



Sihtuuringu „Kooli päevakava ja õppekorraldus. Ranitsa (koolikoti) raskus” kokkuvõte.

2009-2010. a.

SISUKORD

SISUKORD.....	1
SISSEJUHATUS	2
1. UURIMISTÖÖ EESMÄRK	3
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA	4
3. UURIMISTE TULEMUSED.....	4
4. SOOVITUSED	12
5. Lisad.....	13

SISSEJUHATUS

Laste tervist koolikeskkonnas mõjutavad paljud faktorid, olulisimad neist peituvad mitme erineva teguri koosmõjus. Õpilaste tervise ja arengu kujunemine on seotud keskkonnaga sh koolikeskkonnaga, kus laps suure osa oma ajast viibib.

Ühegi koolikeskkonna normeeritud parameetri (pindala ühe õpilase kohta, valgustus, ventilatsioon, koolimööbli suurus jms) kõrvalekalde mõju ei ole üksikuna võttes väga terav ega põhjusta kindlat haigust või tervisehäiret kohe. Õpikeskkonna ebasoodsad parameetrid koosmõjus ebaõige õpikoormusega suurendavad aga laste kooliväsimust ja põhjustavad tervisehäireid aastate jooksul.

Õppimine on raske töö. Alates 4-5 klassist on õpilaste tööpäeva pikkus nagu täiskasvanutel, kusjuures koduste ülesannete tegemiseks kuluvat aega pole normeeritud. Sageli on koolilapse päevakoormus veel suurem, sest lisaks õppimisele käivad lapsed ka mitmetes huviringides või keeltekoolis, millele lisandub kodune õppetöö laupäeval ja pühapäeval.

Nn. koolihaiguste peamised põhjused on rühihäired ja nägemisteravuse langus .

Rühihäirete teket põhjustavate faktorite hulgas on ülemäära raske koolikott, eriti algklassides.

2005. a	2006. a	2007. a	2008. a
18%	17%	17%	18%

Tabel 1. Prof. läbivaadatud lastest rühihäireid esinenud õpilaste % aastatel 2005-2008 .Eesti Haigekassa.

Teine nn koolihaiguse põhjus on nägemisteravuse langus, mille üheks põhjuseks on liigne õppekoormus.

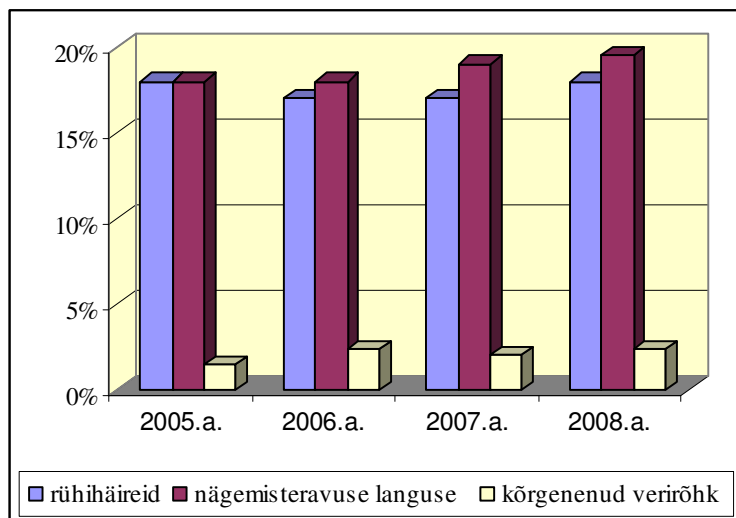
2005. a	2006. a	2007. a	2008. a
18%	18%	19%	19,5%

Tabel 2. Prof. läbivaadatud lastest nägemisteravuse languse esinenud õpilaste % aastatel 2005-2008.Eesti Haigekassa.

Ei ole kahtlust, et ka kooli psühho-sotsiaalne kliima (koolivägivald, kiusamine jms), kooli õppekorraldus ja õppekoormus mõjutavad õpilaste tervist ja võib olla üheks kõrgeenenud vererõhu põhjustajaks.

2005. a	2006. a	2007. a	2008. a
1,5%	2,4%	2,1%	2,4%

Tabel 3. Prof. läbivaadatud lastest kõrgeenenud vererõhku esinenud õpilaste % aastatel 2005-2008.Eesti Haigekassa andmed.



Joonis 1. Prof. läbivaatuste tulemused. Eesti haigekassa.

Ühtegi haigusegruppi, millesse laste haigestumine oleks vähenenud, meil tänase seisuga ette näidata ei ole.

Õige õppekorraldus ja päevakava koolis tõstab õpilaste töövõimet, loob rahuliku meeleolu ning soodsad tingimused õpetamiseks. Ebaratsionaalse õppekorralduse ja päevakava kahjulikuks tagajärjeks on õpilaste üleväsimus, mis väljendub enesetunde halvenemises ja mälu nõrgenemises, vahel aga põhjustab isegi neuro-psüühilisi haigusi.

Tunniplaan on päevakava osa ja koostatakse lähtuvalt riiklikes õppekavades sätestatud õpilase nädalakoormusest, riikliku õppekava alusel koostatud kooli õppekavast.

Õpilaste töövõime kogu nädala kestel ei ole ühesugune, maksimaalne töövõime saavutatakse nädala teisel ja kolmandal päeval. Töövõime kõikumisi päeva ja nädala jooksul tuleks tunniplaanis arvestada.

Kooliõpilase päevakava tähtsaimaks elemendiks on õppetöö. Vastavalt vanusele suurendatakse pikkamööda õppekoormust koolis ja koduseid ülesandeid.

Tunni käigus väsivad õpilased vaimsest tegevusest ja lihaste staatilisest tööst. Väsimuse tunnusteks on tähelepanu nõrgenemine ja motoorne rahutus. Seepärast on otstarbekohane tunni teisel poolel tegevust muuta: humanitaarained peavad vahelduma reaali- ja oskusainetega.

1. UURIMISTÖÖ EESMÄRK

- ➔ uurida ja kirjeldada õppekorraldust ja päevakava koolides;
- ➔ küsitluse alusel selgitada välja lapse õppekorraldus ja päevakava;
- ➔ mõõta koolikoti raskust (1-4 kl);
- ➔ koostada soovitusmaterjalid õpilastele soodsama koolikeskkonna kujundamiseks.

2. UURIMISTÖÖ METOODIKA

- Esmalt uuriti kooli õppekorraldust ja päevakava uurimiskava abil, et välja selgitada võimalikud tervisehäiret soodustavad tegurid koolikeskkonnas.
- Teises uuringu osas viidi läbi ankeetküsitlus. Õpilaste vanemate valik toimus käepärasuse alusel, st uuringusse kaasati uuringus osalenud 1- 4 kl õpilaste vanemad. Uuringu läbiviimiseks koostas Terviseamet küsimustiku lastevanematele (eesti ja vene keeles) ja uurimiskava. Uuringu representatiivsuse tagamiseks küsitleti igast koolist 20% lastevanematest. Küsimustikud sisaldasid kinniseid küsimusi, mille puhul oli uuritavatel võimalik valida pakutud variantide hulgast enda jaoks sobivaim.
Kokku jagati 1350 lastevanemate küsimustikku ning tagasi saadi 1062 täidetud küsimustikku, ehk 77 %.
Küsimustikud on esitatud täismahus lisas. Koolikeskkonna küsitluse andmed kanti Exceli tabelisse.
- Kolmandas uuringu osas mõõdeti 1-4 kl õpilaste koolikottide raskust (koos sisuga). Kokku kaaluti 1289 kotti /ranitsat.

Terviseamet viis ankeetküsitluse ja koolikeskkonna uuringud läbi 2009. a III- IV kvartalis.

Uuringus osales 10 kooli: Harjumaal- üks kool, Pärnu linnas- kaks kooli ,Pärnumaal –üks kool, Jõhvi linnas- kaks kooli, Tartu linnas- kaks kooli, Tartumaal-üks kool, Lääne-Virumaal-üks kool.

3. UURIMISTE TULEMUSED

Uuringute tulemuste hindamise aluseks võeti sotsiaalministri 27.03.2001. a määrus nr 36 „Tervisekaitsealane hinnang kooli päevakavale ja õppekorraldusele“

3.1 Kooli päevakava uurimise ja hindamise tulemused

Tervisekaitsealane hinnang

Kokku kontrolliti 73 tunniplaani 10 koolis.

Klass	Klasside arv	Klasside arv, kus õppepäeva tunniplaanis humanitaarained vahelduvad reaali- ja oskusainetega, et üldjuhul on õpilase õpi- ja töövõime suurem päeva esimeses pooles ning teisipäeval ja kolmapäeval.	Klasside arv, kus kontrolltöid ei planeerita esmaspäevale ja reedele	Klasside arv, kus kontrolltöid planeeritakse õppepäeva esimesele ning viimasele õppetunnile, välja arvatud juhul, kui õppeaine on tunniplaanis esmaspäeval ja reedel või ainult ühel neist päevadest või esimese või viimase tunnina.	Klasside arv, kus õppepäevas viiakse läbi üks kontrolltöö
1	11	11	11	11	11
2	12	12	9	4	12
3	13	13	9	5	13
4	13	12	9	3	13
6	6	6	6	6	6
7	6	4	5	6	6
8	6	6	6	6	6
9	6	5	6	6	4
Kokku	73	69 ehk 94,5%	61 ehk 83,5%	47 ehk 64%	71 ehk 97%

Tabel 6. Tunniplaanide tervisekaitsealane hinnangu tulemused

Uurimise tulemuste alusel (tabel 6):

- **97%** uuritud klassidest tehakse õppepäevas üks kontrolltöö.
- **16,5%** uuritud klassidest planeeritakse kontrolltöid esmaspäevale ja reedele, mis ei ole määrusega kooskõlas.
- **36 %** uuritud klassidest planeeritakse kontrolltöid õppepäeva esimesele ja viimasele õppetunnile, mis ei ole määrusega kooskõlas.
- **94,5%** uuritud klassidest vahelduvad tunniplaanis humanitaarained reaali- ja oskusainetega.

3.2 Lastevanemate küsitluse tulemused

3.2.1. Koolitee

Küsitluses osalesid 1-4 kl õpilaste vanemad. Laiali jagati 1350 küsimustikku, tagasi saime 1062 ehk 77 %, neist 551 tüdrukute ja 509 poiste vanemad. Koolikohustusliku õpilase jalgsikäimise koolitee ei tohi olla pikem kui **3 km**.

Klass	Õpilaste arv, kes käib 1kl,2kl,3kl,4kl	Neist, kelle koolitee pikkus on pikem kui 3 km	Neist:					
			Käib koolis jalgsi	Käivad ainult ühiskondliku transpordiga	Käivad vanemate isikliku transpordiga	Käivad koolis ainult omavalitsuse poolt korraldatud transpordiga	Käivad koolis osa tee omavalitsuse poolt korraldatud transpordiga ja osa tee isikliku või ühiskondliku transpordiga	Käivad koolis kahe transpordiga (ühiskondliku transpordiga ja isikliku transpordiga)
1	308	123	0	24	56	6	20	17
2	327	106	1	34	36	10	13	12
3	224	78	2	31	17	7	8	13
4	203	64	1	18	25	4	6	10
Kokku	1062	371 ehk 35%	4 ehk 1%	107 ehk 29%	134 ehk 36%	27 ehk 7%	47 ehk 13 %	52 ehk 14 %

Tabel 7. Kooli käimise viis

Tabelist selgub, et:

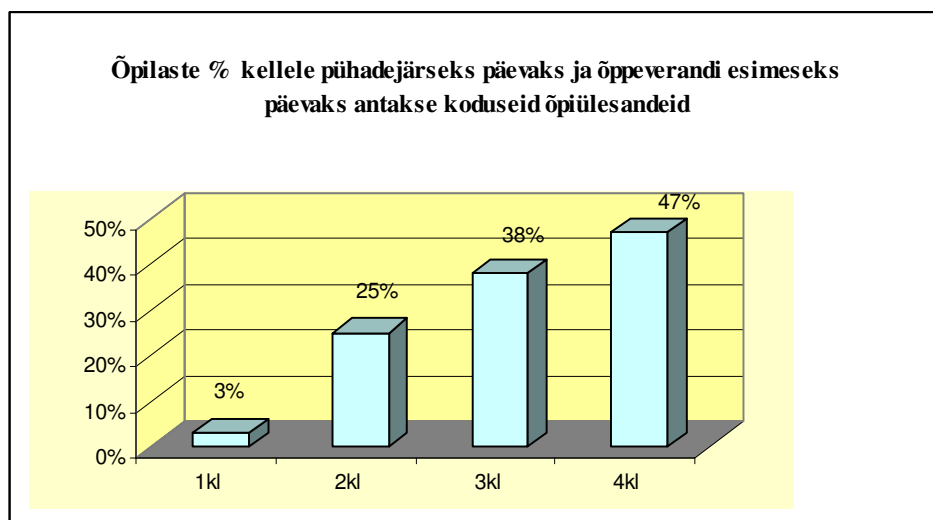
- 35 % õpilastel on koolitee pikem kui 3 km.
- Ainult 1 %-l õpilastest on jalgsikäimise koolitee pikem kui **3 km**.
- 29% sõidavad ainult ühiskondliku transpordiga, 36 % käivad vanemate isikliku transpordiga, 14 % kahe transpordiga (ühiskondliku transpordiga ja isikliku transpordiga). Isikliku või ühiskondliku transpordiga käivad koolis 79% lastest.
- 7% lastest käivad koolis ainult omavalitsuse poolt korraldatud transpordiga ning 13 % käivad osa tee omavalitsuse poolt korraldatud transpordiga ja osa tee isikliku või ühiskondliku transpordiga. Hõlmatus omavalitsuse poolt korraldatud transpordiga ei ole kõrge - kokku kasutavad omavalitsuse poolt korraldatud transporti ainult 20% lastest neist ainult 7% üksnes omavalitsuse poolt korraldatud transporti.

3.2.2. Koduseid õpiülesandeid

Nädalavahetus, pühad ja koolivaheajad on väsimuse ja nädala või õppeveerandi kestel organismis toimunud pingete likvideerimiseks väga tähtsad. Sel põhjusel on keelatud anda õpilastele koduseid ülesandeid pühadejärgseks päevaks ja õppeveerandi esimeseks päevaks. 1. klassis ei anta koduseid õpiülesandeid üldse.

Klass	Õpilaste arv, kes käib 1kl,2kl,3kl,4kl	Õpilaste arv, kelle pühadejärgseks päevaks ja õppeveerandi esimeseks päevaks antakse koduseid õpiülesandeid	Õpilaste arv, kelle antakse koduseid õpiülesandeid (täitnud 1.klassi õpilase vanem).
1	308	9 ehk 3%	157 ehk 51%
2	327	83ehk 25%	
3	224	85 ehk 38%	
4	203	96 ehk 47%	
Kokku	1062	273 ehk 26%	

Tabel 8. Kodused õpiülesanded



Joonis 3. Õpilaste arv, kelle pühadejärgseks päevaks ja õppeveerandi esimeseks päevaks antakse koduseid õpiülesandeid

Tabelist 8 ja joonisest 3 selgub, et:

- ➡ 51 %-le 1.kl õpilastest antakse koduseid õpiülesandeid, neist 3% antakse õpiülesandeid ka pühadejärgseks päevaks ja õppeveerandi esimeseks päevaks.
- ➡ 26 %-le õpilastest antakse koduseid õpiülesandeid pühadejärgseks päevaks ja õppeveerandi esimeseks päevaks.

- Õpilaste arv, kellele antakse koduseid õpiülesandeid pühadejärgseks päevaks ja õppeveerandi esimeseks päevaks kasvab vastavalt klassi kooliastme kasvule (joonis 1).

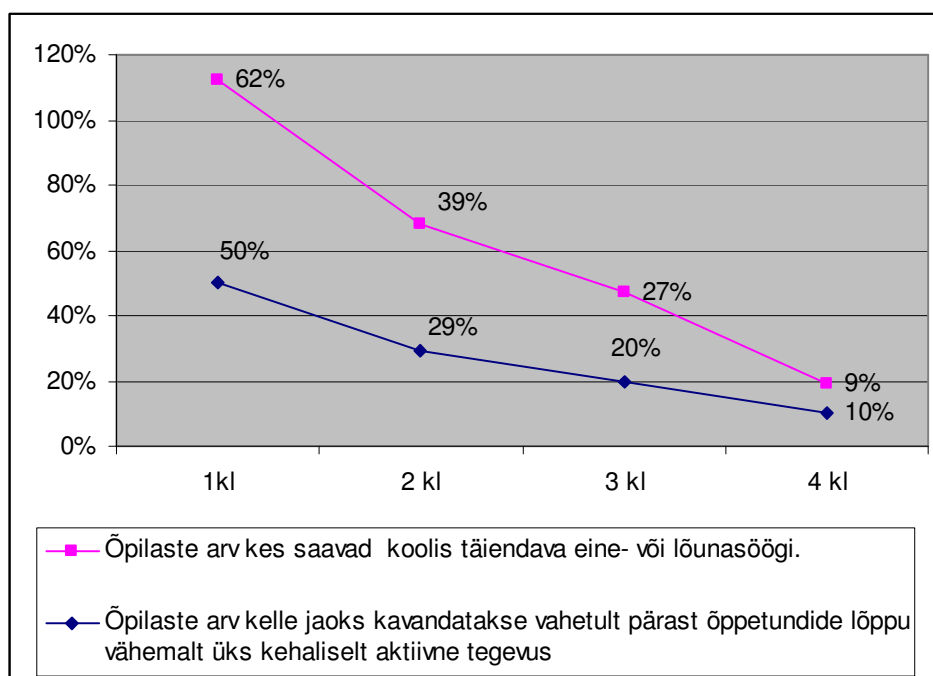
3.2.3. Pikapäevarühma päevakava

Pikapäevarühma päevakavas kavandatakse vahetult pärast õppetundide lõppu vähemalt üks tund õpilase eale vastavat kehaliselt aktiivset tegevust, mis sisustatakse olenevalt ilmastikutingimustest, kas õues või ruumis.

Pikapäevarühmas osalevad õpilased peavad saama koolis täiendava eine- või lõunasöögi. Vaatlused on näidanud, et pärast täisväärtuslikku sooja eine- või lõunasöögi söömist muutuvad õpilased tähelepanelikumaks ja distsiplineeritumaks.

Klass	Õpilaste arv kes käib 1kl,2kl,3kl,4kl	Õpilaste arv kelle jaoks kavandatakse vahetult pärast õppetundide lõppu vähemalt üks kehaliselt aktiivne tegevus	Õpilaste arv kes saavad koolis täiendava eine- või lõunasöögi.
1	308	154 ehk 50%	192 ehk 62%
2	327	96 ehk 29%	127 ehk 39%
3	224	45 ehk 20%	61 ehk 27%
4	203	20 ehk 10%	19 ehk 9%
Kokku	1062	315 ehk 30%	399 ehk 37%

Tabel 9. Pikapäevarühma päevakava



Joonis 4. Pikapäevarühma päevakava täitmine ja kooliaste

- 30% pikapäevarühma õpilastest on kavandatud vahetult pärast õppetundide lõppu vähemalt üks kehaliselt aktiivne tegevus.
- 37% pikapäevarühma õpilastest saavad koolis täiendava eine- või lõunasöögi.
- Õpilaste arv, kelle jaoks ei kavandata vahetult pärast õppetundide lõppu vähemalt ühte kehaliselt aktiivset tegevust kasvab vastavalt klassi kooliastme kasvule.
- Õpilaste arv, kes ei saa koolis täiendavat eine- või lõunasööki, kasvab vastavalt klassi kooliastme kasvule.

3.3 Mõõdetud koolikoti raskuse tulemused

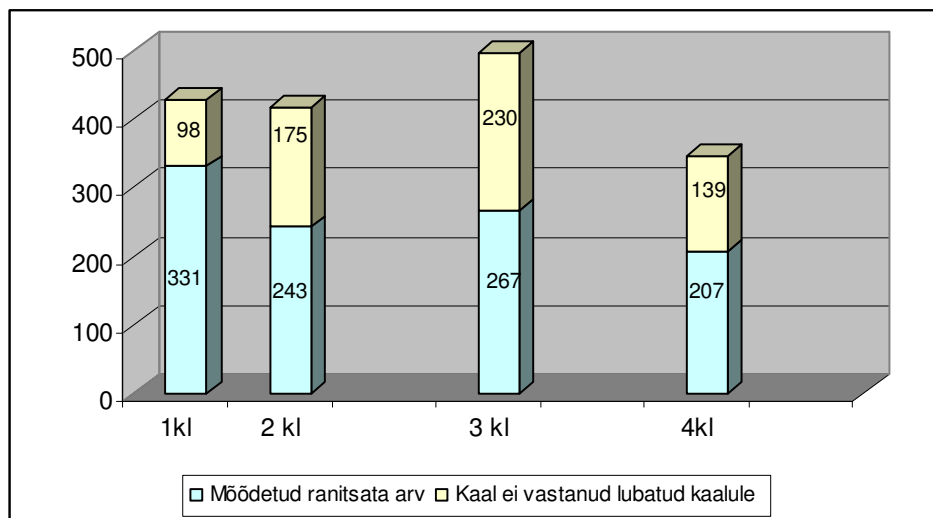
Ranitsa (koolikoti) lubatud raskus (koos sisuga) on:

- 1) 1.-3. klassi õpilastel kuni 3,0 kg;
- 2) 4. klassi õpilastel kuni 3,5 kg

Nooremas kooliastmes, kui lapse lülisammas on veel painduv, on väga tähtis vältida väära kehahoiu kujunemist ja lülisamba kõverdumise fikseerumist. Seepärast on väga oluline, et ranitsa kaal ei ületaks igapäevaselt lubatud kaalu.

Klass	Mõõdetud ranitsata arv	Ranitsate arv/%, mille kaal ei vastanud nõuetele
1	331	98 ehk 30%
2	243	175 ehk 72%
3	267	230 ehk 86 %
4	207	139 ehk 67 %
Kokku	1289	812 ehk 63%

Tabel 4.Ranitsase mõõtmiste tulemused



Joonis 2. Ranitsate mõõtmiste tulemused

- 30% 1.kl õpilaste ranitsate kaal ei vastanud lubatud kaalule.
- 72% 2.kl õpilaste ranitsate kaal ei vastanud lubatud kaalule.
- 86% 3.kl õpilaste ranitsate kaal ei vastanud lubatud kaalule.
- 67% 4.kl õpilaste ranitsate kaal ei vastanud lubatud kaalule.

Ainult 28% õpilaste ranitsate kaal oli alla 3 kg ning 29% õpilaste ranitsad kaalusid üle nelja kilogrammi.

1 kl õpilaste ranitsa ülekaalu põhjused olid:

- ☞ kehalise kasvatuse tund ja kaasa võetud spordiriided;
- ☞ isiklikud asjad (mänguasjad, veepudelid);
- ☞ lapsele oli ostetud raske kott.

2 kl õpilaste ranitsa ülekaalu põhjused olid:

- ☞ kunsti- ja tööõpetuse asjad, mis peaksid olema hoiul klassis;
- ☞ kehalise kasvatuse tund ja kaasa võetud spordiriided;
- ☞ isiklikud asjad (mänguasjad, veepudelid).

3 kl õpilaste ranitsa ülekaalu põhjused oli:

- ☞ isiklikud asjad;
- ☞ lapsele oli ostetud liiga raske kott.

4 kl õpilaste ranitsa ülekaalu põhjused oli:

- ☞ õppetöökis mittevajalikud asjad;
- ☞ kehalise kasvatuse tund ja kaasa võetud spordiriided;
- ☞ lapsele oli ostetud liiga raske kott.

Uurimise tulemuste alusel võib teha järgmised järeldused:

- Lapsevanemad kontrollivad vähe ranitsate/koolikottide sisu (1kl- – 30%- lapsevanemad kontrollivad koti sisu, 3 kl - 86% kontrollimata, siin võivad olla ka teised põhjused) ning laps tassib kaasa päeval mitte vajaminevaid asju. Näiteks võttis üks laps koti kaalumise päeval kotist välja oma mitte vajaminevad asjad ja koti raskus kahanes kohe 1,2 kg võrra. Lastel kaasas olnud „mittevajalikud“ asjad kaalusid kuni 1,8 kg.
- Lapsed peavad tassima kaasas kehalise kasvatuse tunni riietust (spordiriiete kaal oli üle 1,0 kg).
- Rasked ranitsad või kotid (tühjad kotid kaaluvad kuni 1,5 kg).
- Kui õpilased oleks hoidnud tööraamatuid ja vihikuid klassis, siis oleks kottide kaal 25% või isegi rohkem kergem.
- Kottides on joogipudelid, põhjuseks nõuetekohase joogivee halb kättesaadavus koolis või lapse harjumus juua ebatervislikke magusaid gaseeritud jooke.
- Ranitsates olid kunsti- ja tööõpetuse asjad, mis peaksid olema hoiul klassis.

Klass	Tüdrukud		Poisid	
	Kokku kaalutud ranitsad	Neist ei vasta	Kokku kaalutud ranitsad	Neist ei vasta
1	165	50 ehk 30%	166	48 ehk 29%
2	186	137 ehk 74%	153	106 ehk 69%
3	150	136 ehk 91%	159	131 ehk 82%
4	160	111 ehk 69%	150	96 ehk 64%
Kokku	661	434 ehk 66%	628	381 ehk 61 %

Tabel 5. Tüdrukute ja poiste ranitsa raskus

Tabelis 5 on näha, et õpilaste sugu ja ranitsa raskus ei ole omavahel oluliselt seotud.

Uuringu käigus selgus, et 378 õpilase ranitsad olid kaaluga üle 4 kg, 70 õpilase ranitsad kaaluga üle 5 kg.

4. SOOVITUSED

4.1 Kooli pidajale ja koolile

1. Suuremat tähelepanu tuleb pöörata sotsiaalministri 27.03.2001. a määruse nr 36 „Tervisekaitsenõuded kooli päevakavale ja õppekorraldusele“ täitmisele.
2. Igal õpilasel peaks olema kaks komplekti õpikuid, üks neist peaks olema koolis
3. Kuna koduste ülesannete täitmine on koolis toimuva õppetöö jätkamine, tuleks õpetajatel jagada koduste ülesannete maht nädalapäevadele võrdselt.
4. Omavalitsustel oleks vaja suurendada korraldatud transpordiga hõlmatust.

4.2 Lapsevanemale

1. Koduste ülesannete tegemisel on soovitatav nooremate klasside õpilastel võimaldada iga 30 minuti järel puhkust 10 minutit;
2. Pärast tunde koolist koju tulnud õpilastel peaks olema võimalus lõunatada ja seejärel puhata umbes 1½ tundi vabas õhus;
3. Vanemad peavad jälgima, et laste kehaasend koduste ülesannete tegemisel oleks õige ning kindlustama hea valgustuse, vaikuse ja teised õppimiseks olulised tingimused.
4. Koolivahendite ostmisel tuleb arvestada nende raskust. Kasutada tuleks võimalikult kergeid koolitarbeid, näiteks kergeid vihikuid (12-24 lehte).
5. Lapsele tuleks osta eakohaselt ja kaalult sobiv koolikott.

- ☞ Sobilik koolikott lapsele on ranits;
 - ☞ Veenduge, et ranitsa suurus vastab teie lapse kasvule;
 - ☞ Ranits peab hoidma hästi vormi ja olema stabiilne;
 - ☞ Ranits ei tohiks olla laiem lapse õlgade laiusest.
 - ☞ Õlapaelad peaksid olema reguleeritavad ja ranitsa tagaosas peaks olema tugevdatud polstriga, mis tagab mugavuse.
 - ☞ Selleks, et lapsel oleks mugavam kooliasju kaasa pakkida, võiks seljakotis olla vähemalt paar eraldi ruumi/ vahet.
 - ☞ Ei soovita osta ratastega ranitsat, kuna need on raskemad.
6. Õpilaste vanematel tuleks rohkem kontrollida koolikoti või ranitsa sisu, sest lapse kotis võib olla asju, mida sellel päeval vaja ei ole või asju, mis ei ole seotud õppimisega.

5. Lisad

Lugupeetud lapsevanem!

Palume Teid vastata järgmistele küsimustele.

Märkus: 1 kuni 4 klasside õpilaste eest vastavad küsimustikule nende vanemad.

1. Õpilase sugu

- poiss
- tüdruk

2. Õpilane käib:

- 1 klassis
- 2 klassis
- 3 klassis
- 4 klassis

3. Kas koolitee on pikem kui 3 km

- jah
- ei

4. Õpilane käib koolis

- jalgsi
- ühiskondliku transpordiga
- isikliku transpordiga
- omavalitsuse poolt korraldatud transpordiga

5. Kas pühadejärgseks päevaks ja õppeveerandi esimeseks päevaks antakse koduseid õpiülesandeid

- jah
- ei

6. Koduseid õpiülesandeid ei anta(täidab 1.klassi õpilase vanem).

- jah
- ei

Kui õpilane käib pikapäevarühmas

7. Kavandatakse vahetult pärast õppetundide lõppu vähemalt üks kehaliselt aktiivne tegevus.

- jah
- ei

8. Õpilane saab koolis täiendava eine- või lõunasöögi.

- jah
 ei

Täname meeldiva koostöö eest!

Уважаемые родители или ученики

Просим вас ответить на следующие вопросы.

Примечание: за учеников с 1 по 4 класс отвечают на вопросы родители учеников.

9. Пол ученика

- мальчик
 девочка

10. Ученик ходит в:

- 1 класс 2 класс 3 класс 4 класс

11. Дорога от дома до школы длиннее 3 км?

- да
 нет

12. Ученик добирается до школы

- пешком
 на общественном транспорте
 местное самоуправление выделяет транспорт
 личном транспорте

13. Задают ли домашние задания на дни, следующие после праздников и/или на следующую четверть?

- да
 нет

14. Домашние задания не задают (для заполнения в случае ученика первого класса)

- да
 нет

Если ученик ходит в группу продленного дня

15. После окончания уроков проводятся физические упражнения или игры, связанные с физической активностью

- да
 нет

16. Ученик в школе дополнительно получает после уроков питание.

- да
 нет

Спасибо за сотрудничество!