Laste tervis ja liikumine

Pärnu Kuninga Tänava Põhikool, 30.01.2023

Merike Kull ja Maarja Park

Tartu Ülikool, sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor

Projekti „Kooliõpilaste liikumisaktiivsuse toetamine“ toetatakse Euroopa Majanduspiirkonna ja Norra toetuse 2014–2021 programmi „Local Development and Poverty Reduction“ kaudu

1

Miks me üldse peame rääkima liikumisest?

2

Kui palju peaksid lapsed liikuma?

3

Liikumisaktiivsuse soovitused (WHO,2020)

4

Vähem kui pooled Eesti lapsed ja noored liiguvad piisavalt: tõsine risk tervisele, arengule ja õppimisele (Liikumisuuring, 2022)

- Ülekaal: 1. ja 4.klassi õpilastest **30%.**
- Põhikooli lõpuks **30%** õpilastel lühinägevus.
- Depressioonirisk: 15-17-aastastest tüdrukutest **54%**, poistest **28%.**

(Euroopa laste rasvumise seireuuring, TAI 2021; Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring 2022, TAI ja Tartu Ülikool)

5

Osalemine treeningutel ja kehalises kasvatuse tunnis ei taga piisavat liikumisaktiivsust

- Treening: **23 min (**MTLA)
- Kehalise kasvatuse tund: **13 min (**MTLA)

- **NB! Treeningud ja kehalise kasvatuse tunnid on <u>väga olulised</u>, kuid ei ole ainus lahendus!**

Elva Gümnaasium

https://www.elvag.edu.ee/kogup%C3%A4evakooli-treenerid/

(Mooses ja Kull, 2020; Mooses 2017)

N = 492 õpilast vanuses 7-13a

6

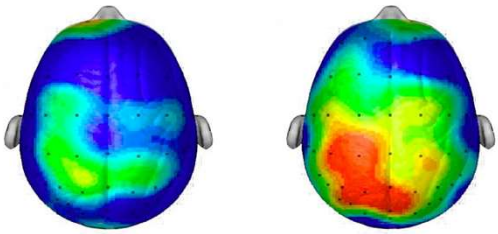
Kuidas seostub liikumine ja õppimine?

Tartu Ülikooli Sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor

7

Suurem aju aktiivsus peale liikumist aitab kaasa tähelepanul ja mälul põhinevate ülesannete lahendamisele (Hillman et al., 2009)

Aju aktiivsus peale 20 minutit
ISTUMIST



Aju aktiivsus peale 20 minutit
KÕNDIMIST

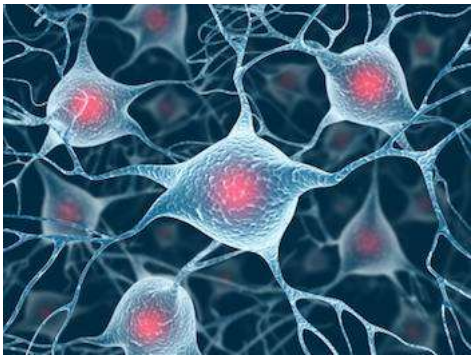
20 õpilase koondpilt samade ülesannete lahendamisel

Madalam aktiivsus Kõrgem aktiivsus

8

Kehaline aktiivsus seostub parema õpivõimega

- Kehaline aktiivsus toetab vaimset töövõimet lastel ja noortel: paraneb operatiivmälu maht, paraneb loovus, keskendumine.

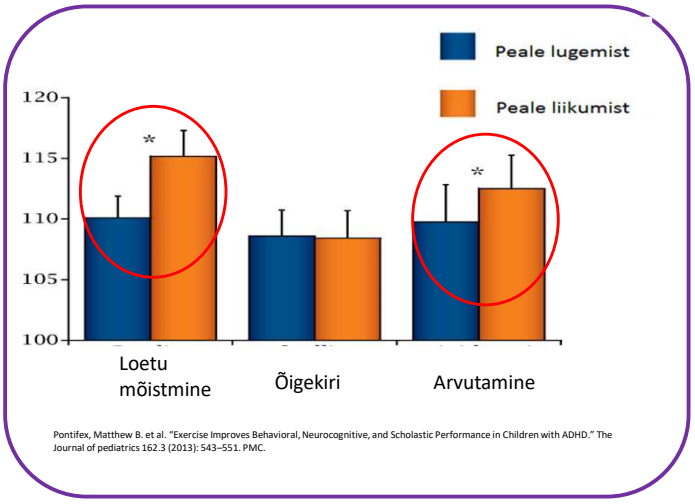


PARANEB tähelepanu, mälu, ülesannete lahendamine

(Lees et al., 2013; Norris et al., 2015; Martin & Murtagh, 2017)

9

Paremad tulemused akadeemiliste oskuste testides



Pontifex, Matthew B. et al. "Exercise Improves Behavioral, Neurocognitive, and Scholastic Performance in Children with ADHD." The Journal of pediatrics 162.3 (2013): 543–551. PMC.

Laste tulemused **loetu mõistmise** ja **arvutamise** testides olid paremad 20-minutilise mõõduka intensiivsusega liikumise järel võrrelduna 20-minutilise istumise ja lugemisega.

10

11

Mida on ikkagi võita?

AJU TÖÖ

- Info omandamine,
- töötlemine,
- säilitamine

ÕPIEDUKUS

- Matemaatika
- Lugemisoskus
- Ülesannete lahendamine

SUHTED KOOLIS

- Kuuluvustunne
- Koolirõõm
- Kiusamise vähenemine
- Käitumine

HEAOLU

- Stressitase
- Enesehinnang
- Motiveeritus

12

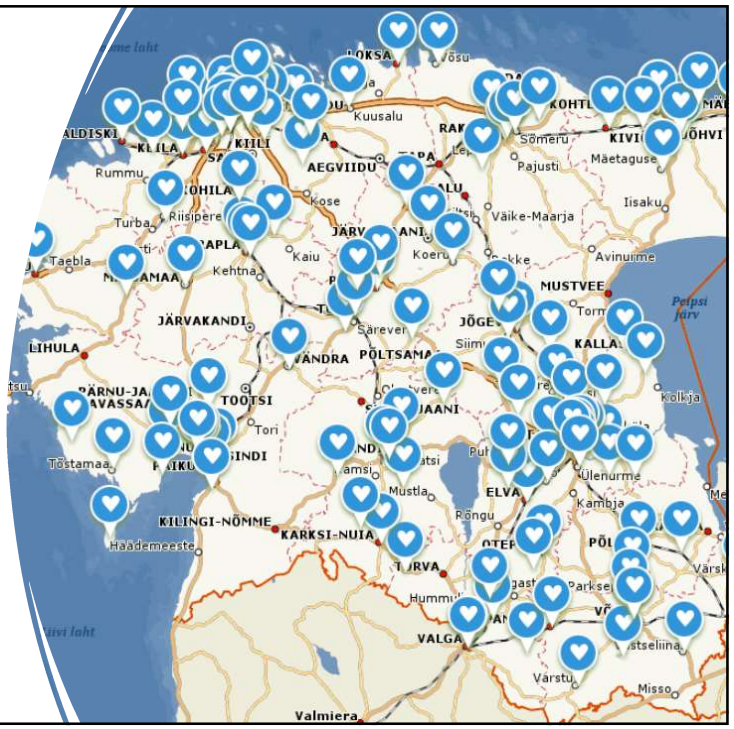
LIIKUMA
KUTSUV KOOL

- Laste ja noorte istumisaja vähendamine ja liikumisaktiivsuse suurendamine koolipäeva jooksul.

13

Liikuma kutsuv kool 2023

- 185 kooli ja teekonda
- Koosloome ja koostöö
- 18 – 1500 õpilasega koolid
- Koolide tegevusnäitajad (uus!)



14

Mooses K, et al. Developing a comprehensive school-based physical activity program with flexible design – from pilot to national program. BMC Public Health, 2021; 21: 92.

15

Aktiivne koolitee

- Kooli- ja koduteel jalgsi, rattal või tõukerattaga liikumine.
- **NB! Kas või osa teekonnast, aga iga päev!**

16

Aktiivne koolitee – investeering

Hea algus koolipäevale:

- tõstab **õpivõimet** ja **keskendumist;**
- parandab **aju verevarustust** ja suurendab **aju aktiivsust**.

Oskused, mis toetavad iseseisvust:

- orienteerumine, liiklemine, riskide hindamine, kehalised võimed, oma aja planeerimine.

Sotsiaalsed oskused:

- soodustab suhtlemist.

17

Aktiivne ainetund

+

Liikumine kui õppeprotsessi loomulik osa

18

Aktiivne ainetund

- Mitmekülgsed meetodid suurendavad õpihuvi
- Väheneb järjestikune istumisaeg

19

98%

Tundi lisatud liikumistegevused aitavad muuta õppimist **huvitavamaks.**

88%

Õpilased suudavad peale liikumistegevusi **paremini keskenduda.**

Antsla Gümnaasium

Kalma M, et al. Design Process and Implementation of Teacher Training Modules in Movement Integration: What Have We Learnt?. Sustainability 2022, 14,5484.

20

21

Koolipäeva korraldus ja aktiivsed vahetunnid

Õuevahetund päevakava osana

22

Õuevahetund

- I ja II kooliaste: aastaringne õuevahetund toimib hästi
- Liikumisaktiivsus on oluliselt kõrgem õuevahetunnis võrreldes sisevahetunniga
- 95%-le õpilastest meeldib õuevahetund (I-II kooliaste)

Allikad: Õpetajate hinnangud, HTM-i koolikeskkonna rahulolukküsitlus, 2021; Liikumislabori uuringute andmebaas 2016-2022

Võru Kesklinna Kool

23

Õues liikumine aitab ennetada lühinägevust või aeglustada selle süvenemist

(Ho et al, 2019)

- Õues viibimine hoiab laste **silmad tervena**: päevavalgus ennetab lühinägevuse teket ja pidurdab selle süvenemist.
- Lastel soovitatakse viibida **iga päev vähemalt 2 tundi õues päevavalguse** käes (Palumaa, 2022).

24

Aktiivsed vahetunnid

- Võimla-, spordi-, tantsu- ja mänguvahetunnid
- Õpilastest mängujuhid

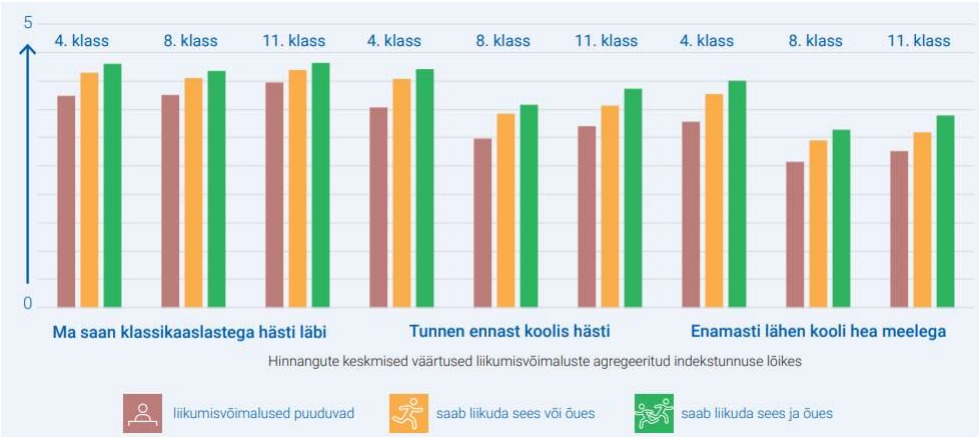
25

Digiliikumine

Pärnu Kuninga Tänava Põhikool

26

Liikumisvõimalused koolis seostuvad paremate suhete ja suurema koolirõõmuga



Riiklik rahulolu- ja koolikeskkonna küsitlus 2018-2021: liikumisvõimalused koolis ja õpilaste heaolu; n = 103 201

27

Kooliväsimust tuntakse vähem kui liigutakse rohkem

Riiklik rahulolu- ja koolikeskkonna küsitlus 2018-2021: liikumisvõimalused koolis ja õpilaste heaolu; n = 103 201

28

Liikumis- ja spordirõõm igasse päeva

29

Täname!

www.liikumakutsuvkool.ee

FB: https://www.facebook.com/liikumislabor
FB: LIIKUMA KUTSUV KOOL

30