

TARTU ÜLIKOOL
SOTSIAALTEADUSTE VALDKOND

NARVA KOLLEDŽ
ÕPPEKAVA „HUMANITAARAINED MITMEKEELSES KOOLIS”

Jekaterina Laimets
LIIKUMIST SOODUSTAVAD KOOLITUNNID: LIIKUMISPAUSID EESTI KEELE
KUI TEISE KEELE TUNDIDES 3. KLASSIDES

Bakalaureusetöö
Juhendaja Aet Kiisla

NARVA 2022

KINNITUS

Kinnitan, et olen koostanud käesoleva lõputöö iseseisvalt. Kõik selleks kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli Narva kolledži üliõpilaste kirjalike tööde juhendi nõuetest.

Allkirjastatud digitaalselt

17.01.2022

SISUKORD

SISSEJUHATUS	4
1. ÜLDINE ARUSAAM LIIKUMISPAUSIDEST	7
1.1. Kehaline aktiivsus ja selle mõju õpiprotsessile	7
1.2. Kehalise aktiivsuse seos keeleõppega	11
1.3. Eesti laste liikumisaktiivsus	13
1.4. Liikumise tähtsus lastele	18
2. PRAKTILISED NÕUANDED KASUTUSEL OLEVATE LIIKUMISPAUSIDE PÕHJAL	19
2.1. Liikumispauside integreerimine tundidesse	19
2.2. Mida tuleks liikumispausi valimisel arvestada?.....	20
2.2.1. Õpilaste iseärasused	20
2.2.2. Klassiruumi kontekst.....	21
2.3. Liikumispauside pikkus ja sagedus	22
2.4. Liikumispauside läbiviimine	22
2.5. Näited kõige levinumatest liikumispausidest.....	23
3. LIIKUMISPAUSIDE RAKENDAMISE VÄLJASELGITAMINE KOLMANDATE KLASSIDE ÕPILASTE SEAS	27
3.1. Kaheetapiline uuringu läbiviimise	27
3.1.1. Lõputöö autori tegevusplaani kirjeldus vaatluse esimese etapi ajal	27
3.1.2. Õpetajate pakutud ülesannete arutelu (vaheanalüüs)	28
3.1.3. Lõputöö autori tegevusplaani kirjeldus vaatluse teise etapi ajal.....	33
3.1.4. Liikumispauside lõppanalüüs tüübi ja tunni koha (algus, keskel, lõpus) järgi	34
JÄRELDUSED	37
PIIRANGUD	40
KOKKUVÕTE	41
SUMMARY	45
KIRJANDUS	47
LISAD	53
Lisa 1. Tunnivaatlusleht	53
Lisa 2. Tunnivaatlusleht	54
Lisa 3. Õpimapp.....	55

SISSEJUHATUS

Kehalist aktiivsust on vaja igas vanuses. Lastele on see kasulik mitmel põhjusel: alates tervise ja heaolu parandamisest kuni vaimu ja keha stimuleerimiseni; füüsiline aktiivsus aitab edendada häid harjumusi ja tervislikku eluviisi (Little Seeds ... 2019).

Koolisüsteem on juba aastaid võimaldanud lastele õppetööd laua taga istudes. Meid ümbritsev keskkond on muutunud selliseks, et oleme jõudnud istuva eluviisini, mis on saanud tõsiseks väljakutseks nii lastele kui ka haridusasutustele (Aavik 2019). Selle asemel, et sundida lapsi terve päeva istuma, on soovitatav kaasata neid tegevustesse, mis panevad neid ennast liigutama. (Little Seeds ... 2019)

Klassiruumis veedavad õpilased ligi kolmandiku oma päevast, seega peaks liikumise kaasamine igapäevastesse ainetundidesse olema esmatähtis. Kehalise aktiivsuse rakendamine klassiruumis ei paranda mitte ainult õpilaste füüsilist tervist, vaid aitab kaasa ka optimaalsele ajutegevusele ja kõrgemale õppetasele (Little Seeds ... 2019).

Laste aju on loodud selliselt, et õppida lühikeste teabe hankimise perioodide kaudu, seetõttu tuleb jälgida, et õppimise ajal oleksid väikesed pausid, et aju saaks värskelt omandatud teavet töödelda. Liikumispausid sobivad selleks hästi ning nende kasutamine korrapäraste ajavahemike tagant annab õpilastele võimaluse oma keha energiat täiendada, andes ajule aega, mida ta vajab õpitava materjali töötlemiseks ja tulevaseks õppimiseks valmistumiseks. On tähtis, et laste aju ei laiskle pauside tegemisel – ta teeb kõvasti tööd, töötades läbi mälestusi ja aidates õpilastel mõista, mida nad läbi elavad (Movement ... 2020: 4).

On täheldatud, et kehalisel aktiivsusel on algkooliõpilaste üldisele õpiedukusele palju kasu. See aitab õpilastel õpitavat materjali paremini mõista. Kui füüsilist aktiivsust kasutatakse akadeemilise õppimise vaheajana, näitavad õpilased paremat keskendumisvõimet (Ruelas 2019: 17). Lisaks soodustab liikumine ka õpilaste kognitiivsete võimete, mälu ja tähelepanu arengule. Oluline on ka see, et mida rohkem lastele füüsilist tegevust pakutakse, seda vähem on neil käitumisprobleeme (Ruelas 2019: 19).

Füüsiliste tegevuste mõjul on laps suuteline ka keeleõpet seostama konkreetsete olukordadega, mis lihtsustab lastel sõna tähenduse ära arvata. (Kikas 2010: 275) Peale selle pakuvad liikumispausid õpilastele võimalusi rühmas üksteisega suhelda ning oma

klaasikaaslasi ja õpetajat pingevabalt, toetavalt ja julgustavalt tundma õppida ning päeva sisu arutada. (Movement ... 2020: 4)

Liikumisharjutuste sooritamine võimaldab ka õpitud leksilisi ühikuid ja tüüpilisi fraase korrata ja kinnistada. Liikumise abil saate omandada täpsuse eesmärgioskused: vokaalide / kaashäälikute õige hääldus, õige rõhumustri kujundamine, sobiva sõnavara kasutamine tähenduse edasiandmiseks, grammatilise struktuuri õige kasutamine); samuti ladususoskus (sujuv kõne kõhklemata ja tarbetute pausideta). Võrdõiguslikkus ja entusiasmiõhkkond tagavad lastel võimaluse ületada keelebarjääri ja häbelikkust. Kui õpilased tunnevad end mugavalt oma kaaslaste ja õpetajaga, on nad õppimisele vastuvõtlikumad, sihikindlamad ja keele õppimisest huvitatud (Khalil jt 2019: 110–111).

Üle-euroopalist laste terviseuuringut IDEFICS analüüsisides selgus, et 73–87% Eesti lastest ei liigu piisavalt, mis seab ohtu nende tervise ja võib ka negatiivselt mõjutada õppeedukust. (Tatrik 2015) Selline olukord tõukab tegutsema ning panema liikumisele aluse juba varases eas, näiteks algklassides. Tänu sellele saaksid lapsed alustada põhikoolis õppimist teadmiste ja oskustega, mis võimaldavad toime tulla õpilastele esitatavate kõrgete nõudmistega.

Sellest lähtuvalt tuleb eesti keele kui teise keele tundides kolmandas klassis vaheldada tegevust, mitmekesistades seda liikumispausidega, sest just aktiivsed tegevused annavad eelkõige liikumisvõimalusi, vaimustavad, õhutavad põnevust ja äratavad ka tõelist huvi keele õppimise vastu.

Lõputöö eesmärk on koostada õppimapp, mis sisaldab erinevaid liikumisharjutusi, mida saaks hiljem rakendada eesti keele kui teise keele tundides kolmandates klassides laste aktiivsuse suurendamiseks.

Uurimisülesanded on:

- saada teada kehalise aktiivsuse mõju õppimisele ja keeleõppele (varem tehtud uuringute ja nende tulemuste käsitus)
- esitada andmeid Eestis elavate laste aktiivsuse kohta (varem tehtud uuringute käsitus)
- rõhutada liikumise tähtsust lastele (kirjanduse leidmine ja analüüsimine)
- anda ülevaade liikumispausidest (kirjanduse leidmine ja analüüsimine)

- märkida, mida rakendamisel silmas pidada (asjatundjate soovitusel ja ettepanekud)
- koguda ja rühmitada informatsiooni juba kasutusel olevate liikumispauside kohta keele õpetamisel (ülevaade keeleõppes rakendatud aktiivsetest tegevustest)
- välja selgitada, kui liikuvad on eesti keele kui teise keele tunnid kolmandas klassis ning mis tüüpi harjutusi kasutatakse tundide erinevates osades, et lapsi liikuma panna (tunnivaatlus ning tulemuste saamine ja analüüs).

Lõputöö koosneb kolmest osast. Esimeses osas antakse ülevaade kehalise aktiivsuse mõjust nii õpiprotsessile kui ka keeleõppele, vaadeldakse laste aktiivsust Eestis ja tuuakse välja liikumise olulisus nende jaoks ning selgitatakse liikumispauside mõistet. Teises osas käsitletakse liikumispauside lõimimisest tundidesse, antakse nõuandeid nende läbiviimiseks ning tuuakse näiteid enam levinud liikumispausidest. Kolmandas osas kirjeldatakse lõputöö metoodikat, analüüsitakse saadud andmeid ja tehakse järeldusi.

Andmekogumismeetodina kasutas autor kvalitatiivset uurimismeetodit – vaatlust kahes etapis. Vaatluse esimese etapi puhul ei sekkunud uurija protsessi – 100% vaatleja roll. Vaatluse teise etapi puhul oli uurija juba mingiks ajaks protsessi kaasatud – vestlus õpetajatega. Andmete salvestamiseks täitis autor tunnivaatluslehed. Andmete töötlemiseks kasutas autor sisuanalüüsi ning selle tulemuste ja -järelduste esitamiseks valis ta kirjelduse, mida käsitles võimalikult objektiivselt ja üksikasjalikult. Andmed on esitatud samuti tabeli kujul.

Uuritavad olid kolmandad klassid ning vaatluse kahes etapis jälgis autor, kui aktiivselt viivad õpetajad läbi eesti keele kui teise keele tunde (milliseid meetodeid ja ülesandeid kasutavad nad õpilastega töötamisel). Lõputöös on välja toodud ka liikumispauside teisedid ja millistes tunni osades need toimuvad. Uurimistöö tulemusena loob autor õpimapi erinevate liikumist soodustavate harjutustega.

1. ÜLDINE ARUSAAM LIIKUMISPAUSIDEST

1.1. Kehaline aktiivsus ja selle mõju õpiprotsessile

Uuringud on näidanud positiivset seost liikumise ja õppeedukuse vahel. Näiteks raamatus „Teaching with the Brain in Mind, 2nd Edition” käsitletakse kehalise kasvatus, liikumise, pauside, muudatuste tegemise, tegevuste aktiveerimise ja tunnetuse parandamise tihedat seost. See näitab, et liikumine võib olla tõhus kognitiivne strateegia õppimise, mälu ja mäletamisvõime parandamiseks ning õpilase motivatsiooni ja moraali suurendamiseks. Kuna liikumine on koolipäeva loomulik osa, mõjutab see õpilaste aju, seega tuleb õppimise ajal toetada liikumist rohkem, mitte vähem (Jensen 2005: 60–61).

Aju osa, mis töötleb liikumist, on sama aju osa, mis töötleb õppimist. (Jensen 2005: 61) Uued tõendid, peamiselt funktsionaalse magnetresonantstomograafia (fMRI) abil tehtud uuringutest, on kinnitanud kognitiivsete ja liikumisstruktuuride, nagu väikeaju, paralleelseid rolle. (Jensen 2005: 62) Õpitakse oma liikumisi ennustama (mõtleva) enne nende sooritamist (liikumist), et neid paremini kontrollida. (Flanagan jt 2003: 147, 149) See võime eeldab, et igale liikumistegevusele eelnevad kiired mõtteprotsessid, mis seavad eesmärgi, analüüsivad muutujaid, ennustavad tulemusi ja teevad liigutusi. Selle saavutamiseks on vaja ulatuslikke sidemeid kõigi sensoorsete domeenidega (Jensen 2005: 62).

Rääkides liikumise ja visuaalse süsteemi, liikumise ja keelesüsteemi, liikumise ja mälu, liikumise ja tähelepanu suhetest, hõlmavad need väikeajuga suhtlemist vaimsetes protsessides, nagu ennustamine, järjestamine, ajastamine ning ülesande harjutamine või katsetamine enne selle täitmist. Väikeaju võib teha ennustavaid ja korrigeerivaid toiminguid, hoolimata sellest, kas tegemist on raske motoorse või vaimselt harjutatud ülesannete järjestusega (Jensen 2005: 62). Tegelikult, mida raskem on õpilastelt küsitav ülesanne, seda suurem on väikeaju aktiivsus. (Ivry 1997 Jensen 2005: 62 kaudu) Kokkuvõttes näitab kindel tõendusmaterjal tugevat suhet motoorsete ja kognitiivsete protsesside vahel. (Jensen 2005: 62)

Samuti rõhutatakse, et vestibulaarne (sisekõrva) ja väikeaju (motoorse aktiivsuse) süsteem on esimene sensoorne süsteem, mis küpsevad. Selles süsteemis on sisekõrva poolringikujulised kanalid ja vestibulaarsed tuumad teabe kogumise ja tagasiside allikaks liikumistele. Impulsid liiguvad läbi närvitraktide väikeajust edasi-tagasi ülejäänud aju, sealhulgas visuaalse süsteemi ja sensoorse ajukooreni. Vestibulaarsed tuumad on

väikeaju poolt tihedalt moduleeritud ja aktiveerivad ka retikulaarse aktiveerimissüsteemi aju varre ülaosas. See piirkond on tähelepanusüsteemi jaoks kriitilise tähtsusega, kuna see reguleerib sissetulevaid sensoorseid andmeid. See suhtlus aitab säilitada tasakaalu, muuta mõtted toiminguteks ja koordineerida liikumisi. Seetõttu on olulised füüsilised harjutused, mis stimuleerivad sisekõrva liikumist, näiteks kiikumine, veeremine ja hüppamine (Jensen 2005: 62).

John Ratey annab ka veenvaid tõendeid, et liikumine võib aidata õpilastel koolis paremini hakkama saada. Ta kinnitab, et aeroobsed harjutused rekonstrueerivad aju füüsiliselt maksimaalse jõudluse saavutamiseks, parandades samal ajal õppimist kolmel viisil. Esiteks optimeerivad need mõtteviisi, parandades valvelolekut, keskendumist ja motivatsiooni; teiseks valmistavad ette ja ergutavad närvirakke omavahel suhtlema, mis on rakuline alus uue teabe registreerimiseks ja kolmandaks soodustavad uute närvirakkude arengut hipokampus. Teisisõnu, füüsilised harjutused aitavad ajul mitte ainult õppeks valmistuda, vaid hõlbustavad ka teabe meeldejätmist (Ratey 2017).

Oluline on ka see, et liikumine võib olla positiivne mitte ainult õpilaste kehalise aktiivsuse, vaid ka akadeemilise soorituse suurendamiseks. Tundides kehalises tegevuses osalevad õpilased on klassiruumis tähelepanelikumad ja parema keskendumisvõimega, mis omakorda aitab kaasa teabe tõhusamale edastamisele lühimälust pikaajalisse mällu. Lisaks on aktiivsematel kooliealistel lastel paremad tulemused akadeemilistes testides (Active Education ... 2015: 4). Suuremal määral hoiavad füüsilised harjutused sõprussidemeid ja aitavad luua suhteid eakaaslastega – õpilased omandavad meeskonnas positiivseid oskusi, sealhulgas koostööd, ühtekuuluvuse ja vastutustunnet. (Abdelbary 2017)

Carter ja Engele leidsid, et vahetult enne kirjutamist sooritatud mõõduka kuni kõrge intensiivsusega harjutused avaldavad positiivset mõju õpilaste mõtlemisele ja ettekujutusele ning suurendavad nende enesekindlust kirjutamisprotsessi alguses. Nende sõnul aitab kehaline aktiivsus tõsta õpilaste mõtlemise sujuvust ja originaalsust (Carter, Engele 2018).

Wang jt (2020) avastasid, et füüsilise aktiivsuse tase võib positiivselt ennustada emotsionaalset intelligentsust – mida füüsiliselt aktiivsemad õpilased, seda kõrgem on nende emotsionaalne intelligentsus. Autorid leidsid, et enesetunde juhtimine oli kõrge aktiivsusega õpilaste jaoks parem kui madala aktiivsusega õpilaste jaoks. Füüsilise

tegevuse käigus pakutav solidaarsus, inimestevaheline suhtlus või emotsionaalne väljendus aitab kaasa emotsionaalse intelligentsuse arengule. Autorite sõnul võivad õpilastele regulaarsest füüsilisest tegevusest tulenevad meeldivad aistingud mitte ainult tõhusalt parandada nende emotsionaalset intelligentsust, vaid ka parandada enda ja teiste käitumislaseid teadmisi. Füüsiline aktiivsus annab positiivset kasu sotsiaalse suhtluse parandamisel, isiksuse parandamisel ja enesekindluse suurendamisel (Wang jt 2020).

Skoningi (2008) järgi aitab kehaline aktiivsus õpilastel uurida iseloomu, süžee ja ennustamise kirjanduslikke elemente ning aitab paremini mõista esitatavat lugemismaterjali. (Skoning jt 2008: 4, 7–8) Niisiis soodustab aktiivne keskkond positiivseid muutusi klassiruumis käitumises, sõnade äratundmises, lugemise sujuvuses, matemaatika hinnetes, ülesande ajal ja kontsentratsioonitasemes. (Ruelas 2019: 17)

Kehalised tegevused aitavad õpilastel paremini keskenduda ja tunnis kaasa lüüa. Camahalani ja Ipocki (2015) andmetel hakkasid õpilased pidama kehalist tegevust mitte ainult õppimise pausiks, vaid osaks õpiprotsessist. Samal ajal võimaldab see õpetajal töötempot ja tunnitegevust hõlpsasti muuta ning klassis liikumispause tehes on õpilased entusiastlikumad ja oma töös produktiivsemad (Camahalan, Ipock 2015).

Kehalise aktiivsuse integreerimine algklassidesse seisneb järgmises: igapäevane osalemine igasugustes füüsilistes tegevustes võib ära hoida terviseprobleeme (nagu rasvumine, diabeet ja südame-veresoonkonna haigused), õpilased leevendavad ka tekkinud ärevust ning vabastavad ja vähendavad tekkinud stressi. Lisaks suurenevad tohutult õpilase õppimisvõime, testitulemused ja õppeedukus, õpilastel on kõrgem enesehinnang, suurem enesekindlus (näiteks juhtimisoskus) ning nad tunnevad end vähem ülekoormatuna meeldivas ja mugavas keskkonnas õppides. Füüsiliste harjutuste sisseviimine klassiruumis loob kooliõpilastele keskkonna, kus õpilased lahendavad probleeme vähemate vigadega ja demonstreerivad ülesannete täielikku täitmist, osaledes samal ajal liikumispausides (Ruelas 2019: 32).

Seega on liikumine lapse õppimisvõimes väga tähtis tegur. Koolid on üliolulised, sest just seal veedavad õpilased suurema osa ajast igapäevaelus. Seetõttu võib see olla ainus koht, kus tervisealast ebavõrdsust saab lahendada. Kui laste põhilisi tervisevajadusi ei rahuldata, on neil keeruline õppida, hoolimata klassiruumis kasutatavate õppematerjalide tõhususest. Pedagoogidel tuleb sihikindlalt lõimida liikumistegevused igapäevasesse õppesse (mitte ainult praktilised tegevused klassiruumis, vaid ka igapäevased venitused,

sirutused, tantsud, istmevahetus jt) (Jensen 2005: 66). Nii hoitakse õpilasi aktiivsena, tõuseb nende energiatase, mis aitab parandada füüsilist tervist ning omakorda suurendada maksimaalselt lapse potentsiaali õppeedukuse saavutamiseks.

Tänapäeval võib erivajadustega lapsi kohata ka tavaklassides. (Haridus- ja Teadusministeerium (HTM) 2021) Seetõttu tuleb märkida, et liikumisega seotud programmid aitavad ka neid. Seda nähtust saab seletada mitmeti. Paljud erivajadustega õpilased on takerdunud ebaproduktiivsesse vaimsesse seisundisse ja liikumine on kiire viis selle muutmiseks. Teiseks, liikumised aktiveerivad aju väga erinevates piirkondades. See võib olla nende närvivõrkude stimuleerimine, mis aitab teatud õppimist käivitada. Teiste õpilaste jaoks võib see olla energia tõus, suurenenud verevool ja amiinid, mis parandavad mõtlemis- ja mäletamisvõimet. Mõned aeglasemat liikumist nõudvad harjutused võivad töötada vastupidises suunas, rahustades üliaktiivseid õpilasi, säilitades seeläbi kontsentratsiooniseisundi (Jensen 2005: 65).

Liikumine võib erivajadustega lastele õppimise erinevatel etappidel oluliselt kasu tuua. Näiteks kehalises tegevuses osalemine suurendab heaolu ja füüsilise tervise taset. Paljud erivajadustega õpilased näevad paranemist kõiges alates käe-silma koordinatsioonist ja paindlikkusest kuni lihasjõu, vastupidavuse ja isegi kardiovaskulaarse efektiivsuseni (The Benefits ... 2018).

Kehaline aktiivsus on kasulik mitte ainult lapse kehale, vaid ka tema vaimule. See parandab ärevus- ja depressiivsete häiretega psühhiaatriliste õpilaste üldist meeleolu ja heaolu. Füüsilised harjutused on seotud ka paranenud enesehinnangu, sotsiaalse teadlikkuse ja enesekindlusega – need kõik on erivajadustega laste mõjuvõimu suurendamiseks hädavajalikud (The Benefits ... 2018).

Liikumine võib aidata õpilastel ärevust, stressi ja depressiooni vähendada või nendega toime tulla, samas kui teiste õpilastega suhtlemine ja osalemine võib aidata anda lastele positiivset enesehinnangut ja kindlustunnet. Erivajadustega õpilaste jaoks võib enesehinnangu arendamine olla eriti oluline, sest nad võivad sageli tunda end eraldatuna (The Benefits ... 2018).

Lisaks saavad erivajadustega lapsed liikumise kaudu eakaaslastega suheldes õppida keskenduma konkreetsetele eesmärkidele ja tegelema oma verbaalse suhtlusega. (The Benefits ... 2018)

Seega füüsilise tegevuse eelised on organismi tugevus, vastupidavus ja parem koordineerimine. Suurenevad ka motoorsed oskused, nagu kiirus, püsivus ja paindlikkus. Füüsilise puudega lapsed saavad ka lihasjõudu ja tasakaalu taastada või suurendada, omandades põhioskused, näiteks kõndimisel põlvede painutamine, juhiste järgimine ja käe-silma koordineerimine. Lisaks aitab see puuetega õpilastel suurendada suhtlemist eakaaslastega, õppida tundma isiklikku ruumi ja aidata uut teavet omal loominguviisil omandada (Dabalsa 2017: 8, 10).

1.2. Kehalise aktiivsuse seos keeleõppega

Liikumispausides osalemine on tõhus viis keeleoskuse arendamiseks. On tõendeid selle kohta, et tingimused, milles sõnu õpitakse füüsilise tegevuse kaudu, on õppimise jaoks kasulikumad kui traditsiooniline õppimisviis.

Nii näitab ajakirjas PLOS One avaldatud uuring füüsilise tegevuse positiivset mõju keeleõppele. Autorid kirjutavad, et võõrkeelse sõnavara omandamine samaaegse kehalise aktiivsusega annab paremaid tulemusi kui sama sõnavara õppimine liikumatus olukorras (Liu jt 2017: 10). Väidetakse, et õpilased parandavad oma näitajaid nii sõna kui ka lause tasandil. On leitud, et õppetundide ajal sooritavad aktiivsed õpilased paremini sõnavara teste ja suudavad moodustada õigeid lauseid kui need, kes õpivad istudes. Esitati ka tõendeid, et füüsiline aktiivsus parandab teise keele õppimist mitte ainult konkreetsel oskuste tasemel, st leksikaalsel tasemel, vaid ka üldisemalt, st lause töötlemise tasandil (Liu jt 2017: 10–12).

Samuti teise keele õppijad võivad liikumispõhisest õppes kasu saada, kuna neil on täiendav vajadus õppida sisu eesmärgi ning õppida rääkima, lugema, kirjutama ja kuulama sihtkeeles. (Nguyen 2019: 18) Liikumine võimaldab ajal ühendada õpitavat oma kehaga loodud tegevusega. Kui õpilased kasutavad liikumist, arendavad nad ajus närvifunktsioone, mis võivad aidata klassiruumis mängida olulist rolli õpilase tähelepanu, mälu, keele, ruumilise korra, järjestikuse korrastuse, motoorse süsteemi ja sotsiaalse mõtlemise rollis (Levine 2003 Lombardi 2008: 220 kaudu). Sõnavara tundmine ja lauseehituse keerukus teises keeles võib olla raske, kuid kombineerides õppimise füüsilise tegevusega saavad õppijad paremini mõista õpitavat keelt ja parandada testide tulemusi. (Liu jt 2017: 10) Kui õpilastel on lubatud järgida õpetajakeskset lähenemist, kusjuures õpetaja õpetab ja õpilased laua taga teevad märkmeid, saavad nad tõenäoliselt passiivseteks õppijateks, kes loodavad õpetamisel täielikult oma õpetajatele. (Fauziah jt 2005 Muniandy, Shuib 2016: 3 kaudu) Kui õppijad aga võivad olla osa positiivsest

õpikeskkonnast, mis võimaldab neil tunni jooksul liikuda ja tegutseda, muutuvad nad aktiivsemaks ja suudavad sõnavara ja grammatikat harjutades kõneoskust parandada. (Khalil jt 2019: 111)

Constantinescu (2012) vaatab füüsilist tegevust võõrkeele õppimise ajal kui alust, mis annab keele omandamiseks sisuka konteksti. Ta väidab, et liikumine võimaldab õpilastel parandada oma arusaamist kirjalikust ja suulisest võõrkeelest, mis omakorda aitab neil ka õigesti hääldamise ja õigekirja abil sõnu ning struktuure õppida kontekstis (Constantinescu 2012).

Block, Parris, & Whiteley (2008) jagavad mõtet, et kinesteetilised käte asendid ja liigutused võivad aidata õpilastel luua abstraktsete mõistete vaimseid pilte ja tugevdada nende tähendust või arusaamist. Seega, kui õpilased reprodutseerivad liikumist, näiteks selgitades selle tähendust, loovad nad kontseptuaalse mõistmise, mis rikastab nende arusaamist (Block, Parris jt 2008: 461).

Michael Vasquez (2018) lisab, et liikumine sobib hästi kontseptuaalse õppimise toetamiseks. Autor selgitab, et liikumist soodustavad harjutused suurendavad õpilaste õpiedukust, mõistes kontseptsiooni enne selle abstraktsel kujul esitamist. Seega võib liikumine olla käepärane juhtimisvahend, mis soodustab sõnavara ja motoorset arengut. Niisiis, tekib õpilastel õpitud sõnast nüansirikas ja paindlik arusaam (Vasquez 2018).

Veelgi enam on oluline kasutada pause, mis hõlmavad lapse sõrmede motoorikat, kuna need avaldavad positiivset mõju ka keeleõppele. Sõrmede motoorika arendamine valmistab ette kõneaparaati, stimuleerides seda erinevate liikumiste valdamiseks, järgnevaks kõne kujundamiseks. Siia kuuluvad näiteks näpumängud, mis on väga head ka kirjutamise õppimise ettevalmistavas etapis. Need aitavad arendada üldist koordinatsiooni ja peenmotoorikat; käe ja silma koordinatsiooni; võimet hoida õigesti kirjutusvahendit; suunamääramise oskust (vasak-parem, üles-alla); käe- ja silmamõõtu ning liigutusmälu (Kikas 2010: 221). Liikumise eeliseks on ka see, et selle käigus paraneb kõnemotoorika. See avaldub väljendusrikkas miimikas, mõnede kaashäälivate hääldamise lihtsuses, üldiselt kõne selguses, arusaadavuses ja ladususes.

Õppetunni mitmekesistamine muusikaliste liikumispausidega on samuti kasulik keele õpetamisel, kuna muusika saatel võib rahuldada laste eakohaseid liikumisvajadusi. Lisaks sellele õpib laps kuulamise kaudu õpitava keele häälduse üldaluseid, oskab eristada seda teistest keeltest, tunnetab selle keele rütmi ja intonatsiooni (Kikas 2010: 347, 356).

Kokkuvõtvalt on õpetajate hulgas vana ja laialt levinud veendumus, et keele õppimine toimub hästi ainult tagasihoidlikus ja ametlikus keskkonnas. Vastupidiselt sellele veendumusele on soovitatav kasutada eesti keele kui teise keele õpetamisel sellist lähenemisviisi, visuaalseid ja mitteverbaalseid abivahendeid ning õpetamisstrateegiaid, mida saaks integreerida füüsilise tegevuse ja liikumisega (Rannut 2003: 23).

Sidudes keeleõppe kehalise aktiivsusega, aitab see õpilastel lõõgastuda, annab neile ka turvatunde ning võimaldab vältida tarbetut stressi keele õppimise ajal. Lisaks laseb liikumine nõrga keeleoskusega õpilastel aktiivselt õppeprotsessist osa võtta, parandades seeläbi nende arusaamist sihtkeelsest kõnest ning aidates sõnu ja väljendeid paremini meelde jätta, mis pole tavalise tunni ajal alati võimalik (Rannut 2003: 23).

Verbaalselt toimuv traditsiooniline kooli õpetusviis keskendub ainult vasakule ajupoolkerale. Näiteks kui õpilased istuvad oma koolipingis ja kuulavad tähelepanelikult, siis nende parem ajupoolkera ei tööta kaasa. Niisiis parema ajupoolkera aktiveerimiseks on vajalikud nii liikumine, füüsiline tegevus kui ka visualiseerimine, mis omakorda suurendavad arusaamist ning loovad motiveeriva ja turvalise keskkonna (Rannut 2003: 24).

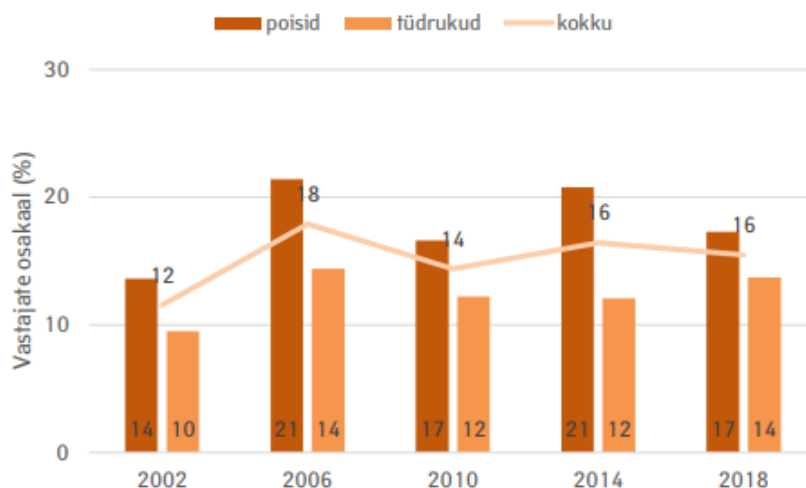
Eesti keele teise keelena õpetamisel tasub pöörata tähelepanu mitteverbaalsetele strateegiatele, mis võimaldavad nii liikumist kui ka keelelist rikastamist. Kõik see on vajalik algajatele, kes alles alustavad keeleõpet, et luua neile ennekõike keskkond keele loomulikuks omandamiseks, parandada mõistmist, kujundada teises keelekeskkonnas toimetulekuks vajalikud õppestrateegiad ning seetõttu saavutada kiireid ja tõhusaid tulemusi (Rannut 2003: 80).

1.3. Eesti laste liikumisaktiivsus

Viimasel ajal on läbi viidud erinevaid uuringuid (HBSC, IDEFICS), mille käigus selgus, et enamus Eesti lastest pole kehaliselt aktiivsed ehk on üsnagi keskmiste näitajatega. (Tatrik 2015; Oja jt 2019: 9) Nagu juba teada, on rahvusvaheline soovitus, et lapsed peaksid päevas tegema vähemalt 60 minutit mõõdukat või tugevat füüsiliselt aktiivset tegevust. (Oja jt 2019: 9) Tuleb märkida, et Eestis veidi rohkem kui üks kümnendik (13%) 2–10-aastastest tüdrukutest ja umbes üks neljandik (27%) poistest arvestavad sellega, 7–13-aastastest lastest liigub piisavalt vaid 24% ehk iga neljas. (Konstabel, Jakobson 2015)

Vaatamata Eesti Olümpiakomitee poolt läbi viidud liikumisnädalatele ja teemakuudele ei ole suurenenud 2014. aasta uuringuga võrreldes nende laste hulk, kes täidaksid päevas

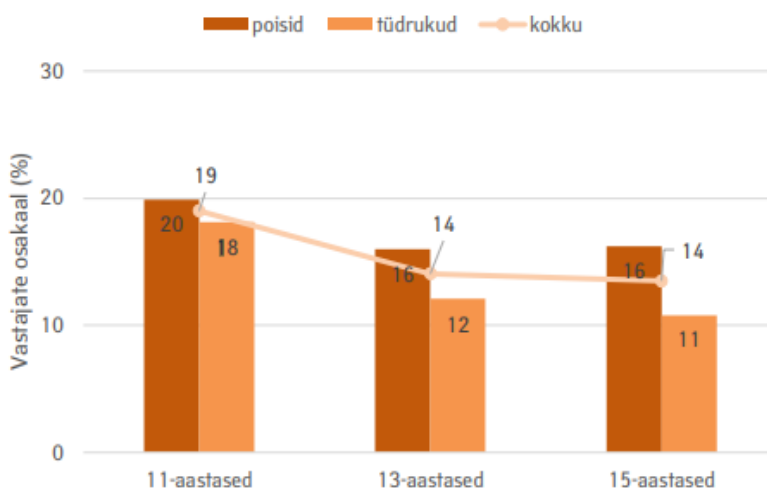
kehtestatud normi (60 minutit intensiivset kehalist aktiivsust). Tuginedes joonisel 1 esitatud tulemustele, võib öelda, et 2018. aastal liikus piisavalt vaid 16% 11–15-aastastest kooliõpilastest (sh 17% poistest ja 14% tüdrukutest). Võrreldes 2014. aasta tulemusi 2018. aastaga võib näha mõningaid muutusi. Toodud andmetest ilmneb, et tüdrukute aktiivsus on veidi tõusnud (2% võrra), samal ajal kui aktiivseid poisse oli juba 4% võrra vähem (Oja jt 2019: 87).



Andmed: Tervise Arengu Instituut.

Joonis 1. Iga päev vähemalt 60 minutit kehaliselt aktiivsed (%) soo järgi aastatel 2002–2018

Analüüsidest joonisel 2 esitatud uuringute tulemusi, võib täheldada, et poisid on liikuvamad kui tüdrukud, kuid nende kehaline aktiivsus vanusega langeb. Samuti kui võrrelda 11-aastaste tüdrukute ja poiste aktiivsust, siis erinevus on ainult 2%, samal ajal vanemate laste puhul (13–15aastased) on erinevus juba 4–5% (Oja jt 2019: 87).

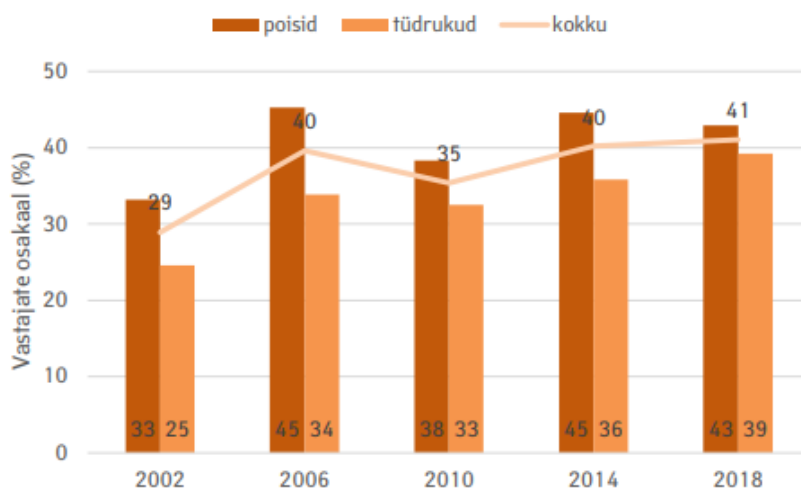


Andmed: Tervise Arengu Instituut.

Joonis 2. Iga päev vähemalt 60 minutit kehaliselt aktiivsed (%) soo ja vanuse järgi

Eeldatakse, et lapsed on tööpäevadel füüsiliselt aktiivsemad kui nädalavahetustel. Kuna lastel on soovitatav iga päev vähemalt 60 minutit tegeleda aktiivselt liikumisega, kasutatakse lõputöös ka laste füüsilise aktiivsuse näitajaid küsimustikest “vähemalt üks tund viiel või enamal päeval nädalas” (Joonis 3).

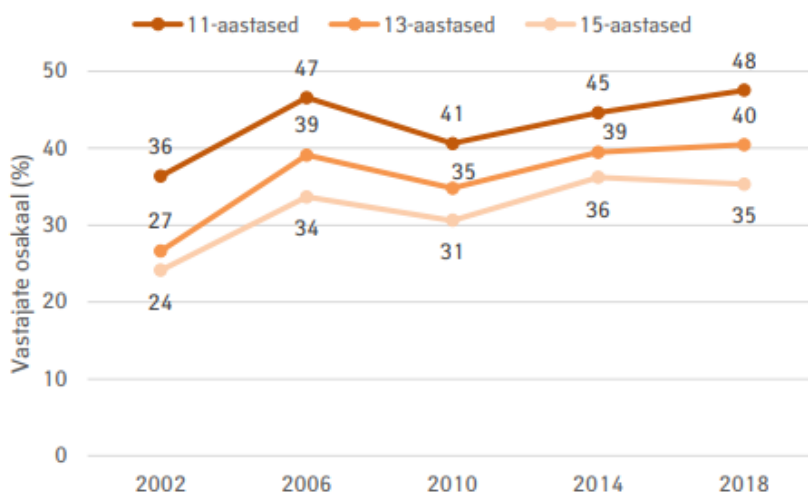
Aastate 2002–2018 kohta esitatud andmete põhjal on märgatavalt tõusnud nende laste arv (29%-lt 41%-le), kes vähemalt 60 minutit viiel või enamal päeval tõhusalt füüsiliste harjutustega tegeleb. Tüdrukute seas toimusid positiivsed muutused. Kui võrrelda 2010. aasta andmeid 2018. aastaga, siis tüdrukute aktiivsus kasvas 6% võrra (33%-lt 39%-le). Saadud tulemustes esineb teatav stabiilsus, nii 2014. kui ka 2018. aastal tüdrukute kehaline aktiivsus oli 3% kasuks. Poiste seas täheldati kehalise aktiivsuse tõusu 2014. aastal 7%-ni. Kuid 2018. aastal langes mõõdukalt kehaliselt aktiivsete poiste arv 2% võrra (Oja jt 2019: 88).



Andmed: Tervise Arengu Instituut.

Joonis 3. Vähemalt üks tund viiel või enamal päeval nädalas mõõdukalt kehaliselt aktiivsed (%) soo järgi aastatel 2002–2018

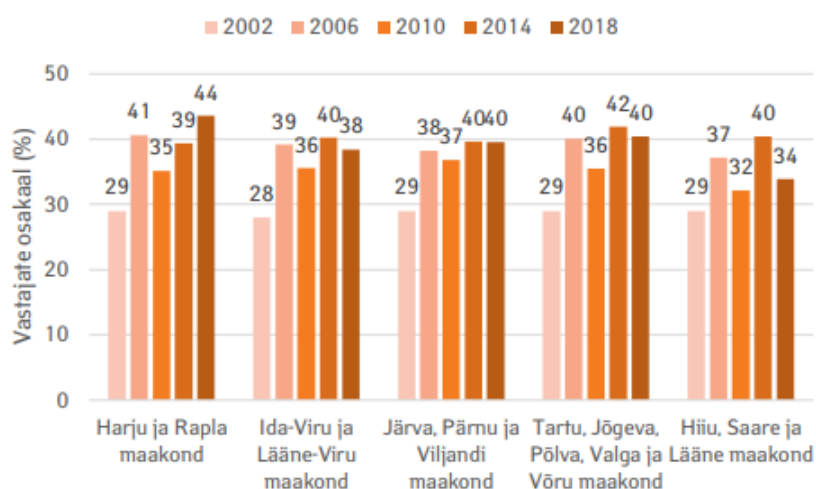
Nagu eelnevalt välja toodud, väheneb laste kehaline aktiivsus nii tüdrukute kui ka poiste hulgas. Joonisel 4 esitatud tulemused kajastavad, et vanuse järgi on 11-aastased lapsed aktiivsemad. Viimaste aastate jooksul on selles vanuses suurim tõus, 7% võrra, 13-aastased lapsed on ka aktiivsed, kuid 15-aastastel lastel olulised muutused puuduvad (Oja jt 2019: 89).



Andmed: Tervise Arengu Instituut

Joonis 4. Vähemalt üks tund viiel või enamal päeval nädalas mõõdukalt kehaliselt aktiivsed (%) vanuserühmade kaupa aastatel 2002–2018

Laste aktiivsuse puhul on oluline tegur keskkond, mis pakub lapsele liikumisvõimaluste olemasolu ja kättesaadavust. Seega on tervisekäitumise uuringu andmetest (Joonis 5) näha, et aastatel 2002–2014 oli laste aktiivsus maakondades ligikaudu sama, jäädes vahemikku 39–42%. Kui aga analüüsida laste aktiivsust üle Eesti 2018. aastal, hakkab näitajate erinevus juba suurenema ja varieerub 34–44% vahel. Jooniselt 5 selgub, et Hiiu, Saare ja Lääne maakonnas on kõige vähem aktiivseid lapsi, samas kui Harju ja Raplamaal jõudis viiel või enamal päeval umbes tund aega aktiivselt liikunud laste osakaal kõigi teiste maakondadega võrreldes kõrgeima tasemeni – 44% (Oja jt 2019: 89).



Andmed: Tervise Arengu Instituut.

Joonis 5. Vähemalt üks tund viiel või enamal päeval nädalas mõõdukalt kehaliselt aktiivsed (%) elupiirkondade järgi aastatel 2002–2018

Tuleb märkida, et vastavalt 2006. aastal läbi viidud uuringule oli viis või enam päeva nädalas piisavalt aktiivseid rohkem nende seas, kelle kodune keel polnud eesti keel, kuid 2010. aasta tulemused kinnitavad, et õpilaste kehaline aktiivsus ei sõltu emakeelest, mida nad kodus räägivad. (Oja jt 2019: 89)

Üldistades kõiki eespool mainitud asjaolusid on võimalik jälgida aastatega toimunud muutusi paremuse suunas, tõestades sellega igasuguse kehalise aktiivsuse määravat tähtsust. Kõigepealt see aitab ennetada mitmeid haigusi ja samuti avaldab ka positiivset mõju laste õpivõimele, mille hulka kuuluvad mälu ja tähelepanu, vaimne tervis, sotsiaalsed suhted, enesehinnang ja elukvaliteet. (Ruelas 2019: 31) Seega peab ühiselt pingutama ja andma lastele võimaluse terve päeva jooksul liikuda, eriti koolikeskkonnas, sest just seal veedavad nad suurema osa oma päevast ja kooliaastatest.

1.4. Liikumise tähtsus lastele

Ülaltoodud uuringud tõestavad, et füüsiline aktiivsus on õpilastele õppimiseks vajalik. Eelkõige aitab see lastel oma sotsiaalsetele oskustele aluse panna, eriti loomupäraselt häbelike või teatud arenguvaldkondadega raskustes lastel. Samuti võivad lapsed õppida kaastunnet, jagades kogemust ning arendada eneseväärikust ja juhtimisoskusi (Abdelbary 2017).

Lisaks aitab igapäevane aktiivsus parandada tasakaalu, motoorset funktsiooni, ajutegevust ja tunnetust. Uuringute kohaselt suurendab liikumine vere- ja hapnikuvarustust, millel on positiivne mõju kognitiivsele arengule, füüsilisele tervisele ja vaimsele heaolule (Abdelbary 2017).

Väga meeldiv on vaadata lapsi, kes süvenevad tegevustesse, vahel istuvad, vahel seisavad, aga alati on liikvel. Neid jälgides on näha kui terviklikud liigutused – suured ja väikesed – on nende õppeprotsessis. Kogu keha ning käte ja silmade liikumiskontrolli, tasakaalu ja koordineerimise arendamine on tervisliku kasvu ja arengu säilitamiseks hädavajalik. Tõhus ring algab sealt, kus vaim ja keha arenevad koos: mida rohkem saab oma kehaga uurida, seda rohkem saab teada ja mida rohkem saab teada, seda rohkem saab uurida (Pino, Gelson 2020).

Vaatamata sellele, et Eesti laste kehaline aktiivsus on varasemate aastatega võrreldes veidi tõusnud, on aga jäänud püsima tendents – istume klassiruumides. Seetõttu on väga oluline edendada ja toetada laste igapäevast aktiivset liikumist, pakkuda neile erinevaid liikumisvõimalusi, vähendades seeläbi istumisaega.

Üks neist võimalustest on liikumispausid. Need on aktiivsed pausid, mis tehakse lühikese aja jooksul ja on mõeldud selleks, et vältida klassis istumise aega. Oluline on see, et liikumispause saab seostada tunni temaga, kuid neid rakendatakse sageli istuva õppimise vahelduse võimaluseks. Neid saab lisada nii tunni alguses, keskel kui ka lõpus. Näiteks võib läbi viia liikumismänge, mitmesuguseid füüsilisi harjutusi (tasakaalu-, sirutus- ja venitusharjutusi), kasutada tantsuvideosid ning palju muudki (Liikuma kutsuv ...).

2. PRAKTILISED NÕUANDED KASUTUSEL OLEVATE LIIKUMISPAUSIDE PÕHJAL

2.1. Liikumispauside integreerimine tundidesse

Füüsiline aktiivsus klassiruumis aitab integreerida liikumist päeva. Seetõttu peaks laste aktiivne hoidmine keskkonnas, kus õpilased veedavad suurema osa oma ajast, olema kõigi koolide prioriteet (Rubis 2020: 18).

Päeva jooksul regulaarselt planeeritud liikumispausid, mida kasutatakse tundides, muudavad õpilased motiveeritumaks, sest neil on kergem keskenduda ja õppida. Liikumine edendab ka õpilaste tööd ja käitumist koolis, nende arusaamist keerulistest kontseptsioonidest, õpitud teabe säilitamist ning nende tervist ja heaolu. Lisaks on liikumine kõigi laste jaoks üks kasulikuid viise tundide huvipakkumaks ja meeldejäätavaks muutmiseks (Fiore 2014). Õppekeskkonnas, kuhu liikumine on integreeritud, naudivad õpilased seal viibimist, õpivad paremini ja teave nõuab vähem analüüsi, kuna õpilased omandavad sisu tõhusamalt. (Lamprecht 2016)

Seega õpetajad ja koolid peavad tõdema, et liikumine on tõesti kasulik. Eeliseks on see, et liikumispausid ei vaja lisaruumi ega spetsiaalseid juhendajaid (Fiore 2014). Samuti ei nõua pikka ettevalmistust ja neid saab klassiruumis kiiresti ja hõlpsalt korraldada. Pausid peaksid aga sisaldama ülevaadet reeglitest ja ootustest, eriti kui neid viiakse läbi algklassides. Mis tahes strateegia või meetodi rakendamisel klassiruumis on oluline teada, et käitumise juhtimine on edu saavutamiseks hädavajalik, eriti kui tegemist on algklassi õpilastega (Kikas 2010: 265).

Niimoodi tuleb lähtuda järgmistest peamistest ideedest, et lapsed täidaksid suure entusiasmi erinevaid liikumispause, mis tooks neile korraga kasu ja naudingut. Kõigepealt saaks liikumist oma klassiruumis tutvustades alustada ühe või kahe lihtsa liigutusega. Pärast võiks laiendada järk-järgult muude harjutuste juurde, kui õpetajale ja klassile on tunni osana kehaline aktiivsus meeldiv. Samuti tuleb liigutuste sooritamisel silmas pidada õpilaste mugavust ja enesekindlust (Movement Breaks ... 2020: 26). Peale selle õpilaste motivatsiooni hoidmiseks on oluline, et õpetaja tegevuses oleks erinevaid liikumistegevusi. Seoses sellega tuleb hoida õpilasi kaasatud, küsida nendelt tagasisidet ning edendada loovust (Movement Breaks ... 2020: 26). Viimasena on oluline teavitada õpilasi, miks on vajalik füüsiline aktiivsus kogu päeva vältel (see paneb vere ajusse voolama, et nad saaksid paremini mõelda ja oleksid erksamad). On vaja pakkuda

õpilastele selgeid ootusi ja juhiseid liikumiseks, et optimeerida klassiruumis edu. See võib aidata õpilastel end lõdvestunumalt ja paremini ette valmistada (Movement Breaks ... 2020: 26).

2.2. Mida tuleks liikumispausi valimisel arvestada?

On soovitatav võimalikult varakult sisse viia koolisüsteemi liikumispausid – alustades algklassidest, kuna selles vanuses tajuvad lapsed aktiivseid tegevusi kergemini ja naudivad seda rohkem kui vanemate klasside õpilased. Lisaks tuleks liikumispauside valimisel tähelepanu pöörata olulistele teguritele, nagu õpilaste iseärasused ja klassiruumi kontekst.

2.2.1. Õpilaste iseärasused

a) õpilaste vanuserühm – tuleb kohandada liikumisse kaasamise viisi nii, et see oleks sobiv vastavale vanuserühmale, oleks mõeldud nii poistele kui ka tüdrukutele (Movement Breaks ... 2020: 3);

b) õpilaste energiatasemed – õpilaste energiataseme määramine võimaldab otsustada, kas peab kasutama ergutavaid liigutusi, rahustavaid liigutusi või mõlema kombinatsiooni (Movement Breaks ... 2020: 3);

c) õpilaste võimed ja tugevused:

- Õpilaste suhtlus- ja õppimisvajadused – selged juhised (suulised ja/või kirjalikud) liigutuste ohutuks sooritamiseks aitavad kõigil õpilastel mõista, mida nad peavad tegema. Tuleb arvestada nende ülesannete keelekoormusega ja kohandada oma juhiseid, et kõik õpilased saaksid neist aru ja järgida. Samuti mõelda, kuidas verbaalne õhutamise, füüsilised demonstratsioonid ja visuaalsed toed (pildid/ sõnad/ sümbolid) võivad õpilaste arusaamist toetada ja tugevdada (Movement Breaks ... 2020: 5).
- Õpilaste sensoorsed vajadused – mõned õpilased kogevad erinevusi sensoorsele teabele reageerimisel, mõni on ülitundlik ja mõni, vastupidi. Seetõttu tuleb liigutuste valikul arvestada õpilaste sensoorsete vajadustega. On oluline, et õpilane tunneks end valitud liigutustes osalemisel turvaliselt ja mugavalt (Movement Breaks ... 2020: 6).
- Õpilaste enesekindlus – mõnel õpilasel võib liikumisel osaledes olla vähem mugav või vähem enesekindlust. Liikumispausi tegemisel on vaja keskenduda laste tähelepanelikkusele, mitte liigutuste soorituse meisterlikkusele. Julgustada

õpilasi tegema seda, mida nad oskavad ja mida nad tunnevad (Movement Breaks ... 2020: 6).

d) õpilaste huvid – õpilaste huvide kaasamine liikumispauside kavandamisse ja valimisse võib aidata õpilasi motiveerida ja suurendada osalemist. (Movement Breaks ... 2020: 6)

2.2.2. Klassiruumi kontekst

a) materjalid ja ressursid klassiruumis füüsilise tegevuse edendamiseks

- Füüsilist aktiivsust saab klassiruumi lisada vähese materjali või varustusega. Liikumispauside jaoks, mis nõuavad materjale või seadmeid, on need esemed tavaliselt klassiruumis olemas. Mõned koolid võivad oma klassiruumidesse lisada liikumist soodustavaid seadmeid või mööblit (näiteks tasakaalupallid või õppematid) (Chen jt 2018: 16).
- Muusikat saab kasutada ka õpilaste ergutamiseks ja motiveerimiseks ning pausi alustamise ja lõpetamise signaaliks. (Chen jt 2018: 16)
- Lisaks on saadaval palju juhendeid, käsiraamatuid ja programme, et pakkuda ideid, kuidas klassiruumis liikumispause läbi viia. (Chen jt 2018: 16)

b) kehalise aktiivsuse võimalused ja sobivad ajad

- Parim viis klassiruumis kehalise aktiivsuse võimaluste ja sobivate aegade kindlakstegemiseks on õpetajatel tegevuste planeerimine, lisades igapäevastesse tundidesse füüsilist tegevust ja koostades juhiseid. (Chen jt 2018: 14)
- Ideaalis peaks füüsiline tegevus klassiruumis edendama positiivset klassijuhtimist, olema integreeritud kogu klassi ulatuses; olema lihtne ja hõlpsasti korraldatav ega vajama erilist ettevalmistust ning seda saaks teha kõikjal, igal ajal ja mis tahes riietuses. (Chen jt 2018: 14)
- Õpetajad saavad ka klassiruumis füüsiliseks tegevuseks sobivaid aegu määrata, hinnates, millised lähenemisviisid lastele kõige paremini sobivad ja kuidas õpilased neile koolipäeva eri aegadel reageerivad. (Chen jt 2018: 14)

c) võimalused klassiruumi loomiseks ja kasutamiseks kehaliseks tegevuseks

- Igal klassiruumil on ainulaadne suurus, füüsiline struktuur ja mööblikompositsioon ning kehalise aktiivsuse suurendamiseks võib olla võimalik ruumis olevate esemete loominguline ümberkorraldamine. Klassiruum on õpilaste

logistika ja turvalisuse tõttu üks peamisi väljakutseid õpetajatele, kes soovivad klassiruumi füüsilist aktiivsust lisada. Kuid esemete läbimõeldud asetus võib ohutult hõlmata füüsilist tegevust (Chen jt 2018: 18).

- Õpetaja võiks paigutada õppevahendid klassiruumis nii, et lapsed tõuseksid nende võtmiseks aeg-ajalt püsti. (Chen jt 2018: 18)
- Enamikku füüsilisi tegevusi saab teha ka õpilase laua kõrval. (Chen jt 2018: 18)

2.3. Liikumispauside pikkus ja sagedus

Kolmanda klassi õpilased on veel sellises vanuses, et võivad kiiresti tüdineda, nii et tunnis tuleks liikumispause võimalikult sageli vaheldada. Üldjuhul ei tohiks need liiga kaua kesta. Nii võib näiteks üks võõrkeeletund sisaldada vähemalt viit erinevat tegevust. Selle aja jooksul saab õpetaja jälgida, kui kaua õpilased seda või teist ülesannet huviga täidavad, et saaks seda edaspidiste tundide kavandamisel arvesse võtta (Kikas 2010: 276).

Keskmine õppija, olenemata vanusest, peab iga 20–30 minuti järel lühidalt oma keha liigutama. On ka õpilasi, kes õpivad tõhusamalt, kui teha liikumispause intervallidega iga 15 minuti järel. See võimaldab õppijatel säilitada keskendumisvõimet, integreerida õppimist mõlema aju poolkeraga, sisestada teavet mällu ja vältida ülekoormatust (Lamprecht 2016).

2.4. Liikumispauside läbiviimine

Selleks, et pausid toetaksid õppimist ja ei kahjustaks seda on mõned näpunäited, kuidas neid läbi viia:

- Füüsilise tegevuse vaheajad peavad olema lühikesed ja kontrollitavad. Tuleb teha vähemalt 2–3 korda päevas pause 1–5 minutit. (Classroom ... 2019)
- Õpetajal tasub osaleda koos oma õpilastega liikumispausides, näidates seeläbi lastele eeskuju. See julgustab neid õpetajaga aktiivselt kaasa lööma, kui näevad oma koolikogukonda koos nendega liikumas. Lisaks peegeldavad liikumispausid suuresti õpetaja isiklikku suhtumist nendega seotud tegevustesse. Seega, mida rohkem positiivsust tema poolt kiirgab, seda vastuvõtlikumad on ka lapsed liikumispausidele (Classroom ... 2019).
- Oleks hea luua klassiruumis õhkkond, mis hõlmab liikumist. Võiks lisada ka vanusele sobivat muusikat. Õpetaja peaks aga olema kannatlik – võib kuluda veidi aega, enne kui lapsed füüsilise tegevusega omaks võtavad ja sellega rahul on (Classroom ... 2019).

- Õpilasi saaks ka volitada, paludes neil jagada oma füüsilise tegevuse pausi ideid. Pakkuda õpilastele võimalusi tegevuste juhtimiseks ja demonstreerimiseks (Classroom ... 2019).
- Tagada lastele liikumiseks piisavalt vaba ruumi ja sobivaid vahendeid (pallid, rõngad, hüppenöörid jt) nende füüsilise aktiivsuse hoidmiseks. (Classroom ... 2019)

2.5. Näited kõige levinumatest liikumispausidest

Teise keele õppimine nõuab lastelt alguses suurt pingutust, seetõttu peaks see toimuma võimalikult aktiivselt. Igasugused liikumispausid on just need, mis aitavad äratada keele vastu huvi ja hoida tähelepanu. Mida huvitavamad on kehalise aktiivsusega seotud harjutused, seda rohkem soovib laps neis osaleda. On tähtis, et liikumispauside mõjul saab luua võõrkeele õppimiseks vajaliku konteksti. Lisaks aitavad need laiendada sõnavara, harjutada grammatikat ning arendada kuulamis- ja rääkimisoskust. Liikumispausides kasutatav sõnavara jääb lastele kergesti meelde, kuna seda ei õpetata isoleeritult, vaid last köitvate tegevuste käigus. Aktiivsed tegevused leiavad aset nii tunni alguses soojenduseks, tunni keskel virgutuseks (kehakultuuripausid) kui ka tunni lõpetamiseks. Füüsilised tegevused on kasulikud ka arglikematele lastele, kuna vähendavad keeleõppega seotud pinget ja ärevust. Siiski tuleb arvestada, et igal pausil peaks olema kindel eesmärk ning enne pausi alustamist tuleb reegleid tutvustada. Selleks aga peab laps aru saama, mida õpetaja ja tema klassikaaslased räägivad ning oskama ka ennast arusaadavalt väljendada (Kikas 2010: 265).

Järgnevalt on toodud mõned juba kasutatavad liikumispausid:

1. „*Venitamine*” – võib olla õpilaste jaoks tõhus viis puhata, vabastades pinged ja lõõgastudes hetkeks. Tehes väikese venituspausi, aitab nii õpilastel kiiret „ajupause” teha, kui õpetaja abistab õpilasi, kes on algtasemel, vaadates üle kehaosade sõnavara, tegusõnad, suunad ja eessõnad (Herrmann 2019).

Näiteks:

- „**Lehvita oma käsi**” – sirutatakse käed enda ees ja sõrmed laiali nii kaugele kui võimalik. Hingatatakse sisse ja välja vähemalt kaks korda. (Herrmann 2019)
- „**Jõua taevani**” – tõstatakse oma käed üle pea lukustatud sõrmedega. Jõutatakse nii kõrgele kui võimalik (Herrmann 2019).

- **„Kuula oma keha”** – langetatakse kõrv ühel küljel õlale. Hingatakse sisse ja välja vähemalt kaks korda. Korratakse seda ka teisel küljel (Herrmann 2019).

2. **„Liikumine”** – alati, kui õpetaja julgustab õpilasi üles tõusma ja ringi liikuma, aitab see neil viia ajju hapnikku ja glükoosirikast verd, mis omakorda aitab aju toita ja ergutada. Võib alustada mõnest lihtsast suhtlemistegevusest, mille käigus peavad õpilased kellegi teisega lühikese arutelu pidama õpetamise aspekti üle (Herrmann 2019).

Näiteks:

- **„Leia keegi, kes ...”** – antakse õpilastele ülesandeks leida keegi klassist, kes vastab määratud kriteeriumidele. Näiteks võivad õpilased leida kellegi, kellel on sama värvi rõivas, kellel on sarnased kingad, kellel on sarnane arv õdesid-vendi või kellel on sama või külgnev sünnikuu. Õpetaja saab valida ühe neist aspektidest ja lasta õpilastel tõusta ja üle rääkida teise klassikaaslasega (Herrmann 2019).
- **„Keskus”** – õpetaja kutsub õpilasi keskustes mängima, et harjutada sõnavara, näiteks mälu või samast paarist mängu mängimiseks. Teine võimalus on mõistatused, mis kujutavad midagi sisuga seonduvat, nagu ka võrgumängud, mis aitavad õpilastel teadmisi ja oskusi harjutada (Herrmann 2019).
- **„Neli nurka”** – saab postitada klassiruumi igasse nurka või erinevasse piirkonda tegevust, millega õpilased võiksid tegeleda, ja lasta neil minna neile kõige sobivamasse nurka: lugemine, sport, videomängud, pereaaeg. See tegevus annab õpilastele võimaluse tõusta ja liikuda ning võib olla ajupaus, kui tegevus, mida nad teevad ühes neljast nurgast, vähendab kognitiivset nõudlust õppimise järele, millega nad enne sellesse piirkonda liikumist osalesid (Herrmann 2019).
- **„Leidke vaste”** – selles tegevuses leiavad õpilased vaste õpetaja antud kriteeriumide alusel. Erinevalt tegevusest “Leia keegi, kes ...” kasutab see tegevus siiski füüsilist objekti, näiteks silte, millele on trükitud sõna, sõnad või pilt. Õpetaja jagab juhuslikult sõnakaarte ja / või pildikaarte, nii et igal klassiruumi õpilasel oleks kaart, mis sobib ühe või kahe teise kaardiga. Ütleb õpilastele kindlasti, kas on ainult üks vaste või moodustavad nad kolmeliikmelised rühmad. Nad peaksid olema valmis selgitama, miks sõnad / pildid sobivad. Alternatiivina saaks võtta õpilastele tuttava pildiraamatu. Kopeerida lehed ja lõigata piltidelt tekst. Jagada tekstilehed mõnele õpilasele ja pildid teistele. Õpilased peavad ringi kõndima ning arutama ja tõestama, et need kaks omavahel kokku sobivad (Herrmann 2019).

3. „Muusikalised pausid” – suurepärase vahend sõnavara ja sisumõistete õpetamiseks. Kui see on laul, mida õpilased juba tunnevad ja on korduvalt laulnud, ei teki suurt kognitiivset pingutust ja see aitab muuta tegevuse pigem pausiks. Vaatamata sellele ikka kinnitatakse endiselt õrnalt põhilisi sisulisi mõisteid ja sõnavara õppeüksuses (Herrmann 2019).

Näiteks:

Õpetaja palub õpilastel kirjutada tuttavate laulude sõnad paarikaupa või meeskonnatöona. Laulu uued sõnad võivad anda sisu ülevaate. Seejärel laseb ta õpilastel koreograafiaga lugu esitada (Herrmann 2019).

4. „Virgutamine” – aktiivsed tegevused võivad tõsta uniste õpilaste vererõhku ja adrenaliini taset, vähendada rahutute õpilaste ärevust ja tugevdada rahuolu. (Herrmann 2019)

Näiteks:

Mängitakse sisseehitatud sisuga mängu „Simon Says” – Simon ütleb, et osuta lõunasse / osuta selles klassiruumis viiele erinevale teabeallikale. Õpetaja koostab meeskonna mosaiikpildi suurte mõttekaartidega. Seejärel palub ta õpilastel püsti tõusta ja ruumis ringi liikuda, puudutades seitset värvi seitsmel erineval objektil kindlas järjekorras. Niisiis õpetab õpetaja oma liikumissüsteemi, kasutades mälusõnu. Näiteks seisab ruumis kohas, kus esimest korda teada sai ... (Herrmann 2019).

5. „Mängud väikeste esemetega” – visatakse palli sõnavara meenutamiseks, ülevaate saamiseks. (Jensen 2005: 66)

Näiteks:

Mängitakse kõievedu-mängu, kus kõik valivad partneri ja teema loendist, mida iga õpilane on õppinud. Edasi kujundab iga laps oma teema kohta arvamuse. Eesmärk on, et ta veenaks partnerit 30 sekundiga, miks tema teema on olulisem. Pärast sõnalist arutelu moodustavad paarid kaks meeskonda, et korraldada füüsilise väljakutse jaoks kõievedu. Kõik partnerid on vastaskülgedel (Jensen 2005: 66–67).

6. „Rist – külgmised” – õpitakse ja kasutatakse käte ja jalgade risttegevusi, mis võivad sundida mõlemat ajupoolkera omavahel paremini “rääkima”. (Herrmann 2019)

Näiteks:

“Üheaegne pea patsutamine ja kõhu hõõrumine” on näide risttegevusest. Teiste näidete hulka kuuluvad marssimine paigal, vastupidiste põlvede / vastassuunas õlale patsutamine ja vastassuunaliste küünarnukkide või kontsade puudutamine. (Herrmann 2019)

7. „**Meeskond**” – meeskonna tegevused annavad õpilastele võimaluse üksteist tundma õppida, tugevdada õpilaste vahelisi sidemeid ja arendada üksteise suhtes empaatiat. (Herrmann 2019)

Näiteks:

- “**Inimese sõlm**” – üks klassikaline meeskonnamäng. Õpetaja laseb oma õpilastel ringis seista ja käed anda. Õpilased peavad nüüd kõndima omavahel, minnes lukustatud kätest üle või alt läbi. Nad võivad minna ka teiste õpilaste jalgade vahele. Õpilastel tuleb siduda sõlme, hoides teiste õpilastega kätest kinni. Nüüd peavad kaks teist õpilast koostööd tegema. Nende ülesanne on leida viis sõlme lahti harutamiseks (Renard 2019).
- “**Pime kunstnik**” – veel üks levinud variant. Õpetaja laseb oma õpilastel moodustada paarid. Õpilased ei näe üksteist. Üks õpilane saab joonistuse, mille õpetaja on varem ette valmistanud. Ideaalis peaks joonistus sobima sellega, mis on õpetatava jaoks asjakohane. Joonistust hoidev õpilane peab teisele õpilasele head juhised andma. Teine õpilane peab selle joonistama, ilma et ta näeks originaalpilti. Kui soovite klassiruumi mängu vürtsitada, seades sellele mitmesuguseid tingimusi, näiteks “küsimusi ei esitata”, “kirjutada oma vastaskäega” jne (Renard 2019).

Üldiselt on õppimine raske töö ja uue keele õppimine on veelgi raskem töö. Seetõttu, tugevdades õppimist kaasahaaravate liikumispausidega, rahuldatakse laste liikumisvajadus ja tuuakse kasu ka õppimisele.

3. LIIKUMISPAUSIDE RAKENDAMISE VÄLJASELGITAMINE KOLMANDATE KLASSIDE ÕPILASTE SEAS

3.1. Kaheetapiline uuringu läbiviimise

Lõputöös kasutas autor kvalitatiiivset uurimismeetodit vaatlust, mis toimus kahes etapis. Vaatluse esimese etapi puhul on tegemist avalikustatud vaatlejana tehtava vaatlusega – uurijal on lubatud olla tegevuste ja protsesside vaatleja ning ta teostab mittesekkumist (vaatleja kui osaleja). Uurija ei osale siin protsessides, tema roll on olla 100% vaatleja. Vaadeldavaid on teavitatud vaatlusest (Vihalemm 2014). Vaatluse teise etapi puhul on tegemist osalusvaatlusega. Siin liitub uurija mingiks ajaks organisatsiooniga, luues uuritava rühmaga sisulise seose (Vihalemm 2014).

Esimene etapp toimus kolmel päeval 17.–19.02.2021 ning teise etapi viis autor läbi ühe päevaga. Uuritavad olid kahe Narva kooli kolmandate klasside õpilased – kokku 115 õpilast (69 tüdrukut ja 46 poissi). Klasside valikul lähtus autor sellest, et ühest kooliastmest oleks esindatud kolm klassi ning jälgis, et õpilased oleksid ühevanused. Lõputöö autor valis kolmandad klassid, kuna varem on uuritud peamiselt vanemaid õpilasi vanuses 11–15 aastat, seega tuleks uurida ka nooremate õpilaste suhtumist liikumispausidesse. Klasside valimisel arvestas autor ka sellega, kas õpilased ning aineõpetajad olid nõus uuringus osalema.

Andmete analüüsimiseks kasutas autor sisuanalüüsi, mis võimaldab keskenduda teksti peamistele, tõenäolise vastuvõtu seisukohast olulistele tähendustele. (Kalmus jt 2015) Tulemuste ja -järeldeste esitamiseks valis kirjelduse, mida käsitles võimalikult objektiivselt ja üksikasjalikult. Andmed on esitatud ka tabeli kujul, kuna see tagab kogutud informatsiooni kiire ja mugava visualiseerimise, mis annab lugejale teatud üldise ettekujutuse.

3.1.1. Lõputöö autori tegevusplaani kirjeldus vaatluse esimese etapi ajal

Lõputöö üks uurimisülesannetest on välja selgitada, kui aktiivsed on eesti keele kui teise keele tunnid. Seega oli vaatluse esimese etapi eesmärk uurida, kas lastele antakse võimalus klassiruumis liikuda ja kuidas see liikumine toimub. Selleks vaatles autor, kuidas viivad I kooliastme kolm õpetajat läbi kolmanda klasside eesti keele kui teise keele tunde.

Enne vaatluse esimest etappi vaatas autor veel kord läbi esitatud andmed teoreetilises osas ja nõuanded praktilises osas, et õigeid asju oleks lihtsam üles märkida. Klassiruumides viibis ta vaatlejana ning jälgis haridusprotsessi ja tegevusi (erilist tähelepanu pööras lõputöö autor liikumist hõlmavatele harjutustele ja lisas juurde, mida need endast kujutavad).

Autor valis ka välja sobivaima tunnivaatluslehe (Lisa 1), mis on võetud Haridus- ja Teadusministeeriumi veebilehelt jaost „Õppetunni läbiviimise metoodika ja õppetunni analüüs” ning mille täitis vaatluse käigus iga klassi jaoks eraldi (Voolaid, Pajus 2013: 45). Kõigepealt fikseeris ta õpetaja eriala, kuupäeva, õppeaine nimetuse, klassi ja tunni teema. Seejärel tegi märkmeid klassiruumis valitseva õhkkonna kohta. Lisaks kirjutas autor terve tunni jooksul välja erinevad tunnitegevused nii õpetaja kui õpilaste kohta. Sisestas kommentaarid ülesannete kohta (mis tüüpi need on, kas sobivad klassi jaoks jne). Vaatas seda, kui üksmeelsed on õpilased omavahel ja õpetajaga. Eraldi tegi lõputöö autor märkmeid õpetaja suhetest klassiga. Samuti leidis vastused küsimustele, millise atmosfääri loob õpetaja klassiruumis õpetamiseks ja kuidas õpilased end seal tunnevad – on neil mugav või mitte. Õpilasi jälgides pööras autor tähelepanu sellele, kui tihti on neil võimalus tunnis liikuda. Erilist tähelepanu pööras ta sellele, kui aktiivselt õpilased õppeprotsessis osalevad ja kui motiveeritud nad on.

3.1.2. Õpetajate pakutud ülesannete arutelu (vaheanalüüs)

Tabel 1. Tunnivaatlus 17.02.2021, 18.02.2021 ja 19.02.2021

	Tunnitegevused	Õpetaja	Õpilased	Kui aktiivne on tund?
3.a	Ettekanded, tagasiside	Monotoonne õppetund	Passiivsed õpilased, distsipliin puudub, lärmakas klassiruum	Mingid liikumispausid polnud märgatavad
3.b	Nimekirja kontroll, igasugused	Kasutas mängulist õpetamisvormi.	Klass on distsiplineeritud, emotsionaalne.	Neli erinevat liikumispausi

	ülesanded tahvli juures (paarisrühmatööd), tagasiside	Õpetaja võttis arvesse õpilaste huve, klass oli tervik ning õhkkond oli hea	Õhkkond klassis on positiivne; õpilased on avatud, sallivad teiste arvamuste suhtes (kergesti loovad konakti nii õpetaja kui ka üksteistega); klassi iseloomustab koostöövõime (aktiivselt kaasatud erinevatesse tegevustesse)	
3.c	Ülesanne palliga (küsimus-vastus), mõistatused, kehakultuuriminut, multifilm, hääldusharjutus, paaristööd, laul	Mänguline õppimisviis, on lastele eeskujuks (osales koos õpilastega igas tegevuses), lõi meeldiva õhkkonna õppimiseks	Õpilased on motiveeritud õppima (aktiivne osalemine tunnis); klass on monoliitne, lapsed on sõbralikud, rahulikud, ei riku klassis distsipliini	Nelja tüüpi liikumispausid

Andmed: Narva kool. Autori koostatud.

Arvestades teorias omandatud teadmisi, tuleks neid võrrelda vaatlusel nähtuga. Nagu juba teada, on sõrmeliigutuste arengu ja kõnemotoorika vahel teatud funktsionaalne seos. See oli märgatav näiteks 3.b klassi tunnis. Tundi alustamiseks tegi õpetaja liikumiseks väikese harjutuse. Õpetaja hakkas nimekirja kontrollima, kes on tunnis kohal ja kes puudub. Oma nime öeldes tõusis õpilane püsti ja viskas kuubi edasi valitud

klassikaaslastele. Nii õnnestus õpetajal juba esimestest minutitest laste tähelepanu haarata ja tundi alustada.

Mis puutub 3.c klassi õpetajasse, siis aitas ta kaasa mootorika arengule (keha, käte ja jalgade liigutused). Kuna need õpilased on üsna aktiivsed, tegi õpetaja väikese kehakultuuriminuti. Ekraanil näidati muusika saatel erinevaid liiklusvahendeid. Kui lapsed nägid autot, pidid nad keerama ettekujutatud autorooli. Kui ekraanil oli lennuk, siis õpilased pidid keha veidi erinevates suundades kallutama, samal ajal kätega vehkides ja pead liigutades, ning kui oli buss, sammusid kolonnis neljakaupa reas ja trampisid jalgu. See harjutus aitas lõdvestada pea, käte, jalgade ja keha enda lihaseid. Lisaks treenisid lapsed oma mälu, vastupidavust, osavust, keskendumisvõimet, kuna ekraanil olevad pildid muutusid iga korraga järjest kiiremini.

Teoreetilise andmete põhjal selgus, et liikumine soodustab suhteid klassikaaslastega – õpilased proovivad end meeskonnatöös, arendades samas selliseid oskusi nagu koostöö ja ühtekuuluvus. (Abdelbary 2017) Vaatluse ajal leidis see ka kinnitust. Tunni põhiosa juurde liikudes kasutas 3.c klassi õpetaja erinevaid harjutusi, võimaldades seeläbi lastel liikuda. Kõigepealt näitas õpetaja lühikest multifilmi sõidukitest ja õpilased said teada, kuidas erinevad transpordivahendid välja näevad, milline heli neil on ja kuidas neid üksteisest eristada. Multifilmi vaadates naeratasid lapsed rõõmsalt, oli selge, et õpetaja valitud video meeldib neile väga. Samuti võimaldas õpetaja, muutes mõnel hetkel video heli vaiksemaks, lastel korrata sõidukite heli. Õpetaja näitas esimesena eeskuju, mis vaimustas lapsi mitte kartma ja samuti seda tegema. Nii ei olnud lastel mingit häbelikkust ja nad muutusid enesekindlamaks, kuna klassikaaslased toetasid üksteist. Suurt rolli mängis asjaolu, et õpetaja kiitis iga õpilast. Tehti ka ülesanne paaris. Üks õpilane näitas sõidukite pilte teisele õpilasele, kes ütles, mida nägi piltidel. Kui vastus oli vale, siis õpilane, kellel olid pildid, parandas teist. Toimus rollivahetus. Oli meeldiv, et valesti vastanud õpilane tänas oma paarilist, et ta ütles talle õige variandi. Kohe on näha, et selle klassi õpilased on üksteise suhtes väga heatahtlikud. Kõik see tekitas klassiruumis positiivse õhkkonna ning õpetaja mõistis, milliseid liiklusvahendeid õpilased hästi tundsid ja milliseid on veel vaja õppida.

3.a klassi tund oli vastand eeltoodud tunnile 3. klassis. Teoreetilises osas rõhutati, et kehaline aktiivsus vähendab käitumise ja distsipliiniga seotud probleemide tõenäosust. (Ruelas 2019: 19) Nende puudumine tunnis viib vastureaktsioonini, mis avalduski just selles 3.a klassi tunnis. Tund algas tavapärasel viisil, mingisugust liikuvat tegevust polnud

näha, koolipinkide taga istudes kordasid lapsed ettekandeid. Terve tund oli pühendatud laste lugudele Eesti iseseisvuspäevast ja vastlapäevast. Õpilased jutustasid kordamööda 45 minuti jooksul huvitavaid fakte nende tähtpäevade kohta. Tunni jooksul tegevus ei muutunud. Seetõttu väljendus laste aktiivsus milleski muus. Õpilased muutusid agressiivseks, neil olid pigem negatiivsed emotsioonid – said endale lubada vastaja üle avalikult irvitada, oma kohalt ebameeldivusi hüüda. Õpilased avaldasid kõneleja suhtes lugupidamatust – kuulasid tähelepanelikult, katkestasid teda. Seetõttu hakkas vastaja piinlikkust tundma, püüdis oma ettekande võimalikult kiiresti lõpetada ega rääkinud seetõttu palju. Selline keskkond vähendab märgatavalt õpimotivatsiooni. Õpetaja tegi lastele märkusi – õhkkond tunnis oli pingeline. Torkas silma, et kui üks õpilane vastas, oli teistel õpilastel igav. Õpilastel oli raske 45 minutit paigal istuda, otsiti võimalust liikumiseks – tõusti ja mindi teise õpilase juurde, keegi mängis telefonis. Õpilased tegelesid oma asjadega, neil polnud lisäülesandeid.

3.c klassi lähenes õpetaja tunnile loovalt – ta püüdis anda lastele võimalikult palju liikumisvõimalusi. Tunni alguses võttis õpetaja palli ja seda visates esitas õpilastele küsimuse, kuidas nad kooli jõuavad. Kui õpilane püüdis palli, andis oma vastuse ja küsis edasi klassikaaslastelt. Õpilased pakkusid erinevaid variante, nt auto või bussiga. Pärast seda õpetaja rääkis, et kõike, mida nad mainisid, nimetatakse „liiklusvahendiks”, ning see oli tunni teema. Hiljem, paremaks meeldejätmiseks esitas õpetaja lastele mõistatusi. (Nt mõista, mõista, mis see on? „On üks väike tore maja, mis viib sinna, kuhu vaja, neli ratast alusmüüriks, viies maja sees on tüüriks. Vastus – auto). Tunnis laulsid 3.c klassi õpilased koos õpetajaga katkendi laulust „Rongisõit”. 3.b klassi õpetaja üritas samuti tundi mitmekesistada liikumispausidega. Enne tunni algust õpetajaga vesteldes selgus, et see klass eelistab töötada tahvli juures, nii et õpetaja proovis nende soove arvestades teha võimalikult palju ülesandeid. Selleks kasutas õpetaja tunni jooksul ebatavalist materjali, nn mängulist õpetamist, mis sobib hästi 3. klassi õpilastele. Esialgu kutsus ta kaks õpilast kordamööda tahvli juurde. Ülesanne seisnes selles, et õpilased seisid tahvli juures, millele olid kirjutatud eestikeelsed sõnad. Õpetaja nimetas sõna vene keeles ja õpilased pidid selle tahvlilt üles leidma ning selleni jõudes panema peopesa õige sõna vastu. Kes seda kiiremini ja õigesti tegi, jäi edasi mängima ja teise õpilase koha võttis järgmine klassikaaslane. Õpiprotsess jätkus tahvli juures. Õpetaja kutsus paar õpilast, andis neile paberitükid küsimustega Eesti kohta (Kus sa elad? Mis on Eesti pealinn? Millal on Eesti sünnipäev? Mis värvi on Eesti lipp? jt) ning õpilased hakkasid neid klassikaaslastele esitama. Õige vastuse andja läks küsimuse esitaja asemele tahvlile ning täitis sama

ülesande. Lisaks tegi õpetaja paaristööd – õpetaja riputas tahvlile pilte Eesti sümboliga (lipp, vapp, rahvuslind, rahvuslill). Seejärel andis ta igale paarile erineva pildi. Õpilastel oli minut aega värvide meenutamiseks. Pärast seda võttis õpetaja tahvlilt pildid ja õpilased hakkasid kahekaupa neid värvima. Mõne aja pärast tuli iga paar omakorda tahvli juurde, näitasid oma pilti ja klassikaaslased pidid ütlema, kas seda tehti õigesti või mitte. Vale vastuse korral parandati vead ühiselt, nimetades värve valjusti.

Teoreetilises peatükis tõsteti esile ka seda, et oluline on saada õpilastelt tagasisidet (Movement Breaks ... 2020: 26), mida iga õpetaja tunni lõpus tegi. Näiteks joonistas 3.c klassi õpetaja tahvlile kaks ringi, millest ühes oli kirjas „raske”, teises „kerge”. Õpilased tulid kordamööda tahvli juurde ja visates palli ühte ringi, vastasid õpetaja küsimustele. Õpetaja resümeeris läbitud tunni, rääkides, et tänu sellele tunnile õpilased tutvusid liiklusvahenditega ning saavutasid teatud tulemusi, nagu valmidus ja võime isearenemiseks ja iseõppimiseks, loomingulise lähenemise oskused erinevate ülesannete lahendamisel ja võime töötada meeskonnas. Lõpuks palus õpetaja lastel üksteisele plaksutada, tänades seeläbi kõiki tunni eest. Väga huvitav viis tagasiside saamiseks oli 3.b klassis. Õpilastel on märkmikud, kuhu nad iga tunni lõpus kleebivad tunni ajal kogetud emotsioonidega pildikese. Seejärel kogub õpetaja need kokku ja vaatab üle. 3.a klassi õpetaja andis tagasisidet pärast iga õpilase esinemist. Positiivne on see, et õpetaja väljendas oma arvamust kodutöö kohta - õpilased on teadlikud oodatavate tulemuste saavutamise määrast ja saavad soovitusi, mida tuleb arvestada järgmisel korral.

Üldistades kõiki eespool mainitud asjaolusid selgus, et õpetajad olid kursis liikumispause olemusega ning olid neid õppetöös kasutanud. 3.c ja 3b. klassi õpetaja korraldasid liikumispausi väikeste esemete abil – olid õpilased juba tunni esimestest minutitest keskendunud õpiprotsessile. Harjutused olnud pelgalt soojenduseks, vaid see võimaldas liikumist ning arendas ka osavust ning mõtlemist. Lapsed ootasid huviga, mis tunnis edasi saab. Õpetajad tegid lisaks ka visuaalse materjali abil (video, pildid) füüsilisi harjutusi. Selles osales kogu klass, mis aitas arendada selliseid omadusi nagu üksteise kuulamine ja kuulmine, vastastikune abi ja suhtlus klassikaaslastega. Samuti oli lastel õppematerjali lihtsam tajuda, kuna seda õpetati suuliselt ja kinnistati näitlike õppevahenditega. Selgus, et kolmanda klassi õpilased naudivad tahvli juures töötamist. Nad täitsid innukalt sõnavaraharjutust, mis mitte ainult ei pannud õpilasi ühest kohast teise liikuma, vaid aitas selgitada teatud keelelisi jooni ja tekitas huvi aine vastu. 3.c klassi õpilastele tehti ka kehakultuuriminut. See hõlmas käsi, jalgu, pead ning aitas keha venitada. Pärast seda pausi oli kohe märgata, et lapsed tundusid erksamana. Ka tundide

lõpp oli aktiivne – lapsed said selle aja jooksul endale lubada liikumist. Oli märgata, et õpilastel on suur soov võimalikult kiiresti sellistesse tundidesse tagasi tulla.

Oli ka tund, kus õpilastel polnud piisavalt võimalusi liikumiseks. Kolmanda klassi õpilased suudavad hädavaevu 45 minutit oma kohal istuda. Nii võib väita, et 3.a klassi õpilastel oli igav, seetõttu hakkasid nad tunni ajal iseseisvalt otsima võimalust midagi muuta. Oli selgelt näha, et õpilased on passiivsed õppimises – nende huvi ja uudishimu olid keskendunud mitte õppetegevusele, vaid kõrvalistele asjadele. Õpilaste käitumine oli kohatu – kohast karjumine, klassikaaslaste kõne ajal rääkimine. Töö käis aeglaselt, sest õpetaja pidi märkuste tegemiseks aega kulutama.

Seega näitas vaatluse esimene etapp, et õppetunnid, kus viiakse läbi liikumispause, on tõhus vahend õpetamiseks ja kasvatamiseks, kuna puhkus traditsioonilisest tunni ülesehitusest ja liikumise süžee sissejuhatus köidab kogu klassi tähelepanu. Seoses sellega koostas autor vaatluse teise etapi, kus täiendused on veel rohkem liikumisele suunatud.

3.1.3. Lõputöö autori tegevusplaani kirjeldus vaatluse teise etapi ajal

Lõputöö viimaseks uurimisülesandeks oli välja selgitada mis tüüpi harjutusi kasutatakse tundides erinevates osades, et lapsi liikuma panna. Seega oli vaatluse teise etapi eesmärk uurida, milliseid liikumispauside teisendeid klassiruumides kasutatakse ja millises tunni osas need toimuvad.

Vaatluse käigus süvendas autor teadmisi konkreetselt liikumispauside kohta. Autor nägi, salvestas ja kirjeldas liikumispauside tüüpe ja seda, kui sageli need leidsid aset eesti keele kui teise keele tundides. Lisaks eeldas teine etapp õpetajatega suhtlemist, et saada uuringuks rohkem vajalikku teavet.

Vaatluse teise etappi minnes olid autoril olemas juba teadmised eelnevast vaatlusest, millele tuginedes koostas autor uue tunnivaatluslehe (Lisa 2), mida täitis vaatluse käigus iga klassi jaoks eraldi. Tunnivaatlusleht on samuti võetud Haridus- ja Teadusministeeriumi veebilehelt jaost „Õppetunni läbiviimise metoodika ja õppetunni analüüs”, kuid tegi autor muudatusi ja täiendusi, et see oleks rohkem liikumispausidele suunatud (Voolaid, Pajus 2013: 42).

Enne tunni algust suhtles lõputöö autor õpetajatega, et välja selgitada, kuidas igaks neist konkreetsele klassile sobivaid liikumispause valib ja planeerib. Tunni alguses fikseeris

kuupäeva, õppeaine nimetuse, klassi ja tunni teema. Peamine ülesanne tundide ajal oli liikumispauside äratundmine. Põhirõhk oli asetatud just liikumispauside läbiviimisele (kuidas õpetaja hakkab selgitama selle sisu, kuidas iga paus algab ning lõpeb). Erilist tähelepanu pööras autor sellele, millises tunni osas õpetajad pausi läbi viivad, kui kaua need kestavad ja kellele need on mõeldud (kas paaridele, kogu klassile või igaihele eraldi). Autor märkis ka laste reaktsiooni igale pausile - vaatas, kuidas õpilased said ülesannete olemusest aru, kui aktiivselt nad sellest osa võtsid ning kuidas nad igaihega hakkama said. Lisas kommentaare samuti selle kohta, millise mulje jättis iga liikumispaus ja kas õpilased on huvitatud edasisest õppimisest.

3.1.4. Liikumispauside lõppanalüüs tüübi ja tunni koha (algus, keskel, lõpus) järgi

Tabel 2. Tunnivaatlus 14.10.2021

	Tunni algus	Tunni kese	Tunni lõpp	Teisendid
3.a	Muusikaline tervitus	Kehatöö	Paaristöö / rühmatöö	„Muusikaline paus”, „Venitamine / virgutamine”, „Liikumine: leidke vaste“
3.b	Liikumispaus puudub	Väike disko	Teksti lugemine rollide kaupa	„Muusikaline paus”, „Venitamine /virgutamine”, „Meeskond”
3.c	Visked pehme palliga	Energiline paus	Sõnavarakontroll	„Mängud väikeste esemetega, „rist-külgmised”, „liikumine”

Andmed: Narva kool. Autori koostatud.

Vaatluse teise etapi käigus märgati teema “Sügis” tundide erinevates osades mitmesuguseid liikumispause (analüüsi käigus valiti pauside teisendite nimekirjad, lähtudes lõputöö praktilises osas toodud nõuannetest).

Enne iga tundi toimus õpetajatega vestlus, millest selgus, et igäüks neist läheneb tunnile isemoodi, kuid nad kõik arvestavad just selle klassi huvide ja vajadustega. Üllatas fakt, et kõik õpetajad võtavad liikumispause planeerides abimaterjale Liikuma Kutsuva Kooli veebilehelt. Lisaks rõhutasid nad, et loomulikult mõtlevad nad iga pausi läbi ning võtavad arvesse asjaolu, et pausid on lühiajaline võimalus istumise katkestamiseks. Sellest lähtuvalt ei kestnud iga paus tunnis rohkem kui 4–5 minutit, seetõttu ei väsinud lapsed neist. Peale selle olid need seotud tunni teemaga, seepärast ei segatud lapsi õpiprotsessis, vaid vastupidi, liikumispauside abiga olid õpilased sellesse üha enam kaasatud.

3.b klassis tunni alguses tervitas õpetaja seisvaid lapsi ja lasi neil istuda oma kohtadele. Samal ajal kui 3.a ja 3.c klassi tunni algus oli võrreldes eelnevaga üsna aktiivne. 3.c klassi tund algas kohe liikumispausiga. Eesmärk oli nimetada sügisel looduses toimuvaid muutusi. Õpetaja palus õpilastel oma kohtadelt püsti tõusta, nimetas fraasi “puhub tugev tuul” ja viskas ühele õpilasele pehme palli, näidates seeläbi ülesande täitmist. Seejärel ütlesid õpilased kordamööda oma fraasi ja viskasid valitud klassikaaslasele palli. Oluline on, et kõik õpilased olid mängu kaasatud ja nende fraase ei korratud. Liikumispaus kestis 4 minutit.

3.a klassis oli tunni algus samuti päris ergas. Õpilaste tervitamiseks laulis õpetaja nendega laulu. Kõik seisid ringis, laul algas sõnadega “Tere, mu sõber, kuidas käsi käib?”, siis plaksutasid õpilased kaks korda. Pärast lauset “Käsi käib hästi, sama soovin sul” pöördusid õpilased lähedalasuva klassikaaslase poole ja kallistasid. Seda korrati 3 korda ja ühtekokku võttis see tunnist 3–4 minutit. Õpilased teevad seda tervitust igas eesti keele kui teise keele tunnis, nii et lastele oli see juba tuttav ja harjumuspärane.

Tundide põhiosas üritas iga õpetaja vähemalt ühe pausi teha. Väärrib märkimist, et siin olid kõigi kolme tunni liikumispausid sarnased ning hõlmasid liigutusi muusika järgi. 3.b klassi tunnis näitas õpetaja ekraanile väikese diskoteegi katkendit, mille käigus õpilased, jälgides muinasjututegelasi, tegid erinevaid liigutusi. Kõik see kestis umbes 2–3 minutit. 3.c klassis kasutas õpetaja ka energilist pausi. Õpetaja demonstreeris vaheldumisi tantse ekraanil oleva muusika saatel ja lapsed pidid need järele kordama. Esimene video keskendus rohkem ülakeha tööle (õlgade ringid, peanoogutused, sõrmede liigutused jne),

teises videos pöörati tähelepanu alakehale (jalgade liigutamine, kükid jne) ja kolmandas videos oli kõik kombineeritud. Selle pausi jaoks kulus 3–4 minutit. 3.a klassis seostati liikumispausi ka kehatööga – õpetaja kutsus õpilasi tahvli juurde, kus nad valisid numbreid 1 kuni 5 ja nimetasid liigutuse (patsud, plaksud, kummardused, lehvitused, kükid jne). See harjutus võttis umbes 4 minutit.

Tundide lõpuosale lähenesid õpetajad erineval viisil. 3.a klassis palus õpetaja materjali kinnistamiseks teha lastel liikumist nõudva ülesande. Paar õpilast said pildi, millel olid kujutatud sügisel toimuvad loodusnähtused. Vahepeal kleebiti tahvlile segamini fraase. Ülesanne oli leida oma pildile sobiv fraas ja kinnitada see tahvlile. Pärast tehtud rääkisid õpilased koos õpetajaga valjusti. Selle ülesande täitmisele kulutati 4–5 minutit. 3.c klassi tund lõppes sõnavarakontrolliga sügise teemal. Õpetaja nimetas fraase vene keeles ja lapsed tõlkisid need eesti keelde. See, kes tõlkis valesti, tõusis püsti. Ta võis istuda ainult siis, kui järgmine õpilane eksis ja seisja parandas teda. Ajaliselt kulus ka umbes 4 minutit. Seega viisid õpetajad läbi liikumispausi. 3.b klassi tund lõppes aga tavapäraselt, õpilased lugesid teksti rollide kaupa.

Tähelepanu tuleb pöörata õpilaste reaktsioonile. Neid konkreetseid õpilasi arvesse võttes oli näha, et õpetajate pakutud pausid aitavad õpilasi õppimisse kaasata. Kõigepealt on see tingitud iga uue ülesande täitmise üksikasjalikust kirjeldusest. Lisaks sellele on laste ees alati visuaalne materjal, mida õpetaja demonstreerib ise või digivahendite abil. Samuti sunnivad liikumispausid kõiki õpilasi aktiveeruma, mis omakorda eeldab meeskonnatööd. Seega on iga liikumispaus õpilaste jaoks midagi uut ja nad võtavad neist hea meelega osa.

JÄRELDUSED

Esimeses vaatlusetapis selgitati välja, kui aktiivsed on eesti keele kui teise keele tunnid kolmanda klassi õpilastel ja milles see avaldub. Teoreetilises osas esitatud andmetest selgus, et laste aktiivsus ei ole veel jõudnud nõutud näitajateni. Sellegipoolest on aastate jooksul märgata mõningaid positiivseid muutusi (laste kehalise aktiivsuse näitajate kerge tõus), mille tõttu tuleb lastele anda võimalus klassiruumis liikuda. Tuginedes lõputöö praktiliste nõuannete jaole leiti, et mitmesugused mängud, laulud koos liigutustega, sirutused / virgutused, näitlemine jmt pakuvad suurepäraselt konteksti võõrkeele õppimiseks.

Vaatluse esimene etapp näitas, et enamik õpetajaid on liikumispausidest teadlikud ja püüavad tunde võimalikult aktiivselt läbi viia, rahuldades nii laste liikumisvajadust. Laste aktiivsus ilmnis nimekirja kontrollimises, pehme palliga mängimises, laulude esitamises, nii paaris kui ka rühmatöös, kehakultuuriminutis ning ülesande täitmises tahvli juures.

Samuti kinnitavad teoorias esitatud uuringud, et liikumist soodustavaid harjutusi tuleks kasutada, kuna need mõjuvad positiivselt õppeedukusele. Rõhutatakse, et liikumine parandab õppimisvõimet, suurendades aju valmisolekut muutusteks, mis tähendab, et õppematerjal jääb meelde kiiremini ja väiksema pingutusega. (Ratey 2017) Oluline, et kehalise aktiivsuse ajal arenevad tõenäoliselt sellised intellektuaalsed omadused nagu tähelepanu, mälu, loogiline mõtlemine jne. (Ruelas 2019: 19) Kasuks on ka see, et füüsiline aktiivsus soodustab teise keele õppimist, hõlbustades uue sõnavara kordamist ja kinnistamist ning aidates arendada hääldus-, kuulamis- ja kõneoskust. (Khalil jt 2019: 110–111)

Vaatluse esimese etapi ajal täheldati ka positiivset mõju õppimisele. Klassiruumides, kus õpilastele pakuti erinevaid liikumist soodustavaid ülesandeid, olid õpilased juba tunni esimestest minutitest keskendunud õpiprotsessile. Pärast pauside sooritamist oli lastel õppematerjali lihtsam tajuda ning nad täitsid huviga õpetaja antud ülesandeid. See on tingitud asjaolust, et liikumispausid ei põhjusta õppijatel väsimust ega tüdimust, sest neid motiveerib füüsiline tegevus. Liikumispausides osales kogu klass, mis aitas arendada selliseid omadusi nagu üksteise kuulmine ja kuulamine, vastastikune abi ja suhtlus klassikaaslastega. Lapsed naudivad liikumispause. Nad tahavad proovida midagi uut, mis võimaldab neil näidata oma kujutlusvõimet, leidlikkust ja nutikust, mis omakorda motiveerib neid keelt õppima.

Vaatluse esimesest etapist selgus, et enamasti kasutavad õpetajad liikumispause, et ühelt tegevuselt teisele üle minna. Samuti annavad need võimaluse lõõgastuda tunni teemast kõrvale kaldumata, ergutavad lapsi ja võimaldavad neil end proovile panna.

Vaatluse teine etapp seisnes selles, et uurida välja, milliseid liikumispause kasutatakse tundide erinevates osades. Üldiselt kasutati ühe tunni jooksul kolme erinevat liikumist soodustavat pausi: esimese pausiga alustasid tavaliselt õpetajad oma tundi, teine paus toimus tunni keskel, et vältida järjestikust istumist, ja kolmas paus aitas tunni lõpetada. Seega oli üks paus nagu soojendus, siis oli keset tundi venitamine muusika saatel, mille jooksul lapsed kordasid kas ekraanil näidatud liigutusi või õpetaja järel ning lõpus oli see tavaliselt kas rühmatöö või paaritöö.

Liikumispauside valimise üks nõudeid on selge ülevaade nende läbiviimisest. Seda täheldati ka tunnivaatluse käigus. Et lapsed saaksid aru, kuidas igas pausis osaleda, selgitasid õpetajad pauside olemust. Oluline on, et lastel oli paremaks mõistmiseks alati visuaalne materjal silme ees, õpetajad tegid ise esimesena liikumist soodustavaid harjutusi, näidates seeläbi õpilastele eeskujutööd või toetasid digivahendid pauside täitmist.

Samuti oli praktilistes nõuannetes välja toodud, et kehalist aktiivsust saab saavutada klassis oleva varustuse abil. Seetõttu kasutasid õpetajad ka digivahendeid. Näiteks demonstreerisid nad arvuti ja projektori abil õpilastele erinevaid videoid, mis on kättesaadavad veebilehtedelt. Kasuks oli see, et videot saatis muusika, mis omakorda ergutas lapsi ja oli signaaliks pauside alustamiseks ja lõpetamiseks.

Oluline on, et õpetajad arvestasid reeglina, mis ütleb, et pausid ei tohiks olla liiga pikad ja võimalusel sageli vahelduda. Kõik pakutud liikumispausid eesti keele kui teise keele tundides ei ületanud viit minutit. Liikumispausid aitasid lastel lõõgastuda ning ei seganud kuidagi nende õppimist, kuna olid õpitava teemaga seotud. Andes lastele võimaluse liikuda, suureneb nende motivatsioon, sest seda tehakse alternatiivse lahendusena, mis innustab õpilasi keele vastu huvi tundma ja õppimist jätkama. Lisaks suurenevad positiivsed tunded ja enesekindlus, kuna õpilased ei karda sujuvalt õpitavat keelt harjutades karistusi ja kriitikat.

Arvestades kõike eelnevat, kinnitavad teoreetilises osas esitatud ja kahe vaatlusetapi põhjal kogutud andmed vajadust jätkata liikumispauside kaasamist õpiprotsessi, et saavutada vajalikud laste aktiivsuse näitajad. Sellest lähtuvalt sai bakalaureusetöö lõppetapiks õpimapp. See põhineb kahest vaatlusetapist saadud andmetel ja praktilistes

nõuannetes esitatud tabel. Õpimapp sisaldab erinevat tüüpi liikumispause, mis aitavad õpetajatel lapsi tunni ajal liikuma panna (Lisa 3).

PIIRANGUD

Kuna vaatluse igas etapis osalesid vaid ühe kooli õpetajad ja õpilased, kehtivad saadud tulemused ainult nende koolide kohta ega ole üldistatavad kõikidele koolidele Eestis. Kui teha üldisemaid järeldusi Eesti koolide kohta tervikuna, nõuab see suuremat uuringut suurema valimiga. Õpimapis toodud pausid võivad aga kasulikud olla kõigile kolmandas klassis eesti keelt teise keelena õpetavatele õpetajatele.

Edaspidi saaks laste liikumisaktiivsust näiteks võrrelda Eesti linnade või maakondade vahel. Lisaks saab uuringusse kaasata kõiki õpilasi, mitte ainult sama kooliastme sama klassi õpilasi, nagu tehti käesolevas uuringus. Eri klasside õpilasi uurides võivad ilmned vanuselised erinevused.

KOKKUVÕTE

Käesoleva bakalaureusetöös anti ülevaade Eesti laste aktiivsusest ning liikumispauside olemusest. Samuti saadi teada varasematest uuringutest nende mõjust nii õpiprotsessile kui ka keeleõppele. Lisaks koguti informatsiooni juba kasutusel olevate liikumispauside kohta ning kirjutati lahti, mida need endast kujutavad.

Empiirilises osas viidi läbi kaheetapiline vaatlus eesmärgiga välja selgitada, kui liikuvad on eesti keele kui teise keele tunnid kolmandates klassides ning mis tüüpi harjutusi kasutatakse laste liikumapanemiseks tundide erinevates osades.

Vaatluse kahe etapi põhjal selgus, et õpetajad hakkasid mõistma kehalise aktiivsuse olulisust ja andma lastele võimaluse klassiruumis liikuda. Teatud vanuses laste puhul püüavad õpetajad läheneda tundidele loovalt ja kasutada õppetöös mängulist õppimisviisi. See avaldus nii palliga mängimises, paaris kui ka rühmades ülesannete täitmises, kehakultuuriminutis, laulu esitamises, tunnis viibijate ja puudujate kontrollimises ning tahvli juures õppimises.

Põhimõtteliselt on tunnis vähemalt kolm liikumispausi ning nende aeg ei ületa viit minutit. Ühte pausi peetakse soojenduseks ja see toimub tunni alguses. Teine paus tehakse tunni keskel muusika saatel. Siin jäi silma kaks võimalust: kas näidata lastele ekraanil lühikesi videoid, mille käigus nad liigutusi kordavad või näitab õpetaja ise erinevaid harjutusi ja lapsed jäljendavad õpetajat. Kolmas paus on tunni lõpus ning võimaldab läbitud materjali kinnistada ja seeläbi õppetundi kokku võtta.

Lähtudes praktilises osas antud nõuannetest ja toetudes kaheetapilisele vaatlusele, koostas lõputöö autor õpimapi, mida saab edaspidi kasutada õppevahendina eesti keele kui teise keele õpetamisel kolmandas klassis. Õpimapp koosneb kolmest liikumispausidega kompleksist, millest igaühes on üks paus mäng väikeste esemetega (soojendus tunni alguses), teine paus sisaldab kehaliigutusi (muusikaline paus / venitamine muusika järgi tunni keskel) ja kolmas paus pakub paaris- või rühmatööd (meeskonnamäng tunni lõpus). Kokku saab üheksa liikumispausi (Lisa 3).

Liikumispauside eesmärk on see, et need harjutused pakuksid füüsilist tegevust, toetaksid keeleõpet ning lisaks aitaksid kaasa laste igakülgsel arengule. Seetõttu ei aktiveeri liikumispausid lapsi mitte ainult tunnis, vaid parandavad ka peenmotoorikat ja liigutuste koordineerimist, arendavad kujutlusvõimet, fantaasiat, mälu, loogikat, tähelepanu,

algatusvõimet, sihikindlust, samuti ka ühtsustunnet ja treenivad loogilist mõtlemist. Lisaks annavad liikumispausid õpilastele võimaluse keelematerjali mitmekordseks kordamiseks, mis soodustab selle paremale meeldejätmisele. Areneb hääl, rütmitunne ja kõnetempo ning rikastub sõnavara. Seega, aktiveerides õpilaste kõnetegevuse, aitavad pausid kujundada nende valmisolekut võõrkeeles suhtlemiseks.

Liikumispauside koostamisel võttis autor arvesse eelkõige laste ealisi iseärasusi, et harjutused ärataks lastes huvi ja nad täidaksid neid hea meelega. Liikumispause püüdis kombineerida ka rühmatööga, sest sellised tegevused on huvitavad ja annavad liikumisvõimaluse ning aitavad arendada ka laste sotsiaalseid oskusi, õpetavad teistega suhtlema ja ühiseid otsuseid langetama. See on oluline lapse sotsialiseerumiseks ühiskonnas.

Et õpilastel oleks lihtsam infohulka omastada, on põhimõtteliselt iga paus seotud tunni teemaga ja ei kesta üle viie minuti. See omakorda võimaldab sujuvalt ja loogiliselt liikuda tunni ühest etapist teise. Pakutatavatesse pausidesse on kaasatud ka klassiruumis olev varustus (digivahendid, visuaalne materjal, pehmed mänguasjad jne). Loomulikult osaleb igas pausis õpetaja, kes lapsi juhendab ja aitab, et nad mõistaksid, mida neilt üldse nõutakse.

Seega liikumispausid „**Leia endale sobiv**” ja „**Härmaalõng**” on üks viise, kuidas pakkuda lastele liikumisvõimalust ja samas arendada nende ruumilist mõtlemist, motoorikat, loomingulisi vajadusi ja vabatahtlikku tegevust. Lisaks suurendab see naha taktilist ja lihas-motoorset tundlikkust, parandab käte osavust ja kooskõlastatud tegevust, silmamõõtu ja sõrmede motoorset funktsiooni, mis on eriti oluline algklasside jaoks. (Saljnikov 2018: 33) Teadlased märgivad ka, et ligikaudu kolmandiku kogu aju motoorse projektsiooni pinnast hõivab käe projektsioon, mis asub kõnetsooni kõrval. See viib järgmise järelduseni: lapse kõne areng ja peenmotoorika arendamine on kaks omavahel seotud lahutamatu protsessi. Peenmotoorika valdkond hõlmab tohutul hulgal igasuguseid liigutusi. Need on nii primitiivsed žestid kui ka väga väikesed liigutused, mille kvaliteedist sõltub laste käekiri (Šestakova 2019).

Liikumispausid „**Hoia selg sirge**” ja „**Keha ABC**” on kasulikud, kuna keha aistingute tajumine on lõõgastav ja võimaldab end paremini tunda. Lisaks tugevdab see aktiivselt erinevaid lihasrühmi, treenib vestibulaarset aparati, parandab kehahoiakut, leevendab

väsimust ja tõstab töövõimet. Peale selle õpetavad harjutuspausid initsiatiivi ja iseseisvust, ületama raskusi, arendades lastes arutlemisoskust ja tahtet.

Liikumispausid „**Katkine telefon**” ja „**Loodushääled**” aitavad kaasa kuulmistaju arengule – laps õpib kuulamise kaudu õpitava keele häälduse üldalused, tunnetab selle keele rütmi ja intonatsiooni ning keskendub teksti põhiidee mõistmisele. Samuti aitavad helimaterjalid õpilastel keelekeskkonda süveneda, mis soodustab laste verbaalse suhtlemisoskuse edukamale arengule ning aitab ületada keelebarjääri.

Rühmatööga seotud liikumispausid „**4 fotot ja 1 sõna**”, „**Sõnavaling**” ja „**Bingo**” mõjutavad positiivselt isiksusomaduste kujunemist, kuna laps õpib arvestama teiste arvamustega, töötama meeskonnas, kooskõlastama oma tegevust teiste õpilaste tegudega. Eripära on see, et nende pausi läbiviimine ei paku mitte ainult füüsilist, vaid ka emotsionaalset rahulolu. Luuakse suurepäraseid võimalusi laste loovuse avaldamiseks, kuna lisaks liigutuste hulgale ja mitmekesisusele on lastel vabadus neid erinevates olukordades kasutada.

Antud liikumispause saab kasutada ka uue sõnavara tutvustamiseks ja kordamiseks. Uue sõnavara visualiseerimine näitmaterjalide abil hõlbustab õpilastel seoste loomist sõna tähenduse (pildil kujutatul) ning kõlapildi (õpetaja poolt hääldatult) vahel, lihtsustab sõnade meeldejätmist (Kikas 2010: 267–268).

Nende pauside abil areneb ka laste kõne, rikastub sõnavara, kinnistub sõnamoodustusoskus, kujuneb ja täiustub oskus kasutada kõnes erinevaid lauseehitusi, kirjeldada objekte ja koostada tekste. Samuti võimaldavad antud liikumispausid õpetajal hoida õpilaste tunnetuslikku huvi kogu tunni vältel, soodustavad aktiivsele vaimsele tegevusele, pikaajalisele ja jätkusuutlikule tähelepanu koondamisele. Aitavad süstematiseerida uuritavat materjali ja parandada selle omastamise kvaliteeti.

Kokkuvõtvalt on liikumispaus oma loomupärasuselt parim viis mitmekesistada algklasside õpilastele õpiprotsessi. Pakkudes lastele eakohaseid ja huvitavaid harjutusi, mille täitmine nõuab füüsilist pingutust ja aitab see lastel keeleõppe eesmärgi märkamatult omandada. Laps soovib järele proovida kõike, mida liikumispausis sai kuulnud ja tajunud. Seetõttu peaks õpetaja kolmandas klassis eesti keele kui teise keele tundide jaoks pausi valimisel lähtuma laste vanuse arengu eripärasustest ja nende individuaalsetest iseärasustest. On oluline, et liikumispausid ei hajutaks laste tähelepanu

õpiprotsessilt kõrvale, vaid vastupidi, oleksid nende jaoks piisavalt vaheldusrikkad, kaasahaaravad, toredad ning liikumisrõõmu pakkuvad.

SUMMARY

Lessons Contributing to Movement: Movement Breaks at the Lessons of Estonian as a Second Language in Third Grades

In recent years, the indicator of the activity of Estonian students has provided much food for thought. It is known that most of the children are not physically active enough and spend a lot of time in a sitting position, which in turn reduces the average and moderate physical activity of schoolchildren.

The aim of this thesis was to create a training folder for movement breaks, which will help diversify the lessons by making them more active. This work is a qualitative study, within the practical part of which, data was collected in two stages on how mobile the Estonian language as a second language lessons are among third grade students and what types of movement breaks are used in different parts of these lessons. The results of each stage of the observation are presented in the form of tables. Content analysis was used to process the data, and a description was chosen to present its results and conclusions.

In the course of this work, it turned out that most teachers have an idea of movement breaks and they try to include them in the learning process. For instance, physical activity can be noticed while marking people who are present or absent or while using a blackboard. Also, the games with small objects, group/pair work as well as various stretching and balance exercises are taking place.

Besides this, it turned out that per one lesson there are three movements breaks happening. In general, they are related to the topic of the lesson and last no more than five minutes. One of them is at the beginning of the lesson, the second break is offered to the children in the middle and the third helps to finish the lesson. In most cases, the lesson begins with kind of warm-up, in the middle there is a stretching, during which children repeat either the movements presented on the screen to the music or repeat after the teacher and at the end, there is a group work which involves the whole class.

As a result of this work, taking into account the advice given in the practical part and relying on a two-step observation, a training folder with three sets of exercises was compiled, which in the future can be used as assistance for teaching Estonian as a second language in third grade. Each set includes three types of movement breaks: the first of them is playing with small objects at the beginning of the lesson, the second pause is the

movement of the whole body to the music in the middle of the lesson and the third – group or pair work at the end of the lesson.

KIRJANDUS

Aavik, M. (2019) Koolimaja ja kooliõu kutsuvad liikuma <https://www.kambja.info/7504/koolimaja-ja-kooliou-kutsuvad-liikuma/> (viimati vaadatud 07.08.2021).

Abdelbary, M. (2017) *Learning in Motion: Bring Movement Back to the Classroom*. Available at <https://www.edweek.org/teaching-learning/opinion-learning-in-motion-bring-movement-back-to-the-classroom/2017/08>, accessed November 20, 2021.

Active Education: Growing Evidence on Physical Activity and Academic Performance. Active Living Research. 2015. Available at https://activelivingresearch.org/sites/activelivingresearch.org/files/ALR_Brief_ActiveEducation_Jan2015.pdf, accessed November 07, 2021.

Block, C.C; Parris, S.R. jt. (2008) *CPMs: A Kinesthetic Comprehension Strategy*. Available at https://www.academia.edu/20011158/CPMs_A_Kinesthetic_Comprehension_Strategy, accessed November 19, 2021.

Camahalan, F.; Ipock, A. (2015) *Physical activity breaks and student learning: a teacher-research project*. Available at <https://www.thefreelibrary.com/Physical+activity+breaks+and+student+learning%3A+a+teacher-research...-a0406162560>, accessed October 03, 2021.

Carter, L.; Engele, H. (2018) *Action research: Physical activity and student writing*. Available at <https://ihtusa.com/action-research-physical-activity-and-student-writing/>, accessed November 17, 2021.

Chen, B.H.; Jew, L. jt. (2018) *Integrate Classroom Physical Activity in Schools: A Guide for Putting Strategies Into Practice*. Available at https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/guide_for_classroom_pa_508.pdf, accessed September 13, 2021.

Classroom Physical Activity Breaks. Action for Healthy Kids. 2019. Available at <https://www.actionforhealthykids.org/activity/classroom-physical-activity-breaks/>, accessed December 15, 2021.

Constantinescu, R.S. (2012) *Learning by playing. Using computer games in teaching english grammar to high school students*. Available at

https://www.researchgate.net/publication/278121861_LEARNING_BY_PLAYING_USING_COMPUTER_GAMES_IN_TEACHING_ENGLISH_GRAMMAR_TO_HIGH_SCHOOL_STUDENTS, accessed November 16, 2021.

Dabalsa, J.M. (2017) *Dance for Special Needs Students: Building Confidence and Motor Skills*. Available at <https://digscholarship.unco.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1113&context=theses>, accessed September 11, 2021.

Fauziah, A.; Parilah, M.S. jt. (2005) Choice of Teaching Methods: Teacher-Centered or Student-Centered. Muniandy, Shuib 2016: 3 kaudu.

Fiore, N. (2014) *The Benefits of Movement in Schools*. Available at https://www.creativitypost.com/article/the_benefits_of_movement_in_schools, accessed September 27, 2021.

Flanagan, J.R.; Vetter, P. jt. (2003) *Prediction Precedes Control in Motor Learning*. Available at <https://www.cell.com/action/showPdf?pii=S0960-9822%2803%2900007-1>, accessed October 12, 2021.

Haridus- ja Teadusministeerium (2021) Hariduslike erivajadustega õpilaste toetamine: õppekorraldus ja tugiteenused <https://www.hm.ee/et/tegevused/hariduslike-erivajadustega-opilaste-toetamine-oppekorraldus-ja-tugiteenused> (viimati vaadatud 05.01.2022).

Herrmann, E. (2019) *Brain breaks for English learners increase focus, motivation, and engagement*. Available at <https://exclusive.multibriefs.com/content/brain-breaks-for-english-learners-increase-focus-motivation-and-engagement/education>, accessed September 13, 2021.

Ivry, R. (1997) Cerebellar Timing Systems. Jensen 2005: 62 kaudu.

Jensen, E. (2005) *Teaching with the Brain in Mind*. Available at [https://books.google.ee/books?id=KP5QBAAAQBAJ&pg=PA65&lpg=PA65&dq=A+study+by+Reynolds+and+colleagues+\(2003\)+found+that+children+with+dyslexia+were+helped+by+a+movement+program.+Those+in+the+intervention+group+showed&source=bl&ots=g1cWQBc-wx&sig=ACfU3U3nlfJPY85smXdqFpIX4cVoxqZVBg&hl=ru&sa=X&ved=2ahUKEwjA0qmp0_PxAhXilIsKHc6HB_0Q6AEwBXoECAgQAw#v=onepage&q=A%20study%20by%20Reynolds%20and%20colleagues%20\(2003\)%20found%20that%20children%2](https://books.google.ee/books?id=KP5QBAAAQBAJ&pg=PA65&lpg=PA65&dq=A+study+by+Reynolds+and+colleagues+(2003)+found+that+children+with+dyslexia+were+helped+by+a+movement+program.+Those+in+the+intervention+group+showed&source=bl&ots=g1cWQBc-wx&sig=ACfU3U3nlfJPY85smXdqFpIX4cVoxqZVBg&hl=ru&sa=X&ved=2ahUKEwjA0qmp0_PxAhXilIsKHc6HB_0Q6AEwBXoECAgQAw#v=onepage&q=A%20study%20by%20Reynolds%20and%20colleagues%20(2003)%20found%20that%20children%2)

Owith%20dyslexia%20were%20helped%20by%20a%20movement%20program.%20Th
ose%20in%20the%20intervention%20group%20showed&f=false, accessed September
05, 2021.

Kalmus, V.; Masso, A. jt. (2015) Kvalitatiivne sisuanalüüs
<https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalüüs> (viimati vaadatud 06.01.2022).

Khalil, A.; El-Nagar, B. jt. (2019) *The Effect of Brain-Based Learning on Developing
Some Speaking Skills of Egyptian EFL Secondary School Students*. Available at
http://www.ijese.net/makale_indir/IJESE_2107_article_5cdbda6f72c9e.pdf, accessed
December 10, 2021.

Kikas, E. (2010) *Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes*. Tartu: Haridus-
ja Teadusministeerium.

Konstabel, K.; Jakobson, M. (2015) Uuring: Eesti laste kehaline aktiivsus ei ole piisav
optimaalse tervise säilitamiseks. [https://www.terviseinfo.ee/et/uudised/4238-uuring-
eesti-laste-kehaline-aktiivsus-ei-ole-piisav-optimaalse-tervise-sailitamiseks](https://www.terviseinfo.ee/et/uudised/4238-uuring-
eesti-laste-kehaline-aktiivsus-ei-ole-piisav-optimaalse-tervise-sailitamiseks) (viimati
vaadatud 19.08.2021).

Lamprecht, A. (2016) *The Benefits of Movement in the Classroom*. Available at
<https://literacyandlanguagecenter.com/the-benefits-of-movement-in-the-classroom/>,
accessed October 04, 2021.

Levine, M. (2003) *A mind at a time*. New York: Simon and Schuster. Lombardi 2008:
220 kaudu.

Liikuma Kutsuv Kool. Liikumispausid Ainetund. Tartu: Tartu Ülikooli liikumislabor
<https://www.liikumakutsuvkool.ee/liikumispausid/> (viimati vaadatud 24.10.2021).

Little Seeds of Carroll Gardens. *Movement to Learn: Why Physical Activity is Important
in Early Education*. 2019. Available at [https://medium.com/@LittleSeeds/movement-to-
learn-why-physical-activity-is-important-in-early-education-e9393db067e7](https://medium.com/@LittleSeeds/movement-to-
learn-why-physical-activity-is-important-in-early-education-e9393db067e7), accessed
August 15, 2021.

Liu, F.; Sulpizio, S. jt. (2017) *It takes biking to learn: Physical activity improves learning
a second language*. Available at
[https://pdfs.semanticscholar.org/bc3f/75b4f33b4c93c1d504d0c5512b9b2231a8a4.pdf?_
ga=2.101269634.200701863.1624955824-1147287516.1624955824](https://pdfs.semanticscholar.org/bc3f/75b4f33b4c93c1d504d0c5512b9b2231a8a4.pdf?_
ga=2.101269634.200701863.1624955824-1147287516.1624955824), accessed
September 19, 2021.

Lombardi, J. (2008) *Beyond Learning Styles: Brain-Based Research and English Language Learners*. Available at <http://journals.mountaintopuniversity.edu.ng/English%20Language/Beyond%20Learning%20Styles%20Brain-Based%20Research%20and%20English%20Language%20Learners.pdf>, accessed December 17, 2021.

Movement Breaks in the Classroom A Resource for Post-Primary Schools. 2020. Available at <https://ncse.ie/wp-content/uploads/2020/12/NCSE-Movement-Breaks-in-the-Classroom-Booklet.pdf>, accessed August 28, 2021.

Movement in the Classroom. Movement Breaks and Energisers. Professional Development Service for Teachers. 2020. Available at <https://www.pdst.ie/sites/default/files/Movement%20in%20the%20Classroom%2020.10.20.pdf>, accessed August 28, 2021.

Muniandy, J.; Shuib, M. (2016) *Learning Styles, Language Learning Strategies and Fields of Study among ESL Learners*. Available at https://www.melta.org.my/journals/MAJER/downloads/majer12_01_01.pdf, December 13, 2021.

Nguyen, J. (2019) *Movement and Action: Action-Based learning in the Classroom*. Available at https://nwcommons.nwciowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1168&context=education_masters, accessed September 29, 2021.

Oja, L.; Piksöt, J. jt. (2019) *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring 2017/2018. õppeaasta. Tabelid*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Pino, P.; Gelson, K. (2020) *Blog: Why Movement is So Important for Children's Development*. Available at <https://www.mariamontessori.org/why-movement-is-so-important/>, accessed October 17, 2021.

Rannut, Ü. (2003) *Mitteverbaalsed strateegiad ja keeleline rikastamine teise keele õppes. Metoodikavihik eesti keele kui teise keele õpetajale*. Tallinn: TPÜ Kirjastus.

Ratey, J. (2017) *Build a Better Brain with Exercise*. Available at <https://www.highperformanceinstitute.com/blog/build-a-better-brain-with-exercise>, accessed September 20, 2021.

Renard, L. (2019) *15 fun team building activities and trust games for the classroom*. Available at <https://www.bookwidgets.com/blog/2019/10/15-fun-team-building-activities-and-trust-games-for-the-classroom>, accessed October 12, 2021.

Rubis, D. (2020) *Physical Activity to Help Students Perform Better in the Classroom*. Available at https://nwcommons.nwciowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1245&context=education_masters, accessed October 07, 2021.

Ruelas, M.J. (2019) *Benefits of Integrating Physical Activities into the Elementary Classroom*. Available at https://digitalcommons.csumb.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1514&context=caps_the_s_all, accessed October 10, 2021.

Saljnikov = Сальников Е. О. «Методика использования игрового метода на уроках физической культуры школьников младшего возраста». Е., 2018.

Skoning, S.N. (2008) *Movement and Dance in the Inclusive Classroom*. Available at <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ967723.pdf>, accessed October 29, 2021.

Šestakova = Шестакова Н. В. «Развитие мелкой моторики. Ум на кончиках пальцев». 2021.

Tatrik, K. (2015) Lihavast liikuvaks – koolitundides tuleks teha liikumispause <https://novaator.err.ee/256107/lihavast-liikuvaks-koolitundides-tuleks-teha-liikumispause> (viimati vaadatud 04.08.2021).

The Benefits of Physical Education for Children with Special Needs. Physical Education. School Specialty. 2018. Available at <https://blog.schoolspecialty.com/benefits-physical-education-children-special-needs/>, accessed December 10, 2021.

Wang, K.; Yang, Y. jt. (2020) *The Relationship Between Physical Activity and Emotional Intelligence in College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy*. Available at <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00967/full>, accessed November 22, 2021.

Vasquez, M. (2018) *Body Engagement: Multiple Functions of a Movement-Inclusive Classroom*. Available at <https://teachingwithorff.com/body-engagement-multiple-functions-of-a-movement-inclusive-classroom/>, accessed November 17, 2021.

Vihalemm, T. (2014) Andmekogumismeetodid. Vaatlus <https://samm.ut.ee/vaatlus> (viimati vaadatud 05.01.2022).

Voolaid, H.; Pajus, K. (2013) Õppetunni läbiviimise meetoodika ja õppetunni analüüs https://www.hm.ee/sites/default/files/oppetunni_labiviimise_metoodika.pdf (viimati vaadatud 16.01.2022).

LISAD

Lisa 1. Tunnivaatlusleht

Vaatlusleht

Tunnivaatlus – mis aitab või takistab õpilasel õppida?

Õpetaja: _____

Kuupäev: _____

Õppeaine, klass: _____

Tunni teema: _____

Klassiruum

Tee märkmeid paigutuse, ruumi, õhu, soojuse, valguse, tahvli kohta.

Tunnitegevused

Tee märkmeid ülesannete, õpilaste kaasahaaratuse, õpilase ja õpetaja tegevuste kohta.

Õpetaja

Tee märkmeid õpetaja isikuomaduste kohta, õpetaja suhete kohta klassiga. Millise õppimisatmosfääri loob õpetaja isiksus? Kuidas võiks end õpilane tunda selles klassis?

Õpilased

Kui motiveeritud on õpilased? Miks? Kui aktiivselt nad osalevad õppimisprotsessis?
Kas nad eeldavad, et õpetaja peab tegema nende eest tööd?

Lisa 2. Tunnivaatlusleht

Vaatlusleht

Aktiivne koolitund

Kuupäev: _____

Õppeaine, klass: _____

Tunni teema: _____

Aktiivse tegevuse planeerimine ja ettevalmistamine

(Eesmärkide, tegevuste, ülesannete läbimõeldus, otstarbekus, järjepidevus, loogilisus, õppijate vajadustega arvestamine)

Liikumispausi läbiviimine

(liikumispausi selgitamine, arusaamise tagamine, koostöö ja aktiivsuse tagamine)

Õpilaste reaktsioon

(Üldine meeleolu ja käitumine, ülesannete mõistmine, töösse kaasatus, huvi, aktiivsus, koostöö)

Lisa 3. Õpimapp

Õpimapp

LIIKUMISHARJUTUSTE KOMPLEKS NR1:

Liikumispaus nr 1 – „Leia endale sobiv”

Sihtrühm: 3. klass

Sisu: Õpetaja palub õpilastel jaguneda neljaliikmelisteks rühmadeks ja valida klassis koht, kus nad ülesannet täidavad. Igale rühmale antakse puslekomplekt, milles on Eesti Vabariigiteemalised vene- ja eestikeelsed sõnad (näiteks rahvuslind, vapp, lipp, tants jne) silpideks jaotatud. Pärast käsklust “Leidke endale sobiv” peavad lapsed leidma igale venekeelsele sõnale sobiva tõlke ning koostama paari. Selleks antakse kolm minutit. Aja lõppedes toimub kontroll koos õpetajaga. Juhul kui õpilased tegid vea ja leidsid vale tõlke, palub õpetaja uuesti mõelda ja vajadusel aitab ka ise. Materjali paremaks kinnistamiseks kordab õpetaja koos õpilastega kõik sõnapaarid kõva häälega üle. Mäng on läbi, kui eestikeelne tõlge vastab venekeelsele.

NB! Eesti sümbolite asemel saab võtta mis tahes muu teema (kolmanda klassi kavas võib see olla õppimine ja töö, samuti kodu, mina, vaba aeg jm)

Aeg: 4–5 minutit

Õpetatavad oskused: areneb käe ja sõrmede peenmotoorika, osavus, keskendumisvõime, sõnavara, tähelepanelikkus, samuti võime töötada paaris.

Liikumispaus nr2 – „Hoi a selg sirge”

Sihtrühm: 3. klass

Sisu: Õpilased tõusevad oma toolidelt püsti ja kordavad harjutusi õpetaja järel. Esialgu tõusevad õpilased varvastele ja langetavad end tagasi kandadele, püüdes samal ajal säilitada tasakaalu. Seda tehakse seitse korda. Siis raputavad õpilased jalgu, et need puhkaksid. Edasi järgnevad kerekallutused. Õpilased tõstavad parema käe üles, panevad vasaku käe puusale ja kummardavad vasakule. Vahetavad käsi, nüüd on vasak käsi ülal, õpilased panevad parema käe puusale ja teevad painutused paremale. Seega saadakse

kordamööda seitse kallutust kummaski suunas. Pärast harjutust raputavad õpilased käsi, lastes seeläbi neil lõõgastuda. Lõpuks lähevad õpilased pinginaabri juurde, seisavad selgadega teineteise vastu, nii et kannad puutuksid kokku, hoiavad teineteisel väljasirutatud kätest kinni ja aeglaselt kannavad raskuse ettepoole. Seejärel pöörduvad õpilased tagasi algseisu. Õpilased hoiavad selja sirge ja kordavad harjutust samuti seitse korda. Lõpus plaksutavad õpilased üksteisele.

NB! Selle liikumispausi saab muusika saatel huvitavamaks muuta.

Aeg: 3–4 minutit

Õpetatavad oskused: areneb mootorika, tähelepanu, mõtlemine, vastupidavus. Samuti aitab see kaasa kollektiivsustunde edendamisele, õpetaja märguandel liikumist alustada või seda muuta, arendada suulisele signaalile reageerimise kiirust ning hoida tasakaalu.

Liikumispaus nr3 – „4 fotot ja 1 sõna”

Sihtrühm: 3. klass

Sisu: See paus on paaristööd. Õpetaja moodustab 4 pildist 1x1 ruudustiku. Selle all on punktiiriga tähistatud väikesed jooned. Punktiirjoonte arv vastab tähtede arvule sõnas. Pildid on erinevad, kuid sisaldavad samu elemente või tähendust. Õpilaste ülesanne on leida nende piltide vahel ühine side ja kirjeldada seda seost ühe sõnaga. See võib olla peaaegu kõike alates piltide samast taustast kuni nendel kujutatud objektide kasutusalani. Kui peidetud sõna on õige, läheb paar tahvli juurde – üks neist kirjutab sõna punktiirjoonele ja teine selgitab vahepeal, mis neid pilte ühendab.

NB! Seda võib teha ka rühmatööna ning piltide asend ei pea olema ruudu kujul.

Aeg: 3 minutit

Õpetatavad oskused: oskus märgata ja leida peamist, sõnavara laiendamine, mälu, tähelepanu, taibukuse ja kujutlusvõime areng ning samuti oskus töötada paaris (tihe koostöö, ühisele arvamusel jõudmine jne).

LIIKUMISHARJUTUSTE KOMPLEKS NR2:

Liikumispaus nr1 – „Härmalõng”

Sihtrühm: 3. klass

Sisu: Lapsed peavad ringis seisma. Esimene osaleja saab lõngakera. Ta peab mitu korda lõnga ümber sõrme mähkima ja nimetama tunnile esitatud kodutööga seotud faktid. Näiteks kasutades fraase “mina teadsin”, “ma tean” või “ma tahan teada” ja nii edasi. Siis annab ta lõngakera enda kõrval olevale klassikaaslasele. Järgmine mängija teeb sama. Mäng jätkub seni, kuni kõik lapsed on ühte nn ämblikuvõrku seotud. Pärast mängu on soovitatav arutada, et iga inimene on omapärane ja tuleb osata seda märgata. Muidugi tasub pöörata tähelepanu asjaolule, et need lõngad sümboliseerivad sõbralikke suhteid, kollektiivseid sidemeid laste vahel.

NB! See paus on kasulik ka õpetajale, kuna selle kaudu saab ta lastelt tagasisidet, millele tuleb edaspidi tähelepanu pöörata.

Aeg: 5 minutit

Õpetatavad oskused: areneb peenmotoorika, eneseväljendusoskus, mälu, kollektiivne ühtekuuluvus, samuti võime teisi kuulata ja kuulda.

Liikumispaus nr2 – „Loodushääled”

Sihtrühm: 3. klass

Sisu: Õpetaja palub lastel leida klassiruumis neile mugav koht, et nad saaksid vabalt kehaliigutusi teha. Õpetaja esitab õpilastele erinevad järjekorras muusikalisi katkendeid. Ülesanne on helide järgi aimata sügisel looduses toimuvaid muutusi (lehesadu, rändlinnud, äike, tugev tuul jm). Õpetaja annab esimesena eeskujuna – sümboliseerides äikest, plaksutab ta valjusti käsi. Liikumispausi käigus saavad õpilased moodustada ka paare või väikeseid rühmi, et kuuldu olemust paremini edasi anda. Pärast iga heli nimetab õpetaja loodusmuutust, millele antud heli vastas, ning lapsed kordavad seda valjusti tema järel. Paremaks meeldejätmiseks kuulatakse helisid mitu korda.

NB! Loodushäälte asemel võib võtta mis tahes teema ja seeläbi arendada kõlavast tekstist kuuldu ja selle sisust arusaamist.

Aeg: 3–4 minutit

Õpetatavad oskused: kooskõlastada liikumist kuulduga, võttes arvesse heli dünaamika ja tempo muutusi, samuti kuulmisreaktsiooni- ja taju arendamine ning leidlikkus.

Liikumispaus nr3 – „Sõnavaling”

Sihtrühm: 3. klass

Sisu: Lapsed jagatakse meeskondadesse. Tahvlile on kleebitud erinevad pildid ühel konkreetsel teemal (umbes 4–6 pilti). Igal rühmal on laua peal kirjutatud lausetega paberitükid. Õpetaja jagab pildid juhuslikult tahvlile. Õpilaste ülesanne on meeles pidada piltide järjekorda. Selleks antakse 30 sekundit. Seejärel peavad õpilased neile antud lausete abil piltide järjekorda taastama. Tulemusena saadakse 4–6 lausest koosnev tekst. Edasi läheb üks meeskondadest tahvli juurde ning, pannes pildid algseisu, loeb saadud teksti ette. Pausi ajal teeb iga meeskond sama. Vea korral parandavad esialgu ülejäänud meeskonnad ja alles siis aitab õpetaja.

NB! Seda pausi saab teha vastupidises suunas – tahvlil on laused, õpilastel on pildid.

Aeg: 4–5 minutit

Õpetatavad oskused: areneb mälu, tähelepanu, loogiline mõtlemine, osavus, reaktsiooni kiirus ja meeskonnaoskus.

LIIKUMISHARJUTUSTE KOMPLEKS NR3:

Liikumispaus nr1 – „Katkine telefon”

Sihtrühm: 3. klass

Sisu: Lapsed jagunevad kahte meeskonda. Mõlemad meeskonnad rivistuvad kolonni – üks seisab uksele lähemal, teine – akna juures. Esimesed mängijad hoiavad käes pehmet palli. Õpetaja mõtleb iga meeskonna jaoks välja samad laused ning sosistab seda esimestele mängijatele, et teised ei kuuleks. Käskluse “Start” peale pöörduvad esimesed teiste mängijate poole ja palli küünitades sosistavad, mida neil õnnestus kuulda. Teised annavad palli kolmandatele ning ütlevad sosinal lause. Nii jätkatakse ahelat. Iga meeskonna viimane mängija hüüab valjult, mida ta kuulis. Kui lause on õige, loetakse “telefon” toimivaks, kui mitte – katkiseks.

NB! Seda saab harjutada erineva keerukusega sõna või fraasiga (näiteks susisevate häälikutega jne)

Aeg: 3 minutit

Õpetatavad oskused: liigutuste koordineerimine, kuulmistähelepanu areng (kõne tempo ja rütm), kõne areng (intonatsioon, hääldus), keskendumisvõime, meeskonnaoskus.

Liikumispaus nr3 – „Keha ABC”

Sihtrühm: 3. klass

Sisu: Õpilased jagatakse 6-7-liikmelistesse rühmadesse. Iga meeskonnale antakse ümbrik tähtedega siltidega. Õpilaste tegevused:

- a) moodustada pakutud tähtedest võimalikult palju sõnu. Sõnad võivad koosneda kõigist antud tähtedest või koosneda vähematest tähtedest. Ainus reegel – sõnu ei tohi korrata. Iga võistkondade koostatud sõna hääldatakse valjusti ja tõlgitakse vene keelde. Selleks kulub 2 minutit.
- b) kujutada oma kehaga tähti nii, et moodustuks sõna. Teised mõistatavad äraarvatavat sõna. Ajapiirang on 2–3 minutit.

Õpetajal on samuti oma täht ning ta saab õpilaste soovil aidata neil igal etapil sõnu koostada. Siin on kohane ka helitaust – aplaus iga sõna järel, „Hurraahüüe” jne.

NB! Seda liikumispausi saab seostada sõnavarakontrolliga, andes punkte nii huvitava tähe näitamise kui ka õige vastuse eest.

Aeg: 4–5 minutit

Õpetatavad oskused: sõnavara rikastamine, areneb kujutlusvõime, leidlikkus, reaktsiooni kiirus, samuti võime töötada rühmades.

Liikumispaus nr3 – „Bingo”

Sihtrühm: 3. klass

Sisu: Lapsed jagunevad meeskondadeks ja asuvad üksteisega koos. Igale võistkonnale antakse üks piltidega teemakaart. Piltide arv igal kaardil on väiksem kui õpetaja oma ning võib sõltuvalt kaardi teemast ja keerukusest varieeruda näiteks 9-st 24-ni. Õpetajal on iga teemapildi jaoks sõnadega kaardikomplekt. Ta räägib vaheldumisi aeglases tempos eestikeelseid sõnu. Õpilased peavad tähelepanelikult kuulama õpetajat ja otsima oma kaardilt nimetatud sõna. Kui kaardil on sõna kujutav pilt, katavad õpilased selle nupuga. Meeskond, kes saab kokku vertikaalse, horisontaalse või diagonaalse rea, tõuseb püsti ning hüüab „Bingo!” Õpetaja kontrollib vastuste õigsust.

NB! Pildikaarte saab asendada sõnakaartidega ning sõnade nimetamise asemel saab näidata pilti.

Aeg: 3 minutit

Õpetatavad oskused: sõnavara aktiveerimine, taibukus, reaktsioonikiirus, tähelepanu, kuulmise ja taju arendamine, meeskonnaoskus.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Jekaterina Laimets,

(sünnikuupäev: 28.10.1998)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Liikumist soodustavad koolitunnid: liikumispausid eesti keele kui teise keele tundides 3. klassides”, mille juhendaja on Aet Kiisla

1.1 reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2 üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Narvas, 17.01.2022