läbi Eestis ja teine Tšehhis ning moodustas mõju mõttes ühtse terviku.

Õpilastega seotud peamised eesmärgid olid:

- arendada teadlikkust tervisest ja heaolust;
- toetada empaatia ja märkamisoskuse kujunemist;
- julgustada inglise keele praktilist kasutamist;
- arendada suhtlemis- ja koostööoskusi rahvusvahelises keskkonnas;
- suurendada iseseisvust ja kohanemisvõimet;
- tutvustada Tšehhi kultuuri ja eluolu.

Refleksioonide põhjal võib järeldada, et seatud eesmärgid täitusid suurel määral ning mitmed mõjud ulatusid oluliselt kaugemale üksikute projektitegevuste eesmärkidest.

2. Õpilaste õpikogemus ja areng

2.1. Inglise keele kasutamine ja suhtlusjulgus

Kõige sagedamini korduv teema õpilaste tagasisides oli inglise keele kasutamise julguse kasv.

Paljud õpilased tõid välja, et enne õpirännet tundus võõrkeeles suhtlemine keeruline või tekitas ebakindlust, kuid nädala jooksul kogetud olukorrad näitasid neile, et nad saavad hakkama palju paremini, kui olid arvanud.

Õpilased kirjeldasid, et:

- nad õppisid suhtlema ingliskeelses keskkonnas;
- julgesid rääkida uute inimestega;
- said uusi sõpru teisest riigist;
- avastasid, et nende keeleoskus on parem, kui nad seni uskusid.

Üks õpilane kirjutas: *„Sain teada, et oskan rohkem inglise keelt kui arvasin.“* Teine tõi välja, et õpiränne muutis teda julgemaks ning ta hakkas suhtlema ka inimestega, kellega tavaliselt ei räägi.

Õpetajate hinnangul oli näha, kuidas inglise keel muutus õppeainest praktiliseks suhtlusvahendiks. Just autentne vajadus suhelda lõi olukorra, kus keeleõpe omandas õpilaste jaoks uue tähenduse.

2.2. Terviseteadlikkuse kasv

Olulise mõjuna kerkis esile terviseteadlikkuse suurenemine.

Õpilaste vastustest ilmnes, et neile avaldasid mõju eelkõige:

- suhkrulabor,
- tervisliku toitumise teemad,
- müratasеme mõju inimesele,
- vaimse tervise käsitlemine,
- aroomiteraapia töötuba.

Mitmed õpilased kirjeldasid üllatust selle üle, kui palju suhkrut leidub igapäevaselt tarbitavates toodetes. Refleksioonides mainiti korduvalt, et isegi toodetes, mida peetakse tavapäraselt tervislikuks või neutraalseks, leidub märkimisväärses koguses suhkrut.

Õpetajad tõid samuti esile, et visuaalne suhkrusisalduse näitamine mõjus õpilastele väga tugevalt ning kinnitas kogemusliku õppimise olulisust.

Õpilaste refleksioonidest joonistub välja soov muuta oma harjumusi teadlikumaks. Mitmed õpilased kirjeldasid, et soovivad tulevikus rohkem tähelepanu pöörata tervislikule eluviisile ning osaleda sarnastes programmides ka edaspidi.

2.3. Empaatia ja märkamisoskuse areng

Üheks kõige mõjusamaks tegevuseks osutus Nähtamatu Näitus ehk pimedate muuseum.

Väga suur osa õpilastest nimetas seda oma kõige meeldejäävamaks või õpetlikumaks kogemuseks.

Õpilased kirjeldasid, et:

- mõistsid paremini nägemispuudega inimeste igapäevaelu;
- õppisid maailma tajuma teise inimese vaatenurgast;
- hakkasid rohkem väärtustama oma igapäevaseid võimalusi.

Mitmed õpilased tõid välja, et kogemus pani neid mõtlema sellele, kui palju nad ise nägemisvõimet ja igapäevaseid mugavusi iseenesestmõistetavana võtavad.

Õpetajad rõhutasid oma refleksioonis, et kogu projekti üks peamisi eesmärke oligi märkamisoskuse arendamine laiemas tähenduses. Nende hinnangul aitab märkamisvõime kaasa sallivuse, empaatia ja teistega arvestamise kujunemisele.

Õpilaste vastused kinnitavad, et see eesmärk vähemalt osaliselt täitus. Mitmes refleksioonis mainiti, et õpiränne aitas mõista erinevusi inimeste vahel ning näha maailma mitmest vaatenurgast.

2.4. Iseseisvus ja kohanemisvõime

Külalisperedes elamine pakkus paljudele õpilastele esimest võimalust viibida pikemalt kodust eemal.

Refleksioonidest ilmnes, et:

- algne ärevus asendus kiiresti kohanemisega;
- õpilased õppisid toime tulema võõras keskkonnas;
- nad said kogeda teistsuguseid peretraditsioone ja rutiine;
- suurenes enesekindlus.

Mitmed õpilased kirjeldasid, et enne õpirännet tunti muret, kuid kohanemine toimus kiiresti ning kogemus kujunes väga positiivseks.

Üks õpilane kirjutas: *„Kui ma alguses olin mures ja siis kui ma ära harjun, siis on väga tore.“*

See näitab selget arengut enesejuhtimise, emotsionaalse vastupidavuse ja kohanemisoskuse valdkonnas.

3. Õppemeetodid ja sisutegevuste mõju

Õpirände programm oli üles ehitatud kogemusliku õppimise põhimõttel. Teadmisi ei omandatud ainult kuulamise või lugemise kaudu, vaid neid kogeti vahetult.

Kõige enam mõju avaldanud tegevused olid järgmised.

3.1. Nähtamatu Näitus

Nähtamatu Näitus oli õpilaste refleksioonides kõige sagedamini mainitud tegevus.

Tegevus:

- arendas empaatiat;

- võimaldas kogeda maailma teistsugusest perspektiivist;
- tekitas sügavamaid arutelusid märkamise ja sallivuse teemadel.

Õpilaste kirjelduste põhjal võib järeldada, et tegemist oli kogu nädala ühe kõige tugevama emotsionaalse õpikogemusega. Ka õpetajad rõhutasid, et tegemist oli erakordselt uudse ja emotsionaalselt tugeva kogemusega, mis jäi eriliselt meelde just oma tunnetusliku ja kogemusliku sügavuse poolest.

3.2. Aroomiteraapia töötuba

Aroomiteraapia kujunes samuti väga populaarseks tegevuseks.

Õpilased tõid välja, et:

- õppisid tundma erinevate lõhnade mõju inimesele;
- valmistasid ise lõhnapulki;
- said teadmisi vaimse heaolu toetamise võimalustest.

Paljud õpilased nimetasid just seda töötuba oma lemmikuks.

3.3. Tervisliku toitumise ja suhkrusisalduse õpitoad

Õpilaste vastustest ilmnes, et tervisliku toitumise teema mõjus neile väga praktiliselt.

Kõige tugevama mulje jätsid:

- suhkrusisalduse visualiseerimine;
- arutelud tervislikest harjumustest;
- teadlikumad toiduvalikud.

Mitmed õpilased märkisid, et hakkasid pärast õpitubasid rohkem tähelepanu pöörama sellele, mida nad söövad ja joovad.

3.4. Kokkamise töötuba

Kokkamine võimaldas ühendada tervisliku toitumise praktilise tegevusega.

Õpilased tõid välja, et:

- õppisid uusi söögitegemise ja köögis toimetamise oskusi;
- harjutasid koostööd;
- kogesid, et tervislik toit võib olla maitsev ja huvitav.

4. Kultuuriline õppimine ja rahvusvaheline kogemus

Õpilased omandasid nädala jooksul palju teadmisi Tšehhi kultuurist, ajaloost ja eluolust.

Kõige sagedamini mainiti:

- kohalike inimeste sõbralikkust;
- külalislahkust;
- erinevaid toitumisharjumusi;
- kohalikke traditsioone;
- Praha ajaloolist linnaruumi.

Mitmed õpilased tõid välja, et said teada Tšehhi ajaloost, Praha vaatamisväärsustest ning kohaliku kooli pikaajalisest ajaloost.

Eraldi märgiti ka erinevusi Eesti ja Tšehhi igapäevaelus, näiteks toidukultuuris, ühistranspordis ning perede rutiinides.

Oluline on, et refleksioonides ei domineerinud hinnangud “parem” või “halvem”, vaid pigem soov mõista erinevusi. See toetab projekti laiemat eesmärki kasvatada kultuuridevahelist mõistmist.

5. Sotsiaalsed ja üldpädevused

Refleksioonide põhjal arenesid eelkõige järgmised pädevused:

- suhtlemisoskus;
- koostööoskus;
- kultuuriteadlikkus;
- empaatiavõime;
- kohanemisvõime;
- probleemilahendusoskus;
- enesejuhtimine;
- enesekindlus.

Eriti tugevalt tõusis esile suhtlemisoskuse areng. Peaaegu kõik õpilased mainisid mingil kujul suhtlemist, sõprade leidmist või koostööd.

Õpetajate hinnangul muutusid õpilased nädala jooksul märgatavalt julgemaks ning iseseisvamaks.

6. Õpetajate professionaalne areng

Õpiränne pakkus väärtuslikke kogemusi ka õpetajatele.

Olulisemad tähelepanekud olid:

- kogemusliku õppimise suur mõju;
- visuaalsete õppematerjalide tõhusus;
- digivahendite kasutamine terviseteemade käsitlemisel;
- empaatiat arendavate õppemeetodite väärtus;
- koolikeskkonna kasutamine õppimise toetamiseks.

Õpetajad tõid esile võimaluse rakendada koolis müratasemе mõõtmist ja tervisekäitumisega seotud uurimuslikke tegevusi.

Õpetajad rõhutasid märkamisoskuse olulisust ning kinnitasid, et tõeline mõistmine sünnib kogemuse kaudu. Tema hinnangul ei piisa sallivusest ja erinevuste mõistmisest rääkimisest – neid tuleb kogeda läbi tegevuste ja kohtumiste.

Samuti tõid õpetajad välja mitmeid uusi metoodilisi ideid, mida soovitakse kasutada edaspidises õppetöös. Eraldi toodi nt esile idee siduda kunstiõpetus ja ajalugu pikema lõimiva projektina, tuginedes õpirändel nähtule ja kogetule. Samuti kinnitas kogemus soovi kasutada koolitundides senisest enam praktilisi ja aktiivõppe elemente, mis toetavad õpilaste kaasatust ja mugavustsoonist väljumist.

7. Metaeesmärkide täitumine ja seos Erasmus+ plaaniga

Kui hinnata õpirännet Raatuse kooli laiemate eesmärkide valguses, võib järeldada:

- õpilaste enesekindlus suurenes märgatavalt;
- võõrkeele praktiline kasutamine paranes;
- terviseteadlikkus kasvas;
- empaatia ja märkamisoskus arenesid;
- kultuuridevaheline mõistmine süvenes;
- koostöö- ja suhtlemisoskused said olulise arengutõuke.

Paljud õpilased väljendasid soovi osaleda rahvusvahelistes projektides ka tulevikus, mis näitab kõrget motivatsiooni ja positiivset mõju kogu kogemusele.

Õpiränne panustas otseselt kooli Erasmuse plaanis kirjeldatud eesmärki kujundada motiveeritud, õppimisest huvitatud ja rõõmu tundev, allikakriitiline, võõrkeeli valdav, ennastjuhtiv ning jätkusuutlikult mõtlev õpilane.

Eesmärkide täitmine õpilaste tagasiside põhjal:

- **Võõrkeelte oskus ja suhtlusjulgus** – kõige sagedamini tõid õpilased välja inglise keele kasutamise, suhtlemisoskuse ja julguse kasvu rahvusvahelises keskkonnas.
- **Ennastjuhtivus ja kohanemisvõime** – õpilased õppisid toime tulema uues kultuuriruumis, võõras peres elades nende harjumustega ning igapäevaseid olukordi iseseisvalt lahendades. Tagasisides toodi korduvalt välja iseseisvuse, kohanemisvõime ja enesekindluse kasvu.
- **Õppimisest huvitumine ja avatud meel** – suur huvi tervise, toitumise, vaimse heaolu ning kultuuriliste erinevuste vastu näitas valmisolekut õppida ka väljaspool tavapärast klassiruumi.
- **Üldpädevuste areng** – märgatavalt arenesid koostöö-, suhtlus-, eneseanalüüsi- ja sotsiaalsed oskused, samuti empaatia ja teistega arvestamine.
- **Üldpädevuste areng** – õpiränne arendas eelkõige suhtlus-, koostöö-, enesejuhtimis-, kultuuri- ja väärtuspädevust. Õpilased õppisid arvestama erinevate inimeste ja kultuuridega, tegema koostööd rahvusvahelises keskkonnas ning mõistma paremini nii iseennast kui ka teisi.

- **Jätkusuutlik ja teadlik eluviis, allikakriitiline ja teadlik õppija** – tervisliku toitumise, suhkrusisalduse, liikumise ja digitaalse heaolu teemad panid õpilasi oma harjumusi ja igapäevaseid valikuid kriitilisemalt hindama ja analüüsima ning tegema teadlikumaid valikuid, märkama nende mõju heaolule.

Kokkuvõttes võib öelda, et õpirände tegevused toetasid kooli Erasmus+ plaani õpilase profiili kujunemist väga hästi ning toetas õpilaste kujunemist avatud, ettevõtlikeks, koostöövalmis ja rahvusvahelises keskkonnas hakkama saavateks õppijateks. Kõige selgemalt avaldus mõju võõrkeeleoskuse, suhtlusjulguse, ennastjuhtivuse, koostööoskuste ja terviseteadlikkuse arengus.

8. Arengukohad ja edasised võimalused

Refleksioonide põhjal võib välja tuua järgmised arengusuunad:

1. Süvendada terviseteemade käsitlemist koolis praktiliste uurimuslike tegevuste kaudu.
2. Jätkata empaatiat ja märkamist arendavate kogemusõppe meetodite kasutamist.
3. Siduda tervisliku eluviisi teemad süsteemsemalt igapäevase koolieluga.
4. Kasutada õpirändel saadud kogemusi õpilaste teadlikkuse tõstmiseks kogu koolipere hulgas.

Kokkuvõte

Kostelec nad Labemi õpiränne kujunes terviklikuks ja mitmekülgseks õpikogemuseks, kus õppimine toimus nii koolis, töötubades, linnakeskkonnas kui ka külalisperedes.

Õpilased kasvasid:

- enesekindlamaks;
- julgemaks suhtlejaks;
- teadlikumaks tervisest ja heaolust;
- empaatiavõimelisemaks;
- avatumaks erinevate kultuuride suhtes.

Õpiränne kinnitas, et kõige tugevam mõju sünnib siis, kui õppimine toimub läbi kogemise. Just vahetud kohtumised, uued olukorrad, praktilised tegevused ja rahvusvaheline suhtlus võimaldasid õpilastel omandada teadmisi ja oskusi, mida tavapärases klassiruumis oleks keeruline saavutada. Samal ajal rikastas õpiränne ka õpetajate professionaalset arengut ning pakkus uusi ideid õppetöö rikastamiseks tulevikus.