



SOTSIAALMINISTEERIUM



HASARTMÄNGUMAKSU
NÕUKOGU



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM



Maakondlike tervisenõukogude 10. ühisseminar

LIIKUMA KUTSUV KOOL – mis on tehtud ja kuidas edasi?

Merike Kull ja Maarja Kalma

Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Liikumislabor



Uuring: Eesti laste kehaline aktiivsus ei ole piisav optimaalse tervise säilitamiseks (8)

05. jaanuar 2015 09:22

www.DELFI.ee



40

1



Liikumisaktiivsuse soovitused lastele ja noortele vanuses 5-17 aastat (WHO, 2010)



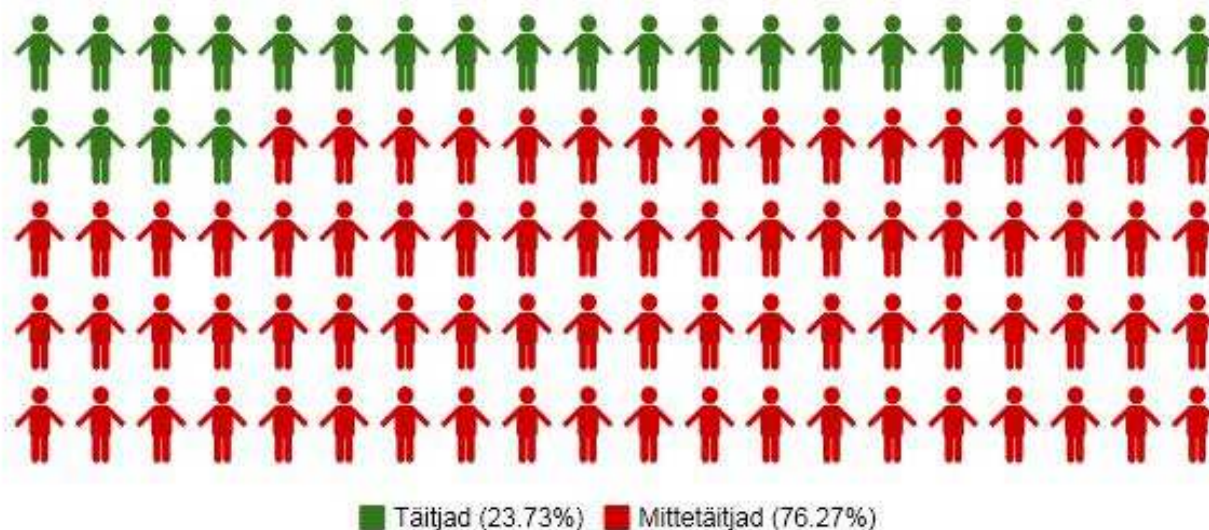
Iga päev
vähemalt 60 minutit
vähemalt mõõduka
intensiivsusega liikumist!



Probleem

Eesti 7-13a õpilaste liikumisaktiivsus

Vaid 24% õpilaste
liikumisaktiivsus
on piisav



Joonis. Koolipäevadel liikumissoovituse täitjad

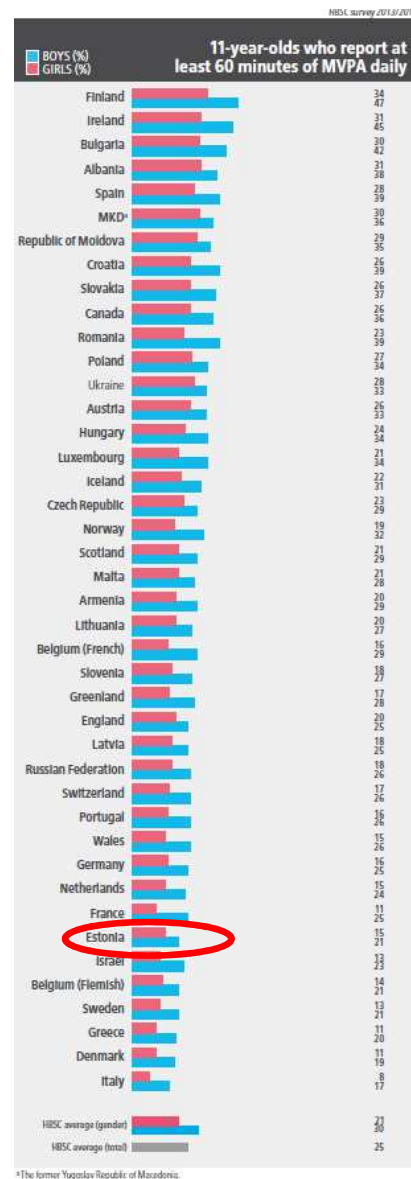
Allikas: TÜ liikumislabor, 2015



Rahvusvaheline kooliõpilaste tervisekäitumise uuring (HBSC-study)

- 11-aastased õpilased
- 42 riiki
- 2013/14
- Iga päev vähemalt 60 min kehaliselt aktiivne
- **NB! Eesti õpilased 36.kohal!**

Tartu Ülikooli liikumislabor



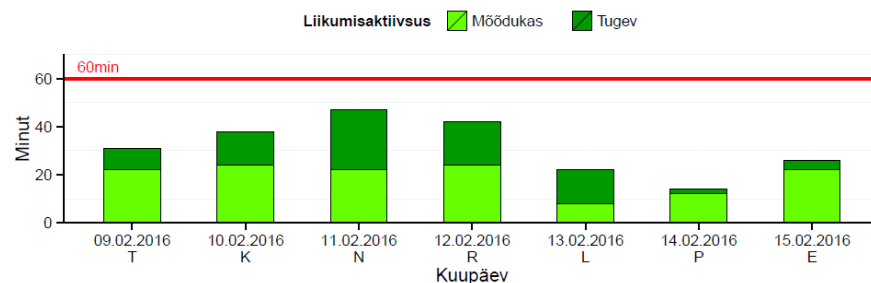
Allikas: WHO, 2016

Eesti 7-13-aastaste õpilaste liikumissoovituste täitjad koolipäevadel



Allikas: TÜ liikumislabor, 2015

17% - mitte ühelgi päeval ja 18% ühel koolipäeval



Uudised

< Tag

UUDIS 25. APRILL 2018

Uuring: Iga neljas 1. klassi laps on ülekaalus või rasvunud

Iga neljas 1. klassi laps Eestis on ülekaaluline või rasvunud, selgus 25. aprillil esitletud laste rasvumise seireuuringust.



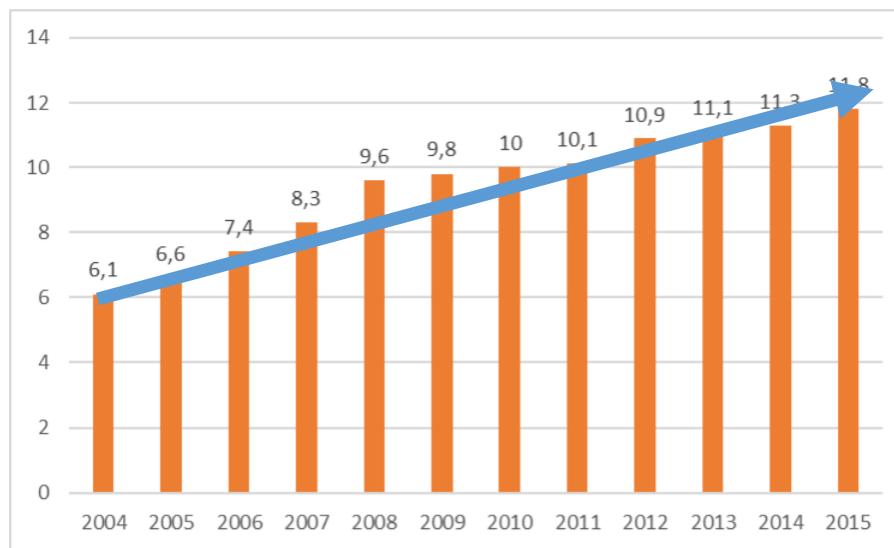
Euroopa laste rasvumise seire

WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)



Tervis: ülekaalulisuse probleem

Aastatel 2004-2015 on kahekordistunud ülekaaluliste laste osakaal



Eesti Haigekassa koolitervishoiu aruanded.
Toitumise ja liikumise roheline raamat, 2016

Tallinna Lastehaigla korraldab suure soovijate arvu tõttu kaks ülekaaluliste laste laagrit



Kristel Kossar
Tallinncity.ee vanemtoimetaja

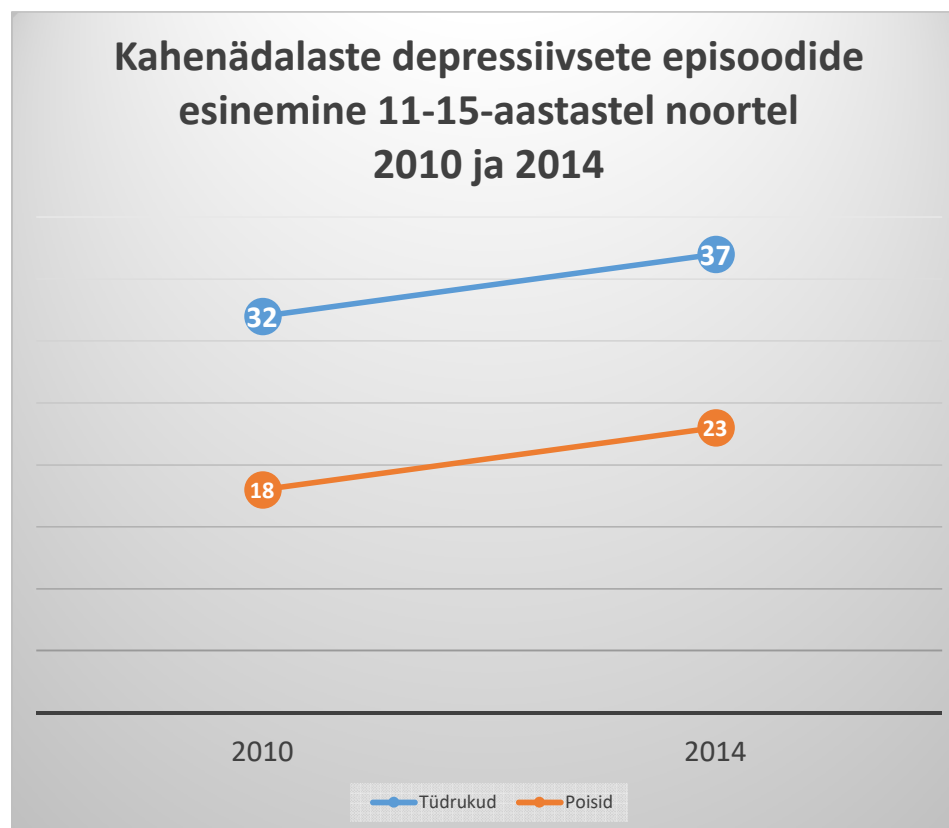
f JAGA FACEBOOKIS

KOMMENTEERI PRINDI ARTIKKEL JAGA ARTIKLIT SAADA VIHJE

21. mai 2014 13:36



Vaimse tervise probleemid: kurvameelsuse ja masenduse tundmine on sagenenud (Aasvee jt, 2016)



2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report





Review

NON COMMUNICABLE DISEASE PREVENTION

Investments that Work for Physical Activity

Physical inactivity is the fourth leading cause of deaths due to non-communicable disease (NCDs) worldwide - heart disease, stroke, diabetes and cancers - and each year contributes to over three million preventable deaths.¹ Physical inactivity is one of the leading risk factors for NCDs such as heart disease, stroke, diabetes and cancers. It underpins the recent stilling of the epidemic of NCDs in developed countries but also in many developing countries. It supports the importance of physical activity for health and well-being.

Physical activity

Physical activity is the fourth leading cause of deaths due to non-communicable disease (NCDs) worldwide - heart disease, stroke, diabetes and cancers - and each year contributes to over three million preventable deaths.¹ Physical inactivity is one of the leading risk factors for NCDs such as heart disease, stroke, diabetes and cancers. It underpins the recent stilling of the epidemic of NCDs in developed countries but also in many developing countries. It supports the importance of physical activity for health and well-being.

7 Best Investments for Physical Activity

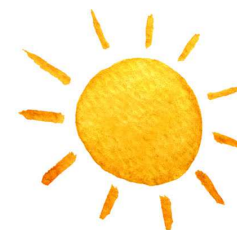
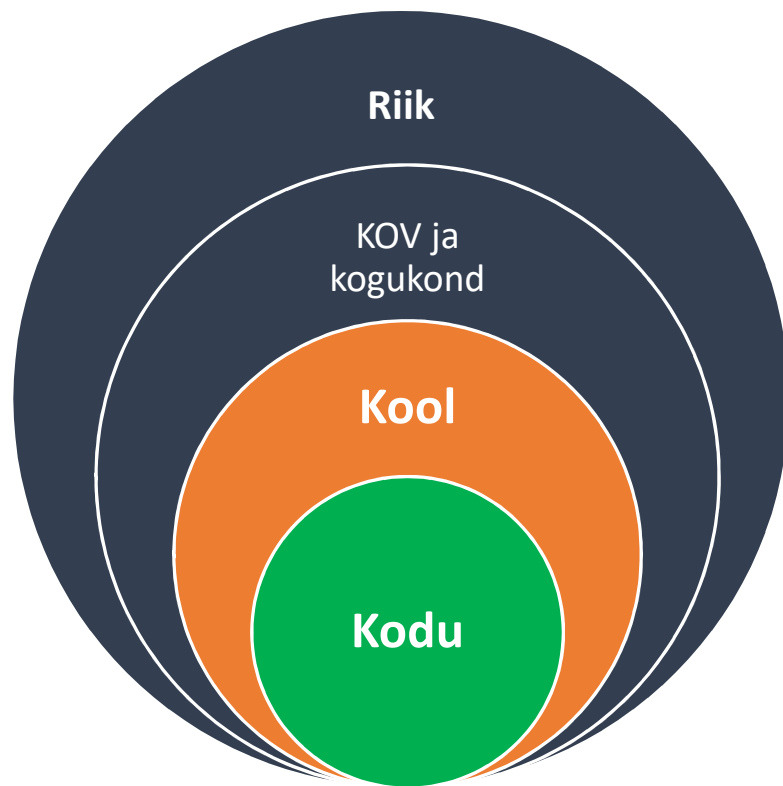
1. 'Whole-of-school' programs

Schools can provide physical activity for the large majority of children and are an important setting for programs to help students develop the knowledge, skills and habits for life-long healthy and active living. A 'whole of school' approach to physical activity involves prioritizing: regular, highly-active, physical education classes; providing suitable physical environments and resources to support structured and unstructured physical activity throughout the school day.

2. Transport policies and systems that prioritise walking, cycling and public transport

'Active transport' is the most practical and sustainable way to increase physical activity on a daily basis; also increased active transport will reduce





Denmark's public schools enter a new era



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

Liikkuva koulu Lähde mukaan! Ideat Tarinat Materiaalit Yhteystiedot



Finnish Schools on the Move



2016



LIIKUMA
KUTSUV KOOL

Eesmärk: laste ja noorte istumisaja vähendamine ja liikumisaktiivsuse suurendamine koolipäeva jooksul.



SOTSIAALMINISTEERIUM



HASARTMÄNGUMAKSU
NÕUKOGU



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM

Maakoolid

Anna Haava nimeline Pala kool

Nõo põhikool

Rõuge põhikool

Suuremate linnade koolid

Tallinna Kuristiku gümnaasium

Tartu Descartes'i kool

Tartu Erakool

Tartu Mart Reiniku kool

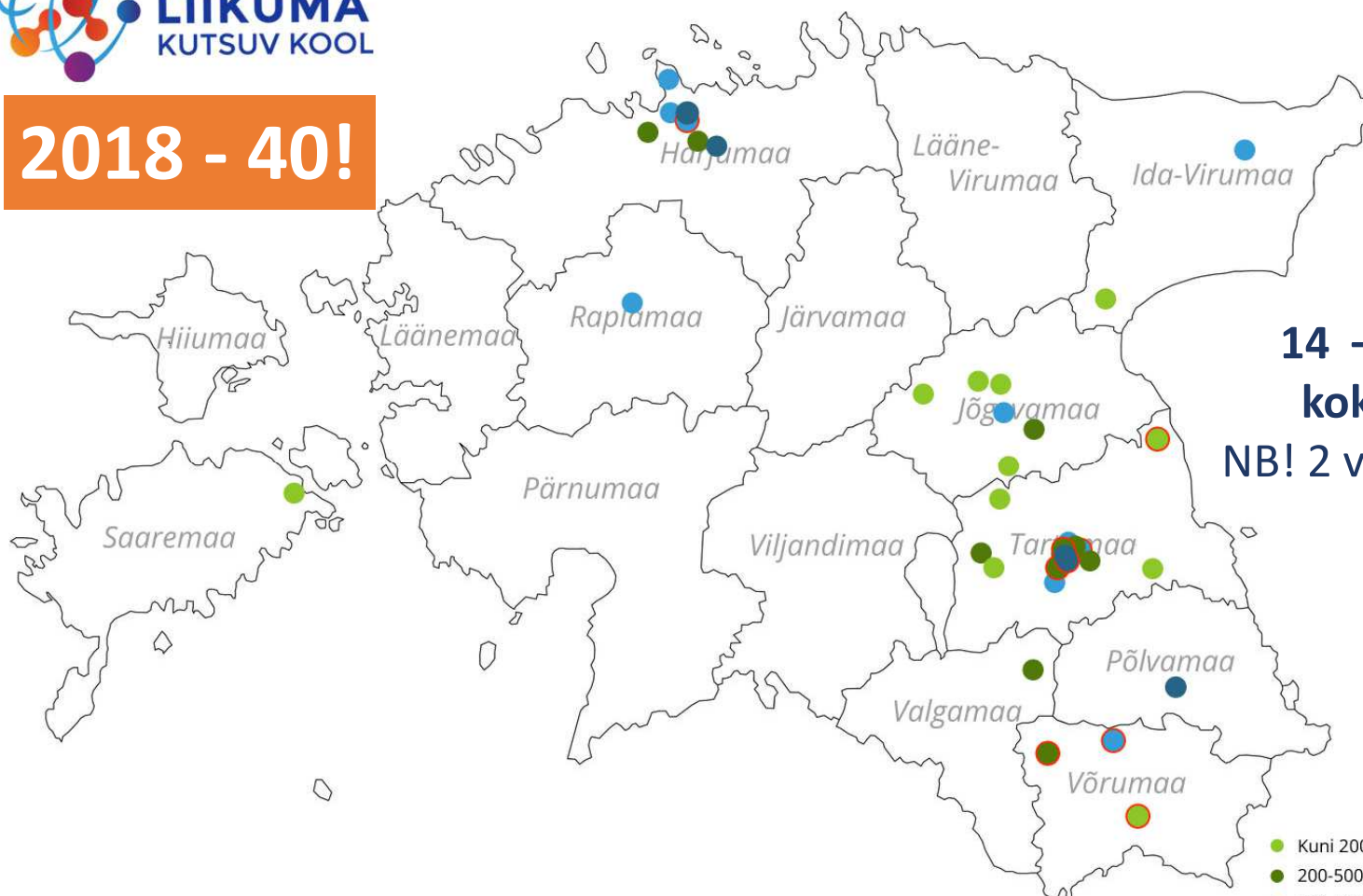
Tartu Tamme kool

Väiksemate linnade koolid

Antsla gümnaasium

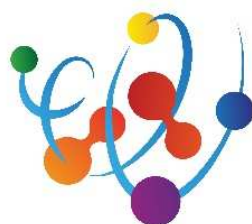
Võru Kreutzwaldi kool

2018 - 40!



14 – 1239 õpilast
kokku ca 18 000
NB! 2 vene õppekeele
ja 1 LÕK

- Kuni 200 õpilast
- 200-500 õpilast
- 500-800 õpilast
- üle 800 õpilase
- pilootkool



LIIKUMA
KUTSUV KOOL

Kaasamine

Koolipäeva ülesehitus

Aktiivne
ainetund

Aktiivne
vahetund

Liikumis-
õpetus

Kooliruum ja -õu

Arendus ja uuringud

Aktiivne
transport

Aktiivne
transport

Kuidas saavutada muutust?

(Vihalemm et al, 2015)



Jooksmine
vahetunnis –
kas see on
probleem?

Kui lapsed ei
jookse
vahetunnis –
see on
probleem!

Õpilane ei jookse
vahetunni ajal kooli
koridoris

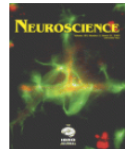
Mängid pidevalt vahetundides
sõpradega kulli, olen sind
pidevalt keelanud. Palun ära
jookse vahetundides.

Kehaline aktiivsus ja kognitiivsed funktsioonid lastel (Hillman et al., 2009)



Neuroscience

Volume 159, Issue 3, 31 March 2009, Pages 1044-1054



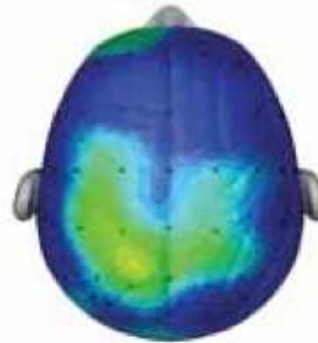
Cognitive Neuroscience

The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children

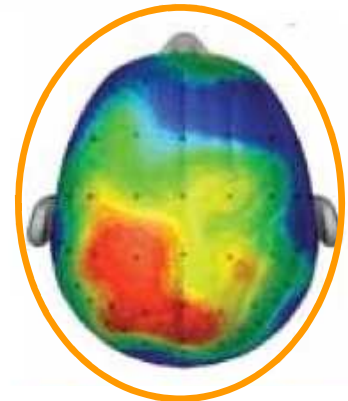
C.H. Hillman ^a, M.B. Pontifex ^a, L.B. Raine ^a, D.M. Castelli ^a, E.E. Hall ^b, A.F. Kramer ^a

Cognitive Effects of Exercise in Preadolescent Children

Average composite of 20 students' brains taking the same test after sitting quietly or taking 20 minute walk



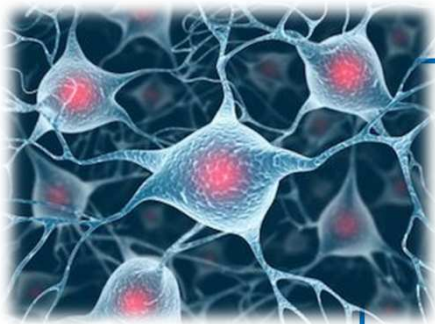
Peale 20' rahulikult istumist



Peale 20' kõndimist

Source: Derived from research by Dr. C.H. Hillman, University of Illinois at Urbana, Champaign, Urbana, IL (2009).

Allikas: Hillman, C.H., et al. (2009) The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*. 159(3):1044-54 (adapt.).

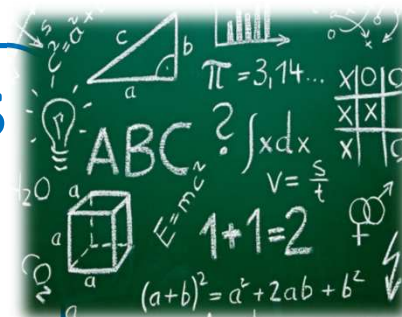


AJU TÖÖ

- Info omandamine,
- töötlemine,
- säilitamine

ÕPIEDUKUS

- Matemaatika
- Lugemisoskus
- Ülesannete lahendamine



SUHTED KOOLIS

- Kuuluvustunne
- Kiusamise vähenemine
- Käitumine

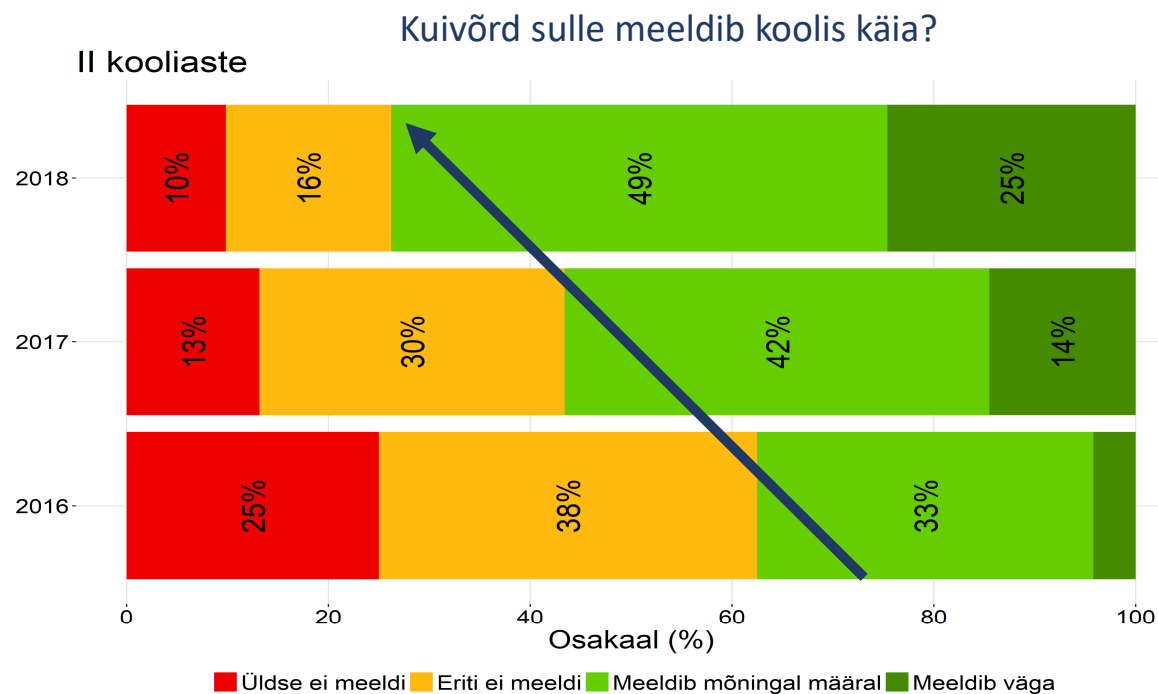


HEAOLU

- Tervis
- Stressitase
- Motiveeritus
- Koolirõõm



Koolirõõm 2016-2018 võrdluses: 2 x enam koolirõõmu (1 kooli näide)



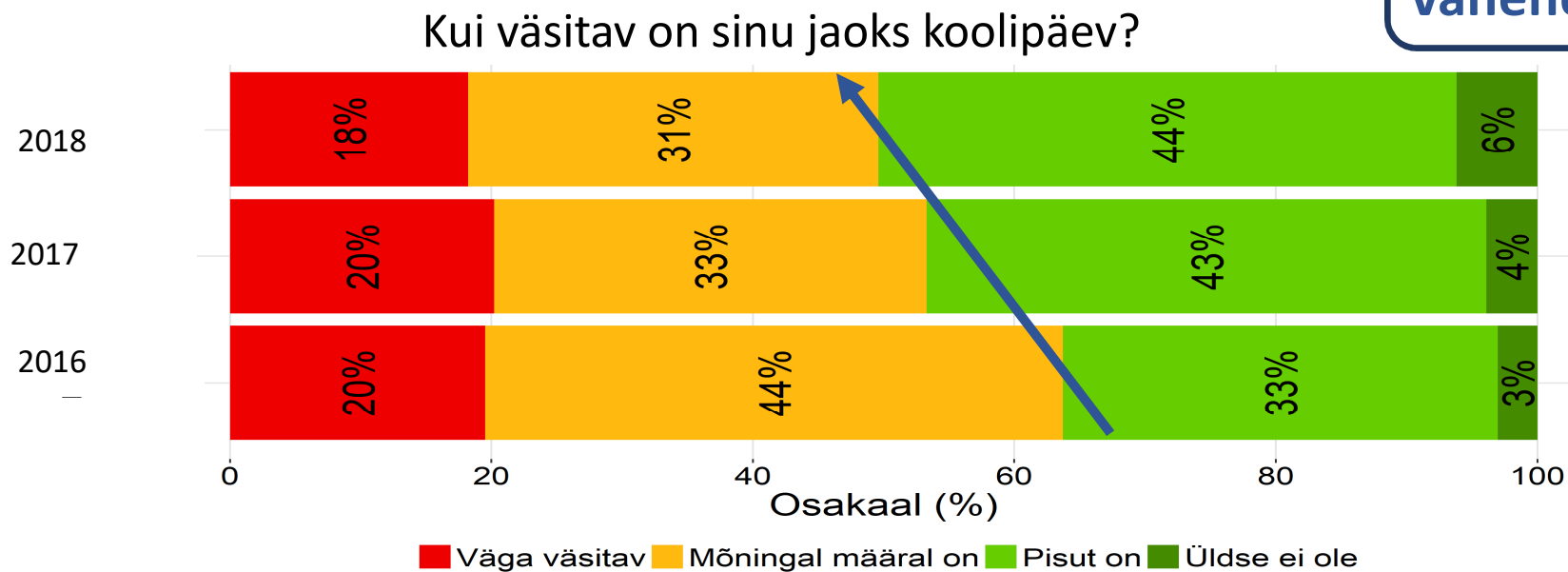
Koolirõõmu
suurenemine



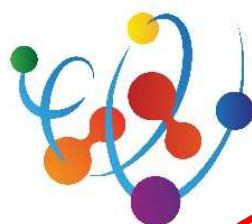
Kooliväsimus 2016-2018 võrdluses

(pilootkoolide II kooliastme õpilased, 10 kooli)

Kooliväsimuse
vähenemine



(2016 n=1161, 2017 n=1316, 2018 n=885)



LIIKUMA
KUTSUV KOOL

Kaasamine

Koolipäeva ülesehitus

Aktiivne
ainetund

Aktiivne
vahetund

Liikumis-
õpetus

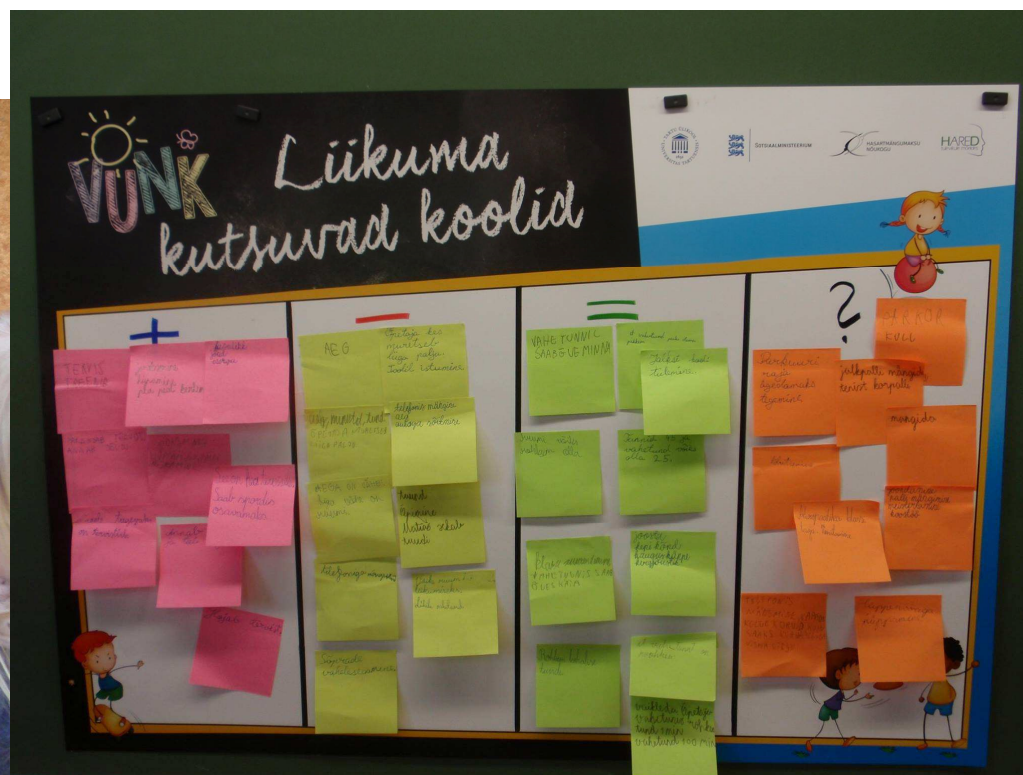
Kooliruum ja -õu

Arendus ja uuringud

Aktiivne
koolitee

Aktiivne
koolitee

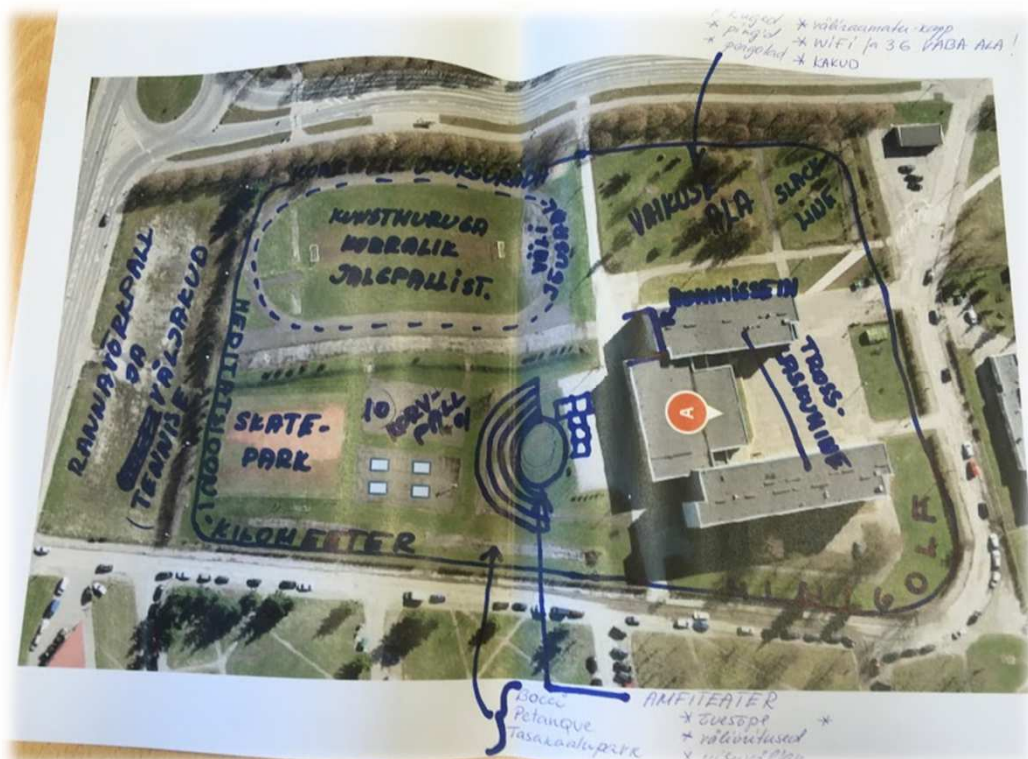
Õpilaste kaasamine: mõttetahvel



Tartu Reiniku Kool

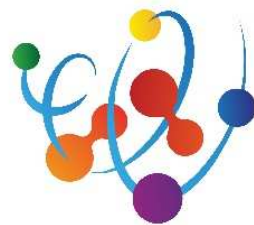


Lastevanemate kaasamine: foorum



Tartu Kivlinna Kool





LIIKUMA
KUTSUV KOOL

Kaasamine

Koolipäeva ülesehitus

Aktiivne
ainetund

Aktiivne
vahetund

Liikumis-
õpetus

Kooliruum ja -õu

Arendus ja uuringud

Aktiivne
koolitee

Aktiivne
koolitee

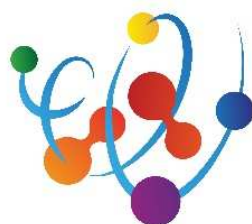
Aktiivne
koolitee



Vähemalt osa
kooliteest aktiivselt!



Tartu Descartes'i Kool



LIIKUMA
KUTSUV KOOL

Kaasamine

Koolipäeva ülesehitus

Aktiivne
ainetund

Aktiivne
vahetund

Liikumis-
õpetus

Kooliruum ja -õu

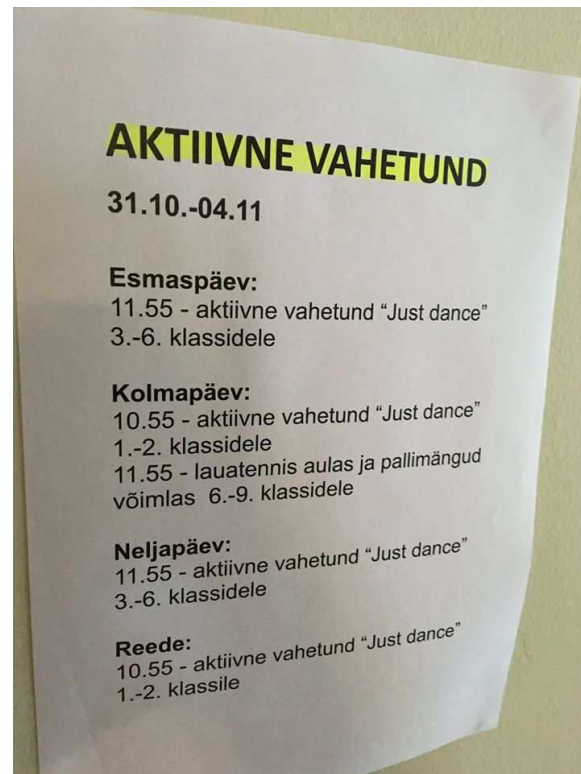
Arendus ja uuringud

Aktiivne
koolitee

Aktiivne
koolitee

Võimla
avamine
vahetunniks

Süsteemi
loomine



Võru Kreutzwaldi Kool

Tartu Tamme Kool

Aktiivne
vahetund

Tantsuvahetund aulas



Tantsuvahetund klassis



Aktiivne
vahetund

Aktiivne mänguvahetund

- **NB! Õpilastest mängujuhid**
- Koolitused, mängukaardid, mängukohver + tugiisik koolis



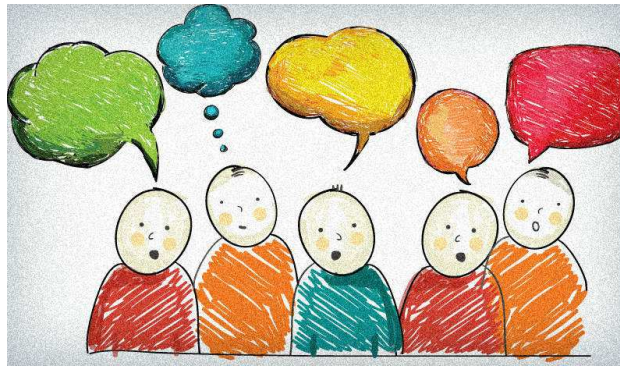
Koolitused



Kaasamine

Mida õpilased arvavad?

„Mis võiks Sinu arvates olla koolis teisiti, et oleks erinevaid võimalusi aktiivseteks tegevusteks?“



„Mingeid turnimisasju võiks olla...”

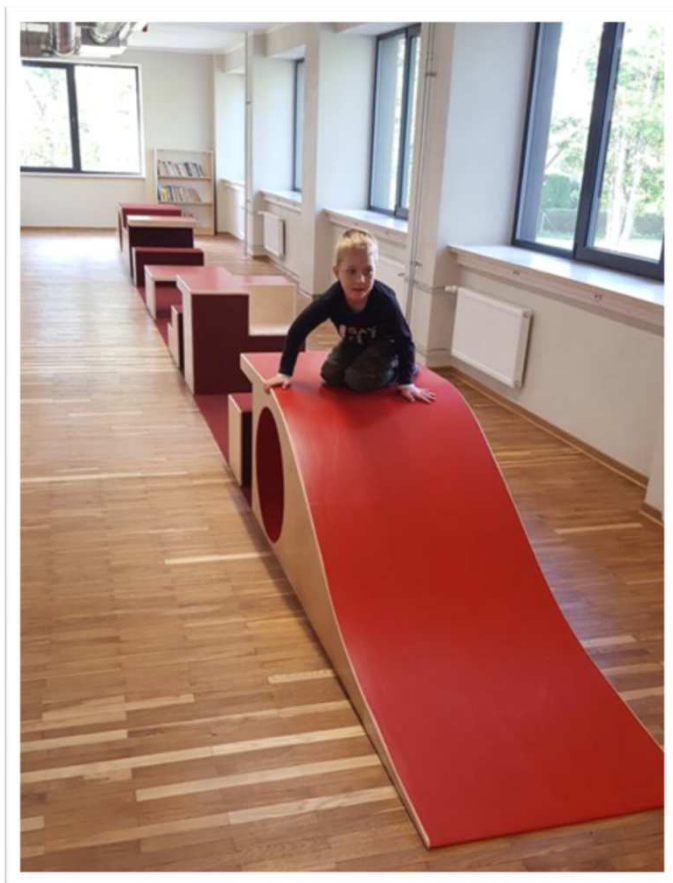
Liikuma
kutsuvad
seinad



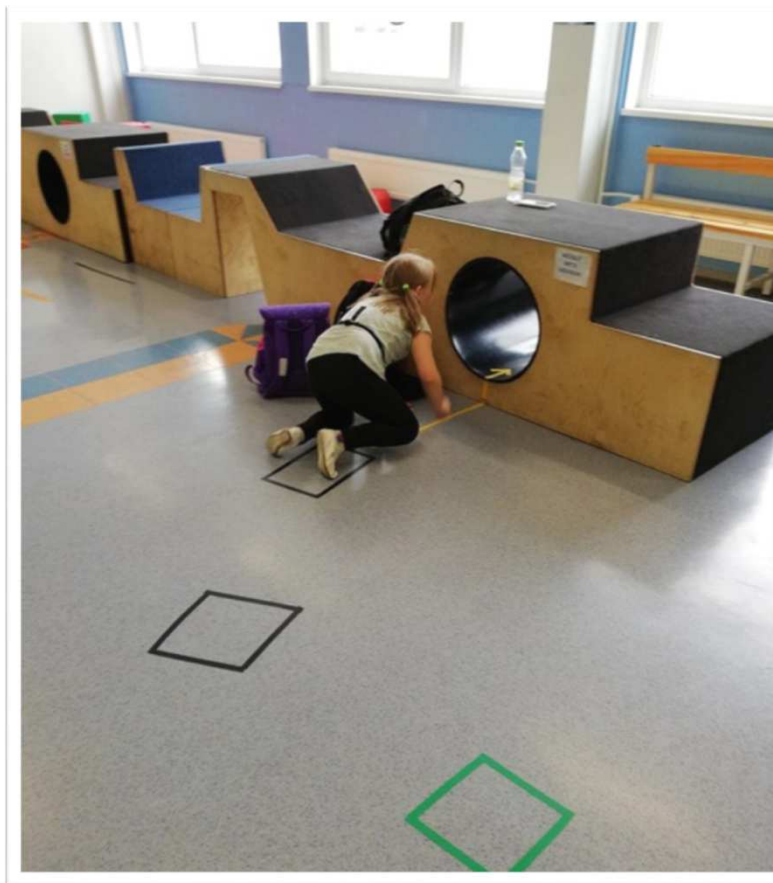
Tartu Tamme Kool

„Mingeid turnimisasju võiks olla...”

Liikuma
kutsuv ruum



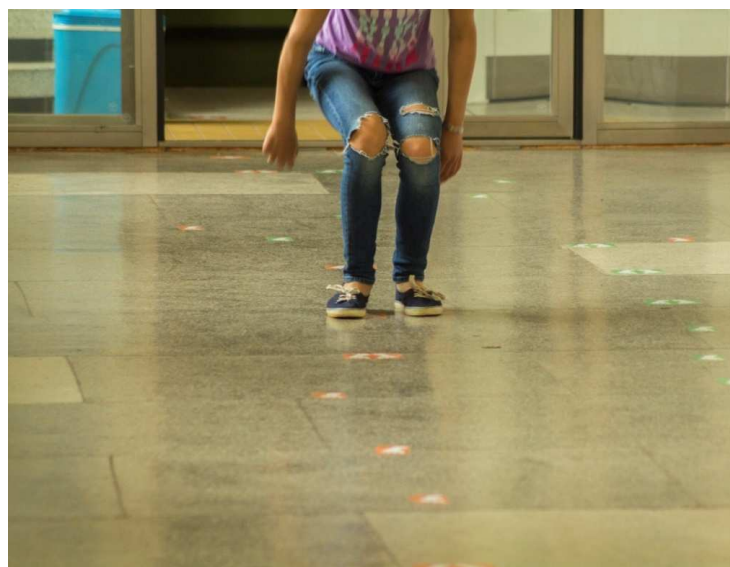
Väätsa Kool



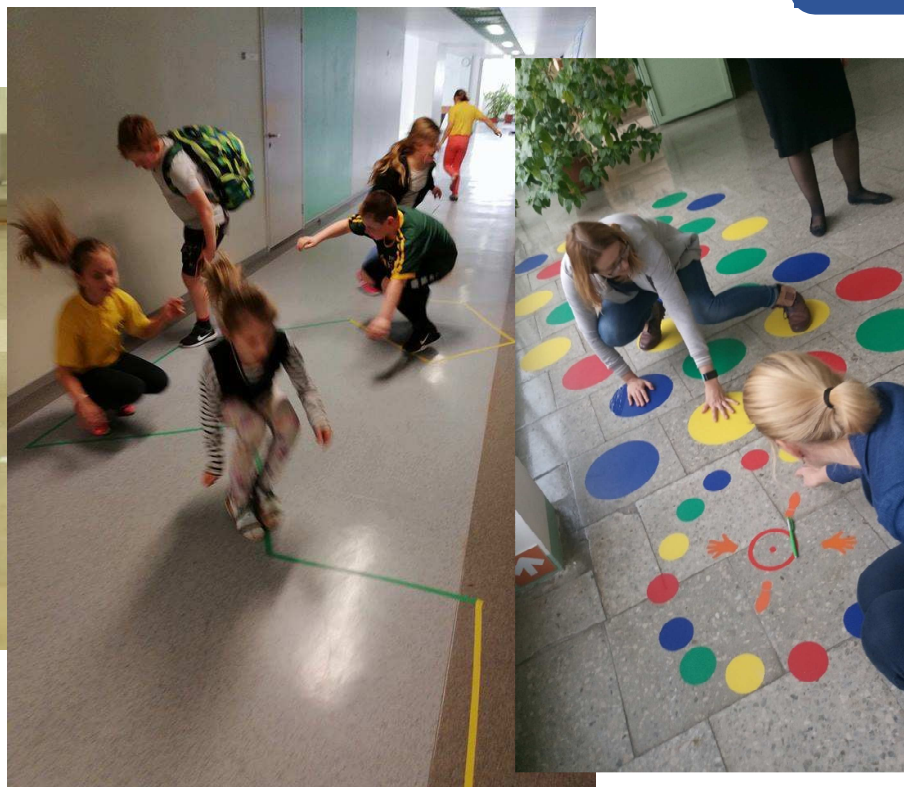
Tallinna Kuristiku Gümnaasium

„Näiteks teibiga teha põrandale rajad, mida mööda saavad need, kes tahavad ringi liikuda tasakaalu hoides...”

**Liikuma
kutsuvad
põrandad**



Tartu Kesklinna Kool



Tallinna Kuristiku Gümnaasium

**„Võiks koolis rohkem liikuda näiteks
ka tundide ajal...”**

Liikuma
kutsuv ruum



Tallinna Kuristiku Gümnaasium

Antsla Gümnaasium

„Meil võiks olla rohkem mängimiseks mõeldud vahendeid...”

Liikuma
kutsuvad
tegevuskohad



Tartu Kesklinna Kool

„Võiks juurde tulla erinevaid mängimislaudaid...”

Liikuma
kutsuvad
tegevuskohad



Rõuge Põhikool



Nõo Põhikool

Aktiivne
vahetund

Liikuma kutsuv koolimaja: siseterviserada



terviserajad.ee



Antsla Gümnaasium



Koolirõõm



„Võiks olla poksisein...”



Antsla Gümnaasium



Liikuma
kutsuvad
tegevuskohad



Vahetunniks

õue!

**Pikemad
vahetunnid**

**Mängud
vahetunnis**

2

1

3

Ainetundides liikumine

Aktiivne
vahetund

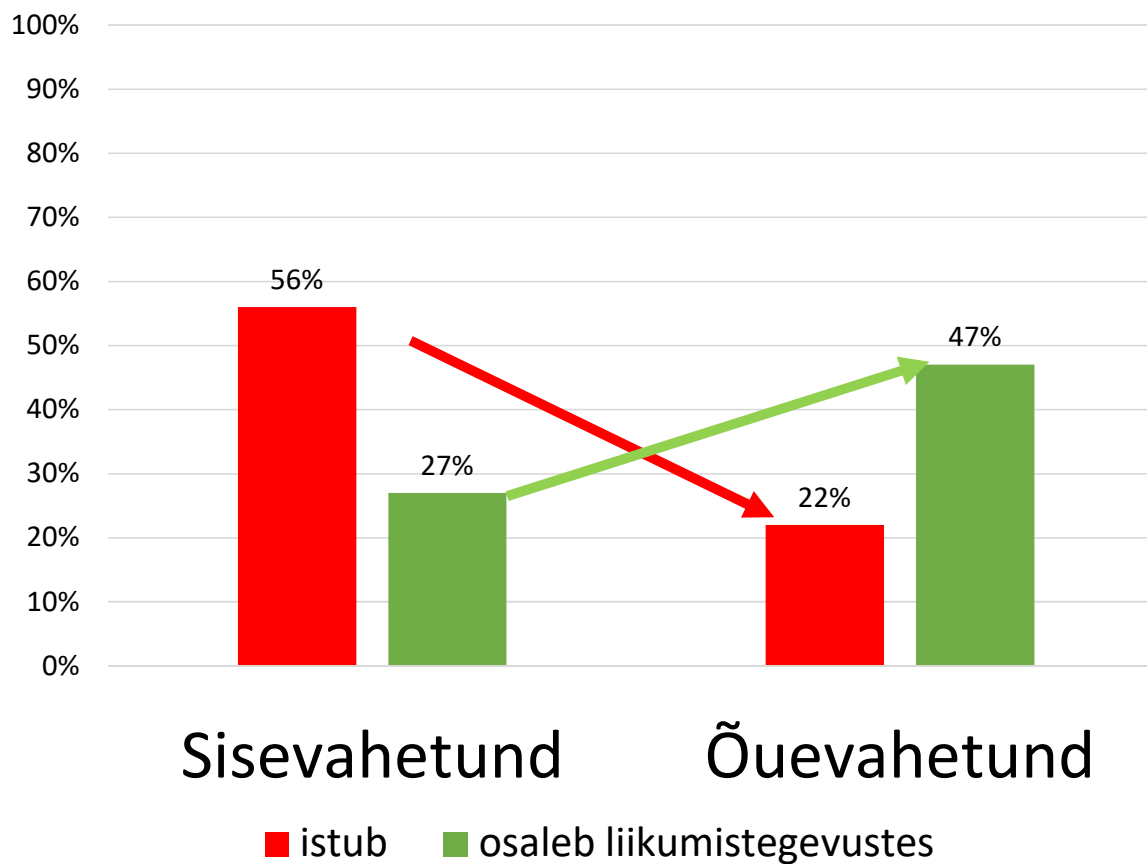
Õuevahetund on tõsine
väljakutse ...



Jalanõude vahetus? Pori?
Tolm?
Korrapidamine?
Kitsad garderoobid?
Turvalisus?



Õuevahetund toob kaasa suurema liikumisaktiivsuse – ligi 2 x enam õpilasi liigub



10 kooli
2016 kevad, 2104 õpilast



Uus väljakutse – koolihoov? Liikuma kutsuv koolihoov!



Pinnavormid kutsuvad liikuma?



Mäetaguse Põhikool

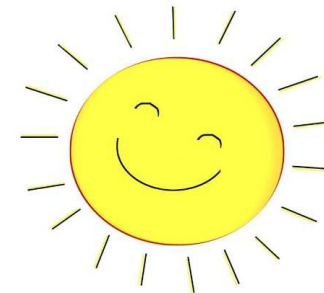




Kuristiku Gümnaasium



Aastaringne õuevahetund



Õpilased

95%-le meeldivad õuevahetunnid!



■ Meeldivad (95%) ■ Ei meeldi (5%)

10 kooli
2016 kevad, 2104 õpilast

Õpetajad

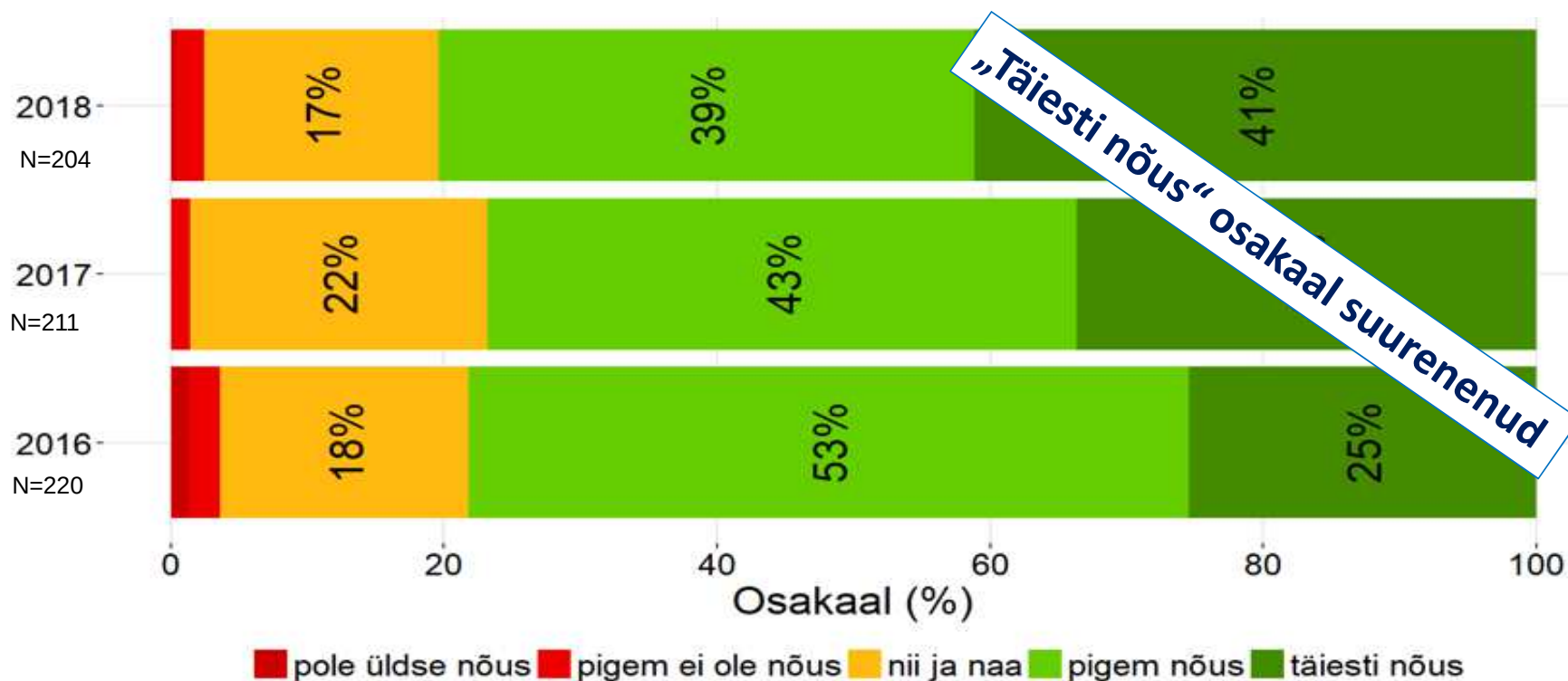
Me ei kujuta teistmoodi enam ettegi ...

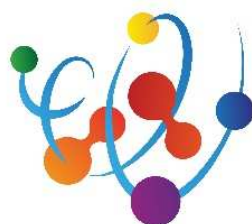
Sellel talvel olid õpilased esimest korda vahetunnis õues. Sumpasid, jooksid ja mängisid lumes! Super!



Aktiivne
vahetund

Õpetajad: „Liikumistegevused vahetunnis soodustavad tunni töörahu“





LIIKUMA
KUTSUV KOOL

Kaasamine

Koolipäeva ülesehitus

Aktiivne
ainetund

Aktiivne
vahetund

Liikumis-
õpetus

Kooliruum ja -õu

Arendus ja uuringud

Aktiivne
koolitee

Aktiivne
koolitee

Aktiivne
ainetund



VS



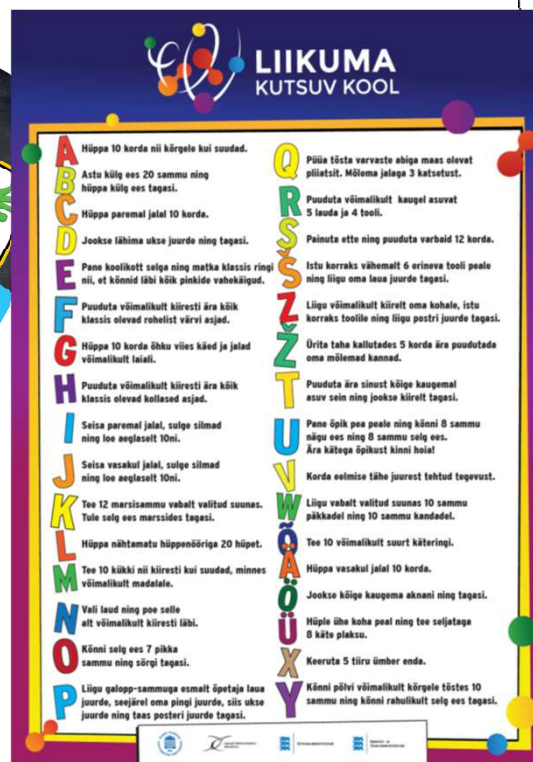
Liikumine kui õppeprotsessi loomulik osa

Aktiivne ainetund

Keskkonna kujundamine

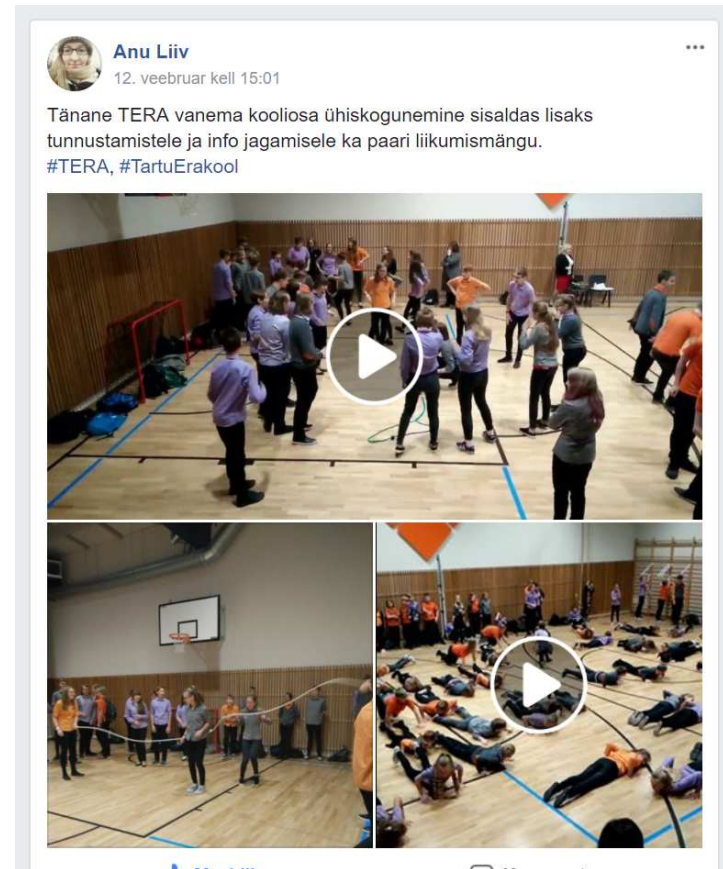
Liikumispausid

Aktiivsed õppemeetodid



Tartu Ülikooli liikumislabor

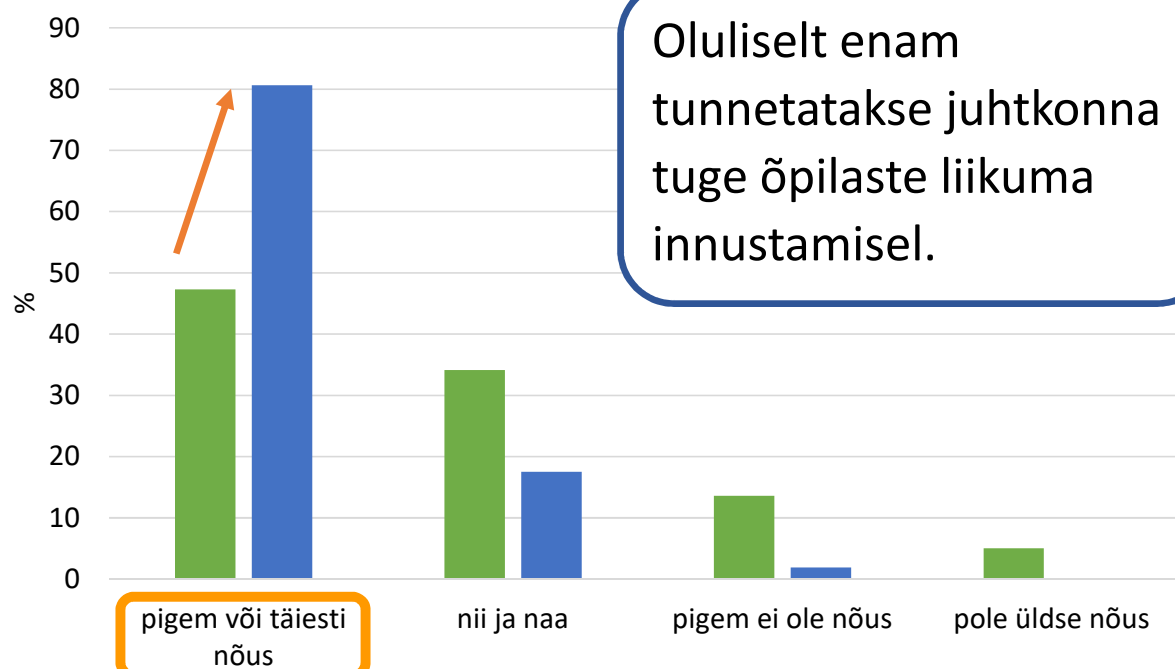
FB võrgustik „Liikuma Kutsuv Kool“



Juhtkond kui võiti!



Kooli juhtkonna poolt toetatakse õpetajat õpilaste liikuma innustamisel ...



■ 2016 ■ 2017



Mida on 2 aastat arendustegevusi andnud?

- I aasta – „projekt“
- II aasta – süsteemse lähenemise algus
- III aasta – osa koolikultuurist: kooli päevakava muutused
(NB! Mitte kõigis koolides)

Direktor 1: Me ei tee enam mingit projekti, see on meie mõtteviis.

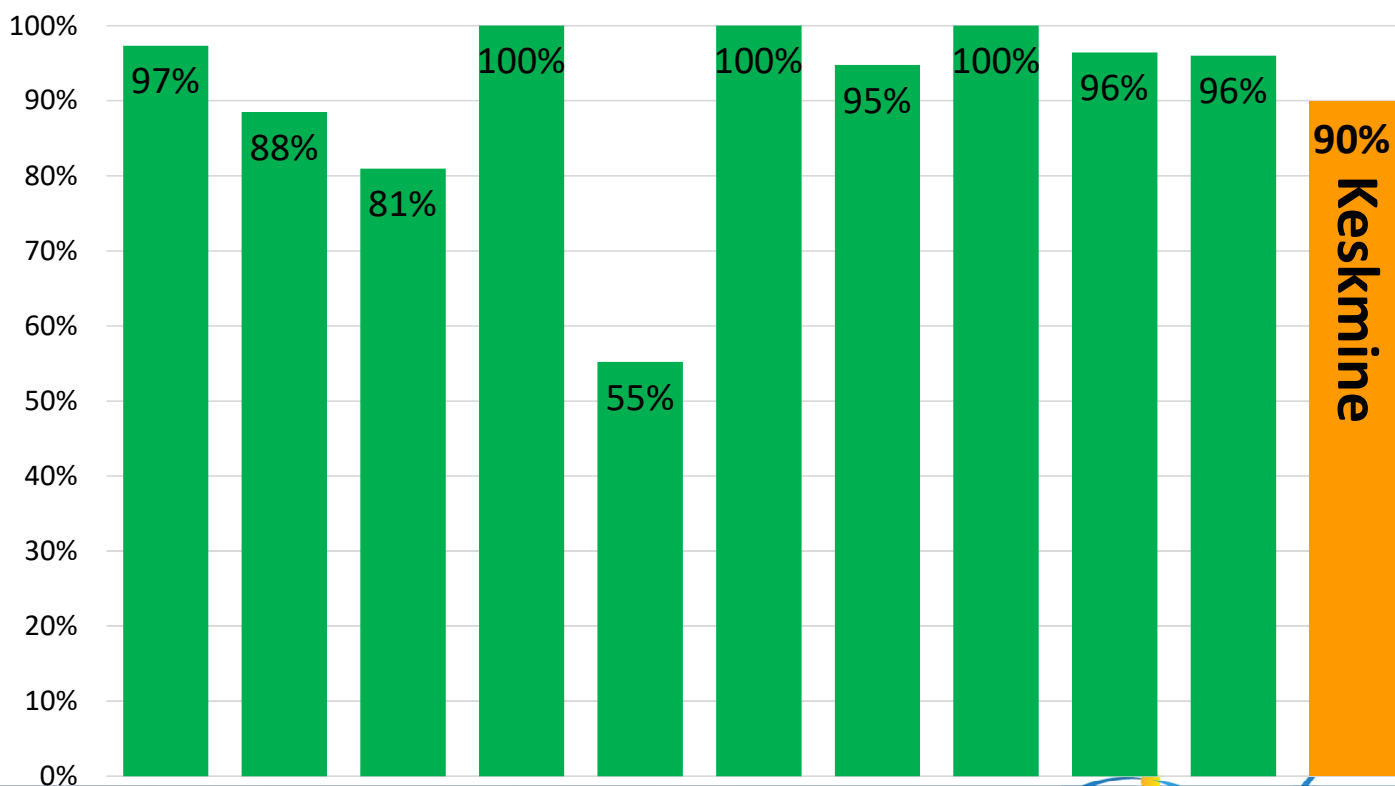
Direktor 2: Mina ei taha, et see oleks projekt! Mina usun püsivasse asja.

- Süsteemsed ja jätkusuutlikud muutused võtavad aega ...



Mõeldes viimasele aastale, kas Teie koolis on liikumisvõimalused koolipäeva jooksul paranenud? (2017)

10 kooli vastused: „Jah“ vastanute osakaal



KOV toetus? Koostöö?

- Terviseprofiil? Arengu- ja tegevuskavades?
- Liikumist toetavate vahendite soetamine?
- Turvalise koolitee tagamine?
- Liikuma Kutsuva Koolimaja kujundamine?
 - Klassiruumid
 - Koridorid
 - Garderoobid
- Liikuma Kutsuva Koolihoovi kujundamine?
- Koolipäeva ülesehituste muutuste toetamine (bussiliiklus)?
- Koolitused ja materjalid?
- ...



Koduleht kohe tulekul!



IDEEPANK | AINETUND | VAHETUND | KOOLITEE | KOOLIMAJA/ÕU | VÖRGUSTIK >



Liikumises on rõõm!

Toome üheskoos kooliläeva rohkem liikumist läbi
LIIKUMA KUTSUVA KOOLI!

[LOE LÄHEMALT >](#)

**AINETUND**

**VAHETUND**

**KOOLITEE**

**KOOLIMAJA**

 **IDEEPANK** - palju lihtsalt rakendatavaid näiteid!

Kuidas Saada Liikuma Kutsuvaks Kooliks?

Liituge koolide võrgustikuga või alustage iseseisvalt kooli liikuvamaks kujundamisega!

[VAATA LÄHEMALT >](#)

KONTAKTID

- Kontakt: liikumislabor@ut.ee
- FB: Tartu Ülikooli liikumislabor
<https://www.facebook.com/liikumislabor/>
- FB õpikogukond: Liikuma kutsuv kool
- <https://www.facebook.com/groups/liikumakutsuvkool/>

