

Pärnu Rääma Põhikool

Lisette Tõnts, Sandra Viskus

8.B klass

**PÄRNU RÄÄMA PÕHIKOOI ÕPILASTE JA ÕPETAJATE
LIIKUMISHARJUMUSED
LOOVTÖÖ**

Uurimistöõ

Juhendaja: Riina Arva

Pärnu 2024

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. TEOREETILISED LÄHTEKOHAD	4
1.1 Liikumise tähtsus	4
1.2 Rääma kool kui liikuma kutsuv kool	6
TÖÖ KÄIK	7
Uuring Eesti laste liikumise kohta	7
2.1 I kooliastme küsitluse läbiviimine ja tulemused	10
2.2 II kooliastme tulemused	11
2.3 III kooliastme tulemused	12
2.4 Õpetajate tulemused	14
KOKKUVÕTE	15
KASUTATUD ALLIKAD	16
LISA 1. kooliastme küsimustik	17
LISA 2. kooliastme küsimustik	18
LISA 3. kooliastme küsimustik	19
LISA 4. õpetajate küsimustik	20
LISA 5. Lapsevanemate teavituskiri Stuudiumis	21

SISSEJUHATUS

Liikumine on tähtis selleks, et hoida oma keha tervena ja olla aktiivne. Õpilasele tagab vähemalt 60 minutit päevas liikumist hea meeleolu ja parema töövõime. Kui õpilane ei liigu piisavalt siis võib see põhjustada rasvumist. Liikudes päevas piisavalt aitab see sinul hoiduda igasugustest liigesevaludest.

Meie valisime selle loovtöö teema kuna see teema tundus meile mõlemale sobiv ja samas ka huvitav, ühtlasi tegeleme mõlemad ise ka spordiga ja oleme aktiivsed. Kunagi käisime koos tennis, sealt saime ka motivatsiooni just sellise teema jaoks. Mõlemale on teema sport vägagi tuttav ja kaasahaarav ning uskusime, et sellisel alal on koostöö just kõige sujuvam.

Meie loovtöö eesmärgiks oli teada saada, kui aktiivsed on meie kooliõpilased ja milline kooliaste liigub kõige rohkem. Lisaks lootsime teada saada ka milline on meie koolis enim levinum trenn. Loovtöö tulemustega saame motiveerida, siis kas õpetajaid või õpilasi rohkem liikuma. Selle tulemusena loodame, et õpetajad korraldavad koolipäeva jooksul rohkem liikuvaid tegevusi.

1. TEOREETILISED LÄHTEKOHAD

1.1 Liikumise tähtsus

Regulaarne liikumine tagab parema füüsilise vormi, meeleolu, õpi- ja töövõime, parema une ja püsivad tervemana. Igasugune kehaline aktiivsus on parem kui mitte midagi ning mida rohkem liikumist, seda parem. Istuv eluviis soodustab rasvumist, üleliigset kehakaalu, luude hõrenemist, alaselja- ja liigesevalu, vähenenud stressitaluvust. Lastel ja noortel soovitatakse liikuda vähemalt 60 minutit iga päev mõõduka kuni tugeva aktiivsusega. Täiendavalt tuleks teha vähemalt kolmel päeval nädalas tugeva intensiivsusega tegevusi, lihaseid ja luid tugevdavaid ning vähem istuda [1]. Lapse rasvumine suurendab 2. tüüpi suhkurtõve riski, mis on omakorda südame- ja veresoonkonna riskitegur. Pisut vähem on ehk teada, et ülekaal ja rasvumine mõjub negatiivselt laste enesehinnangule ja elukvaliteedile. Depressiooni esinemissagedus on teismelistel suurenenud ja ülekaalulistel lastel on suurem tõenäosus olla koolis kiusatud [3].

Liikumisaasta eesmärk on tekitada ühiskonnas rohkem huvi liikumisharrastuste ja tervislikumate eluviiside vastu ning seeläbi suurendada regulaarse liikumisharrastusega tegelejate arvu Eestis. 2021. aastal läbi viidud uuringute kohaselt on kehaliselt piisavalt aktiivsed ainult 40% täiskasvanutest ja 25% lastest. Liikumisaastal pööratakse põhitähelepanu eelkõige mitteaktiivsetele inimestele. Iga kuu tutvustatakse kõigile jõukohaseid ja kättesaadavaid võimalusi hea enesetunde ja tervise nimel liikumiseks ning lihtsate juhendite ja eeskujude abiga toetatakse inimesi regulaarsete liikumisharjumuste kujunemisega [2].

Spordinädal on üleeuroopaline liikumiskampania, mille eesmärk on tõmmata kehalisele aktiivsusele ja tervislikele eluviisidele suuremat tähelepanu. Spordinädal toimub iga aasta 23.-30. september ja on mõeldud kõigile, olenemata vanusest, taustast või füüsilistest võimetest. Spordinädalale antakse avapauk reedel, 22. septembril, kui toimub Eesti suurim koolinoorte liikumissündmus - heategevuslik Teatejooks. Teatejooks on saanud tuhandete Eesti laste ja noorte jaoks ilusaks iga-aastaseks traditsiooniks, mille käigus annab iga osaleja panuse oma eakaaslaste heaks, kes on liikumisvõime mõne elu keerdkäigu tõttu kaotanud [6]. Spordinädal kogub aina rohkem populaarsust just aktiivsete inimeste seas. Korraldaja Renna Nelis on väitnud, et nädala jooksul toimus sadu liikumis- ja spordipäevi, korraldati aktiivseid tervisehommikuid, käimiskoosolekuid, matku ja

põnevaid väljakutseid, peeti liikumis- ja tervisealaseid seminare, kohtuti treenerite ja sportlastega. Täiskasvanute seas oli kõige populaarsem liikumissündmus “ Pane kondimootor tööle”, millest võttis osa üle 3000 liikuja [2].

Liikumine on tähtis, sest inimene on loodud liikuma. Igapäevast füüsilist koormust vajavad nii meie luud-liigesed, lihased, südame-veresoonkond kui ka vaim. Meie liigesed vajavad regulaarset liigutamist, et liigeste liikuvusulatus püsiks - kui me oleks pikalt sundasendis ning liiguks vähe, siis ajapikku märkame, et mõningad liigutused võivad muutuda oluliselt keerukaks ning suureneb vigastuste oht. Luud, just eriti toruluud vajavad tugevuse saavutamiseks kerget “põrutust”, mida pakub näiteks kõndimine kui ka sõrkimine. Regulaarne kõndimine on heaks lõpetuseks mõnele pingelisele päevale või hoopiski mõnusaks hommikurutiiniks, et uuele päevale vastu minna klaari pea ja selgete mõtetega. Tihti tulevad just jalutades parimad ideed ja lahendused [1].

Mõned asjad mida märkad ja tunned peale regulaarset liikumist ja spordi tegemist on näiteks loomulik energiatõus, tervislik söögiisu, vähem negatiivseid mõtteid ja pettumust, rohkem motivatsiooni, kiirenenud ainevahetust ja palju muudki [7] .

1.2 Rääma kool kui liikuma kutsuv kool

Liikuma kutsuva kooli eesmärk on leida koostöös teiste koolidega toimivaid lahendusi kuidas muuta koolipäevi liikuvamaks ja tuua rohkem liikumisrõõmu iga õpilaseni. Selle põhimõtted on toetada tervislikku arengut, õppimist ja suhteid [8] .

Meie kool liitus aasta 2021 sügisel Liikuma Kutsuva Kooli programmiga. Selleks, et meie kooli õpilased püsiksid liikuvamad on meil võrkpalliring, rahvatants, tantsuvahetunnid, mänguvahetunnid, suusaring ja spordiring. Tantsuvahetunnid toimuvad reedeti suurtel vahetundidel, mänguvahetunnid toimuvad algklassi korrusel teisipäeviti ja neljapäeviti, samuti suurtel vahetundidel. Tantsuvahetunnid on isegi kolmanda kooliastme õpilaste seas eriti populaarsed. Kooliõuel saab mängida lauatennist, ees hoovis on madalseiklusrada, slackline ehk tasakaaluliin ja väljõusaal. Kool korraldab erinevaid turniire nagu näiteks discgolfi turniir ja mardi- ja kadripäeva sulgpalliturniir. Samuti võtab kool usinalt osa erinevatest võistlustest ja turniiridest, näiteks rahvastepalliturniir, heategevusjooks, krossijooks ja võrkpalliturniir. Kaks korda õppeaasta jooksul toimuvad spordipäev ja spordinädal, sellest õppeaastast oleme alustanud erinevate ainekuudega. September oli meil spordikuu, kuid kevadine spordipäev jääb siiski alles. Peale spordinädala ja spordipäeva toimuvad meil koolis ka õuesõppepäevad, kus meil toimuvad õues aktiivsed tunnid ja erinevad liikumist nõudvad tegevused.

Meie klass panustab liikuma kutsuva kooli programmi osaledes, näiteks Kahe Silla jooksul, Luitejooksul, Rannajooksul ja ka heategevusjooksul. Spordinädala raames käisime klassiga Reiu-Raeküla terviserajal. Samal ajal kogusime klassikaaslastega ja ka nende vanematega koos samme ja saime selle eest samuti tänukirja. Saime kokku 1 479 906 sammu. Pärnu Rääma Põhikooli kehalise tunnid talvel hõlmavad suusatamist ja uisutamist. Igal talvel oleme klassiga vähemalt ühe korra ka Jõulumäel suusatamas käinud. Meie kooli üks kehalise kasvatus õpetajatest harrastab suusatamist ja töötab ka Jõulumäel, sellepärast ongi meie koolil võimalus käia seal talviti suusatamas. Enamus kehalise kasvatus tunde vedame me talvel siiski uisuväljakul uisutamas. Uisuväljakul teeme erinevaid tegevusi, nagu näiteks korraldame omavahelisi võistluseid, erilaadi mängu ja huvitavaid uisutamise viise kas siis tagurpidi, külg ees või kuidas uiskudel pidurdada.

TÖÖ KÄIK

Uuring Eesti laste liikumise kohta

Uuringute kohaselt ei liigu üle poole Eesti elanikest piisavalt. Liikumine on kõige parem viis ennetada terviseriske, aga vajalikul määral aktiivseid inimesi on meie seas vähe. 47% õpilastest tuuakse kooli enamasti autoga.

Tartu Ülikoolis kaitstud magistritöös [4] nähtus, et soovitus liikuda ööpäevas 60 minutit ei täitnud 43 protsenti lastest. Ligikaudu 70 protsenti lastest oli istuvas asendis enam kui kuus tundi päevas ning 83 protsenti lastest ületas soovituslikku ekraaniaega. Selgus ka, et iga neljas 1. klassi õpilane on ülekaaluline või rasvunud. See tähendab, et kõikidest 12 700 lastest oli ülemäärase kehakaaluga 26 protsenti, sealhulgas 10 protsenti koguvaimist oli rasvunud. Ermolaeva uuris Eesti 10-17 aastaste laste ülemäärase kehakaalu seoseid liikumisaktiivsuse, ekraaniaja ja sotsiaalmajanduslike teguritega. Täpsemalt uuris ta 378 lapse andmeid, mis koguti 2014. aastal Eesti rahvastiku toitumisuuringu käigus. Analüüsist nähtus, et ülekaalulise ja rasvumise levimus Eesti 10-17 aastaste laste seas oli vastavalt 17 ja 9 protsenti. Vanema vanuserühma lapsi vaevab üleliigne kehakaal võrreldes noorema vanuserühmaga poole vähem. Ermolaev on ise öelnud, et “Põhjus, miks just nooremad lapsed olid ülemäärase kehakaaluga, võib tuleneda sellest, et nad tarbivad rohkem ebatervislikku toitu, võrreldes vanemate lastega”, Ta lisas veel “On leitud, et 15-aastased kooliõpilased söövad näiteks kartulikrõpse kaks korda harvemini kui 11-aastased lapsed. Lisaks kasvab vanusega nende laste osakaal, kes ei söö kunagi kartulikrõpse.”

Ermolaeva kirjeldas enda uurimistöös, et lapsevanemate hinnangul on rahalised piirangud ka Eestis üheks peamiseks laste vähese kehalise aktiivsuse põhjuseks. Ühes uuringu vaadati kuidas 8-11 aastaste laste istuv eluviis on seotud nende vanemate sotsiaalmajandusliku staatusega. Tuli välja, et kõrgema sotsiaalmajandusliku staatusega peredes veetis laps telerit vaadates vähem aega võrreldes kehva sotsiaalmajandusliku olukorraga peredes oleva lapsega. Sotsiaalmajanduslikke tegureid vaadates selgus, et ülekaaluliste ja rasvunud laste osakaal oli kahe vanemaga koos elavate laste seas kokku 24 protsenti, mis on märgatavalt palju vähem kui ühe vanemaga või vanematest eraldi elavate laste puhul, kus vastav number oli 37 protsenti. “Laste ülemäärast kehakaalu võis rohkem tähele panna nende laste hulgas, kelle vanemad või üksikvanem ei töötanud või oli töötav

üksikvanem kelle leibkonna netosissetulek ühe liikme kohta oli kuni 250 eurot või üle 400 euro kuus.” tõdes Ermolaeva.

Teadusuuringutest on selgunud, et lapse, kelle vanemate haridustase on kõrgem, tarbivad palju vähem suhkruga magustatud jooke võrreldes lastega, kelle vanemate haridustase on madalam. Magistritöös tuli ka välja et, viiest lapsest kaks ei liikunud piisavalt ehk nende keskmine päevane kehaline aktiivsus jäi alla soovitusliku 60 minuti. Lisaks sellele rääkis autor, et lastel, kes liikusid 60-119 minutit ööpäevas oli üle poole väiksem võimalus olla ülekaaluline või rasvunud võrreldes lastega, kes liikusid alla 30 minuti. Ermolaeva sõnusti oli laste keskmine ekraaniaeg koolipäevadel 2 tundi ja 56 minutit, vabadel päevadel natukene rohkem - 3 tundi ja 13 minutit. Ööpäeva keskmine ekraaniaeg nädala jooksul ületas soovituslikku lubatud piiri, milleks on kuni kaks tundi 294 lapsel, mis teeb 83 protsenti valimist. Sealjuures argipäeviti veetis arvuti taga aega 82 protsenti lastest, mis on vähem kui vabadel päevadel, millal arvuti taga oli 87 protsenti lastest. Istumisele kulus 230 lapsel üle kuue tunni ööpäevas. See puudutab 71 protsenti uuringus osalenud lastest. Uuritud lastest 35 protsendil oli istumise aeg 6-8 tundi ning 36 protsendil üle kaheksa tunni ööpäevas. “Selle kõige valguses soovitan nii kodu- kui ka koolikeskkonnas pöörata rohkem tähelepanu lapse liikumisaktiivsuse suurendamise ning ekraaniaja vähendamisele. Vaid nii saab isiklikul tasandil võidelda aina süveneva ülekaaluprobleemiga, mis mõjutab suuresti laste ja noorte tulevikku,” ütles Ermolaeva (novaator.err.ee). Selleks, et aidata lastel vähemalt natukene rohkem liikumisharjumusi külge saada on võimalik teha ainetunnis liikumispause. Kuna õpilased veedavad suurema osa koolipäevast istudes siis on võimalik õpetajatel rakendada liikumist nõudvaid ülesandeid või teha paar harjutust tunni alguses. Koolilaste pikenev istumisaeg on seotud suurema kehakaalu, vähenenud sportlikkuse, enesehinnangu ja sotsiaalse käitumisega. Tänapäevaks on selgunud, et ainetundides kulutatud aeg liikumisele ei mõju õpitulemustele halvasti vaid pigem just toetab õppimist. See võib ka parandada tunni töörahu, õpilased suudavad rohkem tööle keskenduda ja ei tegele kõrvaliste asjadega. Ainetundides liikumispauside rakendamine annab õpilastele samuti rohkem motivatsiooni et tunnis kaasa töötada. Aktiivsed õuevahetunnid on üks parimaid viise kuidas lisada liikumist ka nende õpilaste päeva kes muidu istuvad või seisavad ühe kohapeal. Õuevahetunnid on hea viis kuidas pikast ja nõudlikust koolipäevast taastuda, lisaks toetab see laste sotsiaalset, füüsilist, emotsionaalset ja tunnetusega seotud arengut [5].

2. UURIMUS JA TULEMUSED

Teoreetilises osas tõime välja uuringu, mis tutvustas laste liikumisaktiivsust Eestis tervikuna. Meie keskendume oma loovtöös Rääma kooli õpilaste ja ka õpetajate liikumisharjumustele. Meie loovtöö eesmärk on teada saada, kui paljud õpilased on füüsiliselt aktiivsed ja kui paljud mitte nii väga. Peale loovtöö esitamist on võimalik õpetajatel ise ka tegutseda selleks, et kõik õpilased vähemalt 30 minutit koolipäeva jooksul liiguks. Tegime igale kooliastmele küsimustiku, mis aitab meil luua diagrammi meie kooli aktiivsete õpilaste ja õpetajate kohta. Eesmärgiks on veel mõjutada neid õpilasi kes ei tegele spordiga või ei liigu päevas piisavalt, lootes, et nad peale küsimustiku täitmist hakkaksid vähemalt natukenegi rohkem liikuma, juba puhtalt enda tervise pärast. Veel lihtsalt saada üldkokkuvõtte meie kooli kohta ja mis on kõige levinum aktiivne tegevus terve kooli peale.

Peale loovtöö valmimist on kõigil võimalik tutvuda meie loovtöö tulemuste ja analüüsidega.

Uuringu viisime läbi neljas erinevas vanuseastmes: I kooliaste, II kooliaste, III kooliaste ja õpetajad. I kooliastme küsitluse viisime läbi paber kandjal (LISA 2), ülejäänud vanuseastmed said vastata läbi veebi.

2.1 I kooliastme küsitluse läbiviimine ja tulemused

Selleks, et me saaksime just esimese kooliastme seas küsitlust läbi viia, tuli meil kirjutada vanematele kiri (LISA 5), kus küsisime millised õpilased võivad ja millised ei või küsitlusele vastata. Vastused tulid kõik positiivsed ja saime küsitleda peaaegu kõiki esimese kooliastme õpilasi, kes sel päeval koolis olid. Küsitluse läbiviimiseks leppisime klassijuhatajatega kokku sobiva päeva ja sobiva tunni. Juhendaja printis meile välja küsimustiku lehed, millega käisime klassist klassi. Küsitlusele vastamine oli täiesti anonüümne, me ei küsinud ühtegi nime ainult klassi ja sugu.

Esimese kooliastme klasside küsitlused (LISA 1) saime kolme päevaga tehtud ja vastused analüüsitud ka paari päevaga, vastuseid saime kokku 133 170-st.

Koolist 1km või vähema kaugusel elab 35,3% õpilastest ja kooli tuleb jalgsi 44%. Hommikuti tuuakse õpilasi kooli kõige rohkem autoga (55%), aga peale kooli minnakse kõige enam koolist koju bussiga (63%) ja ka jalgsi koju minejate hulk (50%) on suurem kui hommikuti kooli jalgsi tulijate arv. Kõige rohkem mängivad vahetundidel õpilased omavahel (83%) ja teisele kohale jääb tantsuvahetundidel osalejate arv (40%). Peale kooli läheb suurem osa õpilastest trenni (56%), teine suurem osa õpilastest käib õues sõbra/ õe/ vennaga (32%). Õpilased veedavad kõige rohkem telefonis 2-4 tundi (41,3%), tugeval teisel kohal on õpilased kes veedavad päevas telefonis ühe tunni või vähem (41%). Peaaegu tervele esimesele kooliastmele meeldib teha trenni (96%) ja väga väikesele osale mitte (4%).

Meie arust liigub esimene kooliaste piisavalt ja ei veeda liiga palju aega päevast nutiseadmes. Kuna nad liiguvad piisavalt palju, siis on nende õppimisvõime, keskendumisvõime ja meeleolu paremad.

2.2 II kooliastme tulemused

Teise kooliastme küsitluse viisime läbi veebis. Küsitlusele (LISA 2) vastamine oli täiesti anonüümne ei küsinud ühtegi nime ega vanust. Ennem, kui saime küsitluse läbi viia pidime vanematele kirjutama kirja, kus küsisime luba, et seda üldse läbi viia. Teises kooliastmes saime kokku 76 vastust 189-st.

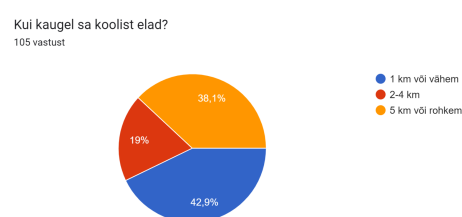
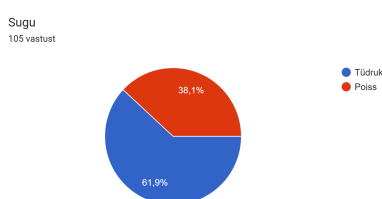
Kõige rohkem õpilasi elab 1 km või vähema kaugusel (57,3%), kõige vähem elavad õpilased, aga 5km või rohkema kaugusel (18,7%). Hommikul tulevad õpilased kooli jalgsi (46,1%), teine kõige populaarsem viis kooli tulemiseks on bussiga (42,1%). Kõige minnakse ka kõige enam jalgsi (55,3%) ja bussiga (46,1%). Selles kooliastmes paistsid välja ka rattaga sõitjad (13,2%). Vahetunnis ollakse telefonis (52,6%), aga vahet mängitakse teistega (48,7%). Üle poole õpilastest käivad trennis (62,7%). Kõige populaarsem trenn on jalgpall (27,8%), teine pop trenn on tantsimine (11,1%). Enamus käivad nädalas trennis 2-4 korda (69,8%). Kõige tavalisem trenni kestvus on 1 h ja 30 min (68,5%). Peale kooli käivad õpilased kõige rohkem sõprade/ õe/ vennaga väljas (51,5%), osad käivad ka koeraga jalutamas (13,6%). Õpilased liiguvad päevas kõige rohkem 2-4 tundi (68,4%). Enim õpilasi veedavad päeva jooksul nutiseadmes aega 2-4 tundi (67,1%).

Meile jäi kõige paremini silma see, et teises kooliastmes käib kõige rohkem õpilasi, kes tulevad rattaga kooli. Sellele kooliastmele ei saa me lisada diagramme ülejäänud vastustega, sest saime väga rokke vastuseid, mida ei saa tulemustest eemaldada.

2.3 III kooliastme tulemused

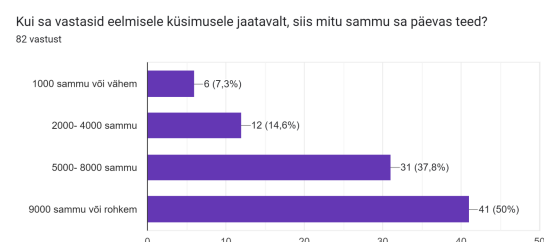
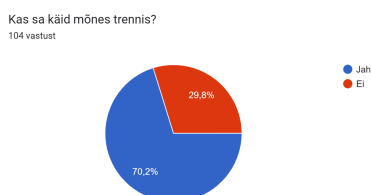
Tegime kolmandale kooliastmele küsitluse (LISA 3) internetis, kus küsisime õpilaste liikumisharjumuste kohta küsimusi, et teada saada, kui aktiivsed on kolmanda kooliastme õpilased. Küsitlusele vastamine oli täiesti anonüümne ning me ei küsinud ühtegi nime, ainult klassi ja sugu.

Kolmandas kooliastmes saime kokku 107 vastust 227-st, seega saime kokku natukene alla poole õpilaste vastustest.



Tabel 1. Sugu

Tabel 2. Kui kaugel elavad õpilased



Tabel 3. Kui paljud õpilased käivad trennis

Tabel 4. Palju tehakse päevas samme

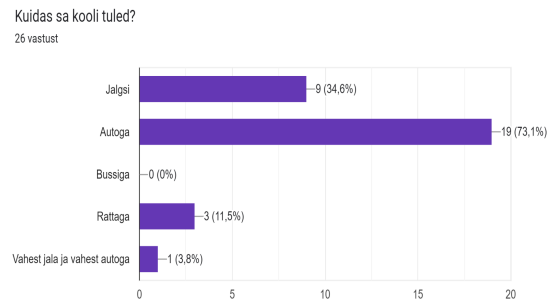
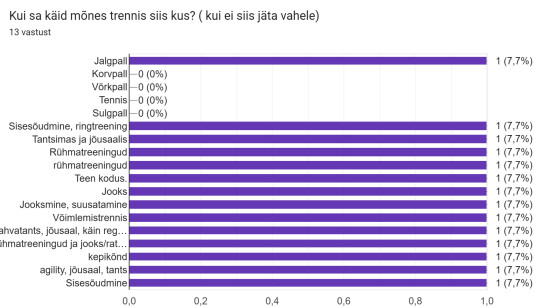
Koolist 1km või vähema kaugusel elab 42,9% õpilastest (tabel 1) ja kooli tuleb jalgsi 38,7%. Hommikul tulevad õpilased kõige rohkem kooli bussiga (64,2%) ja ka peale kooli minnakse koju kõige rohkem bussiga (74,5%). Vahetunnis suhtlevad õpilased kõige rohkem omavahel (84%), telefonis olivate hulk on samuti väga suur (83%). Trennis käib 70,2% (tabel 3), kõige populaarsem aktiivne tegevus on jõusaal (34,2%), ka võrkpall on populaarne trenn kolmanda kooliastme seas (15,8%), tantsimas käib ka veel kolmas hulk inimesi (13,2%). Kõige rohkem käiakse trennis 2-4 korda nädalas (59,2%), kõige tavalisem trenni kestvus on 1h ja 30 min (51,3%). Peale kooli veedavad õpilased aega kõige rohkem sõprade/ õe/ vennaga (35,8%), koeraga käib jalutamas väiksem hulk inimesi

(17,9%), peale kooli käib tennis 13,2%. Telefonis ollakse kõige enam 2-4h (53,8%), 5h või rohkem veedavad telefonis 49 õpilast (46,2%). Päevas liigutakse enim 2-4 h (65,1%). Nutikellad on olemas 43 õpilasel (40,6%) ja 53 õpilasel on telefonis aktiivsuse jälgimiseks äpp (50%). Õpilaste päeva sammude arv jääb enamasti 9000 sammu või rohkem juurde (50%) (tabel 4) , 10 õpilast vähem sellest teeb 5000-8000 sammu päevas (37,8%) (tabel 4).

Meie jaoks ei olnud see uus teadmine, et kolmas kooliaste käib kõige rohkem bussiga koolis. Üllatav oli hoopiski see, et õpilased teevad päevas 9000 või enam sammu.

2.4 Õpetajate tulemused

Koostasime õpetajatele ka küsitluse (LISA 4) selleks, et uurida kui aktiivsed on meie kooli õpetajad. Küsitlusele vastamine oli täiesti anonüümne ning me ei küsinud ühtegi nime. Koolis on õpetajaid kokku 55, aga vastuseid saime kokku 26.



Tabel 5. Treeningute külastus

Tabel 6. Kuidas tullakse kooli

Enamus õpetajatest elavad 1km või vähema kaugusel koolist (42,3%). 19 õpetajat tuleb kooli autoga (73,1%) (tabel 6), aga 9 õpetajat tuleb jalgsi (34,4%) (tabel 6). Koolist koju lähedavad õpetajad ka enamasti autoga (69,2%), kuid väiksem osa läheb endiselt koju jalgsi. Trennis käib alla poole vastanud õpetajatest (46,2%), mis tähendab, et 12 vastanud õpetajat käib trennis ja 14 ei käi (53,8%). 3 õpetajat käib rühmatreeningus (23,1%) (tabel 5) ja 2 õpetajat sisesõudmises (15,4%) (tabel 5). Suurem osa õpetajaid käib trennis 2-4 korda nädalas (76,9%). Trennide kestus jääb võrdselt 1 tunni ja pooleteise tunni vahele (53,8%). Peale kooli veedavad õpetajad kõige rohkem aega perega (73,1%) ja 9 õpetajat käivad lemmikloomaga väljas (34,6%). Õpetajate keskmine päevane aktiivne liikumine kestab 2-4 tundi (57,7%). Vahetundides veedavad õpetajad aega kolleegidega (69,2%) või valmistuvad järgmiseks tunniks (65,4%). Õpetajad veedavad päevas nutiseadmes aega 2-4 tundi (53,8%). Suuremal hulgal õpetajatest on olemas ka nutikell (65,4%). Pea pooled vastanud õpetajatest teevad päevas 9000 või enam sammu (47,6%).

Meie jaoks oli üllatav see, et saime õpetajate käest nii vähe vastuseid ja 26-st vastajast 23 olid naissoost õpetajad. Huvitav oli veel see, et nii paljud õpetajad käivad päriselt trennis ja on vägagi aktiivsed.

KOKKUVÕTE

Loovtöö raames uurisime meie kooli kõikide kooliastmete ja õpetajate liikumisharjumuste kohta.

Liikumine on tähtis selleks, et tagada inimesele hea meeleolu, parem õppimis- ja keskendumisvõime ning hea tervise.

Meie eesmärk oli saada teada kui paljud õpilased ja õpetajad on füüsiliselt aktiivsed ning milline on kõige populaarsem spordiala. Saime eesmärgi hästi täidetud, vastused tulid huvitvad.

Peame oma uurimust õnnestunuks, saime vastused kõigilt kolmelt kooliastmest ja isegi õpetajatelt, keda polnud alguses plaanis küsitleda. Saime teada, et meie kooli õpilased ja õpetajad on suuremalt jaolt aktiivsed.

Selle tööga saame hinnata terve kooli liikumisharjumusi.

Küsitlustele oleks tahtnud saada rohkem vastuseid. Selleks, et järgmine kord saada rohkem vastuseid tuleks küsitlused tunnis ise läbi viia. Tööd on võimalik gümnaasiumis samamoodi edasi arendada ja teha sellest tööst suurem projekt.

Sarnase töö tegijale soovitaks küsitlused ise tunnis läbi viia, selleks et saada kohe rohkem vastuseid. Tuleks alustada küsitluste läbi viimist varakult, et jõuda rahulikult analüüsida. Tulevikus võiks korrata seda sama küsitlust, et hinnata kas olukord on muutunud.

KASUTATUD ALLIKAD

- [1] <https://goldenclub.ee/miks-on-liikumine-oluline/> (11.04.2024)
- [4] Hellermaa, J. 2021, Magistritöö: *Eesti lapsi nuumab liigne ekraaniaeg ja vähene liikumine.*
<https://novaator.err.ee/1608104155/magistritoo-est-lapsi-nuumab-liigne-ekraaniaeg-ja-vahene-liikumine> 12.04.2024)
- [2] <https://liikumisaasta.ee/teema-aastast/> (12.04.2024)
- [6] *Mis on Spordinädal?* <https://spordinadal.ee/et/mis-on-spordinadal> (12.04.2024)
- [3] Raestik, T. 2021. *Laste ülekaaluga aitab võidelda lihtsate põhitõdede järgimine.*
<https://tervise.geenius.ee/rubriik/hea-nouanne/laste-ulekaaluga-aitab-voidelda-lihtsate-pohitodede-jargimine/> /10.04.2024)
- [5] <https://www.liikumakutsuvkool.ee/teadusuuringud/> (10.04.2024)
- [7] Voronõi, P. 2022. *Liikumise jõud - füüsilise aktiivsuse mõju vaimsele tervisele.*
<https://www.regionaalhaigla.ee/et/liikumise-joud-fuusilise-aktiivsuse-moju-vaimsele-tervis>
[ele](https://www.regionaalhaigla.ee/et/liikumise-joud-fuusilise-aktiivsuse-moju-vaimsele-tervis)
- [8] <https://www.liikumakutsuvkool.ee> (14.04.2024)

LISA 1. I kooliastme küsimustik

Sugu

Klass

Kui kaugel sa koolist elad?

Kuidas sa kooli tuled?

Mida sa vahetunnis teed?

Kuidas sa koolist koju lähed?

Mida sa teed peale kooli?

Kas sulle meeldib trenni teha?

LISA 2. II kooliastme küsimustik

Sugu

Klass

Kui kaugel sa koolist elad?

Kuidas sa kooli tuled?

Kuidas sa koolist koju lähed?

Mida sa vahetunnis teed?

Kas sa käid mõnes trennis?

Kui sa käid mõnes trennis siis kus?(kui ei käi siis jäta vahele)

Kui kaua sa päevas liigud?

Mida sa teed peale kooli?(kui sa ei käi trennis)

Mitu korda nädalas trennis käid?

Kui pikk on sinu üks trenn?

LISA 3. III kooliastme küsimustik

Sugu

Klass

Kui kaugel sa koolis elad?

Kuidas sa kooli tuled?

Kuidas sa koolist koju lähed?

Mida sa vahetunnis teed?

Kas sa käid mõnes trennis?

Kui sa käid trennis siis kus?(kui ei käi siis jäta vahele)

Kui kaua sa päevas liigud?

Mida sa teed peale kooli?

Mitu korda nädalas trennis käid?

Kui kaua sinu üks trenn kestab?

Kui kaua aega sa päevas veedad nutiseadmes?

On sul nutikell või telefonis äpp millest jälgid oma aktiivsust?

Kui sul on siis mitu sammu sa päevas teed?

LISA 4. Õpetajate küsimustik

Sugu

Kui kaugel sa koolist elad?

Kuidas sa kooli tuled?

Kuidas sa koolist koju lähed?

Kas sa käid mõnes trennis?

Kui sa käid mõnes trennis siis kus?(kui ei siis jäta vahele)

Mitu korda nädalas sa trennis käid?

Kui kaua kestab sinu üks trenn?

Mida sa teed peale kooli?

Kui kaua sa päevas liigud?

Mida sa vahetundides teed?

Kui kaua aega sa päevas veedad nutiseadmes?

On sul nutikell või telefonis äpp millest jälgid oma aktiivsust?

Kui sa vastasid eelmisele küsimusele jaatavalt, siis mitu sammu sa päevas teed?

LISA 5. Lapsevanemate teavituskiri Stuudiumis

Tere!

8b klassi õpilased, Sandra Viskus ja Lisette Tõnts, soovivad II kooliastmes loovtöö raames läbi viia küsitlust, mis uurib Rääma kooli õpilaste liikumisharjumusi. Küsitlus on anonüümne. Selles ei küsita õpilase nime ega vanust ning saadud andmeid kasutatakse ainult loovtöö raames. Küsitlus viiakse läbi ajavahemikus 18.-21. märts koostöös klassijuhatajatega.

Kui Te ei soovi, et teie laps küsitluses osaleks, siis palun andke sellest teada oma lapse klassijuhatajale, et me teaksime, keda küsitlusest välja jätta.

Õp Riina Arva