

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Põhikooli mitme aine õpetaja õppekava

Sirli Säre

ÕPETAJATE JA TEISE NING KOLMANDA KOOLIASTME ÕPILASTE KOGEMUSED
JA HINNANGUD LIIKUMISE VÕIMALUSTEST JA VAJALIKKUSEST
AINETUNDIDES ÜHE PÕHIKOOLI NÄITEL

Magistritöö

Juhendaja: haridusteaduste lektor Egle Säre

Tartu 2025

Kokkuvõte

Õpetajate ja teise ning kolmanda kooliastme õpilaste kogemused ja hinnangud liikumise võimalustest ja vajalikkusest ainetundides ühe põhikooli näitel.

Koolipäev koosneb üldjuhul ainetundidest ja vahetundidest. Ainetundides jääb liikumine sageli tagaplaanile, kuigi see võiks olla üks võimalus õpilaste igapäevase liikumisaktiivsuse suurendamiseks. Magistritöö eesmärk oli välja selgitada õpetajate ja teise ning kolmanda kooliastme õpilaste kogemused ja hinnangud liikumise võimalustest ja vajalikkusest ainetundides ühe põhikooli näitel. Veebipõhise küsimustikuga uurimuses osales 266 õpilast ning 22 õpetajat. Tulemustest selgus, et õpetajad (22, 100%) on füüsilist aktiivsust võimaldavaid tegevusi õplastega ühel või teisel moel ainetundides läbi viinud ning enamus õpilasi (231, 86,8%) on neid kogunud. Õpetajate (19, 86,3%) ja õpilaste (231, 86,8%) hinnangul ei liigu õpilased tundides piisavalt. Õpetajate hinnangul mõjutavad liikumise integreerimist peamiselt õpitav teema, klassiruumi suurus (22,100%) ja õpilaste käitumine (18, 81,8%).

Võtmesõnad: Füüsiline aktiivsus, aktiivne ainetund, õpilased, õpetajad.

Abstract

Teachers' and students' (grades 4–9) experiences and perceptions of the opportunities and necessity of movement for physical activity during lessons: a case study of one basic school.

The school day generally consists of lessons and breaks. Physical activity is often overlooked during lessons, although it could be one way to increase students' daily physical activity. The aim of this master's thesis was to explore the experiences and perceptions of teachers and lower and upper secondary school students regarding the opportunities and necessity for movement during lessons, using one school as a case study. A total of 266 students and 22 teachers participated in the study conducted via an online questionnaire. The results revealed that all participating teachers (22, 100%) had implemented physically active methods in lessons in one way or another, and most students (231, 86.8%) had experienced such activities. According to both teachers (19, 86.3%) and students (231, 86.8%), students do not move enough during lessons. Teachers indicated that the main factors influencing the integration of movement into lessons were the subject being taught and classroom size (22, 100%) as well as student behavior (18, 81.8%).

Keywords: Physical activity, active lessons, students, teachers.

Sisukord

Sissejuhatus.....	4
Teoreetiline ülevaade.....	5
Laste ja noorte liikumisaktiivsus.....	5
Liikumise seos tervise ja õpivõimega.....	6
Aktiivsed ainetunnid.....	7
Soodustavad ja takistavad tegurid teises ja kolmandas kooliastmes liikumise integreerimisel ainetundidesse.....	9
Koolipõhised liikumisaktiivsuse sekkumisprogrammid.....	11
Liikuma Kutsuv Kool.....	12
Metoodika.....	13
Valim.....	13
Andmekogumine.....	14
Andmeanalüüs.....	15
Tulemused.....	16
Arutelu.....	22
Töö piirangud ja mõtteid edaspidiseks uurimiseks.....	25
Tänuõnad.....	26
Autorsuse kinnitus.....	26
Kasutatud kirjandus.....	27
Lisad	
Lisa 1. Küsimustik 8. klassi õpilastele	
Lisa 2. Küsimustik õpetajatele	
Lisa 3. Lapsevanemate nõusolekuleht	
Lisa 4. Õpetajate hinnang liikumist mõjutavatele teguritele ainetundides	
Lisa 5. Õpilaste hinnangud liikumise vajalikkusest	

Sissejuhatus

Vähene füüsiline aktiivsus on rahvusvaheline probleem. Maailma Terviseorganisatsiooni (World Health Organization [WHO], 2022) avaldatud aruandes *Global Status Report on Physical Activity 2022*, leiti, et üle 80% noorukitest WHO uuritud piirkondades ei täida praeguseid liikumisaktiivsuse soovitusi, mis näevad ette vähemalt ühte tundi mõõdukat kuni intensiivset kehalist tegevust päevas. Paraku ei ole ka Eesti kõnealusel probleemist vaba, kuna 57% 7–15-aastastest lastest ja noortest ei vasta füüsilise aktiivsuse soovitusele (Mäestu *et al.*, 2023). Samuti on ülemaailmselt täheldatud, et füüsiline aktiivsus on vanuse kasvades langustrendis (Shao & Zhou, 2023; Rakić *et al.*, 2024; Mooses *et al.*, 2017).

Liikumise integreerimine õppetöösse on tõhus strateegia, mis aitab vähendada õpilaste istuvat aega ja suurendada nende füüsilist aktiivsust (Murphy *et al.*, 2024), lisaks avaldab füüsiline aktiivsus positiivset mõju akadeemilisele edukusele (Kalma *et al.*, 2022). Seevastu loenguformaadis tunnid muudavad õpilased passiivseks ja istuvaks, jättes kõrvale füüsilise liikumise (Doherty & Miravalles, 2019). Eesti põhikooli 8.-9. klasside õppijate intervjuudest selgus, et vähene füüsiline aktiivsus on seotud igavuse ja väsimusega, mida nad klassiruumis sageli kogevad. Õpilaste arvates võiksid aktiivsed meetodid selles osas aidata (Uibu *et al.*, 2022). Paraku selgus Lemberg jt (2025) uurimuses, et Eesti 3.–6. klassi õpilased veedavad suurema osa ajast ainetundides istudes. Aktiivsed vahetunnid aitavad vähendada üldist istumisaega, kuid ainetundide ajal tuleks samuti rakendada meetmeid, mis võimaldavad liikumist ja katkestavad pikaajalist istumist. Uuring soovitab koolidel kaaluda liikumispauseid ja aktiivõppe meetodite integreerimist ainetundidesse, et parandada õpilaste füüsilist aktiivsust ja üldist heaolu (Lemberg *et al.*, 2025).

Eelnevatele teadustöödele tuginedes on selge, et liikumise integreerimine ainetundidesse on tõhus strateegia, mis toetab noorte tervist, motivatsiooni ja ainetundide atraktiivsust. Magistritöö autor on alustav õpetaja, kes töökogemusest lähtuvalt sai oma õpilastelt tähelepanekuid, et vaid vähestes tundides viiakse läbi füüsilist aktiivsust võimaldavaid tegevusi. Paraku ei leidnud uurija varasemaid uurimusi, mis tooks mõne Eesti põhikooli näitel esile, kuidas õpetajad kasutavad füüsilist aktiivsust võimaldavaid meetodeid oma ainetundides ning kuidas õpilased ja õpetajad hindavad tundides võimaldatud liikumisvõimalusi. Uuritavas põhikoolis puudus varasem statistiline ülevaade liikumist võimaldavate meetodite rakendamisest ja nende mõju tajumisest.

Teoreetiline ülevaade

Laste ja noorte liikumisaktiivsus

Eriliselt suur hüpe füüsilise aktiivsuse vähenemise suunas toimub põhikooli teises kooliastmes (Mäestu *et al.*, 2023). 11–15-aastaste seas ellu viidud Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu andmetel liigub WHO soovitude järgi piisavalt vaid 16% kooliõpilastest. Kõigis vanuserühmades on poisid aktiivsemad kui tüdrukud, kuid vanuse kasvades väheneb füüsiline aktiivsus nii poistel kui tüdrukutel (Oja *et al.*, 2023). Samuti on endiselt mõjuvõimeline COVID-19 pandeemia, mis avaldas mõõdetavat negatiivset mõju laste ja noorukite füüsilisele aktiivsusele ning vaimsele tervisele (Ludwig-Walz *et al.*, 2023). Pandeemia mõjud ei ole ajutised, vaid võivad mõjutada laste liikumisharjumusi pikema ajaks. Sloveenias, kus uuriti 5-17-aastaste erineva kehakaaluga laste kehalist vormi pandeemia ajal ja järel, selgus, et ka 2022.–2023. aastal on paljude laste liikumisaktiivsus ja füüsiline vorm pandeemiaeelsest tasemest madalam, istuv eluviis kõrgem ning sellest tingitud tervisemured (nt kehakaalu tõus) aktuaalsemad (Martinko *et al.*, 2023). Paraku ei mõjuta vähene füüsiline aktiivsus ainult noorte praegust tervist, vaid ka nende tulevast heaolu (WHO, 2022). Inimesed on loodud liikuma ning füüsiline aktiivsus on oluline tegur aju tervisliku funktsioneerimise jaoks (Doherty & Miravalles, 2019).

Varajane toetus vanematelt, õpetajatelt ja eakaaslastelt aitab noortel paremini mõista, miks on füüsiline aktiivsus oluline. Näiteks aitab vanemate poolne praktiline tugi, nagu transpordi korraldamine, noorukitel olla füüsiliselt aktiivsemad. Täheldatud on, et ka eakaaslaste suhtumine liikumisse mõjutab noore motivatsiooni olla füüsiliselt aktiivsem (Pluta *et al.*, 2020). Eelkõige on osutunud oluliseks sotsiaalseks teguriks sõprade toetus, mis motiveerib noorukeid osalema liikumistegevustes (Pluta *et al.*, 2020). Süstemaatilistest ülevaatest, mis hõlmas 30 uuringut erinevatest riikidest ja keskendus 13–18-aastaste noorukite füüsilisele aktiivsusele, näitas, et füüsiliselt võimekamad noorukid olid tõenäolisemalt aktiivsemad, samas kui madala enesehinnangu, kehakuvandi probleemide või füüsiliste piirangutega noorukid kaldusid kehalisest tegevusest kõrvale hoidma (Gualdi-Russo *et al.*, 2022).

Liikumise seos tervise ja õpivõimega

Regulaarne füüsiline aktiivsus aitab hoida ning parandada nii vaimset kui ka füüsilist tervist (WHO, 2022; Shao & Zhou, 2023; Posadzki *et al.*, 2020), samuti sotsiaalset heaolu (Davis *et al.*, 2021; Eime *et al.*, 2013). Regulaarne liikumine vähendab üleüldiselt enneaegset suremuse riski ja parandab elukvaliteeti (Posadzki *et al.*, 2020). Liikuv eluviis on selges korrelatsioonis üldise elu rahuloluga (WHO, 2022; Bhattacharya *et al.*, 2023; Moral-Garcia *et al.*, 2021). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringust selgus, et 11-, 13- ja 15-aastased noored, kes on vähemalt viiel päeval nädalas mõõdukalt aktiivsed, hindavad oma tervist ja eluga rahulolu kõrgemalt kui noored, kes on vähem kehaliselt aktiivsed (Oja *et al.*, 2023). Samuti leiti Hispaanias 12-16-aastaste noorte seas läbiviidud uuringust, et regulaarne füüsiline aktiivsus avaldab positiivset mõju koolirahulolule. Noored, kes olid vabal ajal füüsiliselt aktiivsemad, olid kooliga rohkem rahul, mis omakorda mõjutab nende eluga rahulolu (Moral-Garcia *et al.*, 2021).

Füüsiline aktiivsus aitab ennetada kognitiivset langust, depressiooni ning ärevust (Shao & Zhou, 2023). Teisalt soodustab vähene liikumine krooniliste haiguste nagu diabeedi, südamehaiguste ja rasvumise esinemist (Sengkey *et al.*, 2023). Sportlik eluviis või liikumisele keskenduvatel üritustel osalemine, aitab tõsta noore enesehinnangut ning parandada sotsiaalseid oskuseid. Sportlikult aktiivsemad noored tunnevad ennast enesekindlamalt ning on paremad tekkinud konfliktide lahendamisel. Ühtekuuluvustunne sporti tehes soodustab positiivseid suhteid eakaaslaste ning ka juhendajatega, mis aitab kaasa nooruki paremale sotsiaalsele heaolule (Eime *et al.*, 2013). Samuti vähendab füüsiline aktiivsus isolatsioonitunnet (Davis *et al.*, 2021).

Metaanalüüsis (Meijer *et al.*, 2020), kus uuriti lapsi vanuses 5-12-aastat, sealhulgas ka kliiniliste erisustega rühmi (nt ATH, kurtus, tugev ülekaalulisus), leiti, et füüsiline aktiivsus parandab aju neurofüsioloogilist funktsioneerimist, eriti just tähelepanu ja info töötlemise võimekust, mis kõik mõjutab positiivselt kognitiivset sooritusvõimekust. Lisaks viidatakse, et füüsiline aktiivsus võib toetada aju plastilisust, mis on aluseks õppimisprotsessidele ja parematele õpitulemustele. Füüsilise aktiivsuse mõjul võib paraneda ka laste eneseregulatsioon, sealhulgas võime keskenduda olulistele ülesannetele ja ignoreerida segavaid stiimuleid (Meijer *et al.*, 2020). Neuroteaduslikud tõendid kinnitavad, et keha, emotsioonid ja mõtlemine on omavahel lahutamatult seotud, mistõttu vajab haridus muutust mõtteviisis, mis taasühendaks liikumise õppimisprotsessiga (Doherty & Miravalles, 2019).

Aktiivsed ainetunnid

Õppimise huvitavamaks ja mitmekesisemaks muutmiseks on võimalik õppesisu lõimida liikumisega, mis pakub vaheldust ja lisab õpikogemusele põnevust. Füüsiliselt aktiivses ainetunnis toimub füüsiline tegevus, mis toimub tavapärase ainetunni ajal, kas klassiruumis või klassiruumist väljas (näiteks koridoris, õues) (Watson *et al.*, 2017). Mõistetele „füüsiliselt aktiivsed ainetunnid“ kasutatakse töös sünonüümina veel mõisteid „liikumist võimaldavad tegevused“ ja „liikumist soodustavad ainetunnid“. Aktiivne ainetund annab õpilastele võimaluse käsitletavates teemades kaasa rääkida ning praktilisemalt õppesisu omandada. Liikuma Kutsuv Kooli kodulehel on välja toodud järgnevad meetodid, mida aktiivses ainetunnis rakendada: liikumispausid (nt tantsupaus, harjutuspaus), rühmatööd, mängulised tegevused kordamiseks ning õpitu kinnitamiseks, avastusõpe (suunates õpilasi ise avastama või katsetama) ning ka loovad tegevused (nt näidendid, tantsu- ja kunstiprojektid) (Liikuma Kutsuv Kool, s.a.). Füüsiliselt aktiivsete liikumistegevuste võimaldamise kohta ainetundides ei ole kindlaid määratlusi, kuid peamiselt tuuakse välja kolm liigitust: liikumispausid, mis pole tunni teemaga seotud, liikumispausid, mis toetavad õppimist (näiteks liikumise kasutamine õpitu kordamiseks, aktiivseks mõtlemise käivitamiseks või tunni keskel tähelepanu taastamiseks) ning õppesisu õpetamine liikumise kaudu (Watson *et al.*, 2017).

Füüsiliselt aktiivsete liikumispause alla liigitub Lander jt (2024) *TransformUs Active Break (TAB) mudeli* järgi viit tüüpi liikumispause, mis viitab lühikestele füüsilistele tegevustele, mida tehakse õppetöö käigus või selle katkestamiseks ainetunnis: esmalt struktureeritud pausid, kus kasutatakse liikumist õppetunni ülesehituse osana, teiseks ülemineku pausid, kus toimub liikumine tunniosade vahel (näiteks rühmadesse koondumine), kolmandaks käitumise juhtimine, kus õpetaja ennetab distsipliiniprobleemide tekkimist, neljandaks tõsta liikumisega õpilaste energiataset pärast istumist ning viiendaks kasutatakse pause teadmiste kinnistamiseks või õpetamiseks liikumise kaudu.

Uurimus (Uibu *et al.*, 2022), mis käsitles füüsilise aktiivsuse võimalusi klassiruumis Eesti põhikooliõpilaste (2.-9. klassi õpilased) seas, näitas, et õpetajate algatatud liikumise integreerimine ei ole tavapärane ega õpilaste jaoks kergesti märgatav. Uurimuses osales kolme vanusegrupi esindajad: 2.–3., 5.–6. ja 8.–9. klassi õpilased. Selles uuringus märgiti, et nooremad õpilased tõid rohkem näiteid füüsiliselt aktiivsete meetodite kasutamise kohta. Vanematel õpilastel oli raskem meenutada liikumist integreerivaid meetodeid, kuid samas ei olnud füüsilise aktiivsuse idee klassiruumis neile võõras (Uibu *et al.*, 2022).

Erwin jt (2021) uurisid Põhja-Carolinas neljanda ja viienda klassi õpilasi ning leiti, et kui õpilased said õppimise ajal kõndida (uuringus anti õpilastel võimalus kõndides harivat taskuhäälingut kuulata), tundsid üle kolmandiku vastanutest ennast õnnelikumana, elevel või entusiastlikumana. Kui õpilased ei saanud koolipäeva vältel osaleda *Walking Classroom* jalutuskäigul, kehalise kasvatuses tundides ega õppida liikudes, siis väljendasid kõik (N=90) antud küsimusele vastanud õpilased, et tundsid negatiivseid emotsioone. Üldiselt uskusid õpilased, et füüsiline aktiivsus ainetundides mõjutasid nende emotsioone positiivselt, muutes nad õnnelikumaks (32%) ja tervemaks (27%) (Erwin *et al.*, 2021).

Uibu jt uurimuses (2022) ilmses õpilastega tehtud intervjuudest, et füüsilise aktiivsuse tõstmisega proovitakse sageli õpilasi distsiplineerida, motiveerida paremini käituma või õppima. Üsna levinud praktikana paluvad õpetajad õpilastel füüsiliselt midagi teha, nagu püsti tõusta, et taastada klassis kord ja suunata nende tähelepanu õpetajale või uuele tegevusele. Samast uurimusest selgus (Uibu *et al.*, 2022), et üheks levinumaks liikumist võimaldavaks tegevuseks ainetunnis on rühmatööd. Antud meetod annab võimaluse omavahel rohkem suhelda ning on seotud parema õpikogemusega. Mõned nooremate klasside õpetajad, kasutavad klassiruumis füüsiliselt aktiivseid meetodeid ja mängu, et luua vaba ja mänguline õhkkond ning võimaldada lastel end hästi tunda (Uibu *et al.*, 2022).

Uibu jt (2022) järel dati, et õpilastele meeldivad juhuslikud liikumisvõimalused ning aktiivselt teistega koos töötamine. Meetoditel, mis hõlmavad endas klassiruumis liikumist on mitmeid lisaväärtusi, näiteks koostööskuste arendamine, mis võivad olla õpilaste jaoks isegi olulisemad kui füüsiline aktiivsus ise. Energiapause ja mängu saab kasutada samaaegselt nii distsipliini tagamiseks kui ka õppimistegevusena. Väsinud ja igavlevatel lastel on raske keskenduda, seega aitavad füüsilised tegevused õpetajal õpilaste tähelepanu võita ja klassis korda luua. Õpilased peavad liikumist tundides vajalikuks, kuna see aitab vähendada väsimust ja igavust. Paraku ei sobi kõik tegevused alati kõigile õpilastele. Vanema vanuserühma, 8.-9. klassi õpilaste puhul ilmses, et tüdrukud suhtusid ettevaatlikumalt mängulistesse pausidesse ja muudesse potentsiaalselt piinlikesse tegevustesse, kui poisid. Tüdrukud eelistasid õppemeetodeid, mis kaasasid liikumist loomulikul moel. Poistele meeldisid rohkem füüsiliselt proovile panevad harjutused, kuid jällegi distsipliiniga seotud aktiivsed meetodid ei olnud neile tingimata meeldivad (Uibu *et al.*, 2022).

Eesti teise ja kolmanda kooliastme õpilased hindasid kõrgelt võimalust ainetundides ise valida kehaliste tegevuste vahel, väljendades soovi mitmekülgsete, huvitavate ja tähenduslike tegevuste järele, mis võimaldavad neil olla loomingulised (Pardali *et al.*, 2024).

Uibu jt (2022) uurimuses selgus, et õpilased on pidanud ainetundides liikuma, kui tunnis tehakse aktiivseid õppeülesandeid, mängitakse mängu või vajaduspõhisusest, näiteks tahvli ees ülesannete lahendamiseks. Lisaks kasutavad õpetajad füüsilist aktiivsust distsipliini eesmärgil (Uibu *et al.*, 2022). Uurimuses (Dávila-Acedo *et al.*, 2022), kus võrreldi Hispaanias 7.-9. klassis traditsioonilist õpet aktiivmetoodikaga, selgus, et aktiivsete ainetundide rakendamine suurendas positiivsete emotsioonide esinemist (näiteks rõõm, huvi, rahulolu) ning vähendas negatiivseid emotsioone (näiteks igavus, ärevus, hirm). Watson jt uuringus (2017) selgus, et pärast aktiivsete pauside tegemist paranes õpilaste keskendumisvõime ja vähenes tähelepanu hajumine. Õpilased olid suurema tõenäosusega tunnis keskendunud ja näitasid üles pühendumust ülesannete täitmisel. Selleks, et liikumist ainetundidesse edukalt integreerida, nõuab õpetaja järjepidevat panust (Kalma *et al.*, 2022). Erwin jt (2021) tehtud uurimuses järeldati, et liikumine ja õppimine peaksid võimalusel käima käsikäes.

Soodustavad ja takistavad tegurid teises ja kolmandas kooliastmes liikumise integreerimisel ainetundidesse

Liikumist võimaldavate meetodite kasutamise kogemus sõltub konkreetsest õppeainest ja õpetajast. Selgus, et Eesti ja Norra teise ja kolmanda kooliastme õpilaste seas on teatud õpetajad tuntud aktiivsete õpetamismeetodite kasutamise poolest, samas kui teisi õpetajaid mainiti kui igasuguse liikumise vastaseid (Uibu *et al.*, 2022). Õpetaja suhtumine füüsilisse aktiivsusesse mõjutab omakorda õpilaste suhtumist liikumisse või liikumispausidesse. Õpetajad, kes julgustasid õpilasi liikumist võimaldavates tegevustes osa võtma ja ise tegevustes osalesid, motiveerisid omakorda õpilasi olema liikuvad. Vastukaaluks mõjutasid õpilaste osalemist liikumistegevustes negatiivselt need õpetajad, kes ise tegevusse positiivselt ei suhtunud (Pardali *et al.*, 2024). Kui õpetaja vastab õpilaste väsimuse üle kurtmisele lihtsalt öeldes, et „ma olen ka väga väsinud“, näitab see, et õpetajal puuduvad meetodid õpilaste väsimusega toimetulekuks või et ta ei pea seda probleemiks ega takistuseks õppimisel (Uibu *et al.*, 2022). Õpetajad võivad tunda end ebakindlalt või ebapiisavalt ettevalmistatuna, et integreerida füüsiliselt aktiivseid õppemeetodeid oma õpetamisse. Ebakindlus võib tuleneda teadlikkuse puudumisest aktiivse õppimise kasulikkuse kohta või oskuste puudumisest nende meetodite rakendamiseks (Daly-Smith *et al.*, 2021; Uibu *et al.*, 2022). Samas leiab Daly-Smith jt (2021) allikas, et õpetaja võib liikumist võimaldavate tegevuste suhtes olla passiivne või

vastumeelne mitte seetõttu, et ta on sellele vastu, vaid kuna tal puudub kindlustunne selle vajalikkuses või oskused ja enesekindlus selle rakendamiseks.

Õpetajad täheldasid liikumist võimaldavate tegevuste rakendamisel mitmekülgset positiivset mõju erinevates valdkondades, sealhulgas suurendas õpilaste kaasatust ja õpimotivatsiooni, soodustas akadeemilist arengut ning toetas sotsiaalsete oskuste kujunemist läbi koostöö ja liikumispõhiste tegevuste (Daly-Smith *et al.*, 2021). Norra põhikooli õpetajate kogemusest lähtuvalt väärtustavad õpetajad liikumist võimaldavaid tegevusi ainetundides, kuna see edendas õpilaste füüsilist aktiivsust, kaasatust ja üldisemalt heaolu. Aktiivõppe meetodite rakendamine elavdas klassiruumi, aitas õpilastel keskenduda ja vähendas passiivsust (Schmidt *et al.*, 2022).

Liikumist võimaldavate tegevuste integreerimine õppeainetesse (nt matemaatika, inglise keel) osutus Norra põhikooli õpetajate hinnangul raskeks ja aeganõudvaks. Liikumist võimaldavate tegevuste läbiviimine nõudis õpetajatelt loovust ja didaktilist kohandamist, mida kõik õpetajad ei tunne endal olevat. Õpetajad tõid korduvalt välja, et liikumist võimaldavate tegevuste planeerimine ja ettevalmistamine on väga aeganõudev. Tegevused venisid tihti planeeritud pikemaks ja mõjutasid tunni ajakasutust, mistõttu õpetajad ei jõudnud planeeritud õppesisu lõpuni käsitleda. Samuti tõid õpetajad esile ajastuse ja tunni läbiviimise sobivusega. Kui õpilased tegelesid näiteks pikema kirjaliku tööga, oli liikumist võimaldavate tegevuste sobitamine tundi kunstlik ja katkestas töövoo. Kui tegevused ei andnud loodetud tulemusi (näiteks ei saavutanud õpiväljundeid), vähenes õpetajate motivatsioon proovida uusi liikumist võimaldavate tegevuste välja mõtlemiseks. Mõned õpetajad täheldasid, et osad õpilased ei suuda pärast füüsilist aktiivsust rahuneda, mis raskendab tundide jätkamist (Schmidt *et al.*, 2022).

Kanadas läbiviidud uurimuses (Murphy *et al.*, 2024), mis keskendub klassiruumides aktiivõppe kasutamise kogemustele, toovad õpetajad esile, et paljuski sõltub aktiivõppe õnnestumine ruumist endast. Ruumi kuju ja struktuursed objektid, nagu näiteks sambad või liigutamatud lauad, võivad raskendada õpetajate tööd, piirates nähtavust, liikumisvõimalusi ja kohati ka helikvaliteeti. Lisaks mõjutavad tehnoloogiaga seotud probleemid õpetamis- ja õppimiskogemust. Seadmete ebausaldusväärsus ja tehnilised raskused, põhjustavad häireid ja vähendavad õppetöö efektiivsust (Murphy *et al.*, 2024). Lisaks ruumi olulisusele toob Mandelid jt (2023) allikas esile, et liikumist võimaldavate tegevuste rakendamine õpetajate hinnangul sõltub järgmistest teguritest: õpetatavast aineist, konkreetsest tunni eesmärgist, õpilaste vanusest ja valmisolekust tegevustes kaasa teha, lisaks vajaduspõhisusest (näiteks õpilased on väsinud, tähelepanu hajub või on vajadus liikuda).

Õpetajad hindasid kõrgelt praktiliste ja kasutusvalmis materjalide, nagu mängude ja liikumispauside ideede, kättesaadavust. Need materjalid motiveerisid õpetajaid liikumist kui töövahendit tundides sagedamini kasutama. Füüsilise aktiivsuse integreerimise jätkusuutlikkuse tagamisel osutus õpetajate omavaheline koostöö ja kogemuste vahetamine väga väärtuslikuks (Kalma *et al.*, 2022). Lisaks on oluline juhtkonna toetus ja kaasamine (Schmidt *et al.*, 2022; Kalma *et al.*, 2022).

Lisaks on õpilaste soov aktiivsetes tegevustes kaasa lüüa, seotud kaasõpilaste osalusega, seda eriti vanemate õpilaste hulgas (Pardali *et al.*, 2024). Uibu jt (2022) uurimuses selgus, et õpilased võivad ebamugavust tunda, kui tunnis tehtud meetodid on neile võõrad või õpetaja ei ole neid varem ainetunnis kasutanud. Erwin jt (2021) uurimusest selgus, et sajast uuringus osalenud õpilastest tundis 8% ennast pärast füüsilist liikumist väsinuna, loiuna või unisena.

Koolipõhised liikumisaktiivsuse sekkumisprogrammid

Lapsed ja noored viibivad suurema osa oma päevadest koolis, seega saab kool võimaldada õpilastele võrdseid liikumisvõimalusi, sõltumata perede sotsiaalmajanduslikust taustast ja eluviisist (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022). Koolis on ideaalne koht edendada õpilaste füüsilist aktiivsust (Martinko *et al.*, 2023; Watson *et al.*, 2017). Kooliga seotud liikumise võimalused on eeskätt vahetunnid, kehaline kasvatus, kuid ka liikumine kodust kooli ja vastupidi. Koolipäevadel on õpilastel võimalus liikuda ajaliselt piiratud, seega on füüsilise aktiivsuse lõimumine ainetundiga üks võimalikke viise, kuidas õpilaste liikumisaktiivsus suurendada (Watson *et al.*, 2017).

Sekkumisprogrammid on teadlikult läbi viidud strateegiad, mille eesmärgiks on mõjutada teatud käitumist või parandada inimeste terviseseisundit. Sekkumisprogramme saab välja töötada erinevatel tasanditel, näiteks üksikisiku, perekonna, grupi, organisatsiooni, kogukonna või ühiskonna tasandil (Fraser & Galinsky, 2010). Selleks, et organisatsiooni tasandil oleks sekkumisprogramm edukas on oluline jälgida, et programm on kohandatud konkreetse kooli vajadustele ja tingimustele. Koolikeskkond, sealhulgas personal, õpilaste sotsiaalmajanduslik taust ja kooli prioriteedid, mõjutavad oluliselt füüsilist aktiivsuste sekkumiste edukust (Jago *et al.*, 2023). Koolides rakendatavad sekkumisprogrammid, millega suurendatakse laste liikumisaktiivsust, aitavad edendada ka vaimset tervist ja õpilaste heaolu (Sampasa-Kanyinga *et al.*, 2020). Koolil on märkimisväärselt suur roll selles, et kõik õpilased

saaksid päeva jooksul vähemalt 60 minutit aktiivselt liikuda (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022).

Üheks tuntumaks seksusmisprogrammiks Eestis on Liikuma Kutsuv Kool. Haridus- ja Teadusministeeriumi (2024) andmetel pälvis haridusprogramm Liikuma Kutsuv Kool 2024. aastal Aasta haridusteo preemia. Liikuma Kutsuva Kooli programmis kujundatakse liikumisvõimalused kogu koolipäeva ja -elu osaks. Liikuma Kutsuva Kooli osadeks on: aktiivne ainetund, aktiivne vahetund, liikumisõpetus, õpetajate liikumisvõimalused, huvitegevused, kooliüritused ning koolitee (Liikuma Kutsuv Kool, s.a.). Käesolevas magistritöö keskendub neist ühele konkreetsele elemendile, milleks on aktiivsed ainetunnid.

Liikuma Kutsuv Kool

Liikuma Kutsuv Kool (edaspidi LKK) on haridusuuendusprogramm, mis on sündinud Tartu Ülikooli liikumislabori ja Eesti koolide koostöös. LKK siht on kujundada Eestis liikumissõbralikku koolikultuuri. Alates 2016. aastast otsitakse Tartu Ülikooli liikumislabori eestvedamisel koostöös koolidega toimivaid lahendusi, kuidas muuta koolipäevad liikuvamaks ja tuua rohkem liikumisrõõmu iga õpilaseni (Liikuma Kutsuv Kool, s.a.). Liikuma Kutsuv Kooli eesmärk on leida teadlaste ja koolipere koosloome kaudu eri tüüpi koolidele sobilikke liikumisaktiivsuse suurendamise ja istumisaja vähendamise võimalusi. Projekti pikaajaline eesmärk on muuta aktiivne liikumine nii vahetundides kui ka ainetundides normaalsuseks, jõudes olukorrani, kus valdav osa Eesti lastest ja noortest liiguvad iga päev vähemalt 60 minutit (Kull *et al.*, 2017).

Liikuma Kutsuva Kooli KENA 2021/2022 õppeaasta raportist selgus, et enamik õpetajaid kasutavad esimeses kooliastmes igapäevaselt aktiivse ainetunni meetodeid, kuid kõige vähem istumisaja katkestamist toimub KENA täitjate hinnangul kolmandas kooliastmes ja gümnaasiumis (Liikuma Kutsuv Kool, 2023).

Eelnevatele teadustöödele tuginedes saab välja tuua, et liikumise integreerimine ainetundidesse on tõhus strateegia, mis toetab noorte tervist, motivatsiooni ja ainetundide atraktiivsust ja samuti on teada, et Eesti 7-15 aastastest lastest ja noortest 57% ei vasta füüsilise aktiivsuse soovitusel liikuda 60 minutit päevas (Mäestu *et al.*, 2023). Järelikult on liikumist võimaldavad ainetunnid heaks lähtekohaks positiivsetele muutustele noorte tervises ning õpihimus.

Siiski ei leidnud magistritöö autor varasemaid uurimusi, mis tooksid välja, kui paljud õpetajad kasutavad liikumist võimaldavaid meetode oma ainetundides ning kuidas õpilased hindavad tundides võimaldatud liikumisvõimalusi teises ja kolmandas kooliastmes.

Eespool kirjutatust lähtuvalt on **magistritöö eesmärk** välja selgitada õpetajate ja teise ning kolmanda kooliastme õpilaste kogemused ja hinnangud liikumise võimalustest ja vajalikkusest ainetundides ühe põhikooli näitel.

Eesmärgi saavutamiseks oli sõnastatud järgnevad **uurimisküsimused**:

1. Millised on õpilaste ja õpetajate kogemused seoses füüsiliselt aktiivsete ainetundidega?
2. Millised tegurid soodustavad ja takistavad õpetajate hinnangul liikumist võimaldavate tegevuste rakendamist teise ja kolmanda kooliastme ainetundides?
3. Millist kasu näevad õpetajad ja õpilased liikumist võimaldavates ainetundides?

Metoodika

Valim

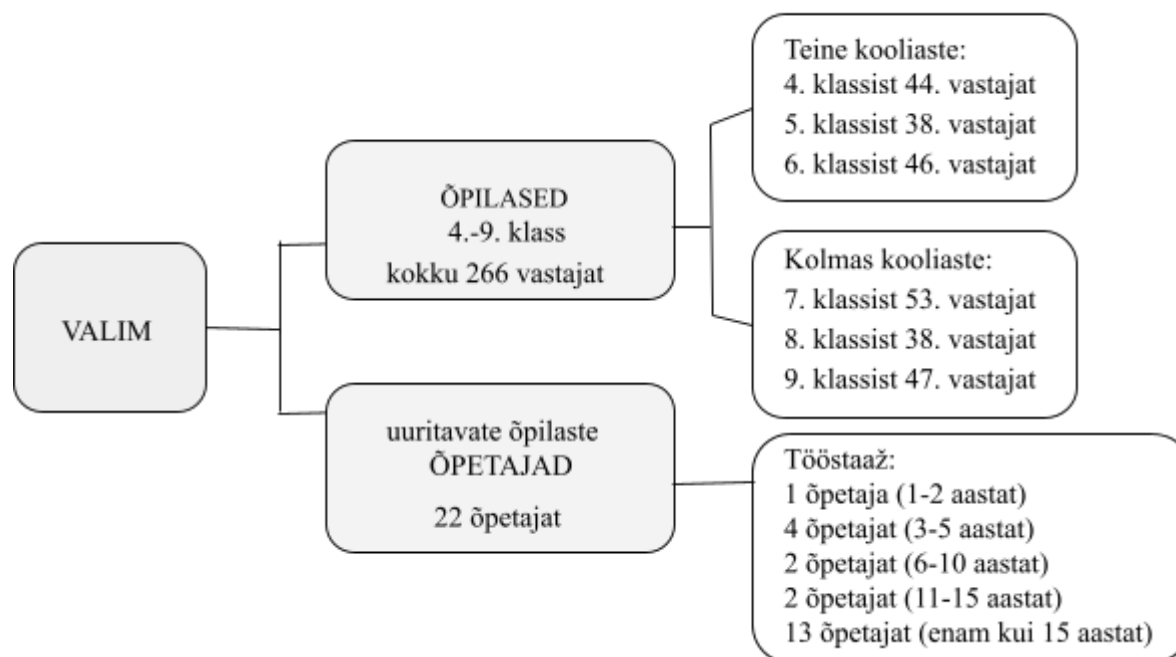
Lähtuvalt magistritöö eesmärgist, otsustas töö autor küsitleda küllaltki suurt hulka ühe põhikooli õpilasi ja õpetajaid, moodustades sellega sihipärase valimi, et jõuda tüüpiliste ja keskmiste vastajateni (Rämmer, 2014). Kutse uuringus osalemiseks saadeti teise ja kolmanda kooliastme 331 õpilasele ning neid õpetavatele 35 õpetajale. Lõplikku valimisse kuulus 266 õpilast ning 22 õpetajat (vt Joonis 1.). Uuritava põhikooli valimisel seadis uurija valimile järgmised kriteeriumid:

- 1) kool peab olema liitunud Liikuma Kutsuva Kooli võrgustikuga
- 2) õpetajad peaksid olema saanud koolitusi, kuidas ainetundides liikumist lõimida õppetöoga.

Uuritav põhikool sobis autorile uurimiseks seetõttu, et antud kool kuulub Liikuma Kutsuvate Koolide võrgustikku, kuhu kuulub käesoleval aastal 216 kooli üle Eesti (Liikuma Kutsuv Kool, s.a.). Eelmisel õppeaastal said antud kooli õpetajad vabatahtlikkuse alusel osaleda Tartu Ülikooli liikumislabori koolitusel, kus jagati nippe, kuidas ainetundides füüsilist aktiivsust soodustada. Samuti kui kool liitus LKK võrgustikuga, said kõik õpetajad koolitatud füüsiliselt aktiivsust soodustavaid ainetunde andma. Uuritavas koolis tegutseb ka meeskond, kelle eesmärgiks on tuua tervise teemad suuremasse fookusesse.

Valimi moodustamisel ja töö käigus austati uuritavate vaba tahet, heaolu, anonüümsust ning tagati privaatsus (Eetikaveeb, s.a). Kooli nime autori magistritöös ei avaldata.

Joonis 1. Valimi struktuur ja uuritavate taustandmed



Andmekogumine

Uurimuses koguti vastuseid *Google Formsi* küsimustiku kaudu. Küsimustikel on märgitud uurimuse eesmärk ning kuidas uurija tagab anonüümsust. Iga õpilaste lennu põhiselt oli eraldi küsimustik, Lisas 1 on näitena leitav 8. klassi õpilaste küsimustik. Õpetajate küsimustikuga on võimalik tutvuda Lisas 2.

Uurija pidas oluliseks, et uurimuses keskendutakse õpetajate hinnangutele ning nende arvamuste mõtestamisele ning õpilaste küsimustiku eesmärk oli selgitada kui paljud õpetajad kasutavad füüsilist aktiivsust võimaldavaid meetodeid, mis soodustavad liikumist ning millist kasu õpilased ise näevad liikumisvõimalustes ainetundides. Töö autor toetus oma küsimustike loomisel eelnevalt välja toodud teooriale.

Enne uurimuse läbiviimist tegi autor uurimuse piloteerimist. Õpetajate küsimustikku piloteeriti kahe uuritava kooli õpetajaga. Õpilaste küsimustiku piloteeriti kolme vanusegrupi vastava õpilasega, kuid kes ei ole antud kooli õpilased. Piloteerimine toimus, et testida küsimustiku selgust, arusaadavust ja sobivust sihtgrupile ning teha vajadusel muudatusi enne põhiuuringu läbiviimist.

Magistritöö autor jagas detsembris 4.-9. klassi õpilaste klassijuhatajatele nõusolekulehed (vt Lisa 3.), kus paluti õpilastel lapsevanema kui ka õpilase enda nõusolekut

magistritöö uurimuses osalemiseks. Nõusolekulehti kogus autor kolm nädalat ning neid kogunes kokku 274. õpilaselt. Küsimustikku täitsid õpilased inimeseõpetuse tundides ajavahemikus 20.01.2025-06.02.2025 ning kokku kogunes 266 vastust. Õpilased said küsimustiku täitmiseks kasutada kooli sülearvuteid. Enne küsimustiku täitmist tutvustas uurija osalejatele magistritöö eesmärki ning selgitas uuringu eetilisi põhimõtteid, eriti anonüümsuse tagamist kõigi uuritavate suhtes. Seejärel palus uurija võtta õppijatel küsimustik arvutis lahti ning vastata esmalt ainult esimesele küsimusele, milleks oli: „Kas sa tead, mis on liikumispaus?“, selleks, et saada aimu, kas õpilased on liikumispausidest kuulnud või neid ka kogunud. Enne küsimustiku edasist vastamist selgitas uurija õpilastele, millised üldse on liikumist võimaldavad tegevused klassiruumis, et õpilastel tekiksid tugevamad mälopildid ja oskaksid paremini viimast poolaastat analüüsida ning seostada küsimustikust esitatud mõisteid tundides toimuvaga.

Õpetajatele edastati küsimustik jaanuari alguses *Stuudiumi* keskkonda ning anti vastamiseks aega kaks nädalat. Siiski saadeti meeldetuletus ja anti lisanädal, et kõik soovijad jõuaksid küsimustikule vastata. Selleks, et koguda õpetajate vastuseid võimalikult anonüümselt, küsis uurija isiklikest andmetest ainult tööstaaži. Tööstaaži vahemikeks oli õpetajal valida vahemikud: 1-2 aastat, 3-5 aastat, 6-10 aastat, 11-15 aastat, enam kui 15 aastat. Jaotus on võetud Eesti Uuringukeskuse (2021) õpetajaameti kuvandi ja atraktiivsuse 2021 uuringuaruande eeskujul. Tööstaaži esitamine käesolevas magistritöös toimus kindlate vahemikena, eesmärgiga tagada vastajate anonüümsus. Täpse tööstaaži küsimine oleks võinud kaasa tuua olukorra, kus eriti väiksemates koolides oleks võimalik vastaja isik tuvastada. Seetõttu valis uurija andmete kogumisel vahemike kasutamise, et vähendada isikuandmete tuvastamise riski ning tagada osalejatele turvaline ja konfidentsiaalne vastamisvõimalus.

Andmeanalüüs

Õpetajate kui ka õpilaste küsimustikes kasutati suletud ja avatud küsimusi. Andmeid kodeeriti esmalt *MS Excelis*, seejärel analüüsiti suletud ja valikvastustega küsimusi JASP programmis. Tulemuste esitamisel kasutatakse kirjeldavat statistikat, kus vastuste hulka esitatakse nii arvuliselt kui ka protsentides. Likerti tüüpi küsimuste puhul liitis uurija skaalal lähistikku olevad vastused ühtsesse gruppi ning arvestas nende esinemissageduse protsente koos. Näiteks on "pigem nõus" ja „olen täiesti nõus“ grupeeritud positiivsete vastuste gruppi ning statistiliselt vaadatud neid koos.

Avatud küsimusi analüüsidest löi uurija koodid, et eristada vastajate mõtteid ja tuua esile korduvad mustrid ning tähenduslikud erinevused vastustes. Esmalt kopeeris uurija vastajate vastused *google* dokumenti, seejärel analüüsis Qcamp programmiga. Uurija löi koodid (nagu näitena Tabel 1. on välja toodud), millega eristas vastajate vastuseid. Avatud küsimuste vastuste analüüsimisel kasutati induktiivset sisuanalüüsi, mille puhul välditakse eelnevalt määratletud kategooriaid ning täpsemad uurimisküsimused tuletatakse konkreetsetest andmetest (Kalmus *et al.*, 2015). Lisaks induktiivsele analüüsile pidas uurija oluliseks ka vastajate arvamuste arvulist kokkuvõtmist, eristades vastajate arvu ja osakaalu protsentides. See võimaldas esitada tulemusi ülevaatlikumalt ning andis selgema pildi sellest, kui paljud õpetajad või õpilased jagasid teatud seisukohti.

Tabel 1. Näide, kuidas koodidest moodustus kategooria „soodustavad tegurid“.

Koodid	Kategooria	Uurimisküsimus:
RQ2-6: erivajadusega õpilaste arv	Soodustavad tegurid	Milliseid tegureid soodustavad ja takistavad õpetajate hinnangul liikumist teise ja kolmanda kooliastme ainetundides.
RQ2-7: õpilaste positiivne tagasiside		
RQ2-8: keskkond (ruum)		
RQ2-9: tunniteema		
RQ2-10: tunni kestvus		

Tulemused

Magistritöö eesmärk oli selgitada välja õpetajate ja teise ning kolmanda kooliastme õpilaste kogemused ja hinnangud liikumise võimalustest ja vajalikkusest ainetundides ühe põhikooli näitel. Tulemused esitatakse vastavalt uurimisküsimuste järjekorrale. Näidetena illustreerivad tsitaate edastatakse kaldkirjas.

Esimese uurimisküsimusena sooviti teada, millised on õpilaste ja õpetajate kogemused seoses füüsiliselt aktiivsete ainetundidega. Õpilastest 261 (98,1%) teab, mis on liikumispaus. 231 õpilast (86.8%) on kogenud esimesel poolaastal tundides liikumist võimaldavaid tegevusi. Kõige enam on liikumist võimaldavaid tegevusi kogenud teise kooliastme õpilased (vt Tabel 2). Kõige vähem (74,4%) on kogenud liikumist võimaldavaid tegevusi ainetundides 9. klassi õpilased ning see kattub ka õpetajate vastustega, kus toodi välja, et kõige vähem ehk 12 (54,5%) õpetajat märkis, et viivad neid tegevusi läbi 9. klassis.

Tabel 2. Ülevaade, kui paljud õpilased on kogenud liikumist võimaldavaid tegevusi ainetundides ning millistes klassides õpetajad selliseid tegevusi on läbi viinud

Klassi astmed (õpilaste arv kokku) (n=266)	Liikumist võimaldavaid tegevusi kogenud õpilaste arv (%) (n=231)	Liikumist võimaldavaid tegevusi pakkunud õpetajate arv (%) (n=22)
4. klass (44)	40 (90,9%)	15 (68,2%)
5. klass (38)	38 (100%)	17 (77,2%)
6. klass (46)	40 (86,9%)	18 (81,8%)
7.klass (53)	45 (84,9%)	15 (68,2%)
8.klass (38)	33 (86,8%)	13 (59,1%)
9.klass (47)	35 (74,4%)	12 (54,5%)

Õpilaste hinnangul on kõige levinumad liikumist võimaldavad tegevused ainetundides: liikumispausid 180 õpilaste arvates (67,7%), rühmatööd 161 (60,5%) ja mängulised tegevused 153 õpilase (57,5%) arvates (vt täpsemalt Tabel 3.). Kümme õpilast (üks 4.kl õpilane, üks 6.kl õpilane, kaks 7.kl õpilast, kaks 8.kl õpilast ja neli 9.kl õpilast) (3,7%) väidab, et pole kogenud ühtegi liikumist võimaldavat tegevust, mida õpetajad oleksid tundides teinud. Liikumist võimaldavad tegevused, kus õpilased on kogenud liikumist, mis on nimetatud tabelis 3. polnud välja toodud eraldi vajaduspõhiseid liikumist võimaldavaid tegevusi, neid kajastatakse tabelis 3. „muu“ all. 26 õpilast lisavad „muu“ vastuse all, et õpetajad paluvad *õpetaja laualt võtta töölehti*, samuti tahvli ette minemine, mis liigituvad vajaduspõhise liikumise alla. Töölehtede laualt võtmist kinnitab ka üks küsimustikus osalenud õpetajatest.

Tabel 3. Tegevused ainetundides, kus õpilased on kogenud liikumist.

Tegevused	Õpilaste arv (%) (n=266)
liikumispausid	180 (67,7%)
rühmatööd, kus saab liikuda	161 (60,5%)
mängude mängimine	153 (57,5%)
loovad tegevused (nt tantsimine, näidendite tegemine, rollimängud)	118 (44,4%)
ülesannete lahendamine seistes	56 (21,1%)
muu	26 (9,8%)

Õpetajate hinnangul on kõige levinumad liikumist võimaldavad tegevused õppeülesanded, mis on lõimitud liikumisega, mida nimetas 19 õpetajat (86,4%), mängulised tegevused, mida mainis 14 õpetajat (63,6%) ja liikumispausid, mida samuti mainis 14 õpetajat (63,6%) (vt täpsemalt Tabel 4.)

Tabel 4. Liikumist võimaldavad tegevused, mida õpetajad on erinevates ainetundides teinud

Tegevused, mida on rakendatud	Õpetajate arv (%) (n=22)
rühmatööd, kus õpilased saavad ka püsti seista või minna klassiruumist välja	13 (59,1%)
õppeülesanne, kus õpilased saavad liikuda	19 (86,4%)
mängulised tegevused	14 (63,6%)
liikumispausid	14 (63,6%)
rühmade moodustamine	12 (54,5%)
loovad tegevused	11 (50%)
muu	3 (13,6%)

Kõik küsimustikule vastanud õpetajad võimaldavad liikumistegevusi ainetundidesse, kuid erineva sagedusega. Ükski õpetaja ei väitnud, et ei rakenda liikumistegevusi üldse. Kuus (27,3%) õpetajat rakendavad rohkem kui pooltes oma ainetundides liikumist võimaldavaid tegevusi. Viis õpetajat (22,7%) väidavad, et kasutavad liikumistegevusi enda hinnangul kord nädalas. Neli õpetajat (18,2%) umbes pooltes ainetundides, neli õpetajat (18,2%) mõned korrad kuus ning üks õpetaja on vastanud ka, et rakendab iga ainetund, üks õpetaja enamasti iga tund ning üks õpetaja umbes korra kuus.

Õpetajatel paluti põhjendada, mis mõjutab ainetundides liikumist võimaldavate tegevuste kasutamise sagedust. Sageduse osas toovad seitse õpetajat (318%) esile, et paljuski sõltub liikumise integreerimine vajaduspõhisusest (nt tahvli ette minemine, töölehtede võtmine, abi küsimine õpetajalt) ning sõltub, mitu ainetundi nädalas ühe klassiga õpetajal on. Õpetajate sõnul sõltub liikumistegevuste rakendamine õppetöös esinevatest konkreetsetes olukordades: kuus õpetajat (27,3%) toovad esile, et ajaline perspektiiv mängib olulist rolli, kui tihti on võimalik liikumist võimaldavaid tegevusi teha. Viie õpetajataja (22,7%) hinnangul sõltub sagedus õpilaste vanusest ning neli õpetajat (18,1%) tõid esile, et sagedus sõltub tunnitemast ning õppeainest. Näiteks tõi üks õpetaja esile, et *teise kooliastmega tegime*

vahepeal mitu korda nädalas, kuid mida vanemaks õpilased saavad, seda rohkem on neid kes kaasa ei tee.

194 õpilast (73%) tunneb end tundides, kus tehakse liikumist võimaldavaid tegevusi, positiivselt (rõõmsalt, rahulolevalt, põnevalt). Neutraalselt tunneb ennast 52 (19,5%) õpilast. Negatiivselt (vastumeelsel, ebamugavalt, nukralt) tunneb ennast neli (1,5%) õpilast. 13 õpilast (4,8%) töid peamiselt esile, et emotsioon sõltub paljuski järgmistest teguritest: mis ainetunnis tegevust tehakse, mis tegevusega on tegemist ning kellega peab klassis selleks koostööd tegema. Näiteks tõi 9. klassi õpilane esile, et *mulle ei meeldi põhimõtte, et õpetaja nõuab õpilastelt liikumist. Kas ja mida tunnis teha, et õpilased liiguksid võiks olla õpilaste otsustada.*

Õpilaste hinnangud liikumise ja liikumist võimaldavate tegevuste kohta ainetundides on järgnevad: 140 (52,6%) õpilast tajuvad, et neil on tundides võimalus liikuda, kuid ainult 35 (13,1%) õpilast tunneb, et tundides liiguvad nad piisavalt (vaata Tabel 5.). Õpilaste vastustest selgub, et 222 õpilast (83,5%) märkisid, et neile kas „pigem meeldib“ või „väga meeldib“, kui tundides mängitakse erinevaid mängu. Tulemused näitavad, et ka vanemates klassides on endiselt arvestatav hulk õpilasi, kellele mängulised tegevused meeldivad: 7. klassis 47 (88,7%), 8. klassis 30 (78,9%), 9. klassis 27 õpilast (57,4%). Üldiselt liikumistegevuste või liikumispause vastu on teises kooliastmes huvi suurem, kui kolmandas kooliastmes. Alates 8. klassist tundis 23 õpilast (60,5%) ning 9. klassis oli huvilisi veelgi vähem ehk 20 õpilast (42,6%). Kõige kõrgem huvi ilmnes 5. klassis, kus liikumistegevustest oli huvitatud 34 õpilast (89,5%) ning 7. klassis 47 õpilast (88,7%).

Tabel 5. Õpilaste hinnangud liikumise ja liikumist võimaldavate tegevuste kohta ainetundides

Väited	Õpilaste arv (%) (n=266)
Mulle meeldib, kui tunnis mängime erinevaid mängu.	222 (83,4%)
Mulle meeldib, kui saan tunnis liikuda.	210 (78,9%)
Mulle meeldib teha liikumistegevusi või liikumispause kaasa.	183 (68,8%)
Tundides ei pea ma kogu aeg istuma, vaid saan vahepeal liikuda, näiteks rühmatööd tehes või ülesandeid lahendades.	140 (52,6%)
Õpetajad julgustavad õpilasi tunnis liikuma.	103 (38,7%)
Tundides pean pidevalt istuma ja ainult vahetunnis saan liikuda.	97 (36,4%)
Minu arvates liigume me ainetundides piisavalt.	35 (13,1%)

13 õpetajat (59%) pidasid oluliseks, et ainetunnid toetaksid õpilaste liikumist. Sama palju õpetajaid (59%) märkisid, et neil on olemas teadmised ja oskused liikumist võimaldavate tundide läbiviimiseks. 10 õpetajat (45,4%) pööravad igapäevaselt tähelepanu sellele, et õpilased ei istuks järjest terve tunni, kuid ainult kolm õpetajat (13,6%) leidsid, et õpilased liiguvad ainetundides piisavalt.

Teise uurimisküsimusena sooviti teada, millised tegurid soodustavad ja takistavad õpetajate hinnangul liikumist võimaldavate tegevuste rakendamist teise ja kolmanda kooliastme ainetundides. Õpetajatelt uuriti, millised tegurid mängivad rolli, kas õpetaja viib liikumist võimaldavate ainetunde läbi või mitte. Kõigi 22 (100%) õpetajate arvates mõjutasid liikumist võimaldavate tegevuste läbiviimist parasjagu ainetunnis õpitav teema ning klassiruumi suurus. Õpilaste hetkekäitumine oli määravaks 18 (81,8%) õpetajale, ruumi olemus 17 (77,3%) õpetajale, õpilaste omavaheline läbisaamine 16 (72,7%) ning tõdemusele, kas ollakse ainekavaga ajahädas, ajast ees või järel samuti 16 (72,7) õpetajale (täpsemalt vt lisa 2).

Õpetajate hinnangul on kõige lihtsam integreerida liikumist 4. klassi (68,8%), 5. klassi (68,8%) ja 6. klassi (63,6%) ainetundides ning keerulisem on rakendada 9. klassi (68,8%), 8.klassi (63,6%) ja 7.klassi (40%) ainetundides. Õpetajad nimetavad, et kõige vähem viivad nad liikumist võimaldavaid tunde läbi 9. klassidega (54,5%) ning 8. klassidega (50%).

Seejärel said õpetajad selgitada, miks mõne klassiga on liikumist võimaldavaid ainetunde lihtsam läbi viia kui teistega. Kümme õpetajat (45,5%) märkisid, et teise kooliastme õpilasi on kergem kaasata, kuna nad on nooremad ja liikumine on neile harjumuspärasem. Kolm õpetajat (13,6%) tõid välja, et kolmanda kooliastme õpilased ei ole harjunud liikuma või tunnevad selleks vähem huvi. Samuti rõhutas 13 õpetajat (59,1%), et õpilastel puudub sageli sisemine motivatsioon liikumis- või mängulistest tegevustes osaleda. Ühe õpetaja hinnangul võib teise kooliastme õpilaste füüsilist aktiivsust selgitada ka asjaolu, et nad ei häbene veel oma kaaslaste ees: *Teise kooliastme õpilased tulevad meelsamini kaasa, sest nad on seda I kooliastmes rohkem teinud ja nad ei häbene veel kaaslaste ees.*

Õpetajate hinnangul mõjutavad liikumistegevuste rakendamist ainetundides nii soodustavad kui takistavad tegurid. Õpetajate hinnangul on liikumisvõimaluste rakendamisel ainetundides järgmised soodustavad tegurid: 11 õpetajat (50%) mainivad ruumi ja sisustuse olulisust (klassiruumi suurus, lauad ja toolid, mis võimaldavad liikuda ning hea ilma korral õues õppimine). Kuus õpetajat (27,3) peab soodustavaks teguriks, kui klassikomplekt on väiksem ning õpilaste omavaheline läbisaamine on parem. Seitsme õpetaja (31,8%) hinnangul

mängib olulist soodustavat rolli õpilaste positiivne hoiak liikumistegevuste suhtes ning kas õpilased soovivad liikumist võimaldavaid tegevust teha.

Kõige enam, kokku 13 õpetajat (59,1%), tõid välja ruumipuuduse ja füüsilise keskkonna piirangud, mis takistavad liikumist võimaldavate ainetundide läbiviimist. Kitsad klassiruumid, laudade paigutus ja üldine vähene liikumisruum muudavad liikumistegevuste läbiviimise keeruliseks või häirivaks. 11 õpetajat (50%) tõid esile, et õpilaste negatiivne hoiak ning õpilaste osalemisvalmidus takistab liikumist võimaldavate ainetundide läbiviimist. Üheksa õpetajat (40,9%) tõid esile õppekava tiheduse ja ajalise surve. Kolm õpetajat (13,6%) toovad esile, et liikumistegevused võivad negatiivselt mõjutada tunni distsipliini. Kaheksa õpetajat (36,4%) toovad välja, et õpilaste vähene huvi või vastumeelsus liikumistegevuses osalemise vastu raskendab liikumist võimaldavate tundide korraldamist.

Kolmanda uurimisküsimuse puhul sooviti teada, millist kasu näevad õpetajad ja õpilased liikumist võimaldavates ainetundides. Õpetajate hinnangul pakuvad liikumisvõimalused ainetundides mitmekülgset kasu. Kõige sagedamini, kokku seitsme õpetaja (31,8%) poolt, toodi välja, et liikumine aitab õpilastel paremini keskenduda ning vähendab väsimust. Kuus õpetajat (27,3%) märkisid, et liikumine toetab õpitava kinnistumist ja muudab õppimise tulemuslikumaks. Viis õpetajat (22,7%) rõhutasid, et liikumine muudab tunni huvitavamaks ja mitmekesisemaks, ning sama paljud tõid esile, et see muudab õpilased positiivsemaks, aktiivsemaks ja motiveeritumaks. Neli õpetajat (18,2%) viitasid liikumise positiivsele mõjule õpilaste füüsilisele ja vaimsele heaolule. Üks õpetaja (4,5%) ütleb, et tema õpetatavas aines ei ole liikumisest kasu. Kaks õpetajat märgivad, et mõnede õpilaste puhul aitab liikumine rahuneda ning seejärel paremini tööle häälestuda.

Üheksa õpetajat (40,9%) arvavad, et õpilased on pärast liikumispausi sageli erksamad, rahulikumad ja suudavad rohkem süveneda. Lisaks arvavad kaks õpetajat (9,1%), et liikumine aitab peletada hommikust unistust või pärast sööki tekkivat väsimust. Kolme õpetaja (13,6%) kogemuse põhjal hoiab liikumine õpilased paremini tunnis kohal ning toetab mõttetööd kogu tunni vältel. Seitse õpetajat (31,8%) ütleb, et liikumine ainetundides tekitab rõõmu ja elevust ja viis õpetajat (22,7%) ütleb, et loob tunnis positiivsema õhkkonna. Üks õpetaja (4,5%) tõi esile, et ka endal on pärast liikumispause lihtsam ja vabam õpetada. 15 õpetajat (68,2%) toovad esile, et kui mõnede õpilastele sobib ainetunnis liikumine, siis on ka õpilasi, kellele see ei sobi. Kahe õpetaja (9,1%) hinnangul võivad liikumistegevused mõjuda õpilastele erinevalt. Mõnedel õpilastel, eriti erivajadustega lastel, võib intensiivne liikumine põhjustada üleerutust, mis raskendab keskendumist järgnevale õppetööle. Samas on ka õpilasi, kellele liikumine avaldab positiivset mõju ja toetab nende õpivõimet.

Kaks õpetajat (9,1%) toovad esile, et nemad ei näe ainetundides liikumises kasutegurit. Üldiselt peavad küsimustikule vastanud 22 õpetajat (100%) liikumisvõimalusi ainetundides kasulikuks. 15 õpetajat (68,1%) leidsid, et igas 45-minutilises ainetunnis peaks olema liikumispause või liikumist võimaldavaid tegevusi. Samuti uskus 15 õpetajat (68,1%), et liikumisaktiivsus toetab õpilaste õpimotivatsiooni ja parandab õpitulemusi. Ka õpilaste hinnangud kinnitavad liikumise vajalikkust ainetundides. 234 õpilast (87,9%) „peab oluliseks“ või „väga oluliseks“, et tunnis peaks rohkem liikuma kui hetkel seda võimaldatakse. 183 õpilast (68,8%) arvas, et igas tunnis võiks olla liikumispause või liikumist toetavaid tegevusi. Lisaks tõi 154 õpilast (61,6%) välja, et nad tunnevad end pärast liikumistegevust rõõmsamalt ning 104 õpilast (39,1%) usub, et liikumisega seostatult jääb õpitu paremini meelde.

132 õpilast (49,6%) seostab ainetundides liikumise vajalikkust füüsilise tervise ja kehalise enesetundega. Nende arvates aitab liikumine vältida lihaste kangust, lihasväsimust ja pikkajalise istumisega kaasnevat ebamugavust. 54 õpilast (20,3%) selgitasid, et liikumine toetab õppimist, põhjendades seda sellega, et õppida on kergem kui vahepeal saab liikuda. 53 õpilast (19,9%) tõi esile, et liikumine on oluline vaheldus õppimisele ning aitab taas keskenduda. 27 õpilast (10,2%) seostasid liikumist parema meeleoluga ning põnevusega. Kokku 240 (90,2%) õpilast põhjendasid oma sõnadega, miks on liikumine vajalik ning miks tuleks tundides liikuda. Üheksa õpilast (3,4%) ei näe vajadust ainetundides liikuda ning 17 õpilast (6,4%) ei osanud küsimusele vastata. Lisa 3. kajastab peamisi õpilaste vabavastuseid ülevaatlikul viisil, kus õpilased on sõnastanud põhjendused, miks liikumine ainetundides on vajalik.

Arutelu

Magistritöö raames sooviti välja selgitada õpetajate ja teise ning kolmanda kooliastme õpilaste kogemused ja hinnangud liikumise võimalustest ja vajalikkusest ainetundides ühe põhikooli näitel.

Esimese uurimisküsimusega otsiti vastust, millised on õpilaste ja õpetajate kogemused seoses füüsiliselt aktiivsete ainetundidega. Tulemused näitasid, et 22 õpetajat (100%) on liikumist võimaldavaid tegevusi õpilastega ühel või teisel moel ainetundides läbi viinud ning 231 õpilast (86,8%) on neid kogenud. Kõige sagedamini on õpetajad rakendanud liikumisvõimalusi teises kooliastmes ning vähem kolmandas kooliastmes. Saadud tulemused magistritöös sarnanevad Uibu jt (2022) uurimusega, et nooremad õpilased toovad rohkem

näiteid füüsiliselt aktiivsete meetodite kasutamise kohta, samas kui vanematel õpilastel on raskem meenutada liikumist integreerivaid meetode, kuid pole liikumine klassiruumis täielikult võõras. Samuti näitab Liikuma Kutsuva Kooli KENA raport (2023), et liikumise kasutamine ainetundides väheneb märgatavalt kolmandas kooliastmes: Lisaks magistritöö tulemustes selgus, et üldiselt liikumistegevuste või liikumispause vastu on teises kooliastmes suurem huvi, kui kolmandas kooliastmes, kuid näiteks mänguliste tegevuste osas oli märkimisväärselt suur hulk õpilasi, kes kolmandas kooliastmes soovivad mängulistes tegevustes kaasa teha.

210 õpilast (78,9%) väidab, et neile meeldib, kui saab tunnis liikuda. Samas selgus, et 13 õpetaja (59,1%) hinnangul puudub õpilastel sisemine motivatsioon liikumis- või mängulisi tegevustes osaleda. Lihtsustatult öeldes soovivad õpilased ainetunnis rohkem liikuda, kuid suur osa õpetajaid ei tea, et õpilased seda soovivad, arvates, et neil puudub selleks motivatsioon. Kõnealust ootuste ja arvamuste statistikat on võimalik uuritavas põhikoolis jutuks võtta, mis annab lootust sellele, et nende õpetajate protsent hakkab vähenema, kes veel arvavad õpilastel vähest sisemist motivatsiooni liikumiseks olevat.

Tulemustest selgus, et 194 õpilast (73%) tunneb end tundides, kus tehakse liikumist võimaldavaid tegevusi, positiivselt (rõõmsalt, rahulolevalt, põnevalt) ning neutraalselt tunneb ennast 52 (19,5%) õpilast. Sarnasele tulemusele jõudis oma uurimuses ka Erwin jt (2021), kui uurisid neljanda ja viienda klassi õpilasi ning leidsid, et kolmandik vastajatest tunnevad ennast õnnelikumana, elevel või entusiastlikumana, kui said tunnis liikuda. Samuti leiti Dávila-Acedo jt (2022) töös, et liikumist võimaldavate tegevuste rakendamine suurendas õpilastel positiivsete emotsioonide esinemist. Siiski oli magistritöö uurimuses neli õpilast (1,5%), kes andsid märku, et erinevates ainetundides liikumist võimaldavaid tegevusi tehes tundsid nad end negatiivselt, mis annab märku, et neile kas ei meeldi ainetundides liikumist võimaldavaid tegevusi kaasa teha või on mõni muu põhjus, miks tekib õpilastel negatiivne tunne. Uibu jt (2022) uurimus toob sarnaselt välja, et paraku ei sobi kõik tegevused alati kõigile õpilastele ning õpilased ei pruugi end organiseeritud liikumispause või muid mängulisi tegevusi kaasa tehes mugavalt tunda. 13 õpilast (4,8%) tõid veel esile, et nende emotsioon seoses liikumisega ainetunnis sõltub tegevuse tüübist, aineõpetajast ja sellest, kellega tuleb klassiruumis koostööd teha. Aineõpetaja rolli osatähtsust, kuidas õpilased liikumistegevustesse suhtuvad, kinnitavad ka Uibu jt (2022) kui ka Pardali jt (2024) uurimused, kus toodi välja, et konkreetsest aineõpetajast võib sõltuda õpilase hinnang liikumistegevustesse.

Teise uurimisküsimusega otsiti vastust, millised tegurid soodustavad ja takistavad õpetajate hinnangul liikumist võimaldavate tegevuste rakendamist teise ja kolmanda kooliastme ainetundides. Kõik õpetajad tõid peamiste mõjuteguritena välja parasjagu õpitava teema sisu ning füüsilise ruumi suurust. Sarnasele tulemusele jõudsid ka Murphy jt (2024), et liikumist võimaldavate tegevuste läbiviimine sõltub ruumist endast. Nii antud töös kui ka Mandelid jt (2023) uurimuses oli samastuvateks faktoriteks liikumist võimaldavate tegevuste rakendamisel õpetatav aine, konkreetse ainetunni eesmärk ja sisu, õpilaste vanus, vajaduspõhisus ja õpilaste valmisolek tegevusi kaasa teha. Tulemused viitavad loogikale, et kogu aeg ja iga tund ei saa füüsilist aktiivsust ainetundidesse rakendada, sest see pole alati kas võimalik või mõistlik. Antud küsimusele kuulunud vastused üllatavaid infokilde ei toonud, kuid uurijale jäi siiski mulje, et ruumi olemuse põhjendus takistusena on väitena nõrk ning parema väljaõppe või kõrgema motivatsiooni korral saaks liikumist võimaldavaid tegevusi ka piiratud ruumi korral edukalt rakendada.

Antud tööd ja Uibu jt (2022) uurimust kõrvutades kerkis esile ka üks erinevus, kus õpilaste intervjuudest lähtuvalt väideti, et õpetajad kasutavad liikumist tihti ka distsiplineerival eesmärgil, kuid käesolevas magistritöös sellist seost õpetajad ise välja ei toonud. Hoopiski tõid kaks õpetajat esile, et liikumistegevused võivad õpilaste niigi habrast distsipliini hoopis madaldada, mis mõjutab negatiivselt kogu edasist tundi. Schmidt jt (2022) allikas samuti tõdes, et õpilased ei suuda pärast füüsilist aktiivsust rahuneda, mis raskendab tundide jätkamist (Schmidt *et al.*, 2022).

Kolmanda uurimisküsimuse puhul sooviti teada, millist kasu näevad õpetajad ja õpilased liikumist võimaldavates ainetundides. Õpetajad hindavad liikumisvõimalusi ainetundides kui olulist toetavat tegurit õpilaste keskendumisvõime, meeolelu ja motivatsiooni parandamisel. Valdav enamus õpilasi ehk 234 (87,9%) peab oluliseks või väga oluliseks, et tunnis peaks saama rohkem liikuda, kui seda hetkel võimaldatakse ja 183 (68,8%) soovib liikumispause igasse tundi. Lisaks tunneb 154 õpilast (61,6%) pärast liikumist end rõõmsamana. Magistritöö tulemustes selgus, et õpilastele pakub liikumine ainetundides vajalikku vaheldust, aitab vähendada väsimust ja igavust ning toetab paremat keskendumist ja õppimist. See on kooskõlas varasemate uuringutega, mille kohaselt õpilased seostavad vähest füüsilist aktiivsust klassiruumis sagedase väsimuse ja igavusega (Uibu *et al.*, 2022). Nii Daly-Smith jt (2021) kui ka Schmidt jt (2022) kinnitavad oma uuringutega, et õpetajad väärtustavad liikumist võimaldavaid tegevusi ainetundides ning näevad liikumisel mitmekülgset positiivset mõju õpilastele. Nii õpetajate kui õpilaste vastustest lähtuvad tulemused näitavad selgelt, et liikumisel on klassiruumis oma koht olemas, seda tuleb lihtsalt

osata edukalt tundi integreerida. Uurija arvab, et kui õpetajakoolituse ainekavasse tuua järjest rohkem liikumisele rõhuvaid loenguid, seminare ja praktikume, kasvab ka uuema põlvkonna õpetajate julgus liikumist soodustavaid tegevusi oma ainetundidesse rakendada. Unustada ei maksa ka vanema generatsiooni õpetajaid. Uurija tagasihoidlikul hinnangul vajaksid nemad samuti julgustust ja heas mõttes veenmist rohkem liikumist oma ainetundidesse võimaldama, õpilased on tänulikud, rõõmsamad ja rahulolevamad. Rõõmsamaid õpilasi on ka rõõmsam õpetada.

Töö piirangud ja mõtteid edaspidiseks uurimiseks

Antud magistritöö tulemusi ei saa kogu kooliperele teisendada, kuna 35-st õpetajast osales uurimuses 22 ning pole teada, kuidas välja jäänud õpetajad tundides liikumist rakendavad või liikumise kasu hindavad.

Uurimuse tugevuseks on õpilaste valimi suurus, mis võimaldab teha usaldusväärsemaid üldistusi antud kooli teises ja kolmandas kooliastmes. Igas klassikomplektis, kus uurija küsimustikku läbi viis, ütlesid õpilased suuliselt, et ainult mõni õpetaja teeb erinevaid liikumistegevusi ainetundides. Seega oli alguses küsimustikku täites õpilastel keeruline meenutada, mida on õpetajad tundides teinud. Küsimustiku läbiviimisel pidas uurija oluliseks, et enne kui uuritavad küsimustikule vastavad, arutatakse läbi, millised on liikumist võimaldavad tegevused, kuna Uibu jt (2022) uurimus toob esile, et liikumise integreerimine ainetundides pole õpilaste jaoks kergesti märgatav.

Magistritöö üheks peamiseks piiranguks peab uurija aga liiga pikka, viiekuulist, ajavahemikku, mille kohta soovis uurija saada teada õpetajate kui ka õpilaste hinnanguid ja kogemusi. Antud ajaaken oli liiga pikk vahemik, mille osas uurida, mis ja kuidas ainetundides on toimunud. Kogemused ununevad nii õpetajatel kui ka õpilastel ning uurija tunnistab, et ka olles õpetaja, ei mäleta ta, kas on igas ainetunnis liikumist võimaldavaid tegevusi teinud või millist sõltub kui sagedaselt liikumist võimaldavaid tegevusi tehti.

Tagantjärele tõdeb uurija, et uurimuses osutus piiranguks küsimustiku ülesehitus. Küsimustiku koostamisel ei osanud uurija piisavalt arvestada andmeanalüüsi keerukust ega sellega, kuidas esitada küsimusi viisil, et oleks võimalik uurijal vastuseid analüüsides teha selgeid järeldusi. Küsimustiku piloteerimisel sai uurija tagasisidet ning küsimustik oli pilooteeritavate õpetajate jaoks üheselt mõistetav, siis andmeanalüüsis selgus, et mõne küsimuse puhul võisid vastajad küsimusi erinevalt tõlgendada. Lisaks soovis algselt uurija teha kombineeritud uurimust ning analüüsida avatud vastuseid kvalitatiivselt, paraku jäid

vastajate kirjalikud vastused napsõnaliseks ning polnud võimalik sisukat kvalitatiivset andmeanalüüsi teha.

Pärast magistritöö kaitsmist toimub uuritavas koolis töökoosolek, kus uurija tutvustab antud kooli kollektiivile uuringu tulemusi. Kool on näidanud üles huvi lisada liikumise soodustamine oma arengukavva. Edaspidi võiks uurida antud koolis kõiki LKK koolikultuuri elemente, et saada põhjalikum ülevaade sellest, kuidas liikumine on lõimitud ning millised võiksid olla edasised arengusuunad.

Tänuõnad

Soovin südamest tänada töö juhendajat, Egle Säre, asjalike, motiveerivate ja edasiviivate nõuannete eest. Samuti tänan kõiki uurimusega seotud osapooli: pilootküsimustikus osalejaid, 22 õpetajat, õpilasi ja lapsevanemaid, kelle abil osales uurimuses antud koolis 266 õpilast.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud käesoleva magistritöö ise ning toonud välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Sirli Säre

Kuupäev: 22.05.2025

Kasutatud kirjandus

- Daly-Smith, A., Morris, J. L., Norris, E., Williams, T. L., Archbold, V., Kallio, J., ... & Resaland, G. K. (2021). Behaviours that prompt primary school teachers to adopt and implement physically active learning: a meta synthesis of qualitative evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 1-20. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01221-9>
- Davis, A. J., MacCarron, P., & Cohen, E. (2021). Social reward and support effects on exercise experiences and performance: Evidence from parkrun. *PLOS ONE*, 16(9), e0256546. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256546>
- Dávila-Acedo, M. A., Sánchez-Martín, J., Airado-Rodríguez, D., & Cañada-Cañada, F. (2022). Impact of an active learning methodology on students' emotions and self-efficacy beliefs towards the learning of chemical reactions—the case of secondary education students. *Education Sciences*, 12(5), 347.
- Doherty, A., & Forés Miravalles, A. (2019). Physical Activity and Cognition: Inseparable in the Classroom. *Frontiers in Education*, 4. <https://doi.org/10.3389/educ.2019.00105>
- Eesti Uuringukeskus. (2021). Õpetajaameti kuvand ja atraktiivsus 2021 Uuringuaruanne. Tallinn. https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/htm_opetaja_kuvand_2021_raport_euk_22-11_uuendatud.pdf
- Eetikaveeb. (s.a). *Hea teadustava. Teadustöö tegemine*. Tartu Ülikool. <https://eetika.ee/et/sisu/2teadustoo-tegemine>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Erwin, H., Weight, E., & Harry, M. (2021). “Happy, Healthy, and Smart”: Student Responses to the Walking Classroom Education Program Aimed to Enhance Physical Activity. *Journal of School Health*, 91(3), 195–203
- Fraser, M., & Galinsky, M. (2010). Steps in Intervention Research: Designing and Developing Social Programs. *Research on Social Work Practice*, 20. <https://doi.org/10.1177/1049731509358424>
- Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N., & Zaccagni, L. (2022). Physical activity and body image

- perception in adolescents: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13190.
- Haridus- ja Teadusministeerium. (2024). Selgusid aasta õpetaja konkursi võitjad ja elutööpreemia laureaat.
<https://www.hm.ee/uudised/selgusid-aasta-opetaja-konkursi-voitjad-ja-elutoopreemia-laureaat>
- Jago, R., Salway, R., House, D., Beets, M., Lubans, D. R., Woods, C., & de Vocht, F. (2023). Rethinking children's physical activity interventions at school: A new context-specific approach. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1149883>
- Kalma, M., Mägi, K., Mäestu, E., Mooses, K., & Kull, M. (2022). Design Process and Implementation of Teacher Training Modules in Movement Integration: What Have We Learnt? *Sustainability*, 14(9), Article 9. <https://doi.org/10.3390/su14095484>
- Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas. Kvalitatiivne sisuanalüüs. Tartu Ülikool.
<https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys/>
- Kull, M., Lees, M., & Vihalemm, T. (2017) Kool kujundab laste liikumisharjumustu. Ülevaade haridussüsteemi välishindamisest 2016/2017. õppeaastal. Haridus ja teadusministeerium.
https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/ulevaade_haridussusteemi_valishindamisest_2016-2017_oa.pdf#page=94
- Lander, N. J., Contardo Ayala, A. M., Mazzoli, E., Lai, S. K., Orr, J., & Salmon, J. (2024). Beyond “brain breaks”: a new model for integrating classroom-based active breaks. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 95(4), 22-30. :
<https://doi.org/10.1080/07303084.2024.2308253>
- Lemberg, G. M., Kull, M., Mäestu, J., Riso, E. M., & Mäestu, E. (2025). The associations of different recess types on physical activity and sedentary behaviour in Estonian primary school students. *European Journal of Public Health*, ckaf052.
- Liikuma Kutsuv Kool. (2023). *Koolide eneseanalüüs (KENA) 2021/2022 õppeaasta raport*. Liikuma Kutsuv Kool.
https://www.liikumakutsuvkool.ee/wp-content/uploads/2023/05/Koolide-eneseanaluis_2021_2022-oppeaasta-raport.pdf
- Liikuma Kutsuv Kool. (s.a.). Koduleht.
<https://www.liikumakutsuvkool.ee/liikumakutsuvkool/#mis>

- Ludwig-Walz, H., Siemens, W., Heinisch, S., Dannheim, I., Loss, J., & Bujard, M. (2023). How the COVID-19 pandemic and related school closures reduce physical activity among children and adolescents in the WHO European Region: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 149. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01542-x>
- Mandelid, M. B., Thurston, M., Reinboth, M., Resaland, G. K., & Tjomsland, H. E. (2023). “Just because it's fun, it's not without purpose”: Exploring the blurred lines of physically active learning. *Teaching and Teacher Education*, 133, 104297. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104297>
- Martinko, A., Sorić, M., Jurak, G., & Starc, G. (2023). Physical fitness among children with diverse weight status during and after the COVID-19 pandemic: a population-wide, cohort study based on the Slovenian physical fitness surveillance system (SLOfit). *The Lancet Regional Health–Europe*, 34.
- Meijer, A., Königs, M., Vermeulen, G. T., Visscher, C., Bosker, R. J., Hartman, E., & Oosterlaan, J. (2020). The effects of physical activity on brain structure and neurophysiological functioning in children: A systematic review and meta-analysis. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 45, 100828. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2020.100828>
- Mooses, K., & Kull, M. (2017) *The participation in organised sport doubles the odds of meeting physical activity recommendations in 7–12-year-old children. European Journal of Sport Science* 20, 563–569. <http://hdl.handle.net/10062/56798>
- Moral-Garcia, J. E., Jiménez, A., Cabaco, A. S., & Jiménez-Eguizabal, A. (2021). The Role of Physical Activity and School Physical Education in Enhancing School Satisfaction and Life Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), Article 4. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041689>
- Murphy, M. P. A., Phillipson, A., McRae, K. E., & Leger, A. B. (2024). The experience of teaching in an active learning classroom: A positive/negative perception study. *Learning Environments Research*. <https://doi.org/10.1007/s10984-024-09512-1>
- Mäestu, E., Kull, M., Jarek, M., Pihu, M., Kais, K., Riso, E.-M., Koka, A., Tilga, H., & Jürimäe, J. (2023). Results from Estonia’s 2022 Report Card on Physical Activity for Children and Youth: Research Gaps and Five Key Messages and Actions to Follow. *Children*, 10, 1369. <https://doi.org/10.3390/children10081369>
- Oja, L., Piksööt, J., Haav, A., Kasvandik, L., Mäll, T., Rahno, J., Saamel, M., Siilbek, E., Talvik, A., & Vorobjov, S. (2023). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine | Tervise*

- Arengu Instituut*. <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-kooliopilaste-tervisekaitumine>
- Pardali, E., Koni, I., Säre, E., Lemberg, G. M., Mäestu, E., Kull, M., Brekke Mandelid, M., Jepsen Trangsrud, L. K., Bratland-Sanda, S., & Kjønniksen, L. (2024). Pupils' experiences of affordances in school-based physical activity in Norway and Estonia. *Teaching and Teacher Education, 141*, 104500. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104500>
- Pluta, B., Korcz, A., Krzysztozek, J., Bronikowski, M., & Bronikowska, M. (2020). Associations between adolescents' physical activity behavior and their perceptions of parental, peer and teacher support. *Archives of Public Health, 78*(1), 106. <https://doi.org/10.1186/s13690-020-00490-3>
- Posadzki, P., Pieper, D., Bajpai, R., Makaruk, H., Könsgen, N., Neuhaus, A. L., & Semwal, M. (2020). Exercise/physical activity and health outcomes: An overview of Cochrane systematic reviews. *BMC Public Health, 20*(1), 1724. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09855-3>
- Rakić, J. G., Hamrik, Z., Dzielska, A., Felder-Puig, R., Oja, L., Bakalár, P., Nardone, P., Ciardullo, S., Abdrakhmanova, S., Adayeva, A., Kelly, C., Fismen, A.-S., Wilson, M., Brown, J., Inchley, J., & Ng, K. (2024). *A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061056>
- Rämmer, A., (2014). *Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas. Valimi moodustamine*. <https://samm.ut.ee/valimid/>
- Sampasa-Kanyinga, H., Colman, I., Goldfield, G. S., Janssen, I., Wang, J., Podinic, I., Tremblay, M. S., Saunders, T. J., Sampson, M., & Chaput, J.-P. (2020). Combinations of physical activity, sedentary time, and sleep duration and their associations with depressive symptoms and other mental health problems in children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17*(1), 72. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00976-x>
- Schmidt, S. K., Bratland-Sanda, S., & Bongaardt, R. (2022). Secondary school teachers' experiences with classroom-based physically active learning: "I'm excited, but it's really hard". *Teaching and Teacher Education, 116*, 103753. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103753>
- Sengkey, S., Sengkey, M., Tiwa, T., & Padillah, R. (2023). Sedentary society: The impact of the digital era on physical activity levels. *Journal of public health (Oxford, England)*,

46. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad163>

Shao, T., & Zhou, X. (2023). Correlates of physical activity habits in adolescents: A systematic review. *Frontiers in Physiology, 14*.

<https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1131195>

Tartu Ülikooli liikumislabor. (2022). Liikumine, õppimine ja heaolu. Ülevaade teadusuuringutest ja parimatest praktikatest koolides.

https://www.liikumakutsuvkool.ee/wp-content/uploads/2022/11/Liikumine_õppimine_heaolu_A4_veeb_highres.pdf

Uibu, M., Kalma, M., Mägi, K., & Kull, M. (2022). Physical Activity in the Classroom: Schoolchildren's Perceptions of Existing Practices and New Opportunities.

Scandinavian Journal of Educational Research, 66(7), 1109–1126.

<https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1958376>

Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*(1), 114.

<https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>

World Health Organization. (2022). *Global report on physical activity 2022*.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363607/9789240059153-eng.pdf?sequence=1>

Lisad

Lisa 1. Küsimustik 8. klassi õpilastele

Tere!

Minu nimi on Sirli Säre ning palun sul vastata järgmistele küsimustele seoses Tartu Ülikooli magistritööga, kus uurin õpetajate ja teise ning kolmanda kooliastme õpilaste kogemusi ja hinnanguid liikumise võimalustest ja vajalikkusest ainetundides.

OLULINE:

1. Küsimustik on anonüümne ehk keegi ei saa teada, kuidas Sina vastasid konkreetsetele küsimustele.
2. Palun vasta küsimustele ausalt.

1. Kas tead, mis on liikumispaus?

- Jah
- Ei

2. Kas sellel õppeaastal on tundides tehtud liikumispause või tegevusi, kus saab tunnis liikuda?

- Jah
- Ei

3. Milliseid liikumist võimaldavaid tegevusi on õpetajad erinevates ainetundides teinud:

- rühmatöid, kus saab liikuda
- liikumispause
- mängude mängimist
- loovaid tegevusi (tantsimine, näidendite tegemine, rollimänge)
- saan tunnis lahendada ülesandeid seistes (ei pea kogu aeg istuma)
- pole kogenud ühtegi liikumist võimaldavat tegevust, mida õpetajad oleksid tundides teinud
- muu...

4. Millised erinevad võimalused liikumiseks ainetundides sulle meeldivad?

- rühmatööd, kus saab liikuda
- liikumispause
- mängude mängimine
- loovad tegevused (näiteks tantsimine, näidendite tegemine, rollimänge)

- saan tunnis lahendada ülesandeid seistes, ei pea kogu aeg istuma
- muu...

5. Kui tunnis toimub tegevus, kus saan liikuda, siis tunnen enamasti ennast (üks vastus):

- rõõmsalt
- rahulolevalt
- ebamugavalt
- nukralt
- põnevalt
- vastumeelselt
- neutraalselt (mul ei teki erilisi emotsioone, kui tundides on tegevusi, kus saan liikuda)
- muu...

6. Palun põhjenda, miks sa ennast nii tunned, kui tunnis tehakse liikumistegevusi?

7. Palun märgi ainetunnid, kus sellel õppeaastal on tehtud liikumistegevusi või liikumispause: (kus tundides oled saanud liikuda ainetunni ajal [8. klassi ainetunnid])

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> eesti keel | <input type="checkbox"/> saksa keel |
| <input type="checkbox"/> inglise keel | <input type="checkbox"/> vene keel |
| <input type="checkbox"/> matemaatika | <input type="checkbox"/> füüsika |
| <input type="checkbox"/> käsitöö/tehnoloogia | <input type="checkbox"/> keemia |
| <input type="checkbox"/> muusika | <input type="checkbox"/> ajalugu |
| <input type="checkbox"/> kunst | <input type="checkbox"/> bioloogia |
| <input type="checkbox"/> koostöötund | <input type="checkbox"/> kirjandus |
| <input type="checkbox"/> informaatika | <input type="checkbox"/> geograafia |
| <input type="checkbox"/> inimeseõpetus | |

8. Kas tegevused ainetundides, kus saab liikuda, meeldivad sulle?

- mulle ei meeldi üldse, kui pean tunnis liikuma
- pigem ei meeldi, kui pean tunnis liikuma
- pole vahet, kas tunnis toimub liikumistegevus või mitte
- meeldib, kui saan tunni jooksul liikuda
- väga meeldib, kui tunnis saan liikuda

9. Kas on liikumistegevusi, mis sulle ei meeldi?

- rühmatööd, kus tuleb liikuda
- liikumispausid
- mängude mängimine
- loovad tegevused (näiteks tantsimine, näidendite tegemine, rollimängud)
- ülesannete tegemine seistes
- pole liikumistegevusi, mis mulle ei meeldiks

muu

10. Kuidas nõustud järgmiste väidetega, vasta palun selle õppeaasta põhjal

1- pole üldse nõus/ 2- pigem ei ole nõus/ 3- nii ja naa/ 4- pigem olen nõus/ 5- olen väga nõus

Väited:

- Tundides ei pea ma kogu aeg istuma, vaid saan vahepeal liikuda, näiteks rühmatööd tehes või ülesandeid lahendades.
- Õpetajad julgustavad õpilasi tunnis liikuma.
- Tundides pean pidevalt istuma ja ainult vahetunnis saan liikuda.
- Mulle meeldib teha liikumistegevusi või liikumispause kaasa.
- Mulle meeldib kui tunnis mängime erinevaid mänge.
- Minu arvates peaks ainetundides rohkem liikuma.
- Minu arvates liigume me ainetundides piisavalt.
- Mulle ei meeldi kui pean mängima mänge, kus tuleb liikuma.
- Tunnis tunnen ennast rõõmsamalt peale liikumistegevust.
- Kui ainetunnis liigun või õpime liikudes, siis jääb mulle õpitu paremini meelde.
- Igas 45 minutit kestvas tunnis võiks olla liikumispaus või liikumist soodustav tegevus.
- Mulle meeldib, kui saan tunnis liikuda.

11. Palun põhjenda, miks arvad, et liikumine on või ei ole ainetundides vajalik?

12. Mida tahaksid veel öelda seoses liikumistegevustega ainetundides?

Lisa 2. Küsimustik õpetajatele

Tere!

Tartu Ülikooli lõputöö raames soovin selgitada välja õpetajate ning teise ja kolmanda kooliastme õpilaste kogemusi ning hinnanguid liikumisvõimaluste ja nende vajalikkuse kohta ainetundides ühe põhikooli näitel.

Küsitlus on anonüümne – Teie vastuseid ei ole võimalik seostada Teie isikuga. Keskmiselt võtab küsimustikule vastamine aega umbes 20 minutit. Kõik teie vastused on **olulised** ja aitavad mõista, kuidas liikumisvõimalused õppetöösse on integreeritud ja millist mõju need õpilastele avaldavad.

Küsimustiku täitmisel jagage palun oma ausaid kogemusi ja arvamusi liikumise soodustamise võimaluste kohta ainetundides. Kõiki vastuseid analüüsitakse ja meie kooli Liikuma Kutsuva Kooli meeskond kasutab neid edasiste tegevuste planeerimiseks ja hindamiseks.

Teie panus on väga oluline, et aidata kaasa tervislikuma ja aktiivsema koolikeskkonna loomisele ning minu magistritöö õnnestumisele.

Palun vastata küsimustikule hiljemalt 16.jaanuariks.

Olulised mõisted:

Liikumist võimaldavad/soodustavad ainetunnid/ aktiivõppemeetodid- õppesisu lõimitud liikumisega, kus on kasutatud näiteks rühmatöid, mängulisi tegevusi, avastusõpet, loovaid tegevusi, liikumispause (Liikuma Kutsuv Kool, s.a.).

Liikumispausid- liikumispausid on lühikesed pausid ainetunnis istumise katkestamiseks ning lühiajaliseks liikumiseks (Liikuma Kutsuv Kool, s.a.).

1. Tööstaaž õpetajana

- 1-2 aastat
- 3-5 aastat
- 6-10 aastat
- 11-15 aastat
- enam kui 15 aastat

2. Milliseid konkreetseid liikumisvõimalusi olete ainetundides rakendanud? (Saab valida mitu vastust.)

- rühmatöid, kus õpilased saavad ka püsti seista või minna klassiruumist välja
- rühmade moodustamist
- mängulisi tegevusi
- õppeülesandeid, kus õpilased saavad liikuda
- loovaid tegevusi, mis soodustavad liikumist (tantsimine, meisterdamine, rollimängud, näidendid vms)
- liikumispause
- ei ole ühtegi tegevust rakendanud
- muu...

3. Palun tooge näiteid, mida olete spetsiifiliselt rakendanud ning mis on Teie arvates õpilastele meeldinud. (Kui ei rakenda liikumisvõimalusi, siis kirjutage “ei rakenda”.)

4. Kui tihti rakendate liikumist võimaldavaid tegevusi ainetundides? (Vali palun üks vastus.)

- ei rakenda üldse
- umbes korra kuus
- mõned korrad kuus
- kord nädalas
- umbes pooltes ainetundides
- rohkem kui pooltes ainetundides, kuid mitte igas ainetunnis
- rakendan enamasti igas tunnis
- rakendan iga ainetund

5. Palun selgita oma eelmise küsimuse vastust.

6. Palun andke oma hinnang järgmistele küsimustele.

Vastusevariandid: 4. klass/ 5. klass/ 6. klass/ 7. klass/ 8. klass/ 9. klass /ei ole üheski ainetunnis viinud läbi liikumist võimaldavaid meetodeid

Küsimused:

- Milliste klasside ainetundides olete kasutanud liikumist võimaldavaid meetodeid?
- Millistes klassides on LIHTSAM integreerida liikumist ainetundidesse?
- Millistes klassides on RASKEM integreerida liikumist ainetundidesse?
- Millistes klassides viite kõige VÄHEM läbi liikumist võimaldavaid tegevusi?

7. Palun põhjendage, miks on just eelnevalt valitud klassides lihtsam ja teistes klassides raskem liikumist võimaldavaid meetodeid kasutada?

8. Palun põhjendage, miks Te viite aktiivseid ainetunde läbi vähem just antud klassides?

9. Millised tegurid mängivad rolli, kas viite liikumist võimaldavaid ainetunde läbi või mitte? (Võimalik valida mitu vastusevarianti.)

- õpilaste omavaheline läbisaamine (kui klassis on märgata, et õpilased ei soovi omavahel koostööd teha)
- õpilaste käitumine (oht distsipliini kaotamiseks)
- õpilaste hetketujud
- õpilaste arv klassiruumis
- erivajadustega õpilaste arv klassiruumis
- minu kui õpetaja teadmised ja oskused
- tunnis õpitav teema
- minu kui õpetaja tuju
- ajaline, kas on hommik, ennelõuna või pärastlõuna
- abivahendite olemasolu
- ainekava teemade läbimise hetkeseis (kas ollakse ajahädas, järjel või ajast ees)
- tunni ülesehituse ajaline kestus (tunnis aega napib või tunnis on aega üle)
- ruum (nt võõras klassiruum, klassiruum kajab, laudu ja toole ei saa liigutada)
- muu...

10. Nimetage tegureid, mis Teie hinnangul liikumisvõimaluste rakendamist ainetundides soodustavad?

11. Milliseid takistusi olete kogenud liikumisvõimaluste rakendamisel ainetundides?

(Palun tooge välja peamised probleemid.)

12. Kuidas olete lahendanud liikumisvõimaluste rakendamisega seotud väljakutseid? (Palun jagage oma strateegiaid.)

13. Mis on Teie seisukoht, kuidas liikumine õpilasi ainetundides mõjutab?

14. Millist kasu näete õpetajana selles, et ainetundides kasutatakse liikumist soodustavaid tegevusi?

15. Missugust klassiruumist erinevat asupaika tunni läbiviimisel olete kasutanud?

- koridore
- õueala
- aulat
- raamatukogu
- tunnid toimuvad ainult klassiruumis
- muu...

16. Palun selgita, miks viid või ei vii tunde läbi ka klassiruumist eemal.

17. Milliseid erinevusi olete märganud õpilaste käitumises, energias ja õpihuvis pärast liikumispause või liikumist soodustavat tegevust? (Palun oma vastust selgitada.)

18. Kui palju mõjutavad järgmised faktorid liikumist soodustavate ainetundide läbiviimist:

mõju olematu/ mõju väike/ vahel mõjutab, vahel mitte/ pigem mõjutab/ mõjutab väga palju

- Laudade, toolide paigutused (nt liigutatavad lauad, toolid).
- Klassiruumi suurus
- Tingimused (nt õhupuudus, klassiruum kajab)
- Lärm klassiruumis segab kõrval olevaid klassiruumi
- Klassiruum asub kohas, kus on võimalus koridoris tegevusi teha
- Liiga palju õpilasi klassiruumis, et aktiivseid tegevusi teha
- Erivajadustega õpilaste arv klassiruumis
- Raske on korda hoida, aktiivsete tegevustega läheb kord klassiruumis ära
- Minu kui õpetaja enesetunne koolipäeval mõjutab, kui palju on liikumist soodustavaid tegevusi ainetundides.
- Liikumist soodustavad ainetunnid ning liikumispausid tekitavad noortes elevust, mis ei võimalda pärast ainetundi keskendunult edasi anda.
- Klassiruumis, kus ainetunde läbi viin, toetab vahendite olemasolu aktiivseid liikumistegevusi ainetundides.

19. Palun hinda järgmiseid väiteid, kas need käivad Teie kohta.

pole üldse nõus/ pigem pole nõus/ mõneti nõus, mõneti mitte/ pigem nõus/ olen täiesti nõus

Väited:

- Pean oluliseks, et igas 45 minutit kestvas tunnis oleks liikumispaus või liikumist soodustav tegevus.
- Liikumisaktiivsus soodustab õppijate õpimotivatsiooni ning õpitulemusi.
- Minu arvates liiguvad õpilased ainetundides piisavalt.
- Liikumispausid halvendavad õpilaste töövõimet.
- Pööran iga päev tähelepanu sellele, et õpilased ei istuks järjest terve tunni.
- Mul on olemas teadmised ja oskused, kuidas tunde liikumist soosivalt läbi viia.
- Pean oluliseks, et ainetunnid oleksid liikumist soodustavad.

Kas olete huvitatud lisainfost, kuidas rakendada oma ainetundides liikumist soodustavaid tegevusi?

- Jah
- Ei
- Ei oska öelda

Lisa 3. Lapsevanemate nõusolekuleht

Lugupeetud lapsevanem!

Minu nimi on Sirli Säre ning olen inimeseõpetuse õpetaja. Olen kirjutamas Tartu Ülikooli magistritööd. Töö eesmärgiks on selgitada välja õpetajate ja teise ning kolmanda kooliastme õpilaste kogemused ja hinnangud liikumise võimalustest ja vajalikkusest ainetundides ühe põhikooli näitel.

Küsimustik on anonüümne ning lõputöös ei kajastatanime.

Küsimustikus küsitakse isiklike andmete kohta ainult sugu ja mis kooliastmes õpilane õpib. Küsimustikus on küsimused, mis aitavad õpilasel hinnata, kui palju liikumist võimaldavaid tegevusi tehakse ainetundides ning kas õpilaste arvates on liikumine vajalik. Küsimustele vastavad õpilased jaanuaris inimeseõpetuse ainetunnis.

Palun teil hiljemalt 7. jaanuariks tagastada (õpilasel palun tuua inimeseõpetuse õpetajale) allkirjastatud nõusolekuleht, kus kinnitate oma lapse osalust antud magistritöö uurimuses.

Olen nõus, et minu laps (nimi ja klass)_____ osaleb Sirli Säre magistritöö uurimuses “Õpetajate ja teise ning kolmanda kooliastme õpilaste kogemused ja hinnangud liikumise võimalustest ja vajalikkusest ainetundides ühe põhikooli näitel”.

Kuupäev:

Lapsevanema nimi:

Lapsevanema allkiri:

Lapse allkiri:

Lisa 4. Õpetajate hinnang liikumist mõjutavatele teguritele ainetundides (%) (n=22)

Tegurid	Õpetajate arv (%)
Tunnis õpitav teema	22 (100%)
Klassiruumi suurus	22 (100%)
Õpilaste käitumine (oht distsipliini kaotamiseks)	18 (81,8%)
Ruum (nt võõras klassiruum, klassiruum kajab, laudu ja toole ei saa liigutada)	17 (77,3%)
Õpilaste omavaheline läbisaamine (kui klassis on märgata, et õpilased ei soovi omavahel koostööd teha)	16 (72,7%)
Ainekava teemade läbimise hetkeseis	16 (72,7%)
Tunni ülesehituse ajaline kestus (kas ollakse ajahädas, järjel või ajast ees)	14 (63,6%)
Tingimused (nt õhupuudus, klassiruum kajab)	12 (54,5%)
Erivajadustega õpilaste arv klassiruumis	11 (50%)
Erivajadustega õpilaste arv klassiruumis	11 (50%)
Õpilaste arv klassiruumis	10 (45,4%)
Minu kui õpetaja teadmised ja oskused	10 (45,4%)
Minu kui õpetaja teadmised ja oskused	10 (45,4%)
Liiga palju õpilasi klassiruumis, et aktiivseid tegevusi teha	10 (45,4%)
Minu kui õpetaja teadmised ja oskused	10 (45,4%)
Lärm klassiruumis segab kõrval olevaid klassirume	9 (40,9%)
Erivajadustega õpilaste arv klassiruumis	9 (40,9%)
Õpilaste hetketujud	9 (40,9%)
Õpilaste hetketujud	9 (40,9%)
Ajaline tegur (hommik, lõuna, õhtu)	8 (36,3%)
Ajaline tegur (hommik, lõuna, õhtu)	8 (36,3%)
Abivahendite olemasolu	5 (22,7%)

Lisa 5. Õpilaste hinnangud liikumise vajalikkusest

Kõvad pingid. Me istume tundides, mis kestavad 45 min väga palju, kuid vahetund, kus liikuda saame on vaid 10 min. Saan aru, et kõik õpetajad ei taha, et meil oleks liikumispause või midagi sellist, kuna see läheb tunni ajast, kuid seda saab lahendada nii, et meil oleks ainetunniga seotud ülesanded, mida saame liikudes lahendada, või kasvõi oleks võimalus lahendada ülesandeid seistes. Kuid oleks tore, kui antakse see võimalus, mitte et kõik seda tegema peaks, aga et me saaks valida, kas tahame istuda või seista”
(8. klassi õpilane)

Ma arvan, et see on vajalik kuna vahetunnis on kõik telefonis. Seepärast on vaja natuke rohkem tunnis liikuda”(8. klassi õpilane)

Ma arvan, et iga tund pole see vajalik, kuna 45 min on suhteliselt lühike aeg. Kuid kord või kaks päevas oleks tore”(9. klassi õpilane)

Mina arvan, et liikumine tunnis on tähtis kuna see aitab õpilastel oma aju nn puhata hetkes, nad saavad püsti tõusta, mis aitab ka nende lihastel lõtvuda/puhata. Ning ma usun ka seda, et tunnis olev liikumine tekitab õnne/rõõmu hormone, seega on see ka viis õpilasi tunnis üles turgutada”(9. klassi õpilane)

Kindlasti oleks see kasulik. See paneb vereringe hetkeks rohkem tööle, sirutab lihaseid ja see ennetab igasuguseid tervislikke probleeme. Samas tunnen ennast pigem ebamugavalt neid tehes”(9. klassi õpilane)

Pluss, kui liigume, tihti ka sotsialiseerume, mis aitab meil ennast sotsiaalselt arendada”
(9. klassi õpilane)

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Sirli Säre,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Õpetajate ja teise ning kolmanda kooliastme õpilaste kogemused ja hinnangud liikumise võimalustest ja vajalikkusest ainetundides ühe põhikooli näitel“, mille juhendaja on Egle Säre, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Sirli Säre

22.05.2025