

„Pilt selgeks!“ väljakutse

Juhend õpetajale ja juhendajale

Väljakutse koduleht: <https://tervisemuuseum.ee/pilttselgeks/>

Juhend aitab sul koos klassiga väljakutseks valmistuda ehk annab ülevaate, kust leida usaldusväärseid teadusallikaid, kuidas panna kokku video sisu ning milliseid tööriistu kasutada filmimiseks ja monteerimiseks. Kõik videotele esitatud nõuded ja täpsema kirjelduse leiad projekti kodulehelt <https://tervisemuuseum.ee/pilttselgeks/>.

Väljakutsest

Klass valib ühe veipimisega seotud küsimuse, müüdi või teema, uurib selle kohta usaldusväärsetest teadusallikatest ning loob 40-90-sekundilise video. Video peab andma edasi vähemalt ühe tõendatud teadmise, selgitama, miks teema noori kõnetab, pakkuma praktilise mõtte või tegevuse ning lõppema positiivse sõnumiga.

Väljakutse eesmärk on panna noored veipimise kohta rohkem ise uurima ja analüüsima: nii toetame noorte teadlikkuse suurenemist veipimisega kaasnevatest riskidest. Meie soov on, et noor suudaks teha oma tervise osas kaalutletud otsuse.

Ajakava

Aeg	Mis toimub?
september-oktoober	Eelinfo jagamine Tervisemuuseumi kanalites: hea aeg teema valimiseks ja allikatega tutvumiseks
12. oktoober	Avaneb väljakutse videote esitamine
12. november	Väljakutse lõpp ehk viimane päev video esitamiseks
november	Esitatud tööde hindamine, publiku lemmiku valik

Kuidas alustada?

1. Rääkige klassiga läbi, mis on veipimine ja miks see väljakutse oluline on - kasutage julgelt Tervisemuuseumi ja Videoõpsi koostöös valminud videoid (leiad need meie [YouTube kanalilt](#)). Küsi, millised küsimused õpilasi kõige rohkem kõnetavad.
2. Valige koos üks teema või küsimus, millest loote video.
3. Varuge piisavalt aega teadusallikate uurimiseks, soovitatavalt planeerige selleks eraldi tund või määrake see kodutööks enne stsenaariumi kirjutamist.
4. Kirjutage koos lühike stsenaarium või kaadriplaan.
5. Filmige video, võite selleks kasutada nii video- kui telefonikaamerat.
6. Monteerige video, lisage subtiitrid ja vaadake see enne esitamist koos klassiga üle.
7. Esitage video koos lisainfoga (õpetaja/juhendaja kontakt, kooli nimi ja klass, **kasutatud allikate viited**, idee auhinnaraha kasutamiseks) [Tervisemuuseumi kodulehel oleva vormi kaudu](#).

Kuidas leida usaldusväärseid teadusallikaid?

Väljakutse üks osa on **teaduspõhiste allikate kasutamine** ehk video ei tohi põhineda ainult arvamustel või sotsiaalmeediast leitud väidetel. Kõige lihtsam on alustada neist:

- „Pilt selgeks!“ [õppevideod ja tunnikavad](#): projekti raames valminud materjalid on hea lähtepunkt, sest need on juba noortele kohandatud ja teaduspõhised.
- Tervisemuuseumi [e-õppekeskkonna](#) materjalid ja loengud.
- Tervise Arengu Instituut ([tai.ee](#)): Eesti kohta käivad uuringud ja andmed noorte nikotiinitoodete tarvitamise kohta, sh ESPAD-uuring.
- WHO (Maailma Terviseorganisatsioon, [who.int](#)): rahvusvahelised materjalid e-sigarettide ja nikotiini mõjude kohta.

Allikate hindamisel tuleks lähtuda järgmistest aspektidest:

- Kontrollige, kes on info avaldanud - kas tegu on teadusasutuse, tervishoiuasutuse või ametliku organisatsiooniga, mitte üksikisiku arvamusega.
- Vaadake, kas info on värske - terviseandmed ja statistika muutuvad, eelistage viimaste aastate materjale. Kümme aastat tagasi tehtud uuringud ei pruugi olla enam asjakohased.
- Võrrelge vähemalt kahte erinevat allikat enne, kui väite videosse lisate.
- Vältige allikaid, mis põhinevad ainult isiklikel kogemustel, foorumitel või sotsiaalmeedia postitustel.
- Kui allikas ei ütle, kust andmed pärinevad, ärge kasutage seda.

Kuidas panna kokku video sisu?

Video on kõige tugevam, kui see keskendub **ühele mõttele või küsimusele**, mitte ei püüa öelda kõike korraga. Soovituslik struktuur 40-90-sekundilise video jaoks:

Osa	Kestus	Mis võiks selles olla?
1. Avapauk	3-7 sek	Midagi, mis paneb vaataja esimese 3 sekundi jooksul kaasa mõtlema. Selleks võib olla küsimus, üllatav väide või tuttav olukord.
2. Teemapüstitus	5-10 sek	Milline müüt, küsimus või teema on käsitlel ja miks see on oluline?
3. Tõendatud teadmine	15-30 sek	Vähemalt üks konkreetne, allikaga kinnitatud fakt veipimise või selle mõjude kohta.
4. Miks see noori kõnetab?	5-15 sek	Looge seos päriseluga, nt kooliga, sõprussuhetega, enesetundega, tulevikuga.
5. Praktiline nõuanne	5-15 sek	Konkreetne mõte, oskus või tegevus, mida saab päriselt kasutada (nt kuidas loobuda, kuidas sõpra toetada, kuidas survele vastata).
6. Positiivne lõpp	3-8 sek	Julgustav, tegutsema kutsuv sõnum. Vältige hirmutamist või süüdistamist.

Muud nõuanded sisu ülesehituseks:

- Kirjutage stsenaarium enne filmimist valmis ja lugege see valjusti ette: kui see ei mahu 90 sekundisse, lühendage teksti selle asemel, et kiiremini rääkida.
- Valige üks selge sõnum, mida tahate, et vaataja meelde jätaks. Kui neid on liiga palju, koormab see vaatajat ja põhisõnum ei jää meelde.
- Visualiseerige sõnumit: see aitab seda paremini mõista ehk kasutage lühikesi stseene, mitte pikki monolooge.
- Vormi valik on vaba: lühisketš, POV-video, müüdimurdja, animatsioon, uudislugu, intervjuu, eksperiment, visuaalne selgitus, lühidokumentaal või humoorikas video. Valige see, mis klassile kõige loomulikum tundub.
- Hoidke toon julgustav ja mitte hirmutav ega süüdistav - eesmärk on toetada, mitte häbistada.
- Kui video vajab veibi kujutamist, kasutage selleks joonistust, animatsiooni, neutraalset maketti, sümbolit, teksti või graafikat, mitte päris veipimist ega e-sigaretti.

Milliseid tööriistu kasutada?

Vajadus	Soovituslikud tööriistad
Stsenaariumi ja plaani kirjutamine	Google Docs/Word, kirjutage stsenaarium ja kaadriplaan enne filmimist üles. Paberil <i>storyboard</i> ehk visandatud kaadriplaan sobib samuti hästi.
Filmimine	Tavalise nutitelefoni kaamerast täiesti piisab. Kasutage horisontaalset (16:9) või vertikaalset (9:16) suunda vastavalt lõplikule formaadile ja hoidke telefon stabiilsena - selleks saab kasutada nii statiivi kui raamatuid.
Video monteerimine	CapCut (mobiil ja arvuti, tasuta, lihtne kasutada, sobib ka animeeritud tekstide ja üleminekute jaoks), iMovie (iPhone/Mac), Clipchamp (Windows, tasuta) jt.
Animatsioon	Kui klass valib animeeritud vormi, sobivad kasutamiseks Canva videomallid või Adobe Express. Mõlemad on veebipõhised ja tasuta baasfunktsioonidega. NB! Koolidele on Canva tasuline versioon tasuta (vajalik vastava taotluse tegemine)
Subtiitrid	CapCuti ja OpusClipi automaatsed subtiitrid toetavad ka eesti keelt, kuid tulemus tuleb alati üle kontrollida ja käsitsi parandada: automaatne kõnetuvastus teeb eesti keeles sageli vigu. Subtiitrite lisamiseks saab kasutada ka videomonteerimise tööriistu.
Tehisintellekti abivahendid	AI-tööriistu (nt tekstiabi, ideede genereerimine) võib kasutada stsenaariumi vormistamisel, kuid kõik faktiväited peavad tulema loetletud teadusallikatest. AI ei sobi teaduspõhise allikana.

Mida ei tohi video sisaldada?

- Päril veipimist, e-sigareti kasutamist ega tubaka-/nikotiinitoodete kaubamärke.
- Veipi video visuaalse keskpunktina.
- Veipivate noorte häbistamist või naeruvääristamist.
- Kellegi isiklikku veipimise kogemust ilma tema teadliku nõusolekuta; alaealise puhul tuleb arvestada ka lapsevanema või eestkostja nõusolekuga.
- Kontrollimata terviseväiteid.
- Teiste loodud muusikat, videot või animatsiooni ilma kasutusõigusega.

Täieliku reeglite loetelu on leitav väljakutse lehelt: tervisemuuseum.ee/piltselgeks/

Kui klassil tekib küsimusi väljakutse, allikate või tehniliste nõuete kohta, võta ühendust Tervisemuuseumi meeskonnaga (liis@tervisemuuseum.ee) või pöördu lisatoe saamiseks kooli huvijuhi/sotsiaalpedagoogi poole.