

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Kutseõpetaja õppekava

Anneli Pevgonen

KUTSEÕPETAJATE IGAPÄEVASED VALIKUD SEoses TOITUMISE JA
LIIKUMISEGA NING TERVIST EDENDAVAD TEGEVUSED ÜHE KUTSEKOOLI
NÄITEL

bakalaureusetöö

Juhendajad: Vilja Vendelin-Reigo MSc

Karmen Kalk Ma

Läbiv pealkiri: Kutseõpetajate valikud ja tervist edendavad tegevused

Tartu 2019

Resümee

Kutseõpetajate igapäevased valikud seoses toitumise ja liikumisega ning tervist edendavad tegevused ühe kutsekooli näitel

Tänapäeval on tervis ja selle hoidmine ning edendamine aktuaalne ning muutumas üha enam tähtsamaks tegevuseks heaolu saavutamisel. Selleks, et meie ühiskond ja järeltulevad põlvned oleks tervemad, tuleb samme astuda täna. Mõeldes, kuidas anda lastele ja noortele head eeskuju igapäevaste liikumis- ja toitumisharjumustega. Suur osa noortest asub õppima kutsekooli, et omandada amet. Tihti kujunevad hoiakud ja ellusuhtumine, mis on olulised tervisemõjurid kogu edasiseks eluks just selles eas. Tervel ja tervislikke eluviise järgival kutseõpetajal on oluline roll olla innustavaks ja toetavaks eeskujuks noorele, kes alles alustab oma elu. Uurimistöö teemaks on kutseõpetajate tervisekäitumine, mis seda mõjutab ning mida soovitakse muuta kutseõpetajate hinnangul, et kutsekool oleks enam tervist edendav keskkond. Varasemaid uurimusi kutseõpetajate tervisekäitumisest ei ole teadaolevalt Eestis teostatud. Uurimuse läbiviimiseks kasutati kvantitatiivset uurimisviisi, kuhu olid haaratud ühe kutsekooli kutseõpetajad. Tulemustest selgus, et kutseõpetajad teevad tervislikke valikuid, kui selleks on võimalus. Küsitlus aitas välja tuua kitsaskohad, mida peaks kutsekoolis parandama, et luua paremaid võimalusi kutseõpetajatele tervislikuks toitumiseks ning soodustada liikumisharrastustega tegelemist kutsekoolis.

Märksõnad: kutseõpetaja, tervis, tervisemõjurid, tervisekäitumine, tervisedendus

Abstract

The daily choices of vocational teachers associated in nutrition, movement and health promotion exhibited on a vocational school

Nowadays health, its maintenance, and promotion are popular and they are becoming more and more important activities for well-being. In order for our society and future generations to be healthier, steps must be taken today, which includes giving children and young people a good example of daily exercise and eating habits. A large number of young people start studying in a vocational school, where the profession and attitudes to life are acquired. A vocational teacher sets an example for a young person in acquiring a profession and is also a model for the views, attitudes and approach towards life. A healthy and self-caring vocational teacher has an important role as an inspiring and supportive adult for a young person, who is just starting an independent life. The research focuses on what kind of health behaviour vocational teachers have, what affects the behaviour and how should be the environment changed in a vocational school to make it more health-promoting. The study was conducted using a quantitative research method to capture as many vocational teachers as possible from the vocational school. The results showed that vocational teachers make healthy choices when they have the opportunity. The survey helped to identify the bottlenecks that should be improved in the vocational school in order to create better opportunities for the vocational teachers to eat healthier and foster them to be more physically active.

Keywords: vocational teacher, health, health determinants, health behavior, health promotion

Sisukord

Resümee.....	2
Abstract.....	3
1 Sissejuhatus.....	5
2 Teoreetiline ülevaade	6
2.1 Tervis	6
2.2 Tervisemõjurid, eluviis, tervisekäitumine	7
2.3 Tervisedendus	9
2.4 Õpetaja kui eeskuju	10
2.5 Tervisedendus kutsekoolis.....	11
3 Metoodika	13
3.1 Valim	13
3.2 Mõõtevahend	13
3.3 Protseduur	15
4 Tulemused.....	15
5 Arutelu	21
5.1 Piirangud ja töö praktiline väärtus.....	24
Tänu sõnad	25
Autorsuse kinnitus.....	25
Kasutatud kirjandus.....	26
LISA 1	30

1 Sissejuhatus

Eesti on Euroopas ning kogu maailmas endiselt esikohal suremuselt südame- ja veresoonehaigustesse. Tänapäevaks oleme jõudnud riikide hulka, kus rahvastiku keskmine eluiga on pikenenud, sündivus on tõusnud ning uuringute kohaselt tervisesportlaste arv statistiliselt tõusnud (Liikumisharrastuse uuringud, 2016). Rahvastiku tervise arengukava kohaselt muutuvad üha olulisemaks tervist toetava keskkonna arendamine ning inimeste tervisekäitumuslike otsuste ja valikute soodustamine, et parandada ja säilitada olemasolevat. Teadagi on, et terve inimene õpib paremini, tal on vähem stressi, ta on elurõõmsam ja naudib oma tegevust (Miks on tervisedendus..., 2018).

Selleks, et järeltulev põlvkond oleks tervem ja teeks tervislikumaid valikuid, on vajalik noortesse sisendada eluterveid hoiakuid. Koolikeskkonnas puutub õpilastega kõige rohkem kokku õpetaja, kes ühel või teisel viisil ning sageli mitteteadlikult, kujundab õpilastes väärtusi ja on neile eeskujuks (Krull, 2000; Schihalejev, 2011). Kutseõpetaja puutub kutsekoolis kokku noortega, kes alustavad oma elu ja õpivad ameti võib olla kogu eluks, seejuures omandades tahtmatult ka õpetaja hoiakud ja ellusuhtumise tervisekäitumises. Enamasti on tegemist teadvustamata protsessiga ning sellisel viisil omandatakse suurem osa teadmisi ning oskusi (Krull, 2000).

Kutseõpetajate tervisekäitumist kirjeldavaid uuringuid ei ole Eestis autorile teadaolevalt teostatud. On uuritud üldhariduskoolide õpetajate tervisekäitumist (Lõoke, 2016) ning õpetajate töökoormust ning tervisekäitumist (Jaakson, 2009). Regulaarseid tervisekäitumist kirjeldavaid uuringuid viiakse Eestis läbi Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020 tulemuste jälgimiseks. Eesti täiskasvanud elanikkonna tervisekäitumise uuringuid toimub kaheaastase intervalliga ja iga nelja aasta tagant toimuvad koolilaste tervisekäitumise uuringud (*Health Behaviour in...*, 2010). Nimetatud uuringuid on läbi viidud õpilaste ja täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumist kaardistades, kuid mitte otseselt kutseõpetajate tervisekäitumist või kutsekoolides toimuvate tervist edendavate tegevuste väljaselgitamisega seoses.

Uurimisprobleemiks on kutseõpetajate toitumine ja liikumisharrastustega tegelemine. Kas on piisavalt aega ja võimalusi, et tervislikult toituda ning liikuda päeva jooksul, et püsida tervetena ning missuguseid võimalusi pakub kutsekool tervise edendamiseks.

Uurimistöös soovitakse välja selgitada missugused on kutseõpetajate igapäevased valikud seoses toitumise ja liikumisharrastusega. Mis on valikuid mõjutavad tegurid – söömine kooli sööklas/restoranis, liikumisega seotud tegevused (üritused, treeningusaali

kasutamine) ning õppekorraldus. Uuritakse missuguseid toitumis- ja liikumisharjumusi eelistatakse ealiselt või sooliselt, et kavandada tervist edendavat töökeskkonda kutsekoolis. Selleks, et muuta ja planeerida tervist edendavaid tegevusi noortele kutsekoolis, tuleb kõigepealt selgitada ja hinnata kutseõpetajate tervisekäitumist ning leida parandamist vajavad lüngad.

Uurimistöö koosneb neljast peatükist. Teooria peatükis selgitatakse uurimisprobleemiga seonduvaid mõisteid ning nende omavahelist seost. Põhjendatakse uurimisprobleemi vajalikkust. Metoodika peatükis kirjeldatakse kvantitatiivse uurimismeetodi läbiviimist, selgitatakse valimi koostamise põhimõtteid ning kuidas andmetekogumise protseduur on korraldatud. Tulemuste peatükis esitatakse ülevaade kogutud andmetest, mis on olulised käesoleva uurimistöö tulemuste selgitamiseks. Arutelu peatükis tuuakse välja sarnasused ja erinevused antud töö ja kirjanduses esitatud andmete vahel ning pakutakse põhjendusi ja selgitusi. Tehakse järeldused saadud tulemustest ja pakutakse rakendamise võimalusi, et edendada kutseõpetajate tervisekäitumist kutsekooli tingimustes.

2 Teoreetiline ülevaade

2.1 Tervis

„Tervise termin eesti keeles tuleneb sõnast terviklik, terve“ (Kasmel & Lipand, 2011, lk 32). *Holistilise* meditsiini pooldajad näevad „... kogu inimest ainulaadse indiviidina, mitte ainult ravitavate sümptomite kogumina“ ning „kuidas ühe organi tervis mõjutab kõigi teiste tööd ja kõike muud kehas toimuvat. Ükski kehaosa ei eksisteeri kogu kehas eraldi“ (Cardoza, 2017, lk 10).

Tervise definitsioon, milles määratletakse tervist kui „täielikku füüsilist, vaimset ja sotsiaalset heaolu, mitte ainult haiguste ja põduruse puudumist“ on 1948. aasta Maailma Terviseorganisatsiooni (*World Health Organization*) poolt sõnastatud ja kõige enam tsiteeritud oma lühiduse ja selguse tõttu (Kasmel & Lipand, 2011, lk 42). Kaasaegsema versiooni on sama organisatsioon välja pakkunud 1984. a, milles öeldakse, et tervises tuleb näha igapäevaelu vahendit, mis võimaldab realiseerida püüdlusi ja muuta keskkonda. Tervis ei ole elamise eesmärk, vaid positiivne mõiste, mis näitab inimeste füüsilist võimekust ning sotsiaalset ja personaalset mõjukust (Hyvinvoinnin ja..., 2016).

Tervise konseptsioone on palju ning tervist mõistetakse väga mitmeti. Mõiste lahtiseletamine sõltub erinevatest tervise käsitusviisidest ning sellest, milliseid vahendeid peetakse sobivateks ja vajalikeks teatavas sotsiaalses ja kultuurikontekstis tervise taastamisel, säilitamisel ja edendamisel. Sellest omakorda sõltub vastutus, mis võib olla nii individuaalne,

kogukondlik kui riiklik. Et tervist mõjutada, on vajalik teada, mida see endast kujutab, kes on mõjutajad ning missugused on võimalused selle parendamiseks (Kasmel & Lipand, 2011).

Tervis, nii füüsiline kui vaimne, on omavahel tugevasti seotud ja moodustavad lahutamatu terviku. Füüsiliselt aktiivsel inimesel on vähem stressi ja ärevust, tal on parem keskendumisvõime ning ta magab paremini (Hea enesetunde heaks, s.a).

2.2 Tervisemõjurid, eluviis, tervisekäitumine

Tervisemõjurite üldmõiste hõlmab tõenduspõhiseid ja omavahel põimunuid üksikmõjureid ning mõjurite kombinatsioone. „...tervisemõjurite all mõistetakse selliseid tegureid, mis kutsuvad üksikisiku, grupi või rahvastiku tervises esile muutusi kas paremas või halvemas suunas“ (Tervisemõjurid, 2017, para 2). Mõjurid, mis kujundavad inimese tervist on:

- bioloogilised (sugu ja vanus)
- individuaalne käitumine ja eluviis
- sotsiaalpsühholoogilised (inimestevaheline sotsiaalne sidusus, usaldus, turvalisus)
- füüsiline keskkond (Elamis- ja töökeskkond..., 2018).

Missuguseks kujuneb inimese tervis, oleneb suures osas sellest, missugune on ühiskond ja riigikord, sest sellest oleneb tervist soodustavate teenuste kättesaadavus, kas inimestel on võrdsed võimalused enesearenguks ning kas ühiskond on tervisttoetav. Kõige tõhusamateks tervist edendavateks tegevusteks riigis on poliitilised otsused, kuna poliitika mõjutab tööhõivet ja töötingimusi, hariduse kättesaadavust, elamumajandust, keskkonnapuhtust ja kogu sotsiaalpsühholoogilist õhkkonda (Kasmel & Lipand, 2011).

Ühiskonnast ja riigikorrast on omakorda mõjutatud inimese individuaalne tervisekäitumine. Keskkond, kus ta töötab ja elab, missuguse kasvatus ja hariduse ta on saanud, missugused on prioriteedid, otsused ja võimalused, määravad paljuski ära eluviisi. Eluviis ja tervisekäitumine on omavahel seotud ning nende muutmine on sageli keeruline, kuid mitte võimatu (Mis on tervis..., 2017). Tervisekäitumise mõistet on defineerinud Riigikogu Faktilehes Kirch (2008): “Tervisekäitumine avaldub meie igapäevaelu valikuid tehes – inimene võtab iga päev vastu otsuseid ja teeb valikuid, mis võivad olla tervisele soodsad või seda kahjustada...” (para 3). Tervisekäitumine on tasakaalustatud ning juhindub väärtushinnangutest, kui ühiskond soodustab tervislikku eluviisi ning kus tervishoiupoliitika lähtub rahvastiku tervise huvidest. Maailma Terviseorganisatsiooni (*WHO*) uuringute põhjal väidetakse, et tervislik seisund oleneb 50% ulatuses eluviisist, millest omakorda sõltub valikute tegemine oma tervisekäitumises (*Constitution of...1946*). Tänapäeval on arenenud ühiskonnas inimestele vaba aja veetmiseks ja tervisespordiks loodud soodsad tingimused.

Kõige olulisemad tervisekäitumise valdkonnad, mis mõjutavad inimese terviseseisundit on toitumine, liikumine ning suitsetamine ja alkoholi tarvitamine. Vaatamata meditsiini pidevast arengust, on oht, et inimeste eluiga kahaneb, sest suur osa inimesi veedab enamuse osa päevast kontoris arvuti või mõne tööpingi taga istudes (Kirch, 2008).

Haigused, mis päritakse geenidega, on paratamatud, kuid tehes õigeid valikuid toitumises, liikudes piisavalt ja elades terveid eluviise järgides, on võimalik elada täisväärtuslikku elu kõrge eani (*Global recommendations...*, 2010). Tervisliku eluviisi all mõistetakse tihti toitumisega seonduvat, kuid see hõlmab ka palju muud ja on oma olemuselt laiapõhisem tervisekäitumise vorm. Tervislikus eluviisis on ühendatud komplekselt nii liikumine, toitumine ning töötamise ja puhkuse tasakaal. Tervislikult elades on võimalik ennetada mitmeid kroonilisi, ainevahetuslikke ja ergonoomikaga seonduvaid tugi- ja liikumiselundkonna haigusi: II tüüpi diabeeti, rasvumist, mis on omakorda mitmete tõsiste haiguste eel etapiks. Inimeste teadlikkus tervislikkusest on kasvamas ning üha enam inimesi soovib oma elustiili muutmisega ära hoida arstivisiite ja ravimite kasutamist (Lockye et al., 2016). Eluviisi valikuid saavad inimesed ise suures osas mõjutada ja muuta. Selleks, et sissejuurdunud harjumusi muuta, tuleb vaeva näha, kuid alati ei ole vaja suuri muutusi, vaid piisab, kui oskame leida tasakaalu töö ja puhkuse, tegutsemise ja lõõgastuse vahel. Halvad ja mugavusest tulenevad harjumused tuleb asendada tervist edendavatega (Cardoza, 2017).

Tervislik toitumine tähendab, et ei pea sööma rohkem ega vähem, kui organism vajab, vaid tuleb süüa tasakaalustatult, et saada vajalikud valgud, süsivesikud, rasvad, kiudained, vitamiinid ja fütotoitained. Toidud ei ole tervislikud või ebatervislikud, kasulikud või kahjulikud, vaid sõltub sellest, missugustes kogustes ja kui tihti süüakse (Kuidas tervislikult ...2015). Selleks, et olla terve ja jääda terveks, tuleb õppida end teadlikult jälgima. Oluline on, millal, kuidas ja mida süüa. Oskuse süüa tervislikult, annavad elementaarsed teadmised toiduainete biokeemilisest koostisest ja nende omavahelisest sobivusest ning elukogemus, mille abil õpitakse lugu pidama tervislikust, lihtsast ja kasulikust toidust (Luigela, 2009).

Inimese keha on loodud liikuma, et hoida ja tugevdada kogu organismi. Treeningute positiivne mõju avaldub ainult siis, kui treening on optimaalse koormusega ning mitte liiga tugev. Regulaarse liikumise ja sportimisega jõuavad toitained ja hapnik kiiremini organismi ning kudedesse, rakud uuenevad kiiremini ning samas vananemisprotsess aeglustub. Tähendab, inimene püsib tervem ja tegasusam (Milline on tervislik...s.a). Treeningu põhitoomel suureneb üldine töövõime, ennetades südame- ja veresoonehaigusi ning tugevdades immuunsüsteemi. Täiskasvanutele on soovituslik koormus nädalas aktiivseks liikumiseks 150

minutit mõõdukat või 75 minutit intensiivset treeningut. Mõõduka intensiivsusega tegevused on kepikõnd ja jalgrattasõit, mida tuleks teha seeriatena. Tugeva intensiivsusega tegevused on jooksmine, ujumine, sportmängudes osalemine, suusatamine, rulluisutamine (Jalak, 2016). Vähemalt kahel päeval nädalas soovitatakse teha lihaseid ja luid tugevdavaid harjutusi ja venitusi. Vältida tuleks pikki istumisperioode. Füüsilist aktiivsust saab suurendada lihtsate tegevustega – kasutada lifti asemel treppe, jalutada mõne bussipeatuse võrra rohkem kui tavaliselt või harrastada tantsimist. Oluline on füüsilise aktiivsuse puhul regulaarsus ning meeldivus. Meeldiva spordialaga tegelemine vabastab energiat andvaid ja stressi maandavaid kemikaale, mis annavad heaolutunde. Mõistlik oleks liikumistreeninguid harrastada kahel – kolmel päeval nädalas. Ettevaatlikud peaksid olema ülekaalulised ja tervisespordiga alustajad, et organismi mitte üle koormata (Hea enesetunde heaks, s.a).

2.3 Tervisedendus

Tervisedendus on üsna uus nähtus ning terminit on defineeritud erinevalt. Kõige levinum ja tsiteeritavam tervisedenduse definitsioon on Kasmeli järgi *WHO* poolt väljatöötatud definitsioon, mida on täiendanud D. Nutbeam, mille järgi mõistetakse „... tervisedendust kui protsessi, mis võimaldab inimestel saavutada kontroll oma tervisemõjurite üle, arendamaks oma tervist ning elamaks aktiivset ja produktiivset elu“ (Kasmel, 2011, lk 118). Definitsioonis on välja toodud kolm erinevat aspekti: taust, eesmärk ja tegevus. Laasneri (2015) seisukohalt on tervisedendamise üks põhiprintsiipe keskkonna muutmine selliseks, et tervislikud valikud oleksid kättesaadavad ning tegevused oleksid suunatud inimeste oskuste ja teadmiste suurendamisele oma valikute tegemisel.

Tervisedendus hakkas iseseisva valdkonnana arenema 1974 aastal, mil Kanada tervise ja heaoluminister Marc Lalonde tõi tervisedenduse välja valitsuse peamise tegevusstrateegiana rahvastiku tervisepotentsiaali arendamisel. *Lalonde raport* võeti kasutusele ka mitmetes Lääne – Euroopa riikides ja Ameerika Ühendriikides ning kiideti heaks paljude valitsuste, omavalitsuste ja organisatsioonide tervisepoliitikates. Peamiseks põhjuseks, miks tervisedendus hakkas kiiresti levima maailma eri paigus, on arusaam, mis tugineb teadusuuringutele, et meditsiini panus rahva tervise parandamisse on suhteliselt väike ja investeeringud tervishoidu ei too kaasa oodatud tulemusi. Oli vaja jõuda inimesteni, et muuta nende mõttemaailma ja juhtida neid arusaamiseni, et tervis on suurel määral igäihe enda kätes ja et tervislikke eluviise järgides on paljud haigused ennetatavad (Kasmel & Lipand, 2011).

Tervisedenduse planeerimisel peab alati järgima teatud kokkuleppeid, mis omavad tähtsat rolli: holistlik tervise käsitlus, sihtgrupi kaasamist kogu protsessi, et võimaldada sihtgrupil tõsta oma suutlikkust enda tervise mõjutamiseks, võrdsete võimaluste pakkumine, samuti järjepidevate tegevuste loomine, erinevate lähenemiste kasutamine ehk multistrateegilisus (Kasmel & Lipand, 2011).

2.4 Õpetaja kui eeskuju

Krull on arvamusel, et õpilased jälgivad õpetaja sõnade ja tegude omavahelist vastavust. Õpilased soovivad enamasti näha õpetajas isiksust ja autoriteeti (Krull, 2000).

Uuringute kohaselt kaasneb õpetajaametiga suur vastutus, sest igapäevaselt mõjutatakse inimeste saatuseid, kujundatakse noorte inimeste ellusuhtumist ja vaateid. Õpetajaks olemist peetakse ametiks, mis võimaldab igapäevatoös korda saata ühiskonnale suuri ja olulisi asju. Niimoodi on arvanud 57% gümnaasiuminoortest ja 69% 35-50 aastastest inimestest ning 74% õpetajatest (Õpetajaameti kuvand ja..., 2016).

„Eeskuju õpetab kõige paremini! enese tervise eest mittehoolitsevad õpetajad paistavad välja isegi siis kui nad aravavad, et nad seda ei tee. Õpilasi tuleb innustada toituma tervislikult, liigutama rohkem, olema aktiivne - kui õpetaja (eriti kursusejuhataja) seda ees teeb, siis on õpilasi kergem mõjutada.“ (anonüümne kutseõpetaja).

Kasmel ja Lipand (2011) peavad õpetajaid eeskujuks nii oma käitumise kui suhtlemisviisiga, mis mõjutavad väga ka laste enesekindlust, enesehinnangut ja emotsionaalset tervist. Valk ja Lilles (2008) kinnitavad oma uuringus, et õpetajad hindavad väga oluliseks kooli rolli väärtuste kujundamisel ning Sutrop jt (2017) tõstatavad küsimuse, et kas kutse omandamisel on lõpptulemuseks ainult eksamite tegemine ja kvalifikatsiooni saavutamine või midagi enam? Laiemas plaanis on hariduse eesmärgiks aidata lastel ja noortel saada paremateks inimesteks nii enda kui kogu ühiskonna jaoks.

Tammsalu (2014) rõhutab õpetajate eeskuju ja kooli rolli ning olulisust toitumise osas. Evansi (2010) arvates, võiksid õpetajad olla enda toitumise ning toiduvaliku suhtes kriitilised, eriti õpilaste juuresolekul, õpetada tervislikku toitumist ning toetada õpilaste tervisliku toitumise valikuid.

Saavutused hariduses on positiivselt seotud pikaajalise majandusliku heaolu ja tervisega ning kooli töötajate ja heaolu edendamine võib vähendada töölt puudumisi ja suurendada tööga rahulolu ning olla õpilastele positiivseks eeskujuks (Miks on

tervisedendus..., 2018). Tervise Arengu Instituudi (2018) poolt välja toodud artiklis on öeldud, et kool seob endaga suure hulga elanikkonnast ning omab seeläbi paikkonna arengus väga suurt tähtsust. Koolikeskkonnas toimuv tervist edendav tegevus ei paranda mitte ainult õpilaste, vaid ka õpetajate, koolitöötajate ning teiste paikkonna elanike tervist ning heaolu.

Tervise edendamine koolis aitab täita hariduslikke, sotsiaalseid ja personaliga seotud eesmärgi. Süsteemne tervisedendusega tegelemine koolides ei ole piiritletud ainult klassiruumis õpetatava terviseõpetusega, vaid hõlmab kogu kooli jõupingutusi, mis aitavad luua tervist toetavat keskkonda. Kogu koolipere on aktiivselt kaasatud otsustamisprotsessidesse ja tegevustesse, mis tähendab enam kui lihtsalt tervise teemaliste tegevuste või ürituste läbiviimist koolis. See on praktiline tegevus, mis keskendub koolipere võimekuse suurendamisele, et tagada teadmised, oskused ja pühendumine tervise ning heaolu teemadega tegelemiseks (Lepp & Hansen, 2010).

2.5 Tervisedendus kutsekoolis

Kutsehariduskeskuse arengukava 2019 – 2023 kohaselt on üheks strateegiliseks eesmärgiks arendada koolipere loovust ja õppimist mitmekülgses koostöös. Selleks, et kujundada õppimiskeskne ja koostöine koolikultuur on vajalik õpetaja rolli muutumine nõustajaks, juhendajaks, mentoriks, eeskujuks, seoste loojaks, väärtushoiakute kujundajaks. Õpetaja roll on toetada õppija tema kujunemisel ennastjuhtivaks ja vastutusvõimeliseks inimeseks, kes tuleb iseseisvalt toime pidevalt ja kiiresti muutuv keskkonnas (Arengukava 2019-2023). 2015 aasta oli Kutsehariduskeskuses liikumisaasta. Viidi läbi mitmeid liikumis- ja treeningtunde, matku ning loenguid tegevusi:

2016 aasta aprillikuu oli kuulutatud südamerwise kuuks ning sel puhul korraldati kutsehariduskeskuses projekt „Sammume koos“. Igal aastal toimub ühine matkapäev, millel on üks läbiv teema. Selleaastane matk oli läbi viidud teemal „ohtlik või ohutu“ ja ja üritusega sooviti rõhutada, et iga tegu jätab jälje keskkonnale. Matka oli võimalik läbida jalgsi või jalgrattal, mis kätkeb endas erinevaid ülesandeid ja tegevusi.

Kutsehariduskeskus avas projekti raames siseterviserajad, kus õpilased ja töötajad saavad istuvast asendist pausi pidada ja tervislikult liikuda. Mööda kutsekooli koridore ja treppe kulgevad kaks siseterviserada, mis on tähistatud vastava nime ja pikkusega. Piimaringi pikkuseks 500 meetrit ning Kopliring on 160 meetri pikkune, mida võib läbida nii, kuidas aega ja tahtmist on, endale sobivas tempos. Radadel saab teha venitusharjutusi, mängida trips-traps-trulli ja hüpata keksukastis (Veskus, 2016). Üheks tervistedendavaks meetmeks on pikema põhipuhkuse kehtestamine (lisa 7 päeva töötajatele, kellel on 28 kalendripäevane

puhkus) ning alates 1. märtsist on töökorralduse reeglitega kehtestatud 1 tööpäev aastas vaba aega terviseedenduseks. Üheks terviseedenduse meetmeks on sportimisvõimaluste pakkumine, kooli töötajal on võimalus jõusaalitreeninguteks ja erinevates treeninguteks - sulgpall, aeroobika, lauatennis jm.

Käesoleva aasta töötajate rahuloluuuringu kokkuvõttest on selgunud, et kutsekoolis ollakse rahul tööajaga ning kodukontoris töötamise võimalusega, kaasaegse töö- ja õpikeskkonnaga ning töövahenditega. Paremat õppekorraldust soovitakse tunniplaani koostamises ja tundide planeerimises, õpetaja töökoormuse jaotumises perioodide/nädalate lõikes. Probleemsena tajutakse infoliikumist, mis võiks olla parem ja kiirem nii osakonnasiseselt kui ülekooliliselt (Töötajate rahulolu-uuringu...2019).

Tervisedenduse planeerimisel kutseõpetajate töökohal ehk kutsekoolis tuleks arvestada kõikide faktoritega, mis mõjutavad inimese heaolu. Need on nii füüsiline, psüühiline kui ka sotsiaalne keskkond, mis on olulised igasuguseks tegevuseks, samuti õpetamiseks ja õppimiseks.

Tervise Arengu Instituudi soovitude kohaselt on arengukava osana asutusel toimiv kirjalik tervisedenduspoliitika, mis sisaldab järgnevaid nõudeid: tervist edendavaid tegevused on lisatud ametikirjeldustele, tervisedendava tegevuse läbiviimiseks on olemas vastavad võimalused. Kõigile töötajatele on tervisedenduslik info kättesaadav ning töötajatele on loodud koolitusprogramm tervisedenduse ja eneseabioskuste omandamiseks. Personali professionaalse arengu soodustamine tööga seotud terviseriskide pidev hindamine ning miinimumini viimine, töötervishoiu tagamine ning tööohutuse abinõude rakendamine. Personali rahulolu- uuringute teostamine ning tulemuste kvaliteedijuhtimise süsteemi integreerimine, samuti peresõbraliku poliitika arendamine (Tervise edendamine..., 2017).

Bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada, milliseid valikuid teevad kutseõpetajad igapäevaselt seoses toitumise ja liikumisega, mis neid valikuid mõjutavad ning missugused on tervisedenduse võimalused kutsekoolis kutseõpetajate hinnangul. Eesmärgist lähtuvalt on püstitatud uurimisküsimused:

1. Missugused on kutseõpetajate valikute erinevus sooliselt ja vanuseliselt nende toitumises ja liikumises igapäevaselt ning millised on neid valikuid mõjutavad tegurid?
2. Milliseid tegevusi ja võimalusi pakub kutsekool tervislike eluviiside edendamiseks ning kutseõpetajate hinnangud nende vajalikkusele?

3. Missuguseid muudatusi tuleks kutsekoolis teha (toitumine, liikumine, õppekorraldus) tervislikuma töökeskkonna loomiseks kutseõpetajate hinnangul?

3 Metoodika

Uurimistöös kasutati kvantitatiivset uurimisviisi, eesmärgiga haarata võimalikult palju kutseõpetajaid küsitluse, et saada ülevaatlik teave olukorrast ning arvamusi, kuidas töökeskkonda paremaks muuta. Lähtuvalt töö eesmärgist koostati uurimisküsimused, mis hõlmavad kutseõpetajate toitumise ja liikumisega ning kutsekoolis töötamisega seotud tegevusi. Uurimusega sooviti välja selgitada, kas kutseõpetajad teevad oma igapäevaseid valikuid tervislikkust silmas pidades, kas neil on kutsekooli tingimustes piisavalt võimalusi ning mida nad ise sooviksid parandada oma senises käitumises ja valikutes. Tulemused esitatakse arvudena tabelis ning analüüsitult statistikana (Õunapuu, 2014).

3.1 Valim

Uurimuse üldkogumi moodustasid ühe kutsekooli kutseõpetajad, milles kasutati sihipärast valimit. Vastaja kriteeriumiks oli kutseõpetaja staatus, tökohaks kutsekool. Üldkogumi moodustasid kutsekooli 109 kutseõpetajat, nendest 63 naist ja 46 meest. Vastuseid küsitlusele saadi 68 kutseõpetajalt, nendest 50 olid naised ehk 74% ja 18 meest ehk 26%, mis moodustab üldkogumist 62%. 12 küsimusele vastas 67 kutseõpetajat. Taustaandmetelt olid vastajad vanuses alla 35 eluaasta 19%, 35 – 45 aastat 28%, 46 – 55 aastat 28%, 56 – 65 aastaseid 21% ning üle 65 aastaseid 4%. Tööstaažilt moodustasid valimi enamuses 1 -5 aastase töötamise kogemusega kutseõpetajad 33%, teine grupp suuruselt oli 20 ja enama tööaastaga 27 %, järgnesid 6 – 10 aastat 22%, 16 – 20 aastat 12 % ning 11- 15 aastat 5%. Vanusegruppide jagunesid noorem (kuni 45) ja vanem (46 +). Enamuse moodustasid kõige vähem ja kõige kauem töötanud kutseõpetajad. Taustaandmetest selgus, et vastajate vanuserühmad – 45 ja 46 + on küsimustele vastanud kumbki peaaegu võrdse osalusega – esimesse rühma kuulub 32 ja teise 35 kutseõpetajat. Alla 35 aasta vanuseid vastajaid oli 19% ja vanuses 56- 65 oli 21%, vastajaid vanuses 65+ oli 4%.

3.2 Mõõtevahend

Andmekogumise instrumendina kasutati ankeeti, mis oli koostatud varasema uurimuse läbiviimisel üldhariduskoolide õpetajate tervisekäitumist uurides (Lõoke, 2016). Ankeeti kohandas töö autor kutseõpetajatele sobivaks, võttes arvesse uurimisküsimusi, lisas ning kohandas küsimusi, et saada vajalikku infot uurimustöö läbiviimiseks (ankeet Lisas 1).

Küsimused on koostatud kutsekooli tingimusi silmas pidades. Ankeedi valiidsuse tagamiseks teostati pilootuuring kutseõpetajateks õppivate tudengitega. Küsimustik jagati sotsiaalmeedia kaudu kolmele kursusele ja paluti tagasisidet ankeedi kohta. Pilootuuringu eesmärgiks oli välja selgitada küsimuste sõnastusest arusaadavust ning vastamiseks kuluvat ajakulu. Peale piloteerimist tehti parandusi kahe küsimuse sõnastamisel, et muuta need vastajale arusaadavamaks. Küsimus, mis algas sõnadega „kuidas koolis pakutav toit...?“ oli veidi ebaselge, parandus tehti sõnas „koolis“ asemele „kutsekoolis“. Küsimusele, „missugusest kutsekoolis korraldatud tervisealasest üritusest olete osa võtnud?“ sooviti vastusevarianti, „ei ole osalenud“. Korrigeerimine oli vajalik küsitluse arusaadavamaks ja paremaks muutmisel, et see vastaks uurimisprobleemile ja vastused tooksid välja vajaliku info. Ankeedi küsimustele sai vastuseid anda viie palli skaalal. Põhiküsimused olid jaotatud nelja plokki ning kolm küsimust puudutasid taustaandmeid, kokku oli ankeedis 27 küsimust. Teemaplokkid olid koostatud põhilisi kutseõpetajate tervisekäitumist mõjutavate tegurite kohta, et teada saada, mida kutseõpetajad teevad või ei tee oma tervise heaks juba igapäevaselt ning mis neid tegevusi mõjutavad.

Küsimusteplokkid jagunesid järgnevalt: toitumine, liikumine, tervist edendavad tegevused kutsekoolis ning õppekorraldus. Toitumise plokkis oli kuus küsimust, millega püüti selgitada kutseõpetajate toitumisega seotud eelistusi ning kutsekoolis einestamist puudutavaid tegevusi kutseõpetajate hinnangul. Liikumise plokk sisaldas samuti kuut küsimust liikumisharrastuste kestvuste ja viiside ning võimaluste kohta kutsekoolis. Tervistedendavate tegevuste küsimusteplokk koosnes üheksast küsimusest, millest kaks olid avatud küsimused. Küsimus, õpetaja rolli olulisusest tervisedendamisel kutsekoolis, ei olnud otseselt uurimistöö eesmärgiga seotud, kuid küsimus on suunatud kutseõpetajale, et töös põhjendada, miks on tervislikud valikud olulised. Ploki viimase küsimustega sooviti ettepanekuid ja kutseõpetajate nägemust, kuidas vastava teemaga seotud olukorda parandada. Neljas plokk sisaldas kahte küsimust õppekorraldusest ja selle mõjust tervislike eluviiside järgimisel. Kokkuvõtvale küsimusele, mis oli avatud küsimus, olid oodatud kogu küsitluse teemadest arvamused, mida võiks kutsekoolis parandada ja muuta, et töökeskkond oleks tervislikum. Avatud ja vastusevariantidega küsimusi oli 8, vastuseid saadi erinevalt, vastavalt küsimusele oli 16 – 45 inimest lisanud oma arvamuse. Avatud küsimustega sooviti teada saada põhjuseid teatud käitumisele või ettepanekuid parandusteks, et muuta kutsekool kui töökeskkond tervistedendavaks.

3.3 Protseduur

Peale ankeedi korrigeerimist saadeti e- kiri, palvega vastata küsimustikule, kutsekooli üldlisti. Kuna uuritavas kutsekoolis eraldi ainult kutseõpetajatele suunatud meili saatmise võimalust listi kaudu ei ole, siis saadeti küsimustik pealkirjaga „Küsimustik kutseõpetajatele“.

Küsimustik on koostatud Google Docs keskkonnas, mille otselink oli lisatud e- kirjale. Sissejuhatuses pöördui vastaja poole, palvega leida aega 15 minutit, tutvustati uuringu läbiviijat ning bakalaureusetöö eesmärki. Vastaja anonüümsus oli tagatud, sest vastajatelt ei võetud andmeid, mis võimaldaks isikut identifitseerida. Sellest teatati ka vastajale. Aega vastamiseks oli üks nädal ning korduspalvele anti lisaaega veel 5 päeva. Andmed korrastati tabelitöötlus programmiga Microsoft Office Excel 2007. Seejärel viidi andmed üle statistilisse andmete analüüsivõimega programmi IBM SPSS Statistics 23. Andmeanalüüsil lähtuti püstitatud uurimisküsimusest. Põhiliselt on tulemuste esitamisel kasutatud kirjeldatavat statistikat erinevuste väljatoomisel. Tunnuste võrdlemiseks kasutati Hii-ruut testi, et leida statistiliselt olulisi erinevusi tunnuste vahel ($p < 0,05$). Hii-ruut testiga võrreldakse tulemusi protsentides mitteamvulsel skaalal. Õpetajate hinnanguid oma toitumisele võrreldi soo alusel ja vanusegruppide võrdluses Mann – Whitney U-testiga. Testi kasutati, kuna võrreldavate tunnuste jaotused ei vasta normaaljaotusele ning tegemist on mittepaarisvalimiga (mehed – naised) ning järjestikaskaalaga.

4 Tulemused

Saadud tulemused on esitatud vastavalt uurimisküsimustele. Kasutatud on kirjeldatavat statistikat, võrdlustestide tulemusi on kuvatud tabelites ning tulp- ja sektordiagrammidena.

Vastuseid esimesele uurimisküsimusele, milles sooviti leida kutseõpetajate valikuid võrdluses sooliselt ja vanuselisel nende toitumises ja liikumises igapäevaselt ning neid valikuid mõjutavad tegurid, saadi esimese ja teise ploki küsimustega. Küsimuse, mitu korda te tavaliselt sööte päeva jooksul, tulemused on tabelis 1. Statistiliselt oluline erinevus ilmnis meeste ja naiste söögikordades päeva jooksul. Vanusegruppide vahelist olulist statistilist erinevust ei ilmnenu (Hii-ruut test; $p < 0,05$).

Tabel 1. *Toitumiskordade arv päevas, sooline statistiline erinevus*

Test: Hii-ruut		Naised (%)	Mehed (%)	Kokku (%)	Kas p < 0,05?
1. Mitu korda Te tavaliselt sööte päeva jooksul?	1-2 korda päevas	2	22	7	Jah
	3 korda päevas	50	56	52	
	4-5 korda päevas	40	11	32	
	rohkem kui 5 korda päevas	0	0	0	
	söön, kuidas juhtub	8	11	9	

Meeste ja naiste võrdluses esines statistiline oluline erinevus lõunastamise kohta (vt Tabel 2).

Tabel 2. Lõunastamise koht, erinevus soo alusel.

Test: Hii-ruut		Naised (%)	Mehed (%)	Kokku (%)	Kas p < 0,05?
2. Kus ja kuidas lõunastate	söön kooli sööklas/restoranis	74	33	63	Jah
	ostan lõunasöögi kaasa	2		2	
	võtan toidu kodust kaasa	20	28	22	
	ei söö lõunat		22	6	
	muu	4	17	7	

Vanusegrupilises võrdluses statistilist erinevust ei leitud (Hii-ruut test; $p > 0,05$).

Kas vastajad pööravad tähelepanu toidu tervislikkusele? Selgub, et 71% pöörab enamasti ja 6% alati (naised), kusjuures 15% jälgib tervislikkust väga harva ning 9% ei pööra toidu tervislikkusele üldse tähelepanu (6% naised ja 17% mehed). Ühel inimesel on toidu tervislikkust vajalik jälgida dieedi tõttu. Statistiliselt olulist soolist erinevust selle küsimuse puhul ei leitud (Hii-ruut test; $p > 0,05$). Vanusegruppide võrdluses selgus, et mõlemad grupid (nii nooremad kuni 45 ja vanemad 46 ja vanemad) jälgivad *enamasti* toidu tervislikkust, kuid vanemad, pööravad sellele rohkem tähelepanu, olulisi erinevusi ei leitud (Hii-ruut test; $p > 0,05$). Küsimusele, kas kutsekoolis pakutav toit vastab ootustele, vastati, et pigem vastab 55% ja vastab tihti 15% ehk rahul on kokku 70% vastajatest. Ei oska öelda on 16% vastanud

ning selgelt rahulolematud on 9% kutseõpetajatest. 5% hinnangul koolis pakutav toit pigem ei vasta ja ei vasta üldse ootustele. Statistiliselt soolist erinevust selle küsimuse puhul ei leitud (Mann-Whitney U-test; $p > 0,05$). Vanusegruppide vahelist olulist erinevust statistiliselt ei ilmnenud (Mann-Whitney U-test; $p > 0,05$). Pikad järjekorrad kooli sööklas/restoranis ei ole häirivaks teguriks 62% naisõpetajate arvates, kuid lõunastamist mõjutab see tergur 47% meesõpetajaid. Vanusegruppide võrdluses jaotuvad näitajad järgmiselt: nooremaid sööjaid mõjutab kutsekoolis pikkades järjekordades seismine 25% ja vanemaid 46%. Selle küsimuse vastustest ilmnis selge ja oluline erinevus nii soopõhiselt kui ka vanuseti (vt Tabel 3).

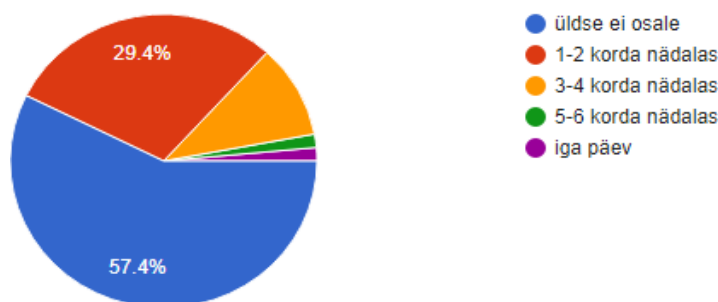
Tabel 3. Pikkade järjekordade mõju lõunastamisel

Test: Mann-Whitney U		Naised (%)	Mehed (%)	Kokku (%)	Kas $p < 0,05$?
5. Kas pikad järjekorrad mõjutavad sööklas/restoranis Teie lõunastamist koolis?	ei mõjuta üldse	22	12	19	$p < 0,05$
	pigem ei mõjuta	40	17	34	
	ei oska öelda	6	24	11	
	pigem mõjutab	22	18	21	
	mõjutab oluliselt	10	29	15	
Test: Mann-Whitney U		Nooremad (%)	Vanemad (%)	Kokku (%)	Kas $p < 0,05$?
5. Kas pikad järjekorrad mõjutavad sööklas/restoranis Teie lõunastamist koolis?	ei mõjuta üldse	31	8	19	$p < 0,05$
	pigem ei mõjuta	28	40	34	
	ei oska öelda	16	6	11	
	pigem mõjutab	16	26	21	
	mõjutab oluliselt	9	20	15	

Einestamist puudutavates küsimustes saadi vastajatelt ettepanekuid ja soovitusi. See oli avatud küsimus ja vastuseid laekus 29. Sooviti, et restoranis ja sööklas oleks rohkem salati- ja supivalikuid ning tervislikku, taimset ja kodumaise päritoluga toitu (9 vastajat). Puudust tunti puu- ja köögiviljadest ning arvati, et neid võiks olla ka müügis (3 vastajat). Sooviti, et salatite tooraine võiks olla maa peal kasvavatest köögiviljadest (mitte ainult porgand ja peet) ning salateid võiks ise koostada nõ salatibaaris (2 vastajat). Portsjonite osas

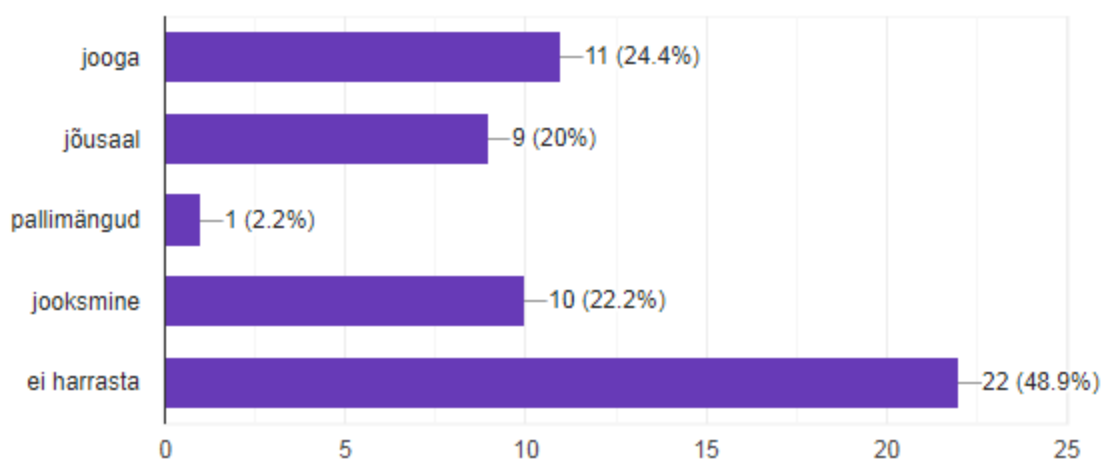
tehti ettepanek, et prae võiks saada ise endale sööklas kokku panna ja et oleks rohkem poole portsjoni võimalusi (6 vastajat). Puudust tunti kaasavõetud toidu söömise kohast ning ettepanek tehti linnast tulijate osas: nemad võiksid koolisööklaste tulla hiljem, kui oma rahvas juba enamuses lõunatamas käinud (2 vastajat); (Joonis1).

Liikumisega seotud küsimustega sooviti selgitada kutseõpetajate liikumisharjumusi, kas kutseõpetajad sooviksid rohkem liikumisega tegeleda ning mis on takistavateks teguriteks?



Joonis 1 . Treeningutes või huviringides osalemine

38 vastajat nimetasid muudest valikutest veel kõndimist (16 vastajat), tantsimist ja rühmatreeninguid (7 vastajat), ujumist (4 vastajat), suusatamist (2 vastajat), rattasõitu (4 vastajat), füüsilist tööd ja jõusaali (6 vastajat); (Joonis 2).



Joonis 2. Kutseõpetajate liikumisharrastused, vastajaid 45.

Ajaliselt ühe tunni korraga on kehaliselt aktiivsed 45% ning võrdselt jagunevad need, kes tegelevad alla tunni ja need, kes üle tunni sihipärase liikumisega 14%. Statistiliselt oluline erinevus ilmnes muu variandi vastustest, kus 33% on vastanud, et neil on piisavalt liikuv töö -teevad aia- ja maatöid, jalutavad koeraga, on tegevliikmena kaitseliidus. 60 minutit korraga liigub alla 35 aastaste vanusegrupp 54%, 36 – 45 aastased 42%, 46 – 55 aastased 32%, 56 – 65 aastased 14% ning vanem kui 65 vastavalt 33% (Hii-ruut test; $p < 0,05$). Rohkem liikuda soovib kutseõpetajatest - 72% naistest ja 50% meestest. Ei oska öelda vastas 39% mehi ja 12% naisi. Statistiline erinevus leiti võrreldes mehi ja naisi, naised sooviksid rohkem liikuda ning nad on oma soovis kindlamad, sest mehed on vastanud rohkem - ei oska öelda (Hii-ruut test; $p < 0,05$). Põhjuseid, miks ei õnnestu rohkem liikumist harrastada on üle pooltel ajapuuduse tõttu (55%). Võrdselt ei saa tervislikel ja muudel põhjustel rohkem liikuda 17%, perekondlikel põhjustel ja töö tõttu on vastanud kumbagi vastusevarianti 5% kutseõpetajatest. Liikumise plokki kokkuvõtteks leiti, et kehaliselt aktiivseid kutseõpetajaid on 42%. Nooremad liiguvad kirjeldava statistika põhjal rohkem, kuid olulist erinevust gruppide vahel ei leitud (Mann-Whitney U-test; $p > 0,05$).

Teine küsimusteplokk: milliseid tegevusi ja võimalusi pakub kutsekool tervislike eluviiside edendamiseks ning kutseõpetajate hinnangud nende vajalikkusele.

Uurimisküsimus on püstitatud, et selgitada missuguseid võimalusi on kutsekoolis treeninguteks, kas tervisealaseid üritusi korraldatakse piisavalt. Mis on põhjused, kui terviseteemalistel üritustel ei osaleta.

„Paljud erialad vajavad füüsilist pingutust ja vastupidavust. Selleks on tarvis sportlikku treeningut ja tervislikult toituda“ (anonüümne vastaja).

Küsimusele, treeningvõimaluste kohta kutsekoolis, on vastatud, et väga head võimalused on 18% arvates, headeks peab treeningtingimusi 38%, 34% ei oska midagi arvata, 6 inimese meelest 68 –st on võimalused halvad ning 1 inimene on vastanud, et tingimused puuduvad. Kutsekoolis pakutavate võimaluste hindamine: olemasolevate siseterviseradade kasutamine, treeningute korraldamine, tervisealastel üritustel osalemine, ei andnud statistiliselt erinevaid tulemusi sooliselt ega vanusegruppide võrdluses (Mann-Whitney U-test; $p > 0,05$). Spordi- ja terviseteemalistel üritustel osaleb võimalusel 41% kutseõpetajatest, 32% osaleb väga harva ning 19% ei osale üldse. Alati ja tihti osaleb kokku 7% vastanutest.

Peamiseks põhjuseks, miks ei osaleta spordi- ja terviseteemalistel üritustel, on öeldud *ajapuudus* 46 %, järgneb muu põhjus, mis ei ole loetelus vastusevariantidena. Tervislikel põhjustel ja info puudumise tõttu ei osale võrdselt 12% ja ei soovi osaleda 8%.

Küsimusele, kui palju korraldatakse kutsekoolis kutseõpetajatele tervist edendavaid tegevusi on vastanud 73%, et harva või mõnikord, mis on on tähenduselt sarnased. Ainult 16% on vastanud sageli ja 9% palju. 1 inimene on arvamusel, et neid üritusi on liiga palju. Ühest kutsekoolis korraldatud üritustest on osa võtnud aasta jooksul 40% ja kuni kolmest 22%, mis on olnud projektiraames matk, jooks või esmaabi õppepäev. 16% on osalenud loengus ja 9% treeningtunnis, 30% ei ole osalenud üldse. Rohkem tervisealaseid üritusi sooviks kutseõpetajatest 37% ja mitte 16%. 46% ei oska öelda, kas selliseid üritusi on vaja. 22 inimest on pakkunud, et peale tervisliku toitumise töötoa (8 vastajat) võiks olla veel: toitumise ja liikumisharrastuste seostest loeng, erinevaid treeningu liikidest näidistunde (8 vastajat), õpilaste ja õpetajate vaimse tervise hoidmisest, rühihoiust, häälehoiust ja esmaabist rohkem teavet/loenguid. Lihtsalt vabas õhus olemist koos. Ei tea on vastanud 4 vastajat.

„Ergonoomilised töövõtted ja töökeskkond. Kuid koolitusel on mõte ainult siis, kui tööandja reaalselt on nõus raha panustama selleks, et õpetajatele sellised töövahendid tagada ja töökeskkond luua. Jutu tasandil pole sellest kasu, kui tegudeni ei jõuta“, (kutseõpetaja).

Küsitluse tulemusena selgub, et kooli siserada ei kasutata aktiivselt, nii vastab 61% kutseõpetajatest, et väga harva kasutab vastab 19%, 9% ei oska öelda ja 5% kasutab terviserada igal võimalusel ja 6% enamasti.

Küsimustiku neljas plokk uurib õppekorralduse mõju tervisliku eluviisi järgimisel. 28% ütleb, et mõjutab palju ja 16%, et mõjutab väga palju (kokku 45%), veidi mõjutab 19% ja üldse mitte 12% ning 24% ei oska öelda.

Missuguseid muudatusi tuleks kutsekoolis teha (toitumine, liikumine, õppekorraldus) tervislikuma töökeskkonna loomiseks kutseõpetajate hinnangul.

Eettepanekuid, mida parandada ja muuta laekus 21. Asjakohaseid õppeklasse (1 vastaja), päev võiks alata kl 9 ja lõppeda kell 16 ning reedeti kl 14, vabadel tundidel tegeleda liikumisharrastusega koolimajas (2 vastajat), menüüga rahulolematuid (6 vastajat), toitumise töötuba ja toitumisalast teavet sooviti (8 vastajat), rohkem liikumisega seonduvat (6 vastajat), vähem pingeline tunniplaan (12 vastajat), midagi pole vaja teha (2 vastajat) ning ei oska vastata (5 vastajat).

5 Arutelu

Uurimistöö tulemustest on saadud statistiline ülevaade kutseõpetajate valikutest igapäevaselt, seoses toitumise ja liikumisega, neid mõjutavatest teguritest ning ettepanekutest töökeskonna tervislikumaks muutmisel. Saadud tulemuste põhjal saab kokkuvõtteid teha toetudes teoreetilistele seisukohtadele, tuua välja töö praktilise väärtuse, piirangud ja soovitusi edaspidiseks.

Selgus, et kutseõpetajad söövad päevas enamasti kolm korda. Erinevus on 4-5 korra söögikordades, milles on rohkem naisi ja 1-2 söögikorras, milles on rohkem mehi.

Toitumise kordade arv on seostatav regulaarsusega ja kooskõlas tervisliku toitumise põhitõdedega, et inimene sööb korrapäraselt päeva jooksul, saades toidust vajalikud valgud, rasvad, süsivesikud. Ebaregulaarset söömist peetakse terviseriskiks (Kuidas tervislikult toituda, 2015). Juhuslikke söögikordi on rohkem vanematel inimestel. Põhjusi, miks süüakse ebakorrapäraselt, võib leida inimese elukorraldusest ja staatusest ühiskonnas, peres. Tihti üksikud inimesed ei valmista endale kodus süüa, vaid söövad töökohas lõunat ja see jääb ka ainukeseks tugevaks toidukorraks päeva jooksul, mis on tervislikust jälgides õige.

Õhtusöögiks sobib midagi kerget ja hästi omastatavat. Küsitluse tulemusena selgus, et kutseõpetajad jälgivad enamasti toidu tervislikkust ning lõunastavad kutsekooli sööklas või restoranis. Vanemad pööravad toidu tervislikkusele rohkem tähelepanu, mis võib tuleneda sellest, et tervislikku ja kasulikku toitu õpitakse hindama teatud elukogemusega (Luigela, 2009).

Peaaegu neljandik küsitluses osalenud kooli meesõpetajatest ei söö lõunat ning sama palju kutseõpetajatest võtab kodust lõunasöögi kaasa. Põhjendusi selliseks käitumiseks võib leida asjaolust, et meesõpetajaid, eriti vanemaid, häirivad pikad järjekorrad kooli sööklas ja restoranis. Küsitlusest ei selgunud, kus meessoost kutseõpetajad söömas käivad, kuid kodust võtavad nad naisõpetajatest rohkem toitu kaasa. Kutsekoolis pakutav toit vastab üldiselt ootustele, sest koolis on söökla, restoran ja kohvik, lisaks võimalus osta kauplusest värskeid tooteid, mis on oma kooli meistrite valmistatud. Sööklas einestades tuntakse puudust suuremast salativalikust, samuti puuviljadest, mis on inimeste teadlik valik tervislikkusest. Menüüsse soovitakse rohkem kala ja suppe, mis on oma kalorsuselt väherasvased ja samas toitaineterikkad ning vähem jahukastmeid. Lõunastamise häirivaks teguriks kutsekoolis on pikad järjekorrad ning pingeline tunniplaan, mistõttu jääb lõunapaus lühikeseks. Tulemustest selgus, et kutseõpetajad soovivad einestada oma töökohas, kutsekoolis, kuid samuti muudatusi kooli menüüs ning einestamise korralduses.

Kutseõpetajate liikumisharrastustest selgus, et nii mehed kui naised liiguvad küllaltki vähesel määral – vaid alla poole kogu uuringus osalejatest. Enamuse moodustab 1-2 korda nädalas tervisliku liikumisharrastusega tegelejaid, kuid leidub ka neid, kes liiguvad 4 -5 korda nädalas või koguni iga päev. Soovituslikult on kehaline aktiivsus täiskasvanud inimesel 150 minutit nädalas, kas intensiivset liikumist või füüsilist tööd (Milline on tervislik..s.a.).

Uurimistulemuste põhjal võib öelda, et mõõduka koormusega treeningutel osaleb vaid 14% kutseõpetajaid. Kõige enam liigub 60 minutit korraga alla 35- aastaste vanusegrupp ning liikumise aktiivsus langeb vanuse lisandumisega. Erinevus tekkis „muu“ vastusevariandi vastustest, kui vastati, et töö on piisavalt liikuv – mitmed teevad aia- ja maatöid, jalutavad koeraga, on tegevliikmena kaitseliidus. Kutseõpetajad harrastavad kõndimist ja rühmatreeninguid, ka tantsimist ja aeroobikat. Mehed teevad naistest rohkem füüsilist tööd. Soov, rohkem liikuda on enamusel vastanutest, rohkem on nende hulgas naisi. Meeste soov - tegeleda liikumisharrastusega on naistest tagasihoidlikum ja ebakindlam. Põhjusteks, miks ei saa rohkem kehaliselt aktiivne olla, on ajapuudus, mis on seotud pikkade tööpäevadega, kuid on ka tervislikke ja perekondlikke põhjusi. Et parandada oma füüsilisi võimeid ja vastupidavust, piisab väheliikuvale inimesele ka 10 minutist treeningute alustamiseks. Vastupidavustreeningu tulemusena südame- ja vereringe talitlus aktiveerub ning keharasvu kasutatakse energiaks juba pärast 10 – 15 minutilist kehakoormust. Optimaalse treeningu pikkus võiks tervisetreeninguga alustades olla vähemalt 30 minutit ja kaks korda nädalas (Jalak, 2016). Selliselt võiks treenida õppetööst vabadel tundidel, päeva keskel, võimalusel kutsekooli tingimustes, nii on arvanud ka kutseõpetajad (9 vastajat). Tulemustest selgus, et soovitakse ühisüritusi, väljasõite, et erinevate spordialadega tutvuda ning matkapäevi veel rohkem kui seni. Et liikumisharrastusega tegelemist soodustada, on mitmed kutseõpetajad soovinud, et kutsekool toetaks materiaalselt treeninguid sporditoetuse näol (näiteks ujumine Auras, võistluste osalustasu, auhinnalised võistlusmomendiga projektid jne). Arvatakse, et kasutada võiks rohkem treppe ja kooli siseterviseradu liikumise lisamiseks. Soovitakse väiksemat töökoormust sama palga juures, et jääks rohkem aega.

Tervist edendavaid üritusi on vastajate arvates vähe, kuid samas 46% ei oska öelda, kas üritusi on rohkem vaja. Üritustel osalemine on väheaktiivne. Põhjusteks tuuakse jälle ajapuudust ning muid põhjusi, mis ei ole teada. Tervislikud põhjused ja info puudus on samuti ära märgitud 12% vastajate poolt. Ei soovi osaleda on vastusena neljalt inimeselt. Treeningvõimalusi peab kutsekoolis headeks ja väga headeks kokku 56% kutseõpetajatest, mis tähendab, et ollakse teadlik sportimistingimustest ja omatakse kogemust kutsekooli

tingimustest. Tervisealaseid üritusi korraldatakse vastajate arvates piisavalt, kuid 73% leiab, et üritusi on liiga vähe, rohkem soovitakse toitumise ja liikumisega seotud õpitubasid, et teada saada kuidas toituda, kui tegeleda teatud spordialaga. Soovitakse enam infot oma keha ja vaimu hoidmise kohta, kuidas parandada rühti ja hoida häält õpetajatöös.

Uurimistöös selgitati ühes kutsekoolis töötavate kutseõpetajate igapäevaseid valikuid toitumises ja liikumisharrastusega tegelemisel, neid mõjutavaid tegureid ning uuriti tervislike eluviiside edendamise võimalusi. Kutseõpetajaid osales küsitluses 62%, nendest 50 naist ja 18 meest. Võrdlustestidega leiti mõningaid erinevusi kutseõpetajate harjumustes, valikutes ja soovides nii ealiselt kui vanuseliselt.

Uurimistööst järeldusi tehes võib öelda, et kutseõpetajad on teadlikud tervislikkusest, kuid sooviksid rohkem kooli poolt korraldatavaid terviseteemalisi üritusi ning pingevabamaid tööpäevi, et osaleda rohkem treeningutel. Samuti mõningaid muudatusi kutsekooli söökla ja restorani menüüs ning toitlustamisega seotud tegevuste korralduses, et toituda tasakaalustatult (Kuidas tervislikult... 2105). Mitmetes vastustes on maininud õppekorraldust ning tunniplaani koostamist, millest saab alguse õpetaja töökoormuse ebahühtlane jaotumine ja seetõttu pikad tööpäevad (Töötajate rahuolu-uuringu..., 2019). Kuna töökohustuste täitmine on meie ühiskonnas esmatähtis, siis jäävad kutseõpetajate isiklikud vajadused tihti tahaplaanile. Kutseõpetajate tervisekäitumine on oluliselt mõjutatud töökeskkonnast. Kokkuvõtteks võib öelda, et ainult tulemuste välja selgitamisest ei piisa, et parandada kutsekooli kui töökeskkonda tervistedendamaks. Vajalik on teha muudatusi õppekorralduses, et kutseõpetajate tööpäevad ei oleks liiga pikad ja töökoormus jaguneks õppeaastale ühtlasemalt. Selliselt oleks võimalik planeerida treeninguid ja muid tervist edendavaid tegevusi. Kutsekoolis võiks olla võimalus õpetajatel kasutada spordi- või jõusaali vabadel tundidel ja õhtuti kauem. Üks päev aastas tervisedenduseks on kutsekooli töökorralduse reeglitega sätestatud positiivne tegevus, kuid kutseõpetajatel oleks soov 1 päev nädalas pühendada rohkem liikumisele või tervisealasel end täiendada. Päev ei pea olema vaba, vaid lühem, näiteks kella 14-ni ning mõeldud näiteks ujumiseks, spordivõistlusel või kursusel osalemiseks. Kutsekool võiks materiaalselt liikumisharrastust (osaliselt) toetada. Materiaalseid kulutusi tegemata saavad aga kutseõpetajad igapäevaselt kasutada kooli siseterviseradu, treppe ja koridore. Mõõduka tasu eest toituda kooli kolmes erinevas einestamiskohas, valides tervisliku menüü.

5.1 Piirangud ja töö praktiline väärtus.

Uurimistööd ei saa üldistada üldkogumile ning seetõttu on see käesoleva töö piiranguks. Piiranguks võib pidada ka seda, et autor ei ole kursis kutsekooli võimaluste ja materiaalsete ressurssidega. Samuti võib piiranguks pidada asjaolu, et töö autor on kutsekoolis töötanud kutseõpetajana ning mõningad arvamused võivad olla kallutatud. Edaspidi võiks uurida kutseõpetajate psühhosotsiaalset ohutegurit ning läbipõlemise riski seoses pikkade tööpäevadega. Käesoleva töö praktiliseks väärtuseks on informatsioon selle kohta, mis on takistuseks kutseõpetajate igapäevaelus tervislikumaks toitumiseks ja liikumiseks ning kuidas olukorda parandada. Töö autor loodab, et uurimistööst on kasu kutseõpetajate edasiste töö- ja õppekorraldusega seotud tegevuste planeerimisel kutsekoolis tervisedenduslikel eesmärkidel.

Tänu sõnad

Täna juhendajaid – Vilja Vendelin- Reigot, Karmen Kalki ja Liina Leppa, uurimuses osalenud kutseõpetajaid ning kursusekaaslaste toetuse ja motiveerimise eest.

Suur tänu perekonnale mõistva suhtumise eest.

Autorsuse kinnitus

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

Allkiri:

Kuupäev:

Kasutatud kirjandus

- Elamis- ja töökeskkond* (2018). Külastatud aadressil <http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/uldpoohimotted/tervisehojurid/elamis-ja-tookeskkond>
- Evans, B. R. (2012). Editor's Perspective Article: Nutrition, Exercise, and Sleep: Physiological Considerations in the Classroom for Alternative Certification Teachers. *Journal of the National Association for Alternative Certification*, 35-46
- Gray, G., Young, I., & Barnekow, V. (2011). *Tervist edendava kooli arendamine*. Tervise Arengu Instituut. Tallinn: Kirjastus Puffet Invest. Külastatud aadressil https://intra.tai.ee//images/prints/documents/131496846562_Tervist_edendava_kooli_arendamine_est.pdf
- Hea enesetunde heaks, s.a.* Külastatud aadressil: <http://enesetunne.ee/sildid/fuusiline-aktiivsus/>
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – TEA 2015, (2016).* Külastatud aadressil: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130509/Tilastokatsaus_peruskoulut_2016_nettdf
- Jaakson, K. (2009). *Üldhariduskoolide õpetajate töökoormus ning tervisekäitumine*. Publitseerimata magistr töö. Tallinna Ülikool
- Jalak, R., (2016). *NB! Milline on sinu jaoks õige treeningkoormus?* Külastatud aadressil: <https://www.liigume.ee/770741/nb-milline-on-sinu-jaoks-oige-treeningkoormus>
- Jürgen, M. (2014). *Tervisehariduse arenev mõiste tervishoiuorganisatsioonides*. Külastatud aadressil <http://www.terviseinfo.ee/et/blogi/4235-terviseharituse-arenev-moiste-tervishoiuorganisatsioonides>
- Kasmel, A., & Lipand, A. (2011). *Tervisedenduse teooria ja praktika I*: Tallinna Raamatutrükikoda.
- Kirch, M., (2008). *Tervisekäitumine*. Külastatud aadressil: https://www.riigikogu.ee/v/failide_arhiiv/2008_Faktileht_1.pdf
- Krull, E. (2000). *Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat*. Tartu: TÜ Kirjastus

Kuidas tervislikult toituda (2015). Tervise Arengu Instituut. Külastatud aadressil:

<https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda>

Kumpulainen, T., (2014). *Terveysten ja hyvinvoinnin edistäminen kouluissa ja oppilaitoksissa.*

Külastatud aadressil:

http://www.oph.fi/tietopalvelut/tilastotiedot/hyvinvoinnin_ja_terveyden_edistaminen

Laste ja noorte tervise edendamine (2017) Külastatud aadressil:

<http://www.tai.ee/et/tegevused/tervise-edendamine/laste-ja-noorte-tervise-edendamine>

Lepp, K., & Hansen, S. (2010). *Tervisedendus koolis.* Juhendmaterjal tervisenõukogudele (3. trükk). Tallinn: Tervise Arengu Instituut

Liikumisharrastuse uuringud (2016). Eesti olümpiakomitee. Külastatud aadressil:

<https://www.eok.ee/liikumisharrastus/liikumisharrastuse-uuringud>

Lockyer, S., Spiro A., & Stanner, S., (2016). *Dietary fibre and the prevention of chronic disease – should health professionals be doing more to raise awareness?* Külastatud

aadressil: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&sid=521c468d-3a28-4d45-84da-48282ff5ffdc%40sdc-v-sessmgr02>

Luigela, A., (2009). *Targalt toitudes terveks 2.*Tallinn, Kirjastus Varrak

Lõoke, M., (2016). *Õpetajate tervisekäitumine ja tervist edendavad tegevused Ida- Virumaa maapiirkonna üldhariduskoolides õpetajate hinnangul.* Külastatud aadressil:

http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/52793/looke_monica_ba.pdf

Miks on tervisedendus koolis oluline (2018)? Külastatud aadressil: [http://www.schools-for](http://www.schools-for-health.eu/ee/for-schools/juhend/sissejuhatus/miks-on-tervisedendus-koolis-oluline)

[health.eu/ee/for-schools/juhend/sissejuhatus/miks-on-tervisedendus-koolis-oluline](http://www.schools-for-health.eu/ee/for-schools/juhend/sissejuhatus/miks-on-tervisedendus-koolis-oluline)

Milline on tervislik liikumine ja sport (s.a)? Teeviit. Külastatud aadressil:

<https://www.teeviit.ee/milline-on-tervislik-liikumine-ja-sport/>

Mis on diabeet (s.a.)? Külastatud aadressil: <http://www.diabetes.ee/mis-on-diabeet>

Mis on tervis (2017)? Külastatud aadressil: <http://www.schools-for-health.eu/ee/for-schools/juhend/sissejuhatus/mis-on-tervis>

Publications of the World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Külastatud aadressil:

http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf

Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020, (2008). Külastatud aadressil

<http://www2.sm.ee/tervisepoliitika/index.php?id=491>

Schihalejev, O., (2011). *Väärtuskasvatus õpetajakoolituses*. Tartu: TÜ eetikakeskus, TÜ Kirjastus. Külastatud aadressil: <https://www.eetika.ee/et/vaartuskasvatus-opetajakoolituses-3>

Sepp, S., (2009). *Terves kehas on tõesti terve vaim*. Külastatud aadressil:

http://www.novaator.ee/ET/meditsiin/terves_kehas_on_toesti_terve_vaim/

Sofková, T., Přidalová, M. & Pelclová, J., (2014). *The effect of movement intervention for women attending courses in weight reduction*. Külastatud aadressil:

<http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=26&sid=c0375de2-51f3-496a-b7d5-934ea7a8da6f%40sessionmgr4008>

Sutrop, M., Kõnnusaar, T., Punnar, N., Parder, M-L., Nummert M-L., Allaje, Õ., Hirsnik, H. (2017). *Väärtusarenduse võimalusi. Kogemused ja praktilised vahendid*. Külastatud aadressil:

<https://www.eetika.ee/et/vaartusarenduse-voimalusi-kogemused-praktilised-vahendid-0>

Sutrop, M., (2013). *Väärtuspõhine kool. Eesti ja maailma kogemus*. Külastatud aadressil:

<https://www.eetika.ee/et/valjaanded/2013>

Tammsalu, E., (2014). *Algkooli laste vanemate ja õpetajate teadmised tervislikust toitumisest ja laste tegelik toitumine*. Publitseerimata magistritöö. Tartu Ülikool

Tartu Kutsehariduskeskus. *Arengukava 2019 -2023*. Külastatud

aadressil:<https://khk.ee/uldinfo/dokumendid/arengukava/>

Tartu Kutsehariduskeskus. *Töötajate rahulolu küsitluse kokkuvõte 2019*. Külastatud aadressil:

https://tkhk.siseveeb.ee/dokumendid/vaatamine/vaata_registrit?register=10004

Tervise edendamine koolis, (2018). Külastatud aadressil

<http://www.terviseinfo.ee/terviseedendamine/koolis>

Tervise edendamine töökohal, (2017). Külastatud aadressil:

<https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/tookohal/tervise-edendamine-tookohal/pohimotted>

Tervisemõjurid, (2017). Külastatud aadressil <http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/uldpohimotted/tervisemojurid>

Valk, P., & Lilles, L., (2008). *Õpetajate vaated väärtuskasvatusele*. Külastatud aadressil [http://www.eetika.ee/sites/default/files/www_ut/opetajate_vaated_vaartuskasvatusele .pdf](http://www.eetika.ee/sites/default/files/www_ut/opetajate_vaated_vaartuskasvatusele.pdf)

Veskus, M., (2016). *Kutsehariduskeskuses avatakse Piimaring ja Kopliring*. Külastatud aadressil: <https://khk.ee/kutsehariduskeskuses-avatakse-piimaring-ja-kopliring/>

World Health Organization (1946). *Constitution of WHO: principles*. Külastatud aadressil <http://www.who.int/about/mission/en/>

Õpetajaameti kuvand ja atraktiivsus 2016: uuringuraport, (2016). Külastatud aadressil https://hm.ee/sites/default/files/opetajaameti_maine_ja_atraktiivsuse_uuringu_kokkuvote_0.pdf

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Külastatud aadressil:

http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf?sequence=1&isAllowed=y

LISA 1.Uurimuses kasutatud ankeet

Tere

Olen Tartu Ülikooli kutseõpetaja erialal õppiv Anneli Pevgonen. Kirjutan oma bakalaureusetöona uurimust kutseõpetajate tervisekäitumisest. Ankeedis on 27 küsimust, mis käsitlevad toitumise ja liikumisega seotud igapäevaseid tegevusi, samuti kutsekooli poolt korraldatavaid koolitusi ja üritusi. Teretulnud on soovitusel ja ettepanekud, kuidas kutseõpetajate tervist mõjutavaid tegureid töökeskkonnas parandada.

Palun teil vastata käesolevale küsimustikule, et aidata kaasa tervislikuma õppekeskkonna loomisele kutsekoolis.

Valikvastustega küsimustiku täitmine võtab aega ligikaudu 15 minutit.

Vastates jääte Te täiesti anonüümseks. Kõiki andmeid käsitletakse ainult üldistatud kujul.

Küsimuste korral palun võtke minuga julgelt ühendust, e-post: apevgonen@gmail.com

ANKEEDIKÜSIMUSED

Toitumine

1. Mitu korda Te tavaliselt sööte päeva jooksul? 1) 1-2 korda päevas 2) 3 korda päevas 3) 4-5 korda päevas 4) rohkem kui 5 korda päevas 5) söön, kuidas juhtub
2. Kus ja kuidas lõunastate? 1) söön kooli sööklas/restoranis 2) ostan lõunasöögi kaasa 3) võtan toidu kodust kaasa 4) ei söö lõunat 5) muu...
3. Kas pöörate tähelepanu tervislikule toitumisele? 1) ei pööra üldse tähelepanu 2) väga harva 3) enamasti 4) alati 5) vajalik dieedi tõttu
4. Kuidas koolis pakutav toit vastab Teie ootustele? 1) ei vasta üldse 2) pigem ei vasta 3) ei oska öelda 4) pigem vastab 5) vastab tihti
5. Kas pikad järjekorrad mõjutavad sööklas/restoranis Teie lõunastamist koolis? 1) ei mõjuta üldse 2) pigem ei mõjuta 3) ei oska öelda 4) pigem mõjutab 5) mõjutab oluliselt
6. Missugused on Teie ettepanekud kutsekoolis einestamist puudutavates küsimustes?

Liikumine

7. Kui tihti tavaliselt osalete mõnes huviringis või treeningus, mis on liikumisega seotud (nt jooga, jõusaal, aeroobika, rahvatants, kõhutants jms...) ? 1) üldse ei osale 2) 1-2 korda nädalas 3) 3-4 korda nädalas 4) 5-6 korda nädalas 5) iga päev
8. Missugust treeningut/liikumisviisi harrastate? Valige üks või mitu: 1) jooga 2) jõusaal 3) pallimängud 4) muu.. 5) ei harrasta
9. Mitu minutit tavaliselt korraga Te eelpool nimetatud kehalise tegevusega tegelete? 1) 30 min 2) 60 min 3) 90 min 4) muu ... 5) ei tegele
10. Kas sooviksite tegeleda liikumisharrastusega rohkem? 1) jah 2) ei 3) ei oska öelda
11. Kui jah, siis missugusel põhjusel Te ei saa tegeleda rohkem liikumisharrastusega? 1) töö tõttu 2) perekondlikel põhjustel 3) tervislikel põhjustel 4) ajapuuduse tõttu 5) muu...
12. Mida saaks kutsekoolis veel teha, et soodustada liikumise harrastamist?

Tervisedendavad tegevused kutsekoolis

13. Kui oluline on Teie hinnangul õpetaja roll tervisedendamisel kutsekoolis 1) üldse mitte oluline 2) pigem ei ole oluline 3) ei oska öelda 4) pigem on oluline 5) väga oluline

Palun põhjendage eelnevat vastust...

14. Kuidas hindate kutseõpetajate treeningvõimalusi Teie koolis? 1) väga halvad 2) halvad 3) ei oska öelda 4) head 5) väga head
15. Kui tihti osalete kooli spordi-ja terviseteemalistel üritustel? 1) üldse ei osale 2) osalen väga harva 3) osalen võimalusel 4) osalen tihti 5) osalen alati
16. Mis on peamised põhjused, kui Te ei osale? 1) ei soovi 2) ei ole piisavalt infot üritusest 3) ei saa tervislikel põhjustel 4) ei ole aega 5) muu...
17. Kui palju korraldatakse kutseõpetajatele tervist edendavaid tegevusi Teie koolis 1) harva 2) mõnikord 3) sageli 4) palju 5) liiga palju
18. Mitmest kooli poolt korraldatud tervisealastest üritusest aasta jooksul olete osa võtnud? 1) 0 2) 1 3) kuni 3 4) kuni 5 5) 5 ja enam

19. Missugustest kutsekoolis korraldatud tervisealastest üritustest olete osa võtnud viimase aasta jooksul? Valige üks või mitu: 1) loeng 2) õppepäev (esmaabi koolitus vms), 3) projekti raames (matk, jooks vms) 4) treeningtund (tants, jooga, võimlemine) 5) muu...

20. Kas tervisealaseid koolitusi peaks kutsekoolis õpetajatele rohkem korraldama? 1) jah 2) ei 3) ei oska öelda

21. Palun nimetage, missuguseid tervisealaseid koolitusi võiks töökoha poolt korraldada?

22. Kuidas kasutate kooli siseterviserada liikumise lisamiseks? 1) ei kasuta 2) kasutan väga harva 3) kasutan enamasti 4) kasutan igal võimalusel 5) ei oska öelda

Õppekorraldus

23. Kas õppekorraldus kutsekoolis mõjutab tervisliku eluviisi järgimist(tunniplaani koostamine, klassiruumide jaotus, päevade pikkus)? 1) üldse mitte 2) veidi 3) ei oska öelda 4) mõjutab palju 5) mõjutab väga palju

24. Missuguseid kutseõpetajate tervist mõjutavaid tegevusi (toitumine, liikumine, õppekorraldus) oleks vajalik parandada /muuta kutsekoolis?

25. Teie vanus 1) kuni 35a 2) 36 - 45 3) 46 - 55 4) 56 - 65 5) vanem kui 65

26. Sugu

M

N

27. Tööstaaž

1) 1-5 aastat 2) 6 – 10 aastat 3) 11 – 15 aastat 4) 16 - 20 aastat 5) 20 ja enam aastat

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Anneli Pevgonen,
(autori nimi)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose Kutseõpetajate igapäevased valikud seoses toitumise ja liikumisega ning tervist edendavad tegevused ühe kutsekooli näitel,

(lõputöö pealkiri)

mille juhendajad on Vilja – Vendelin Reigo ja Karmen Kalk,

(juhendaja nimi)

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Anneli Pevgonen

(autori nimi)

22.05.2019