

TARTU ÜLIKOOL
SOTSIAALTEADUSTE VALDKOND

NARVA KOLLEDŽ
ÕPPEKAVA „KEELEÕPETAJA MITMEKEELSES KOOLIS“

Maarika Alliku

**ÕPILASTE LIIKUMISHARJUMUSTE TOETAMINE
KOOLIS: AKTIIVSETE AINETUNDIDE RAKENDAMINE
PÕHIKOOLI AINETUNDIDES, IDA-VIRUMAA KOLME
KOOLI NÄITEL**

Magistritöö

Juhendaja Aet Kiisla

Narva 2023

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

.....

Töö autori allkiri ja kuupäev

SISUKORD

SUMMARY	4
SISSEJUHATUS	6
1. AKTIIVSETE AINETUNDIDE RAKENDAMINE.....	8
1.1. Aktiivse ainetunni mõiste ja selle käsitlemine erialakirjanduses.....	8
1.2. Liikumise kaasamine õppetegevusse	13
1.3. Tänapäeva laste liikumisharjumused	19
2. AKTIIVSETE AINETUNDIDE RAKENDAMISE ANALÜÜS	23
2.1. Metoodika ja valimi tutvustus.....	23
2.2. Tulemuste analüüs	26
2.3. Järeldused ja ettepanekud	32
KOKKUVÕTE	35
KASUTATUD KIRJANDUS	38
LISAD	43
Lisa 1. Küsimustik õpetajatele.....	43

SUMMARY

STUDENTS MOVEMENT SUPPORT AT SCHOOL: THE USE OF ACTIVE LESSONS AT SCHOOL ON THE EXAMPLE OF THREE IDA-VIRUMAA SCHOOLS

The author of the Master's thesis, which is written in 2023, is Maarika Alliku. The aim of the thesis is to explain the essence of active lessons. The fact that children don't move enough presents a problem as it can affect their physical and mental health as well as their future quality of life. Active lessons create the necessary learning habits for the entire life. Travelling to school and movement during the breaks do not replace physical activity during lessons. It is possible to learn through movement too if to accomplish it purposefully. For this reason, an active lesson is as important as all the rest that is connected with the syllabus. Therefore, movement is essential for learning.

In this work, the author defines the meaning of an active lesson and provides an overview of this concept in related literature. Further, the tips that teachers can use for active lessons are explained in the thesis. The author then gives an overview of the teachers' knowledge of the tips for active lessons as well as the quantity and purpose of their application. Moreover, the author presents how the schools that participated in the research support children's movement during the school day and what are other possibilities a school can use in order to promote children's movement.

Research shows that active lessons provide students with the opportunity to discover and explore, promote creativity and teamwork skills development. Movement in the lessons supports learning, improves concentration and consequently school results. Due to movements, brain activity increases. An active lesson is one where students can learn whilst doing physical activities. This lesson may include different activities, like movement and physical exercises, outdoor lessons, dances, games and sports. The aim of active lessons is to make it possible for students to move, be physically active, and improve their health and

well-being. Every 15-20 minutes all the students together with the teachers have to move, regardless of whether they were sitting or standing. This supplies the brain with more oxygen and glucose, enabling the nervous system to regain balance and avoid tiredness. The time devoted to movement can vary depending on the teacher's time and the length of a lesson. For the data collection, the author has used convenience sampling. The sample includes Sinimäe school, Narva-Jõesuu school and Sillamäe Estonian school. The teachers that participated in the research were aware of active lesson elements. Teachers use dancing pauses, games, exercises, teamwork, discovery lessons, creative activities and active homework. Movement activities last mostly 10 minutes, which is enough to keep students active in the lesson. According to the teachers, the purpose of movement breaks is to calm students down, praise them for completed work, gain back their attention, keep them active and entertained, develop their social skills, consolidate the learned material through a game, provide variation, make different brain parts work and give students the possibility to move. The research shows that schools support children's movement during the day to some extent. The majority of the respondents instanced active lessons that included dancing pauses as well as the possibility to go to the sports hall and outdoors. In the thesis, the author presents more examples of how a school can promote children's movement during the school day. There were several suggestions, for example, to exchange ideas between schools, plan breaks, give teachers time and tools to carry out events. Teachers could plan lessons outside; however, a school has to supply the necessary outdoor equipment, and involve parents and older students who could lead different movement activities.

SISSEJUHATUS

Laste vähene liikumine on probleem, kuna see võib mõjutada laste füüsilist ja vaimset tervist ning tulevikus ka nende elukvaliteeti. Liikumine ja õppimine on omavahel seotud ning mõlemad on olulised inimese tervise ja heaolu seisukohalt. Mitmed uuringud näitavad, et lapsed liiguvad vähe, ning see on muret tekitavaks probleemiks. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise 2017/2018. õppeaasta uuringu raportist nähtub, et õpilaste kehaline aktiivsus on madal. Soovitustele vastavalt liigub ainult 16% 11–15 aastastest kooliõpilastest, sh 17% poistest ja 14% tüdrukutest. (TAI, 2019)

Õpilastel esineb probleeme keskendumisega, seda eriti algklassides. 2016. aasta uuringus mõõtsid psühholoog Karrie Godwin ja teadlaste meeskond seda, kui tähelepanelikud olid algklassiõpilased tunni ajal. Mõõtmiste tulemuste põhjal selgus, et lapsed veetsid rohkem kui veerand ajast hajameelselt, suutmata keskenduda õpetajale ega antud ülesandele. (Youki Terada 2018)

Samuti võib vähene liikumine põhjustada ülekaalu ja rasvumist, mis suurendab riski mitmete tervise probleemide tekkeks, nagu diabeet, südamehaigused ja vähk (WHO, 2019). Vähene liikumine võib mõjutada laste vaimset tervist, suurendades stressi ja ärevuse taset ning vähendades enesehinnangut (NHS, 2021). Liikumisvaegus võib mõjutada laste motoorseid oskusi, tasakaalu ja koordineerimist ning seeläbi mõjutada nende füüsilist arengut. (American Academy of Pediatrics, 2018). Tekkida võivad ka sotsiaalsed probleemid piirates nende võimalusi sõpradega mängimiseks ja suhtlemiseks ning suurendades üksindust ja depressiooni (The Guardian, 2021).

Uuringud on näidanud, et aktiivsed ainetunnid võimaldavad õpilastel iseenda avastamist ja uurimist ning loovuse ja meeskonnatöö oskuste arendamist. Lisaks toetab liikumine ainetundides õppimist, säilitab töörahu, suurendab keskendumisvõimet ning parandab õpitulemusi. Liikumine aitab suurendada aju aktiivsust. Haridusuuenduse programm

Liikuma Kutsuv Kool on välja töötatud õpetajate toetamiseks ning selle eesmärk on muuta liikumine loomulikuks osaks koolipäevast. (Liikuma Kutsuv Kool).

Magistritöö eesmärgiks on välja selgitada, millisel määral ja kuidas rakendavad põhikooli õpetajad aktiivseid ainetunde. Aktiivsed ainetunnid loovad lastele õigeid õpiharjumusi kogu eluks. Õpilaste koolitee ja liikumine vahetunnis ei asenda aktiivsust ainetunnis, vaid toetavad õpilaste liikumist. Ka läbi liikumise on võimalik õppida, kui seda teha eesmärgipäraselt. See on ka põhjus, miks aktiivne ainetund on sama oluline, kui kõik muu õppekavaga seonduv. Liikumine on õppimiseks hädavajalik. Eesmärgi täitmiseks on autor püstitanud järgmised uurimisülesanded:

- defineerida aktiivse ainetunni mõiste ja anda ülevaade mõiste kasutamisest erialakirjanduses;
- selgitada võtteid, mida saavad õpetajad kasutada aktiivsetes ainetundides;
- anda ülevaade õpetajate teadlikkusest aktiivsete ainetundide võtetest;
- anda ülevaade, kui palju ja kuidas õpetajad rakendavad aktiivse ainetunni võtteid;
- anda ülevaade, millisel eesmärgil kasutavad õpetajad aktiivse ainetunni võtteid;
- anda ülevaade, kuidas saab kool toetada õpilaste liikumisharjumusi.

Töö eesmärgi saavutamiseks on autor jaganud töö kaheks suuremaks peatükiks: teoreetiline ja empiiriline. Teoreetiline peatükk annab ülevaate aktiivse ainetunni mõiste kasutamisest erialakirjanduses. Samuti vaadeldakse seal, kuidas kasutatakse liikumist õppetegevuses ning millised on tänapäeva laste liikumisharjumused. Empiirilises peatükis annab autor ülevaate valimist ning meetodikast. Selles peatükis on toodud välja analüüsi tulemused ja järeldused.

Magistritöö empiiriline analüüs põhineb autori kogutud andmetel. Valimisse kuuluvad kolme Ida-Virumaa põhikooli õpetajad: Sinimäe Põhikool, Narva-Jõesuu Kool ja Sillamäe Eesti Põhikool. Lähtuvalt töö eesmärgist ja teoreetilistest käsitlustest koostas autor küsimustiku. Küsimustik saadeti õpetajatele läbi kooli juhtkondade. Samuti saadeti neile meeldetuletus vastamise osas. Väikese valimi osas peab autor meeles, et töö järeldusi ei saa edasi kanda suuremale valimile.

1. AKTIIVSETE AINETUNDIDE RAKENDAMINE

1.1. Aktiivse ainetunni mõiste ja selle käsitlemine erialakirjanduses

Aktiivse ainetunni eesmärk on anda õpilasele suurem kontroll oma õppimise üle ja võimaldada tal käsitletava teemaga rohkem kaasa lüüa. Aktiivsete tundide kasutamise eelisteks on see, et õpilased lähevad käsitletava teemaga rohkem kaasa ja neil tekib suurem huvi aine vastu. Aktiivne ainetund on, kus õpilased saavad õppida liikudes või füüsilisi tegevusi tehes. Selline tund võib hõlmata erinevaid tegevusi, nagu liikumis- ja füüsilised harjutused, välitunnid, tantsud, mängud ja sportlikud tegevused. Liikuvate tundide eesmärk on võimaldada õpilastel liikuda, füüsiliselt aktiivsed olla ja parandada oma tervist ja heaolu. (Freeman jt., 2014)

Liikumistegevused ainetundides võivad olla erinevad, sõltuvalt ainevaldkonnast ja õpetaja eelistustest. Üldiselt hõlmavad need tegevused füüsilist aktiivsust, mis on seotud õppetööga. Näiteks võib kehalise kasvatus tunnis õpilastel olla erinevaid füüsilisi harjutusi, samas kui teadustunnis võivad õpilased teha praktilisi katseid või muid käelisi tegevusi. Liikumistegevuste eesmärk on pakkuda õpilastele mitmekesist ja aktiivset õpikeskkonda, mis võib aidata neil õppida paremini ja sügavamalt. Lisaks võivad liikumistegevused ainetundides parandada õpilaste keskendumisvõimet, suurendada nende motivatsiooni ja vähendada istuvat aega. (Tarp & Østergaard, 2015)

Liikumine klassiruumis on oluline mitmel põhjusel ja seda on põhjalikult uuritud (Stevens-Smith, 2016). Liikumisel võib olla palju positiivseid mõjusid kasvavale ajule, mida tõendavad aju skaneeringud, mis näitavad, et laps toimib kõige paremini siis, kui ta liigub ja on aktiivne (Steven-Smith, 2016). Keha liikumine võib avaldada väga positiivset mõju lapse õppimisele ja võimele akadeemiliselt areneda (Chandler & Tricot, 2015). Uuringud on näidanud, et kui lapse keha on seotud liikumisega, on aju kõrgemas erutus seisundis (Stevens-Smith, 2016). Regulaarne liikumine kutsub esile füsioloogilisi muutusi, mis

soodustavad mälu ja neurotrofiinide vabanemist, mis osalevad ajus toimuvates protsessides (Chandler & Tricot, 2014).

Alates varasest lapsepõlvest hakkame oma maailma avastama, liigutades oma keha ja kuulates oma häält, kui me kõnnime, räägime ja liigume oma kodudes ja linnaosas. Kui me saame vanemaks ja hakkame õppima oma esimesi sõnu, hakkame seejärel manipuleerima objektidega, et nendega mängida, ja kasutama oma keha oma tunnete ja mõtete väljendamiseks füüsilise tegevuse kaudu. Suhtes sõprade ja peredega õpime suhtlema nii füüsiliste liigutustega, nagu käepigistused ja kallistused, kui ka kõne kaudu, nagu rääkimine ja kuulamine. (Suggate jt., 2016)

John Dewey teooriad aitasid kaasa ideele, et õppimine toimub tegevuse kaudu (Leshkovskaya & Spaseva, 2016). See teooria sobib käsitlusega, et lapsed õpivad liikumise kaudu. Üheks selliseks ideeks on, et liikumine on laste olemuse lahutamatu osa, mida saab väljendada instinktide, kogemuste, individuaalsuse ja huvide kaudu. Gardner lisas hiljem veel ühe, tuletades kaheksa intelligentsuse tüüpi: inimestevaheline, intrapersonaalne, kehalis-kinesteetiline, muusikaline, ruumiline, loogilis-matemaatiline, keeleline ja naturalistlik. (Leshkovska & Spaseva, 2016)

Täiskasvanuna jätkame oma keha kasutamist teiste inimestega suhtlemiseks, kasutades suhtlemiseks kõnet ning emotsioonide ja mõtete väljendamiseks füüsiliste tegevuste kaudu. Kuid enamik inimesi õpib neid asju tegema mitte raamatutest, vaid oma vanematelt ja õpetajatelt. Teisisõnu põhineb enamik õpitust sellel, kuidas meie aju tõlgendab teavet, mida ta saab meie silmadest, kõrvadest ja teistest meeleorganitest. Füüsiline aktiivsus, eriti sport, aitab meil arendada füüsilisi oskusi, mida saab kasutada tööks ja muudeks tegevusteks oma elus. Samuti aitab see arendada vaimseid oskusi, mida saab kasutada ka koolis ja tööl. Füüsiline aktiivsus on oluline igas vanuses ja igas eluetapis, sest see aitab hoida meid tervena ja aitab meil nautida head elukvaliteeti. (Movahedi jt., 2014)

Brian Sutton-Smith oli teoreetik, kes uskus, et lastel on võime arendada oma ajus neuronite võrgustikku, mis kaob, kui neid ei kasutata. Ta uskus ka, et need neuronid loovad aluse, mis aitab lastel arendada keelt, loovust ja probleemide lahendamise oskusi. (Stevens-Smith, 2016) See, kuidas me liigume mõjutab seda, kuidas me mõtleme. Kui õpid oma keha

kuulama ja korralikult liikuma, on sul suurepärase aju. Liikudes saame sensorset informatsiooni, mis mõjutab meie keha tervist.

Väikeaju toimib mõtlemislülitina kogu aju jaoks, mängides olulist rolli õppimisel ja arengul mitmel viisil (Stevens-Smith, 2016). Sealt saadab see stiimuleid edasiseks töötlemiseks ühte neljast ajusagarast (kukla-, temporaalne, parietaalne ja prefrontaalne) või motoorsesse ajukoosse (Rushton, 2011). Liikumist töötlev ajuosa on sama, mis töötleb selliseid asju nagu õppimine. Stevens-Smithi (2016) sõnul on see aju osa, mis süttib, kui laps liigub. Seesama ajuosa, mis süttib, kui nad loevad või matemaatikat teevad. Liikumine äratab neuroneid, mis aitavad lapsel uut teavet vastu võtta. Õpilase õppimisel kasvavad neuronid ja paranevad ka ühendused füüsilise tegevuse käigus. (Steven-Smith, 2016) Liikumine parandab aju aktiveerumisvõimet, muutes töömälu ja töötlemiskiiruse efektiivsemaks (Savina jt., 2016).

Aju kasutab rohkem hapnikku kui ükski teine organ kehas, seega vajab aju õppimiseks hapnikku lisaks veele. Õppimine muutub raskemaks, kui veres on liiga vähe hapnikku, sest poole tunni pärast koguneb kaheksakümmend protsenti verest reitesse. (Stevens-Smith, 2016) Lähtudes teoreetilistest alustest ja teadmisest, et ajufunktsioon ja liikumine on omavahel tihedalt seotud (Savina jt., 2016 ; Steven Smith, 2016), võib eeldada, et liikumine soodustab õppimist.

Lapse areng on seotud paljude erinevate teguritega. Lapsed peaksid õppimises aktiivselt osalema ja kasutama kõiki või võimalikult paljusid meeli, et aidata neil oma maailma mõtestada (Pica, 2010). Füüsilise aktiivsuse ja treeninguga on seoseid, mille tulemuseks on kognitiivse jõudluse paranemine, sealhulgas positiivne mõju õppimisele (Furmanek, 2014). Treening on hea viis ka lapse intellektuaalse funktsioneerimise parandamiseks, mis on oluline kognitiivseks arenguks (Chandler & Tricot, 2014). Kui laps on füüsiliselt aktiivne, loob tema aju neuroloogilisi aluseid, mis aitavad arendada loovust, probleemide lahendamise oskust ja keeleoskust (Stevens-Smith, 2016). Korduvaid liigutusi sooritavad lapsed stimuleerivad või aktiveerivad teatud ajupiirkondi (Archer & Siraj, 2015). Pidev treening suurendab ajuvere mahtu hipokampuses, mis arendab mälu ja soodustab õppimist (Savina jt., 2016). Mida rohkem meeli õppimisel kasutatakse, seda tõhusam on õppimine (Pica, 2010). Võttes aluseks aju-uuringud on põhjust seada liikumine klassiruumis prioriteediks. Rushtoni sõnul on aju arengul kolm põhimõtet, mis võimaldavad mõista, kuidas väikelapsi

õpetada. Ta tõi uuringus välja järgmised põhimõtted: iga aju on ainulaadselt organiseeritud, aju kasvab pidevalt ja kohandub keskkonnaga, seega peaks õpikeskkond ajuga ühilduma, et muuta õppimine positiivseks emotsiooniks. (Rushton, 2011) Kui õpetajad teavad, kuidas aju töötab, saavad nad liikumist oma tundidesse paremini integreerida. Uuringud näitavad, et koolieelikud peaksid olema iga päev füüsiliselt aktiivsed umbes 120 minutit, millest 60 minutit on struktureeritud füüsiline tegevus ja ülejäänud 60 minutit struktureerimata vaba mängu (Savina jt., 2016; Robinson & Wadsworth, 2010).

Tänapäeva ühiskonnas, kus esiplaanil on tehnoloogia ja mugavus, suunatakse lapsi vähem aktiivse eluviisi poole, mille tulemuseks on päevased istuvad eluviisid (Stevens-Smith, 2016). Savina jt. (2016) tõi välja, et õpilased istuvad umbes kuus kuni kaheksa tundi päevas. Robinson ja Wadsworth (2010) leidsid, et õpilased liiguvad iga päev umbes poole soovitatavast füüsilisest aktiivsusest. Tegelikult teatas National Wildlife Federation, et keskmine laps saab päevas umbes seitse tundi ekraaniaega, samas kui struktureerimata õues mängimiseks kulub vaid umbes kolmkümmend minutit päevas (Martin jt., 2018).

Mitteaktiivsuse tagajärjed koolieelsest eest alates täheldatud passiivsusel võivad olla tõsised tagajärjed lastele nii algkoolis kui ka täiskasvanueas (Abadie & Brown, 2010). Mida aktiivsem on laps varases eas, seda aktiivsemaks muutub tema aju ja seda rohkem aitab kehaline aktiivsus tema arengule kaasa (Savina jt., 2016; Stevens-Smith, 2016). Füüsilist aktiivsust ja treeningut seostatakse ka erinevate psühhosotsiaalsete eelistega, sealhulgas ärevuse taseme languse ja enesehinnangu suurenemisega (Abadie & Brown, 2010; Robinson & Wadsworth, 2010). Ka Savina jt. (2016) leidsid oma uuringus, et kehaline aktiivsus avaldab positiivset mõju lapse vaimsele tervisele, kuigi mõju on väike.

Archer ja Siraj (2015) kirjutavad, et motoorseid oskusi arendatakse juba varajases eas, näiteks koolieelses eas õppes osaledes saavad lapsed algkooli minna tööriistakastiga, mis vastavad neile tänapäeval esitatavatele kõrgetele nõudmistele. Sealhulgas visuaalne motoorne koordineerimine, nägemise kontroll ja istumis fookus. Treeningul oli positiivne mõju mälule, keskendumisvõimele ja käitumisele (Steven-Smith, 2016). Füüsiliselt aktiivne õpilane saavutab paremaid õppetulemusi võrreldes vähem-/mitteaktiivsete õpilastega (Abadie & Brown, 2010; Furmanek, 2014). Kui õppija liigub organiseeritult on aju täielikult aktiveeritud ja hakkab teavet integreerima, avades ukse õppimisele (Stevens-Smith, 2016). Liikumise ja õppimise sidumine aitab luua vaimu-keha seost, mis võimaldab õpilastel

õppimist parandada (Furmanek, 2014). Laste aju vajab vahetut ja intensiivset juhendamist uue teabe töötlemiseks liikumises või füüsilises tegevuses (Perera, 2015).

Liikumine mõjutab õppimist mitmel erineval viisil. Esiteks füüsiline aktiivsus, nagu sportimine või kerge treening, parandada ajufunktsiooni ja suurendada verevoolu ajus. See võib omakorda suurendada tähelepanu, kognitiivset jõudlust ja mälu tugevust. Teiseks on tehtud uuringuid, mis näitavad, et õues viibimine ja füüsiline aktiivsus parandab meeleolu ja vähendab stressi ning ärevust. See omakorda parandab kognitiivset jõudlust ja keskendumisvõimet. Lisaks võib füüsiline aktiivsus ja liikumine aidata kaasa parema une ja puhkuse saamisele. Une ja puhkuse kvaliteet on omakorda seotud parema kognitiivse jõudluse ja õppimisega. (Ertem & Hazır, 2019)

Ainetunnis liikumine suurendab õpilaste aju aktiivsust, tähelepanu ning ülesannetele keskendumist. Samuti aitab see vältida pika järjestikuse istumisega kaasnevaid terviseriske. Selleks, et lisada õppimisele põnevust ja vaheldusrikkust, on võimalik õppesisu lõimida liikumisega. Lisaks pakub liikudes õppimine õpilastele võimaluse ise avastamiseks ja uurimiseks, loovuse ja meeskonnatöö harjutamiseks. Tegevused, mida kasutatakse aktiivsetes ainetundides aitavad, lisaks liikumisharjumuste tõstmisele, õpilastel arendada probleemide lahendamise, arutlusvõimet, kriitilist mõtlemist, loovat mõtlemist ja suhtlemis- ja koostöövõimet.

Eeltoodu põhjal saab autor välja tuua, et aktiivse ainetunni all mõistetakse liikumist ning füüsilist aktiivsust tundides. Need aitavad parandada õppimist ja kognitiivset jõudlust mitmel erineval viisil ning seetõttu on oluline kehalise tegevuse lisamine igapäevasesse rutiini. Liikumine klassiruumis on oluline, sest see aitab õpilastel parandada oma tervist ja heaolu ning toetada nende õppimist. Uuringud on näidanud, et regulaarne füüsiline aktiivsus võib parandada õpilaste keskendumisvõimet, mälu ja kognitiivseid funktsioone ning seeläbi parandada nende akadeemilisi tulemusi. Samuti võib liikumine aidata vähendada stressi ja ärevust ning parandada meeleolu. Liikumine klassiruumis võib olla mitmekesine, sealhulgas lihtsad harjutused, nagu venitamine, hingamisharjutused või lihtsad tantsuliigutused. Samuti võib klassiruumis kasutada spetsiaalseid liikumismänge ja -harjutusi, et muuta õppimine lõbusamaks ja kaasahaaravamaks.

1.2. Liikumise kaasamine õppetegevusse

Haridus püüab pidevalt parandada õpilaste õppimiskogemust. Kuid olgu koolis, kolledžis või ülikoolis, enamik neist kogemustest möödub istudes. Üha suurem hulk uuringuid osutab õpilaste kogemuste laiendamise võimalusele klassiruumis liikumise kaasamise eelistele. Õpetajate kasutatavate aktiivsete meetodite hulk ainetundides võib varieeruda sõltuvalt paljudest teguritest, nagu näiteks ainevaldkond, õpetaja kogemus ja koolikultuur. Mõned õpetajad võivad kasutada aktiivseid meetodeid sagedamini kui teised, samas kui teised võivad eelistada traditsioonilisemaid meetodeid, nagu näiteks loengud ja õpikupõhine õpe.

Uuringud näitavad, et aktiivsete meetodite kasutamine ainetundides võib parandada õpilaste kaasatust ja motivatsiooni, suurendada õpilaste teadmiste säilitamist ja aidata neil arendada praktilisi oskusi. Näiteks üks uuring, mis käsitles bioloogiaõpetajate kasutatavaid meetodeid, leidis, et õpetajad kasutasid aktiivseid meetodeid nagu grupitöö, laboritööd ja praktilisi harjutusi vähemalt paar korda nädalas (Benitez & Nurrenbern, 2000). Teisalt on tehtud ka uuringuid, mis näitavad, et traditsioonilised meetodid, nagu näiteks loengud, võivad olla vajalikud teatud õppevaldkondades ja teatud õpilaste rühmade jaoks, näiteks nendele, kes eelistavad individuaalset tööd (Könings jt., 2004).

Uuringud näitavad, et tunnis istumine mõjutab otseselt vaimseid ja kognitiivseid funktsioone. Sealhulgas on märgata mõju ka õpilaste kogemustel, õppe edukustel ja käitumistel. Uuringud näitavad, et pärast 15–20-minutilist istumist kaob tähelepanu ja 90 protsenti ajus ja kehas olevast hapnikust muutub aeglaseks, mis vähendab ajule saada oleva glükoosi kogust. Kindlasti tekib õpetajatel mitmeid küsimusi:

- Millal liikumispause teha?
- Kui kaua liikumispaus peaks kestma?
- Milliseid aktiivseid võtteid kasutada?
- Kus teha liikumispaus?

Lapse koolipäeva aktiivsemaks muutmiseks on palju võimalusi, alustades vahetunnist. Vahetund on oluline, sest see aitab lastel arendada oma kognitiivseid ja sotsiaalseid oskusi (Martin jt., 2018). Liikuvate tegevuste ajal julgustatakse lapsi looma suhteid, arendama meeskonnatööd, suhtlema oma eakaaslastega ja kogema seda, mida nad õpivad (Martin jt., 2018; Philips, 2015; Wiebelhaus & Hanson, 2016). Lisaks aitab piiranguteta õues

mängimine lapsel kergemini keskenduda ja tunnis paremini teadmisi omandada (Martin jt., 2018).

Füüsilist aktiivsust saab klassiruumis integreerida kogu päeva jooksul (Martin jt., 2018). Shoval jt. (2018) leidsid, et sihipärane liikumine võib õppimist positiivselt mõjutada ja ajutegevust stimuleerida. Samuti tõid nad välja, et õpilased, keda on suunatud treeningutele või füüsilisele liikumisele, saavutasid koolis paremaid tulemusi võrreldes õpilastega, kes ei liikunud päeva jooksul piisavalt.

Tunnis kasutatakse liikumispause ka võimlemiseks. See, kas õpilased istuvad täiesti paigal või lihtsalt istuvad, sõltub nende motoorika tasemest (Wiebelhaus & Hanson, 2016). Tegevuspausid võivad aga parandada lapse käitumist, kuna soodustavad keskendumist, vähendab ärevust ja ülesandekäitumist (Kirk jt., 2014). Ühe-kaheminutilised tegevused, mis hoiavad õpilasi liikumas, võivad tuua aju värsket verd ja hapnikku ning parandada õppimist kõigis neljas ajusagaras. Samuti aktiveerivad veri ja hapnik mõlemad ajupooled, mistõttu saab neid hõlpsasti õppeprotsessi kaasata. (Stevens-Smith, 2016) Et suurendada aju viidavat värsket hapniku ja glükoosi, soovitatakse iga 15–20 minuti järel tegeleda liikumisega, olenemata sellest, kas ollakse äsja istunud või seisnud. See võimaldab närvisüsteemil end uuesti tasakaalustada ja vältida väsimust. (Braybrook, 2021)

Eric Jensen (2010) kasutas terminit ajupaus, viidates klassiruumis esinevatele füüsilise aktiivsuse pausidele. Philipsi, jt. (2016) hinnangul tuleks kogu päeva jooksul kasutada rohkem kehalise tegevuse pause, kuna need pausid ei kahjusta tunnis omandatud teadmisi ja oskusi. Wadsworth jt. (2012) märkisid, et parim aeg ajupausiks või füüsiliseks tegevuseks klassiruumis on üleminekuperiood, näiteks kahe tegevuse vahel või suure grupi tegevustelt väikese grupi tegevustele.

Liikumiseks kuluv aeg võib varieeruda sõltuvalt õpetaja ajast ja tunni pikkusest. Uuringud näitavad aga, et aju tervena hoidmiseks piisab ühest kuni viiest minutist füüsilisest tegevusest, mida nimetatakse treening pausiks. Samuti näitavad uuringud, et kõige produktiivsemad füüsilised liigutused on joogapoošid venituste kujul ja aeroobsed liigutused kõndimise, hüppamise või marssimise vormis. Liikumine võib toimuda kõikjal, kas klassiruumis või väljaspool seda. Kõige parem on esmalt hinnata klassi suurust ja paigutust – toolidest ja laudadest (näiteks: kas toolid ja laudad on liigutatavad). (Braybrook, 2021)

Liikumispauside uurimine ja erinevate klassiruumis hõlpsasti kasutatavate tegevuste õppimine võib õpetajal hõlbustada nende rakendamist. Näiteks on olemas liikumisjuhistega rakendused ja videod, mida õpetajad ja õpilased saavad ekraanil vaadata ja jälgida. Samuti on füüsilised liikumiskaardid, täringud ja PowerPointi liikumistradad, mida saab mänguks kohandada. Õpetajatel on võimalus õpilastele selgitada klassiruumis liikumise eelistest ja lasta neil kommenteerida, mida nad liikumispauside ajal näha ja teha tahaksid. (Braybrook, 2016)

Loovus, kuidas liikumist saab kasutada, on piiramatult. See on lihtne viis anda õpilastele klassiruumis suurepärase kogemuse. Ka Liikuma Kutsuva Kooli kodulehelt võib leida mitmeid ideid, kuidas muuta ainetund aktiivsemaks. Näiteks võib teha tunni ajal ühe tantsupausi, kus saab koos õpilastega valida video, mille järgi liikuma hakata. Või teha väike mänguline paus, kus on võimalus valida mõni kiire ja lõbus liikumismäng, kasutada tegevuskaarte, mis on samuti Liikuma Kutsuva Kooli kodulehel saadaval. Harjutuspausiks on võimalik õpetajal kasutada loovust – võib nii hüppata, kükitada, venitada, sirutada või teha hoopiski tasakaaluharjutusi. (Liikuma Kutsuv Kool) Selleks, et lisada õppimisele põnevust, vaheldusrikkust ja liikumist, võiks lõimida õppesisu füüsilise aktiivsusega.

Liikumine pakub õpilastele võimaluse ise õppida, avastada, uurida, kasutada loovust ja meeskonnatöö harjumust. Näiteks saab tunnis kasutada rühmatööd, mis võimaldavad õpilastel püsti tõusta ja liikuda. Selleks saab kinnitada vajalikud juhendid või töölehed klassi seintele, koridori või õuealale, et õpilased liiguksid ülesannet täites. (Liikuma Kutsuv Kool) Klassiruumis võib samuti kasutada erinevaid liikumistegevusi, mis aitavad parandada õpilaste tervist ja heaolu ning toetavad nende õppimist. Mõned näited liikumistegevustes (Duncombe & Hanlon 2016):

- vahetunni harjutused – lühikesed lihtsad harjutused, mida saab teha koolitunnis vahetundide ajal (näiteks joosta paigal, venitada, teha hingamisharjutusi või tantsida);
- liikumismängud – näiteks "Muhv", "Mänge täis pall", "Kull" ja teised, võivad õppimist lõbusamaks muuta ja õpilasi aktiveerida;
- lihtsad venitusharjutused – lihtsad harjutused, nagu kaela, käte ja jalgade venitamine, võivad aidata parandada vereringet ja keskendumisvõimet.

Kuigi igas ainetunnis võib kasutada aktiivseid tegevusi, on mõned ainetunnid, kus neid kasutatakse tõenäoliselt rohkem. Näiteks võib kehalise kasvatuse tunnis eeldada, et aktiivsete tegevuste kasutamine on laialt levinud, kuna füüsiline aktiivsus on selles aines keskne teema. Samuti võivad kunsti- ja muusikatunnid sageli hõlmata kehalisi tegevusi, nagu tantsimine või laulmine. (Dale & Corbin 2000)

Teistes ainetundides võib aktiivsete tegevuste kasutamine olla vähem levinud, kuid see ei tähenda, et seda ei saa teha. Näiteks võivad matemaatika- või loodusteaduste tunnid hõlmata interaktiivseid harjutusi või rühmatöid, kus õpilased saavad füüsiliselt liikuda ja oma teadmisi praktikas rakendada. Lisaks võivad kehalise aktiivsuse pausid olla tõhus vahend igas ainetunnis, et õpilaste tähelepanu parandada ja energiat suurendada. (Bremer & Croce 2016). Seetõttu on oluline, et õpetajad leiaksid erinevaid viise, kuidas oma ainetundides aktiivseid tegevusi kasutada, et parandada õpilaste õppimist ja heaolu.

Koolis võib korraldada erinevaid liikumise tegevusi, mis aitavad parandada õpilaste tervist ja heaolu ning toetavad nende õppimist. Siin on mõned näited liikumistegevustest koolis (Duncombe & Hanlon 2016):

- Klassi ees liikumine – õpetajad võivad korraldada liikumispause, mille käigus õpilased saavad tõusta oma kohalt ja liikuda klassis ringi (näiteks võib teha lühikesi venitusharjutusi või hingamisharjutusi).
- käimine või jooksmine – kui ilm võimaldab, võib õpetaja korraldada klassiga väiksemaid jalutuskäike või jooksutrenne. See võib olla kasulik nii füüsiliselt kui ka vaimselt ning võimaldab õpilastel muuta õpikeskkonda.
- Tantsimine – muusika mängimine ja tantsimine on suurepärane viis õpilaste energiataseme tõstmiseks ja positiivse meeleolu loomiseks. Õpetaja võib korraldada tantsutunde või kasutada muusikat lihtsalt õppetöö mitmekesistamiseks.
- Aktiivsed õppevormid – õpetajad saavad oma tunde planeerida nii, et õpilased peavad rohkem liikuma (näiteks võib korraldada õuesõpet, grupitöid, kus tuleb ringi liikuda või simuleerida ajaloolisi lahinguid, kus tuleb joosta, peita ja tegutseda).

Inspired Educator kodulehelt võib leida põnevaid liikumisharjutusi, et tuua oma ainetundi rohkem liikumist sisse. Mõned näited liikumiseks ainetunnis:

- tõuse püsti ja anna viiele kuni kolmele klassikaaslasele plaks, seejärel istu tagasi;
- tee 15 kükki;
- hoidke planku 30 sekundit;
- tõuse püsti ja liigu teisele istmele (hiljem paluda õpilastel püsti tõusta ja oma kohale tagasi minna);

- tee 15 tähe hüpet;
- liiguta kogu keha 30 sekundit;
- jookse paigal 30 sekundit;
- tõsta käed kõrgele, seejärel puuduta oma varbaid! Korda 10 korda;
- pane muusika käima ja korralda kiire tantsupidu;
- tee 10 istesetõusu;
- tee 10 kätekõverdust;
- laulge liigutustega "Tähestikulaulu";
- vaadake liikumis videot ja tehke järgi;
- astu ritta ja liigu kikärvul mööda klassiruumi;
- kõnni ringis ja puuduta 3 tooli, seejärel istu tagasi;
- vii oma klass õue õppetundi;
- mulle meeldib... "Mulle meeldib pizza" ja lapsed tõusevad püsti, kui neile meeldib ka pitsa (võib öelda nii õpetaja kui vabatahtlik õpilane);
- astu järjekorda ja kõnni mööda koolimaja ringi (sees või väljas).

Liikuma Kutsuva Kooli kodulehelt võib leida mitmeid meetodeid, kuidas muuta ainetund huvitavaks ja liikumist toetavaks. Samuti leiab mõtteid ka Liikumisvahendid kooli kodulehelt, mis on Eesti haridus- ja teadusministeeriumi poolt käivitatud algatus, et edendada õpilaste füüsilist aktiivsust ja liikumisharjumusi koolides. Ning ka 100 liikumismängu lasteaia- ja algkooliealistele lastele, mille autor on Malle Pajula, kes on Eesti füsioterapeut ja liikumistundide juhendaja.

Mõned lihtsamad võtted Liikuma Kutsuva Kooli ideepangast, kuidas õpilased ainetunnis liikuma panna:

- Märkmepaber – õpilased kirjutavad tunni teema kohta küsimused märkmepaberile ja teisele küsimuse vastused. Märkmepaberi kleebivad seinale. Õpetaja palub õpilastel aja peale leida küsimus ja vastus.
- Kuubik – kuubikule on kirjutatud küsimused kus?, kes?, mis?. Õpilane tuleb ja veeretab kuubikut ning vastab sellele küsimusele.
- Tähekaardid – õpetaja laotab tähekaardid põrandale. Õpilased liiguvad ringis. Õpetaja ütleb stop ning õpilane peab ütleva sõna, mis algab selle tähega. Õpetaja võib ise määrata sõnade liigi.
- X-breik – geomeetrised kujundid õpetaja näitab ette, kuidas õpilased vastavad. Õpetaja ütleb ruut ja näitab pilti (näiteks kui vastus on õige siis õpilased hüppavad

ning kui vastus on vale siis õpilased kükitavad). Sellist liikumist võib kasutada igas tunnis teema kinnistamiseks.

- Rühmatöö – rühmade moodustamine loomaliikide järgi. Õpetaja jagab õpilastele pildikaardid looma piltidega. Palub leida rühma (näiteks metsloomad on ühes rühmas, koduloomad teises).
- Saared – õpetaja moodustab klassis laudadest saarekesed. Igale lauale paneb küsimused. Õpilased peavad klassis ringi liikuma ja küsimustele vastused kirjutama.
- Pimestatud takistusjooks – mängija on pime ja peab läbima takistusrada, samal ajal kui teised mängijad annavad talle suunajuhiseid.
- Palli löömine – mängijad võistlevad selleks, et lüüa palli võimalikult kaugemale, kuid ilma, et see läheks mänguväljakult välja.
- Päril-päril-nööriga hüppamine – mängijad hüppavad nööri all, samal ajal kui see pöörleb.
- Jänes ja karu – jänesed põgenevad karude eest, kes püüavad neid kinni võtta. Kui jänesed kinni püütakse, muutuvad nad ise karudeks.
- Releejooks – mängijad võistlevad võidu nimel, kandes teatepulka läbi takistusraja.
- Tõstke taldrikut – mängijad peavad kordamööda taldrikuid ükshaaval võimalikult kiiresti tõstma ja asetama tagasi lauale.

Need on vaid mõned näited liikumismängudest, mida saab mängida. Olenevalt vanusest ja huvide tasemest on võimalik välja mõelda palju erinevaid mängu, mis aitavad parandada õpilaste füüsilist ja vaimset tervist. Samuti leiab Liikuma Kutsuva Kooli idee pangast mitmeid bingo lehti, millega õpilastega hoopis õue minna, et avastada loodust ja liikuda. Idee pangast leiab: kevade koolitee bingo, kevadine otsimismäng, linnuvaatlus bingo ja mitmeid teisi, mis on teiste autorite poolt koostatud.

Liikumispausid annavad võimaluse tegeleda kehalise aktiivsusega, mis toetab laste neuroloogiliste aluste arengut. Lisaks on uuringud näidanud, et liikumispausid parandavad laste õpitulemusi ja tähelepanuvõimet. Seetõttu on pauside lisamine ainetundi ja igapäevasesse rutiini kasulik nii laste füüsilisele tervisele kui ka kognitiivsele arengule. Õpetajad võivad julgustada õpilasi olema kogu päeva jooksul aktiivsed. Üldiselt on oluline tunnistada kehalise aktiivsuse tähtsust laste tervisliku kognitiivse arengu edendamisel ja seada esikohale liikumispausid ja aktiivsed tegevused tunni ajal. See toetab nii füüsilist tervist kui ka õppeedukust.

1.3. Tänapäeva laste liikumisharjumused

Liikumisharjumused on regulaarsed füüsilise aktiivsuse vormid, mis on osa inimese igapäevaelust. Need võivad hõlmata erinevaid tegevusi, nagu näiteks kõndimine, jooksmine, jalgrattasõit, ujumine, tantsimine või muud spordialad. Liikumisharjumused võivad olla seotud tervislike eluviisidega ja neid soovitatakse tavaliselt igas vanuses inimestele, et säilitada füüsilist tervist ja heaolu. (WHO, 2021)

Iga päev tuleb olla kehaliselt aktiivne ja piisavalt liikuda, et tagada hea tervis ning ennetada paljusid kroonilisi haigusi. Kehaline aktiivsus on oluline südame-veresoonkonna tervise ja luutiheduse tagamisel ning vähendab ülekaalulisuse riski, toetades samal ajal vaimset tervist ja suurendades võimekust stressiga toime tulla. Kuigi on teada, et liikumine on tervisele ja heaolule positiivselt mõjuv, on vähene kehaline aktiivsus jätkuvalt suureks probleemiks kogu maailmas ning WHO on seda rõhutanud ühe olulise suremuse riskifaktorina arenenud riikides. (TAI, 2018)

Laste ja noorte kehalise aktiivsuse soovitused vastavalt WHO rahvusvahelistele ning Eesti juhistele nõuavad vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega füüsilist tegevust igapäevaselt, ning pikem aeg kehaliselt aktiivselt veedetud päevadel toob kaasa täiendavat positiivset mõju. Mõõduka kehalise aktiivsuse alla kuuluvad tegevused, mis põhjustavad kiiremat hingamist ja kerget higistamist (kiirkõnd, sörkjooks, rattasõit, ujumine jne), samas kui tugeva kehalise aktiivsuse alla kuuluvad tegevused, mis põhjustavad tugevat hingeldust ja higistamist (jooksmine, kiire rattasõit, suusatamine, raskuste tõstmine jne). (TAI, 2018) Tavapärase paus tundide vahel võiks kesta vähemalt 10–15 minutit, mis keskenduks kehalise aktiivsuse tõstmisele (Kohl & Cook, 2013). Kuid õpilaste liikumisharjumuste toetamine ei pea toimuma vaid vahetundide ajal.

Eesti Olümpiakomitee eestvedamisel korraldati 2014. aastal liikumisaastat, liikumisinädalat ja teemakuud, kuid võrreldes 2014. aasta uuringuga ei ole suurenenud nende laste hulk, kes liiguksid iga päev soovitustele vastaval määral. Laste kehaline aktiivsus sõltub suurest hulgast teguritest. Üheks mõjuteguriks on laste ümbritsev, vahetu keskkonda ja sealsete liikumisvõimaluste olemasolu ja kättesaadavus. (TAI, 2018)

Mahar jt. (2006) viisid koolides läbi uuringu, kus kasutasid kehalise aktiivsuse programmi klassiruumis, mis sisaldas erinevaid harjutusi, mida tunnis tehti. Nad leidsid, et koolides, kus seda programmi rakendati, muutusid õpilased koolipäeva jooksul kehaliselt aktiivsemaks kui õpilased, kelle kool programmis ei osalenud.

Koolis pakutavad kehalist aktiivsust tõstvad tegevused annavad õpilastele piisavalt võimalusi püsida aktiivsena. Kehaliselt aktiivne olemine on seotud inimese tervise ja elukvaliteediga kogu elu jooksul ja sellepärast on oluline leida võimalusi, kuidas kool saaks kaasa aidata õpilaste kehalise heaolu parandamisele (Kuu jt., 2018).

Metsoja jt. (2017) Eestis läbi viidud uuringute tulemused kinnitavad, et ülekaalulisus on seotud kehva toitumise ja vähese kehalise aktiivsusega nii Eestis kui ka Euroopas. Ülekaalulisus on hetkel suurim terviseprobleem, eriti laste seas.

Ka Euroopa Liidu rahvatervise uuringust (EHIS) 2014-2017 selgus, et enamik Euroopa õpilasi (84%) veedab rohkem kui kaks tundi päevas istuvalt. Samuti näitas uuring, et ainult 20% õpilastest tegeleb regulaarselt spordiga vähemalt 60 minutit päevas. Teine uuring, mis viidi läbi 2018. aastal ja hõlmas 42 Euroopa riiki, näitas, et õpilaste liikumisharjumused on erinevad sõltuvalt nende vanusest ja soost. Näiteks leiti, et poisid olid tüdrukutest tunduvalt aktiivsemad. Samuti leiti, et nooremad õpilased olid aktiivsemad kui vanemad õpilased. (EHIS, 2017)

Üldiselt on arvamus, et õpilaste liikumisharjumused Euroopas on viimastel aastatel halvenenud. See on osaliselt tingitud tehnoloogia kasutamisest ja istuva eluviisi suurenemisest, eriti noorte seas. Paljud riigid ja koolid on võtnud kasutusele meetmeid, et edendada õpilaste füüsilist aktiivsust ja tervislikku eluviisi, näiteks korraldades spordivõistlusi ja tundides sagedamini liikumispause tegemist.

Tervishoiuorganisatsioonid, valitsusasutuste avaldatud raportid ja Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) on avaldanud mitmeid uuringuid laste füüsilise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi kohta, samuti on Euroopa Liit (EL) kehtestanud mitmeid poliitikaid ja soovitusi laste füüsilise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi edendamiseks. Nendes on kirjeldatud ka põhjuseid, miks tänapäeva lapsed ei pruugi nii palju liikuda. Neid on mitu, sealhulgas muutused tehnoloogias ja elustiilis. Digitehnoloogia kasv ja istuv eluviis on peamine põhjus,

miks tänapäeva lapsed ei ole nii füüsiliselt aktiivsed, kui peaksid. Samuti on laste aktiivsus seotud vanemate ja pereliikmete eeskujuga. Kui vanemad ja teised pereliikmed on füüsiliselt aktiivsed, on lastel suurem tõenäosus samuti liikuda ja füüsiliselt aktiivsed olla. Uuringutes on leitud, et laste füüsiline aktiivsus võib olla seotud ka sotsiaalmajanduslike teguritega, milleks on pere sotsiaalmajanduslik staatus, sealhulgas vanemate haridustaseme ja sissetulekuga. Näiteks võib pere majanduslik ebakindlus piirata laste juurdepääsu spordiklubidele ja muudele füüsilise aktiivsuse võimalustele. Samuti on mõjutajaks koolikeskkond. Koolid saavad mängida olulist rolli laste füüsilise aktiivsuse edendamisel, pakkudes erinevaid sporditegevusi ja füüsilise aktiivsuse võimalusi, nagu näiteks kehalise kasvatus tunnid ja väljasõidud. Laste aktiivsus on seotud ka sotsiaalsete suhete ja sõpradega. Sõprade olemasolu ja sotsiaalsed suhted võivad motiveerida last füüsiliselt aktiivseks ja aidata kaasa regulaarse liikumisharjumuse kujunemisele. Laste liikumisharjumusi võib mõjutada ka ajakava ja ajaressurss. Näiteks kui lapsel on palju koolitööd ja muid kohustusi, võib tal olla raske leida aega füüsiliselt aktiivseks olemiseks. (Eurostat, 2018)

Noorte füüsilise aktiivsuse tase varieerub erinevates riikides ja piirkondades. Siiski on tehtud uuringuid, mis näitavad, et mõned riigid ja piirkonnad on teistest füüsiliselt aktiivsemad. Näiteks 2020. aasta raporti kohaselt on Põhjamaade noored kõige aktiivsemad Euroopas. Uuringus hinnati 15–24-aastaste noorte füüsilist aktiivsust ja leiti, et Soome, Rootsi ja Taani noored on kõige aktiivsemad. Teiste riikide hulgas olid ka Hispaania, Portugal ja Sloveenia, kus noored olid samuti suhteliselt füüsiliselt aktiivsed. (Eurostat, 2018)

Tänapäeva laste liikumisharjumused on murettekitavalt halvad. Üha rohkem lapsi veedab aega siseruumides, istudes arvuti või nutiseadme taga ning liigub vähe või üldse mitte. Ülekaalulisus ja rasvumine on kasvav probleem laste hulgas, kelle füüsiline aktiivsus on vähenenud. Üks uuring leidis, et 9–10-aastaste laste puhul oli rasvumine seotud vähese füüsilise aktiivsusega (Saunders, 2007). Tänapäeva laste eluviis on muutunud istuvamaks, mis võib omakorda mõjutada nende füüsilist tervist. Uuringud näitavad, et lapsed veedavad üha rohkem aega siseruumides ja arvuti taga. (Biddle, 2004)

Laste füüsiline aktiivsus on vähenenud viimastel aastakümnetel murettekitavalt. Tremblay (2010) leidis oma uuringus, et ainult umbes 25% lastest vastab soovitudele, et nad peaksid päevas vähemalt tund aega füüsiliselt aktiivsed olema. Lapsed ei pruugi liikumisharjumusi

omada ning seetõttu võivad nad eelistada vähem aktiivset elustiili. Jago (2010) tõi oma uuringus välja, et vanematel on oluline roll laste füüsilise aktiivsuse edendamisel, kuid paljud vanemad ei tunne end piisavalt kindlalt selle osas, kuidas oma lastele füüsilist aktiivsust pakkuda.

Kokkuvõttes varieerub noorte füüsilise aktiivsuse tase riigiti ja piirkonniti, kuid oluline on mõista, et füüsiliselt aktiivne eluviis on oluline tervise seisukohalt ning noori tuleks julgustada rohkem liikuma ja füüsiliselt aktiivseid eluviise järgima. Laste liikumisharjumused on olulised tervislike eluviiside kujundamisel ning mitmete tervise probleemide ennetamisel. Tänapäeva laste liikumisharjumusi mõjutavad erinevad tegurid, nagu näiteks tehnoloogia kasutamine, vähene liikumisvõimaluste kättesaadavus, ebapiisav teadlikkus liikumise olulisusest ning ebapiisav füüsilise tegevusele suunatud koolikeskkond. Laste liikumisharjumusi soodustavad tegurid hõlmavad kehalise kasvatuse tunde, füüsilist aktiivsust toetavat kodukeskkonda, liikumisvõimaluste kättesaadavust, lapsevanemate positiivset suhtumist füüsilisse tegevusse ning liikumisharjumuste kujundamiseks mõeldud kampaaniaid ja programme. Samas võivad laste liikumisharjumusi pidurdada tegurid, nagu näiteks pikk istumine, vähene liikumisvõimaluste kättesaadavus, vanemate ebasoodsad hoiakud füüsilise tegevuse suhtes ning ebatervislikud toitumisharjumused. Liikumisharjumuste kujundamiseks ja säilitamiseks on oluline pakkuda lastele võimalusi liikumiseks nii kodus kui ka koolis. Lisaks on oluline teavitustöö, mis tõstab teadlikkust liikumise olulisusest ning tõstab lapsevanemate ja õpetajate teadlikkust liikumise olulisusest.

2. AKTIIVSETE AINETUNDIDE RAKENDAMISE ANALÜÜS

2.1. Metoodika ja valimi tutvustus

Magistritöö eesmärgi saavutamiseks kasutab autor kombineeritud uurimismeetodit. Selline meetod võimaldab kasutada mitmeid erinevaid lähenemisviise, mis annavad põhjalikuma ülevaate uuritavast nähtusest või probleemist. Autor koostas ankeetküsimustiku, millega kogus nii kvalitatiivseid kui kvantitatiivseid andmeid. Kvalitatiivsete andmetega saab autor sisulist infot õpetajate arusaamadest aktiivsetest ainetundidest, mida koolid juba kasutavad, et toetada õpilaste liikumist koolis. Samuti saab autor teada, kuidas koolid saavad toetada õpilaste liikumisharjumusi koolipäeva jooksul õpetajate arvates. Kvantitatiivsed andmed võimaldavad töö autoril mõõta ja analüüsida uuritava nähtuse erinevaid aspekte numbriliselt ning võrrelda neid omavahel (Creswell, 2014).

Andmete kogumiseks kasutab autor mugavusvalimit. Mugavusvalimite kasutamine aitab vähendada ajakulu ja ressursse uuringu läbiviimisel, kuna see vähendab vajadust teha pikki sõite, mis on kulukad. Mugavusvalimi eeliseks on ka see, et autor saab andmeid koguda lihtsasti. Magistritöö valimis on kolme Ida-Virumaa põhikooli õpetajad: Sinimäe Põhikool, Narva-Jõesuu Kool ja Sillamäe Eesti Põhikool. Valimisse kuulus Sinimäe Põhikoolist 19 õpetajat, Narva-Jõesuu Koolist 17 õpetajat ja Sillamäe Eesti Põhikoolist 20 õpetajat. Kokku kuulus valimisse 56 õpetajat. Väikese valimi kitsaskohast on see, et tulemused ja järeldused võivad erineda valimit suurendades.

Uuringu läbiviimiseks kasutas autor küsimustikku, kus on nii avatud küsimusi kui ka valikvastusega küsimusi. Küsimustiku kasutamine on kasulik mitmel põhjusel. Esiteks võimaldab see koguda ulatuslikku ja ühtset andmestikku suure hulga vastajate kohta, mis võimaldab statistiliste analüüside läbiviimist ja üldistamist kogu uuritava populatsiooni kohta. Teiseks võimaldab standardiseeritud küsimuste kasutamine küsimustikus võrrelda vastajate vastuseid ja tuvastada trende, mis võivad viidata teatud mustritele ja suundumustele. See aitab autoril teha järeldusi ja seoseid vastuste vahel ning analüüsida

uuritavat probleemi või nähtust. Kolmandaks võimaldab küsimustiku kasutamine uuringus koguda andmeid mitmesuguste teemade, näiteks hoiakute, käitumise, harjumuste, teadmiste ja kogemuste kohta. See võib aidata uurijatel mõista uuritava nähtuse erinevaid aspekte ning seeläbi teha adekvaatseid ja informeeritud järeldusi. (Willis, 2005)

Liikumisharjumust kujundatakse juba eelkoolieas ning põhikoolis õpitakse uusi ja raskemaid oskusi. Kui lasteaias on õppetegevus lühiajaline ja mänguline ning võimaldab rohkem liikuda siis põhikoolis kestab tund 45 minutit, kus õpilane peab pikemat aega istuma.

Töö autori eesmärk oli välja selgitada, millisel määral ja kuidas rakendavad põhikooli õpetajad aktiivseid ainetunde. Seetõttu sobis kombineeritud küsimustik kõige paremini, kuna vastajad said avaldada oma arvamust. Autor koostas küsimused lähtudes teema püstitusest elektrooniliselt, kus vastajate vastused salvestati automaatselt. Kõikide vastused on anonüümsed ning neid ei saa kellegagi konkreetselt seostada.

Küsimustiku esimeses pooles soovis autor teada vastajate taustaandmeid. Sellest lähtuvalt küsiti õpetajatelt esialgu sugu. Samuti uuriti nende vanust, mis oli jaotatud 10-aastase intervalliga viide gruppi. Esimene vanusegrupp oli 18–27 aastat ja viimane grupp oli 58–67 aastat. Lisaks küsiti, millises kooliastmes õpetaja õpetab.

Küsimustikule vastas kokku 40 õpetajat, kellest 80% olid naised ja 20% mehed. Kõige rohkem vastanuid on vanusegrupis 38–47 (30%) ning kõige vähem vastanuid on vanusegrupis 18–27 (10%). Madalaima vanusegrupi vastuste väike hulk ei ole autori jaoks üllatav, kuna selles vanuses enamasti alles õpitakse eriala ning alustatakse erialase tööga. Täpsema ülevaate valimi jaotusest annab ülevaate tabel 1.

Kolmandaks taustaküsimuseks oli, millises kooliastmes õpetatakse. Valikuvarjandid olid järgmised: I kooliaste (1.–3. klass), II kooliaste (4.–6. klass) ja III kooliaste (7.–9. klass). Kui vastaja õpetab mitmes kooliastmes, sai ta valida mitu valikut. Sellega soovib autor teada, millises kooliastmes kasutatakse aktiivseid ainetunni tegevusi rohkem ja millises vähem. Vastustest selgus, et täpselt pooled vastanutest õpetavad ainult ühes kooliastmes: I kooliastmes õpetab 12 (30%) õpetajat, II kooliastmes kolm (7,5%) õpetajat ning III kooliastmes viis (12,5%) õpetajat. Ülejäänud õpetavad mitmes kooliastmes: I ja II

kooliastmes õpetab neli (10%) õpetajat, I ja III kooliastmes 1 (2,5%) õpetaja, II ja III kooliastmes 10 (25%) õpetajat ja kõikides kooliastmetes õpetavad 5 (12,5%) õpetajat.

Tabel 1. Õpetajate valimi jaotus soo ja vanuse lõikes, vastajate arv ja osakaal vastanutest (%)

Muutuja		Vastajate arv	Osakaal (%)
sugu	mees	8	20
	naine	32	80
KOKKU		40	100
vastaja vanus	18-27	4	10
	28-37	7	17,5
	38-47	12	30
	48-57	10	25
	58-67	7	17,5
KOKKU		40	100

Allikas: Autori koostatud.

Peale tausta andmete küsimist, soovis autor teada, milliseid aktiivse ainetunni tegevusi õpetajad üldiselt teavad. Õpetajate toetamiseks on välja töötatud haridusuuendus programm Liikuma Kutsuv Kool, mille eesmärk on muuta liikumisharjumus koolipäeva loomulikuks osaks (Liikuma Kutsuv Kool). Vastuste saamiseks andis autor valikuvариandid ette, lähtuvalt teoreetilises pooles käsitletust: tantsupaus, mängulinepaus, harjutuspaus, rühmatööd, mängulised tegevused, avastusõpe, loovad tegevused, aktiivne kodutöö ja õuesõpe. Samuti jättis võimaluse õpetajatel midagi lisada, mis jäi nimetamata. Selle küsimuse puhul sai märkida kõik võimalused, mida kasutatakse. Selle küsimusega saab autor teada, milliseid aktiivse ainetunni meetodeid õpetajad teavad.

TAI (2019) uuringust selgus, et soovitustele vastavalt liigub ainult 16% 11–15 aastastest kooliõpilastest, sh 17% poistest ja 14% tüdrukutest. Seoses sellega soovib töö autor teada, kui pikalt kestavad aktiivse ainetunni tegevused. Seal saavad vastajad ise kirjutada, milline tegevus kui kaua kestab. Järgmisena uuriti, kui tihti õpetajad kasutavad aktiivse ainetunni tegevusi oma tundides. Vastustena anti ette valikuvariandid: 1–2 korda päevas, 3–4 korda päevas, 5–7 korda päevas, vastavalt vajadusele, igas ainetunnis. Mõlemad küsimused on selleks, et näha, kui kaua ajaliselt ja kui tihti tegevused kestavad. Vastuste põhjal saab autor teha järeldusi liikumise kohta ainetundides.

Samuti soovis autor teada, millistes ainetundides kasutatakse aktiivse ainetunni tegevusi. Lähtudes teoreetilises pooles käsitletust, võib aktiivseid tegevusi läbi viia igas tunnis, kuid sagedasti toimub see vaid kehalise kasvatuses tunnis. Selle küsimuse vastused annavad võimaluse näha, millistes ainetundides kasutatakse aktiivseid võtteid rohkem ja millistes vähem. Töö autor küsis ka õpetajate arvamust, mis eesmärgil kasutatakse aktiivseid tegevusi ainetundides. Antud küsimus annab võimaluse võrrelda valimi vastuseid teoreetilises pooles käsitletuga ning leida erinevusi ja sarnasusi.

Lõpetuseks tuli vastata küsimustele, kuidas kool praegu toetab õpilaste liikumist koolipäeva jooksul ja mida saaks kool veel teha, et toetada õpilaste liikumist koolis. Autori arvates annab see lisaväärtust, et teha järeldusi, mida juba praegu tehakse, et toetada õpilaste liikumist koolipäeva jooksul ja, mida saaks kool veel teha, et toetada õpilaste liikumist koolis õpetajate arvates.

2.2. Tulemuste analüüs

Töö autori eesmärk oli välja selgitada, millisel määral ja kuidas rakendavad põhikooli õpetajad aktiivseid ainetunde. Selleks analüüsib autor vastuseid nii kvalitatiivselt kui kvantitatiivselt. Vastuste esitamisel kasutab autor nii sagedustabeleid kui ka tulpdiagramme.

Antud töö üheks uurimisülesandeks oli anda ülevaade, kui teadlikud on õpetajad aktiivsete ainetundide võtetest. Sellele küsimusele annab vastuse küsimustikus küsitud küsimus, milliseid aktiivse ainetunni tegevusi õpetajad oma ainetundides kasutavad. Võimalik oli valida üks kuni mitu tegevust. Vastuste põhjal koostas autor sagedustabeli (Tabel nr 2), milles on märgitud aktiivsed ainetunni tegevused arvuna, kui palju vastanuid antud tegevust

valis. Tabelist on näha, et enim kasutatakse rühmatöid ning harjutuspause, mis valiti vastavalt 25 ja 21 korda. Kõige vähem kasutatakse tantsupause ja aktiivseid kodutöid. Aktiivseid kodutöid kasutab kuus õpetajat. Kaks vastajat kirjutasid, et peale kehalise kasvatus ei ole rohkem aktiivse ainetunni tegevusi. Üks vastaja kirjutas, et ei kasuta üldse aktiivse ainetunni tegevusi. Kaks vastanut 40-st valis kõik etteantud aktiivsed tegevused ehk nemad kasutavad erinevaid tegevusi. Vastustest selgus, et kasutatavad aktiivsete ainetundide tegevused ei ole kooliastmeti erinevad.

Tabel 2. Kasutatavad aktiivse ainetunni tegevused

Aktiivsed tegevused	Valimiste arv
Tantsupaus	8
Mänguline paus	13
Harjutuspaus	21
Rühmatööd	25
Mängulised tegevused	15
Avastusõpe	13
Loovad tegevused	18
Aktiivne kodutöö	6
Õuesõpe	14
Kehaline kasvatus	2
Ei tee	1

Allikas: Autori koostatud.

Eelmainitud tegevused toob välja ka Duncombe & Hanlon 2016, et klassiruumis võib kasutada erinevaid liikumistegevusi, mis aitavad parandada õpilaste tervist ja heaolu ning toetavad nende õppimist. Näiteks harjutused, jooks paigal, venitused, hingamisharjutused, tants, liikumismängud, venitusharjutused.

Järgmisena soovis autor teada, kui pikalt kestab aktiivne tegevus õpetaja ainetunnis ja milline on tegevus. Toetudes teoreetilistele alustele piisab ühe-kahe minutilistest

tegevustest, et hoida õpilased aktiivsetena, liikumine toob aju värsket verd ja hapnikku ning parandab õppimist kõigis neljas ajusagaras ning mõlemas ajupooles. (Stevens-Smith, 2016)

Vastustest selgus, et ajad varieeruvad vastavalt tegevusele. Enam kui pooled (24) töid välja, et tegevused kestavad kuni 10 minutit. Liikumispausid kestavalt üldiselt kuni viis minutit ning liikumisharjutused kuni 10 minutit. Liikumispausidena toodi välja nii tantsupause (nt. “Peegel”) kui ka mängulisi tegevusi (nt. “Joonista oma tuju”). Toodi välja, et rühmatööd kestavad 15–20 minutit. Samas kaks vastaja töid välja, et kui teevad rühmatööd, siis see kestab terve tunni. Kaks vastajat töid välja, et teevad ka õuesõpet, mis kestab 45 minutit. Üks õpetaja kirjutas, et teeb avastusõpet terve tunni, kuid seda tegevust kasutab paar korda aastas. Kõikide õpetajate vastustest käis läbi, et tegevuste aeg sõltub konkreetselt tegevusest või teemast.

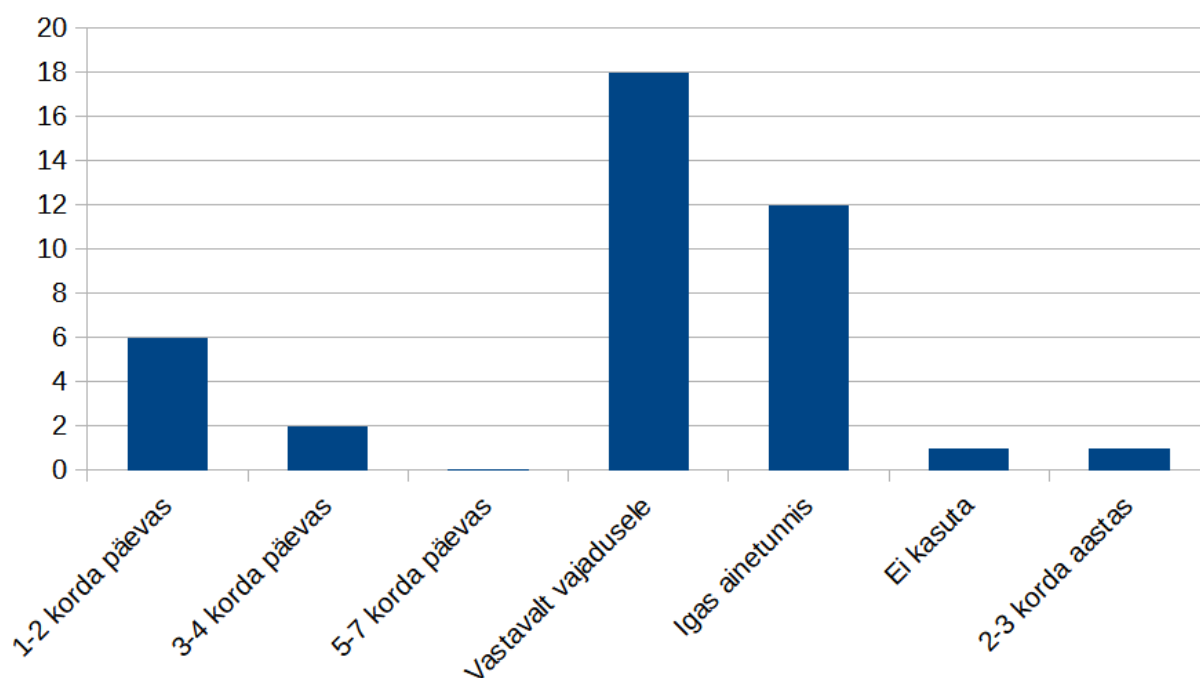
Tabel 3. Ained, kus kasutatakse aktiivse ainetunni tegevusi

Ained	Valimiste arv
Eesti keel	29
Matemaatika	15
Loodusõpetus	14
Bioloogia	1
Füüsika	2
Keemia	3
Võõrkeeled	4
Kirjandus	7
Muusika	3
Inimeseõpetus	10
Ühiskonnaõpetus	2
Kunstiõpetus	8
Tööõpetus	8
Kehaline kasvatus	4

Pikapäevarühm	1
Ajalugu	1

Allikas: Autori koostatud.

Tabel 3 annab ülevaate, millistes ainetes kasutatakse aktiivse ainetunni tegevusi. Enim kasutatakse tegevusi eesti keele tunnis. Selle märkis ära 29 õpetajat. Samuti kasutatakse aktiivseid tegevusi matemaatikas, loodusõpetuses ja inimeseõpetuses. Üks kuni kaks õpetajat viib läbi aktiivse ainetunni tegevusi bioloogias, füüsikas, ühiskonnaõpetuses, ajaloo ja pikapäevarühmas. Siin võivad vastused varieeruda oluliselt, kuna algklassides annavad õpetajad mitut erinevat tundi. Seevastu spetsiifiliste ainete (nt bioloogia, füüsika) õpetajad viivad võibolla läbi ainult oma ainet ning muidu ainetunde ei anna.



Joonis 1. Aktiivsete ainetundide kasutamise tihedus, allikas: autori koostatud.

Autor küsis õpetajatelt, kui tihti kasutatakse aktiivse ainetunni tegevusi tundides (Joonis 1). Üle poolte vastas, et tegevusi tehakse vastavalt vajadusele. Selliselt vastas 18 õpetajat. 12 õpetajat vastas, et tegevusi tehakse igas ainetunnis. Kuus õpetajat tõi välja, et nemad teevad aktiivse ainetunni tegevusi 1–2 korda päevas ning kaks õpetajat teevad 3–4 korda päevas. Üks õpetaja ei kasuta üldse aktiivse ainetunni tegevusi ning üks kasutab 2–3 korda aastas. Mitte ükski õpetaja ei märkinud valikuks 5–7 korda päevas.

Autor uuris õpetajatelt, mis eesmärgil kasutatakse aktiivseid ainetunni tegevusi. Enim toodi välja, et läbi mängu kinnistatakse õpitud teemat, lihtsalt väikseks pausiks ning et saada lapsi liikuma. Samuti toodi välja, et muuta lapsed aktiivsemaks. Kuna õpilastel on keeruline terve tunni keskendunult teemat õppida. Kõige vähem toodi välja, et kasutatakse lastele preemiaks, meelelahutuseks, vahelduse pakkumiseks, saada laste aju erinevad funktsioonid tööle ning katsete tegemiseks. Ka Shoval jt. (2018) leidsid, et sihipärane liikumine võib õppimist positiivselt mõjutada ja ajutegevust stimuleerida. Samas leiab Kirk jt. (2014), et tegevuspausid võivad aga parandada lapse käitumist, kuna soodustavad keskendumist, ärevuse vähenemist ja käitumist. Täpsema ülevaate vastanute eesmärkidest annab tabel 4.

Tabel 4. Aktiivsete ainetundide tegevuste kasutamise eesmärgid

Eesmärk	Valimiste arv
Laste rahustamine	3
Preemia	1
Saada laste tähelepanu tagasi	4
Laste aktiveerimine	6
Meelelahutus	1
Sotsiaalsete oskuste arendamine	5
Läbi mängu õpitu teema kinnistamine	7
Vahelduse pakkumine	1
Aju erinevate funktsioonide tööle panemine	1
Laste liikuma saamine	7
Lihtsalt väike paus	7
Huvi tekitamine	2
Katsete tegemine	1
Käte harjutused	2

Allikas: Autori koostatud.

Autor uuris õpetajatelt lisaks, kuidas toetab nende kool laste liikumist. Vastustest selgus, et enim viiakse läbi aktiivseid vahetunde. Mitmed tõid välja, et neil on tantsuvahetunnid. Üks

õpetaja kirjutas, et nende koolis on võimalik teise kooliastme lastel käia vahetundides jõusaalis ning alglassidele on joonistatud põrandale erinevad liikumist võimaldavad mänguelemendid. Umbes veerand vastanutest märkis, et lapsed saavad käia vahetundidel õues. Üks õpetaja tõi välja, et neil on kehaline kasvatus iga ilmaga väljas. Lisaks neile vastasid kaks õpetajat, et nende koolis veedavad lapsed pikad vahetunnid õues. Neli vastajat tõi välja, et nende kool on liitunud Liikuma Kutsuva Kooli programmiga. Üks õpetaja märkis, et neil on ainult spordipäev ning kolm õpetajat tõi välja, et neil on liikumiseks ainult kehaline kasvatus. Kaks õpetajat ei osanud midagi välja tuua ja üks õpetaja märkis, et nende kool ei toeta laste liikumist.

Viimaseks uuris autor õpetajatelt, mida saaks kool veel teha, et toetada õpilaste liikumist koolis. Õpetajad tõi välja omapoolse arvamuse, mida saaks kool veel teha, et toetada õpilaste liikumist koolipäeva jooksul. Õpetajate arvates võiks kool kaasata teisi koole ja teha mõtete vahetust, et saada uusi ideid, mida juba kasutatakse. Enim ettepanekuid, tuli vahetunni kohta, et vahetundides võiksid olla planeeritud liikumispausid ja mängud. Toodi välja ka, et on vaja rohkem aega ja vahendeid, et planeerida tegevusi. Kooli poolt oodatakse vahenditest keksukummi, palle, hularõngaid, hüppenööre jne. Kool vajab vahendeid, vahenditeks on vaja raha. Tartu Ülikooli liikumislabor on tänuväärne ettevõtmine, aga ka nende poolt pakutavad vahendid vajavad omandamiseks raha. Kui koolil on üks komplekt ja kuus algklassi, siis on neid vahendeid ilmselgelt vähe. Üheks ettepanekuks oli ronimissein kooli. Ühe õpetaja arvates peavad õpetajad jõudma arusaamisele, et tund ei ole see, et õpetaja seisab klassi ees, õpilased aga istuvad ega tõusegi: "See võtab aega, aga küll me harjume ja oleme palju aktiivsemad". Pakuti välja ka teema vahetunnid mõne tähtpäevaga seotud etteasted ja mängud või siis teha koos liikuma kutsuvaid üritusi nagu näiteks hommikuvõimlemine, liikumismängud. Õpetajad võiksid tunni läbiviimist planeerida õue ja teha rohkem õuesõpet. Õuealal peaks olema õpilastele erinevaid ronimistegevusi võimaldavaid vahendeid, et õpilased saaksid seal vahetundide ajal liikuda. Korraldada matku, orienteerumisi, kus lapsed võiksid olla koos vanematega. Oluliseks peeti ka, et õpetajad õpetaksid lastele veelgi rohkem liikumisega seotud mängu ja rühma tegevusi, eeskätt neid, mille jaoks ei ole vaja erivahendeid. Kaasata vanemate klasside õpilasi, kes saavad läbi viia noorematele liikumismänge vahetundidel. Vaid ühe õpetaja arvates saab õpetaja ise väga palju ära teha, tuues liikumispausid tundidesse.

2.3. Järeldused ja ettepanekud

Magistritöö eesmärgiks oli välja selgitada, millisel määral ja kuidas rakendavad põhikooli õpetajad aktiivseid ainetunde. Käesolevas alapeatükis toob autor välja õpetajate arusaamad ning seosed teoreetilisest peatükist välja tulnud tulemustega.

Järeldades vastuste põhjal koostatud sagedustabelist (Tabel 2), võib öelda, et õpetajad on teadlikud aktiivsete ainetundide võimalusest ning kasutavad neid ka oma ainetundides. Rühmatööde ja harjutuspauside kasutamine on enim levinud, samas kui tantsupauside ja aktiivsete kodutööde kasutamine on vähem levinud. Siiski on positiivne, et kuus õpetajat kasutavad aktiivseid kodutöid ning kaks vastanut kasutavad kõiki etteantud aktiivseid tegevusi. Kaks vastajat ei kasuta aga üldse aktiivseid ainetunni tegevusi ning kaks vastajat piirduvad kehalise kasvatus tundidega. Oluline on märkida, et kasutatavad aktiivsete ainetundide tegevused ei erine kooliastmete lõikes. Seega võib öelda, et õpetajad on aktiivsete ainetundide võimalusest teadlikud ja kasutavad neid ainetundides erinevatel viisidel, kuid siiski võiks nende rakendamist veelgi laiendada ja propageerida, et laste liikumine koolipäeva jooksul suureneks veelgi.

Tulemustest selgus, et aktiivsed tegevused kestavad üldiselt kuni 10 minutit. Siinkohal leiab kinnitust Stevens-Smith (2016) leid, et ühe–kahe minutilisest liikumis tegevusest piisab, et hoida õpilased aktiivsetena. Liikumine toob ajju värsket verd ja hapnikku ning parandab õppimist kõigis neljas ajusagaras. Vaatamata sellele, et paljud õpetajad kasutavad aktiivseid ainetunni tegevusi, on see tegevusviis pigem valikuline ja toimub vastavalt vajadusele. Vaid mõned õpetajad teevad neid tegevusi igas ainetunnis või mitu korda päevas. Võib järeldada, et aktiivsed ainetunni tegevused ei ole veel piisav, et tagada lastele piisavalt liikumist koolipäeva jooksul. Lisaks sõltub see ka aktiivsete tegevuste tüübist ning intensiivsusest, mis võivad mõjutada selle mõju laste füüsilisele aktiivsusele. Seega võib olla vajalik ka teiste meetmete, näiteks regulaarsete liikumispauside või spordiväljaku võimaluste, rakendamine, et tagada lastele piisavalt liikumist koolipäeva jooksul.

Küsitluse tulemusest selgus, et õpetajad kasutavad liikumistegevusi oma ainetunnis vastavalt vajadusele, millest võib järeldada, et õpetajad kasutavad liikumistegevusi ainetunnis selleks, et toetada õpilaste aju aktiivsust, tähelepanu ning ülesannetele keskendumist. Samuti toetada õpilaste üldist tervist ja heaolu. Millest on kirjutanud ka (Tarp & Østergaard 2015), et lisaks

füüsilisele aktiivsusele võivad liikumistegevused ainetundides parandada õpilaste keskendumisvõimet, suurendada nende motivatsiooni ja vähendada istuvat aega. Lisaks kinnitab seda ka Ertem & Hazır (2019) leid, et liikumistegevused aitavad kaasa ka õpilaste üldisele tervisele ja heaolule ning võivad õpetada neile olulisi sotsiaalseid oskusi, nagu koostöö, suhtlemine ja vastastikune austus.

Aktiivseid ainetunni tegevusi kasutatakse koolitundides, kuid mitte väga regulaarselt. Enamik õpetajaid kasutavad neid vastavalt vajadusele. Enim kasutatakse aktiivseid ainetunni tegevusi läbi mängu õpitud teemade kinnistamiseks, liikumise saamiseks ning laste aktiivsemaks muutmiseks. Seega võib järeldada, et õpetajad tunnevad vajadust võtta pause tundide vahel ja kaasata õpilasi aktiivsetesse tegevustesse, et hoida neid keskendununa ja motiveerituna. Kõige vähem kasutatakse aktiivseid ainetunni tegevusi preemiaks, meelelahutuseks, vahelduse pakkumiseks, aju erinevate funktsioonide kasutamiseks ja katsete tegemiseks. Seega võib järeldada, et õpetajad kasutavad neid tegevusi peamiselt õppetöö toetamiseks ja laste aktiivsuse suurendamiseks. Seega on oluline, et õpetajad planeeriksid liikumistegevusi ette, kasutades lühikesi liikumispause ning lõimida liikumistegevusi aine teemadesse, et see oleks õppeprotsessi osa ning julgustaksid õpilasi ise liikuma.

Kuigi igas ainetunnis võib kasutada aktiivseid tegevusi, on mõned ainetunnid, kus neid kasutatakse tõenäoliselt rohkem (Dale, & Corbin, 2000). Seda on märgata ka küsitluse käigus saadud tulemustest, et mõnes aines nagu näiteks matemaatika, eesti keel ja loodusõpetus kasutatakse aktiivseid tegevusi rohkem. Autori arvates on nendes ainetes rohkem võimalusi lõimida liikumist aine teemasse, sest matemaatika nõuab tihti abstraktseid mõisteid ja keerulisi kontseptsioone, mistõttu võivad aktiivsed tegevused aidata õpilastel neid mõisteid praktiliselt kogeda ja seostada reaalse maailma näidetega. Eesti keele tunnis aga kasutatakse mängulisi võtteid, et õpilased arendaksid suulist suhtlust, lugemis- ja kirjutamisoskust läbi mängu. Loodusõpetus on aine, mis keskendub looduse uurimisele ja mõistmisele. Aktiivsed tegevused, nagu õuesõpe, välitööd, praktilised eksperimendid ja rühmatööd, aitavad õpilastel loodust praktiliselt kogeda ja uurida. Autor soovib õpetajatel olla julgem ja planeerida liikuvaid tegevusi igasse ainetundi.

Põhinedes uuritud õpetajate vastustel, võib järeldada, et koolid toetavad erineval määral laste liikumist koolipäeva jooksul. Enamik vastajaid tõi välja aktiivseid vahetunde, mille hulka kuulusid tantsuvahetunnid, võimalused käia jõusaalis ning õues liikumine. Lisaks osalevad

mõned koolid Liikuma Kutsuva Kooli programmiga, mis näitab, et neil on huvi laste füüsilise aktiivsuse toetamise vastu. Samas tõid mõned õpetajad välja, et nende koolis on liikumisvõimalused piiratud või olematud ning üks õpetaja märkis, et nende kool ei toeta laste liikumist. Seega on oluline, et koolid panustaksid rohkem laste füüsilise aktiivsuse toetamisse, et tagada laste tervislik areng ja heaolu.

Seega, siin on mõned ettepanekud, mis võiksid aidata koolidel toetada õpilaste liikumist koolipäeva jooksul:

- Korraldada mõtete vahetust teiste koolidega – koolid võiksid koostööd teha ja jagada oma kogemusi ning selle tulemusel saada uusi ideid, kuidas liikumist koolipäeva jooksul rohkem edendada.
- Planeerida vahetunnid – vahetunnid võiksid olla planeeritud liikumispauside ja mängudega, mis julgustavad õpilasi liikuma ja aktiivselt aega veetma.
- Andke õpetajatele aega ja vahendeid – koolid võiksid tagada, et õpetajad saavad aega ja vahendeid, et planeerida liikumisega seotud tegevusi ja mängu, ning et õpilastel oleks kättesaadavad erinevad liikumisvahendid.
- Korraldada üritusi – koolid võiksid korraldada erinevaid üritusi, nagu hommiku-võimlemine, liikumismängud, matkad ja orienteerumised, mis julgustaksid õpilasi rohkem liikuma.
- Õpetajad võiksid planeerida tunde õues – koolid võiksid julgustada õpetajaid planeerima tunde õues, kus õpilased saavad rohkem liikuda ja värskes õhus aega veeta.
- Varustage õueala liikumise vahenditega – koolid võiksid tagada, et õuealal oleks kättesaadavad erinevad ronimis tegevusi võimaldavad vahendid, mis võimaldaksid õpilastel rohkem liikuda ja end proovile panna.
- Kaasata vanemaid ja teisi õpilasi – koolid võiksid kaasata vanemaid ja teisi õpilasi, et aidata noorematel lastel õppida uusi liikumismänge ja rühma tegevusi.
- Julgustada õpetajaid – koolid võiksid julgustada õpetajaid lisama liikumispausid tundidesse, mis aitavad õpilastel rohkem liikuda ja aktiivsemalt aega veeta.

Kool peaks õpetajate ettepanekutega arvestama mitmel põhjusel. Õpetajad töötavad igapäevaselt lastega ja on seega kursis laste vajadustega. Õpetajate ettepanekud võivad aidata kaasa eesmärgi saavutamisele. Kui kooli juhtkond kuulab õpetajate ettepanekuid ja viib need ellu, siis võib see aidata tagada, et koolipäev oleks füüsiliselt aktiivsem ja vähem istuv ning seeläbi parandada laste tervist ja heaolu. Kool saab õpetajaid toetada, pakkudes neile ressursse ja vahendeid, mida nad saavad kasutada, et aidata lastel olla rohkem füüsiliselt aktiivsed koolipäeva jooksul.

KOKKUVÕTE

Magistritöö eesmärgiks oli välja selgitada, millisel määral ja kuidas rakendavad põhikooli õpetajad aktiivseid ainetunde. Töö autor kasutas kombineeritud uurimismeetodit. Uuringus osalesid kolme Ida-Virumaa kooli õpetajad.

Antud töö teoreetilises osas selgus, et laste vähene liikumine on probleem, kuna see võib mõjutada nende füüsilist ja vaimset tervist ning tulevikus ka nende elukvaliteeti. Uuringud näitavad, et aktiivsed ainetunnid annavad õpilastele võimaluse ise avastamiseks ja uurimiseks, loovuse ja meeskonnatöö harjutamiseks. Liikumine ainetundides toetab õppimist, säilitab töörahu, tõstab keskendumisvõimet ning parandab õpitulemusi. Tänu liikumisele paraneb ja suureneb aju aktiivsus. Õpetajate toetamiseks on välja töötatud haridusuuendus programm Liikuma Kutsuv Kool, mille eesmärk on muuta liikumisharjumus koolipäeva loomulikuks osaks.

Liikuvate tundide eesmärk on võimaldada õpilastel liikuda, füüsiliselt aktiivsed olla ning parandada oma tervist ja heaolu. Liikumistegevused ainetundides võivad olla erinevad, sõltuvalt ainevaldkonnast ja õpetaja eelistustest. Üldiselt hõlmavad need tegevused füüsilist aktiivsust, mis on seotud õppetööga. Liikumine avaldab positiivset mõju kasvavale ajule, mida tõendavad aju skaneeringud. Keha liikumine võib avaldada väga positiivset mõju lapse õppimisele ja võimele akadeemiliselt areneda.

Magistritöö tulemused näitavad, et õpetajad kasutavad oma tundides aktiivseid tegevusi nagu tantsupausid, mängulised pausid, rühmatööd jne. Aktiivseid tegevusi ei kasutata igapäevaselt vaid vastavalt vajadusele. Enim kasutatakse neid tegevusi eesti keeles, matemaatikas ja loodusõpetuse tunnis ning liikumistegevused kestavad tavaliselt kuni 10 minutit. Siiski on õpetajad teadlikud aktiivse ainetunni olulisusest ja püüavad seda rakendada oma tundides, et hoida õpilasi liikuvatena. Õpetajad, kes teavad, kuidas liikumist oma õppetundidesse integreerida, võivad aidata luua tervislikumat õpikeskkonda, kus õpilased saavad nii õppida kui ka oma keha tervendada.

Töö autor uuris ka seda, millistel eesmärkidel õpetajad aktiivseid võtteid oma ainetunnis kasutavad. Selgus, et õpetajad kasutavad liikumistegevusi laste rahustamiseks, tähelepanu tagasi saamiseks, laste aktiveerimiseks, sotsiaalsete oskuste arendamiseks, õpitu kinnistamiseks, vahelduse pakkumiseks ja laste liikuma panemise eesmärgil. Oluline on märkida, et erinevate kooliastmete õpetajad kasutavad sarnaseid aktiivseid tegevusi. Seega on aktiivse ainetunni kasutamine eesmärgipärane. Liikumistegevused ainetunnis võivad olla suureks abiks õpilastele nende õppeprotsessis ning üldise heaolu edendamisel. See võib olla ka oluline tegur, mis aitab vältida istuvat eluviisi ning soodustada tervislikke harjumusi.

Töös selgus, et koolid toetavad laste liikumist erineval määral. Enamik vastajaid töid välja aktiivsed vahetunnid, mis hõlmasid tantsimist, jõusaali külastamist ja õues liikumist. Lisaks osalesid mõned koolid Liikuma Kutsuva Kooli programmis, mis näitab, et neil on huvi laste füüsilise aktiivsuse toetamise vastu. Koolidel on olemas juba mõned algatused laste liikumise toetamiseks koolipäeva jooksul, kuid võiks veelgi rohkem panustada laste füüsilise aktiivsuse edendamisse koolis.

Valmisse kuulunud õpetajad andsid omapoolseid ettepanekuid, kuidas kool saaks veelgi rohkem õpilaste liikumist toetada koolipäeva jooksul. Ettepanekuid oli mitmeid, näiteks mõtete vahetamine teiste koolidega, vahetundide planeerimine, õpetajatele aja ja vahendite andmine, ürituste korraldamine. Õpetajad võiksid tunde planeerida ka õues, kuid selleks oleks vaja, et kool varustaks õueala liikumisvahenditega. Samuti võiks kaasata vanemaid ja vanemaid õpilasi, kes viiksid läbi erinevaid liikumistegevusi. Seega on õpetajatel mitmeid ettepanekuid, kuidas kool saaks veelgi rohkem panustada õpilaste füüsilise aktiivsuse toetamisse. Töös osalenud õpetajate ettepanekud näitavad, et on olemas soov ja vajadus laste füüsilise aktiivsuse toetamiseks ning on mitmeid võimalusi, kuidas seda teha. Seega on oluline leida viise, kuidas toetada laste liikumist koolis ning kaasata sellesse protsessi nii õpetajad, koolid kui ka lapsevanemad.

Käesoleva töö autor on nõus, et koolid peavad rohkem toetama laste liikumist koolipäeva jooksul. Antud töö annab ülevaate õpetajate teadlikkusest aktiivsete ainetundide kasutamise kohta kolme Ida-Virumaa kooli õpetajate näitel. Samas autor leiab, et antud teemat peaks uurima põhjalikumalt. Näiteks suurendades valimit või kaasates uuringusse õpilasi küsitluse kaudu. Analüüsi läbiviimiseks võib küsitleda õpilasi, et teada saada, millised on nende

võimalused koolis liikuda ning kuidas nad hindavad kooli toetust nende füüsilisele aktiivsusele. Teine võimalus oleks koolis kohapeal vaatlus, et näha, millised on koolipäeva jooksul laste liikumisvõimalused ning kuidas õpetajad ja koolipersonal neid võimalusi toetavad. Kolmas võimalus oleks koolide poliitika ja juhendite analüüsimine, mis võib anda ülevaate, milliseid meetmeid kool võtab laste liikumise toetamiseks koolipäeva jooksul.

KASUTATUD KIRJANDUS

100 rahvamängu lastele. *Liikumismängud*. <https://100-rahvamangu-lastele.blogspot.com/p/jooksu-kulli.html> (viimati vaadatud 12.05.2023)

Abadie, B. R., & Brown, S. P. (2010). *Physical activity promotes academic achievement and a healthy lifestyle when incorporated into early childhood education*. Forum on Public Policy Online. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ912979.pdf>

American Academy of Pediatrics. (2018). *The crucial role of recess in school*. <https://pediatrics.aappublications.org/content/142/3/e20182012>

Archer, C., & Siraj, I. (2015). *Measuring the quality of movement-play in early childhood education settings: Linking movement-play and neuroscience*. European Early Childhood Education.

[https://www.researchgate.net/publication/271939338 Measuring the quality of movement-play in Early Childhood Education settings Linking movement-play and neuroscience](https://www.researchgate.net/publication/271939338_Measuring_the_quality_of_movement-play_in_Early_Childhood_Education_settings_Linking_movement-play_and_neuroscience)

Braybrook, S. (2022) *Why and how to bring physical movement into the classroom*. Times Higher Education <https://www.timeshighereducation.com/campus/why-and-how-bring-physical-movement-classroom>

Bremer, E., & Croce, R. (2016). *Teacher's guide to inclusive physical education: Making appropriate activities happen in your school*. Human Kinetics.

Chandler, P., & Tricot, A. (2015). *Mind your body: The essential role of body movements in children's learning*. Educational Psychology Review. <https://www.jstor.org/stable/43548483>

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. https://www.ucg.ac.me/skladiste/blog_609332/objava_105202/fajlovi/Creswell.pdf

Dale, D., & Corbin, C. B. (2000). *Physical activity and health promotion in the school setting*. American Journal of Lifestyle Medicine, 14(1), 34-37. <https://doi.org/10.1177/089011710001400111>

- Duncombe, R., & Hanlon, M. (2016). *The effect of physical activity on learning and academic performance*. International Journal of Pedagogies and Learning, 138-156. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201500/pdf/Bookshelf_NBK201500.pdf
- Ertem, I. S., & Hazır, B. (2019). *The effects of physical activity breaks on student engagement, attentiveness, and academic performance: A systematic literature review*. Educational Research Review, 27, 136-148. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.03.003>
- Eurostat (2018) *Sport statistics*. <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/4031688/8716412/KS-07-17-123-EN-N.pdf/908e0e7f-a416-48a9-8fb7-d874f4950f57?t=1520415140000>
- Freeman, L. jt. (2014). *Active Learning in Higher Education: Active Learning in Higher Education*, 15(1), 3-9. https://www.researchgate.net/publication/262267588_Active_Learning_Increases_Student_Performance_in_Science_Engineering_and_Mathematics
- Furmanek, D. (2014). *Classroom choreography: Enhancing learning through movement*. YC Young Children. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03004430.2013.875541>
- Jensen, E. (2010) *10 Most Effective Tips For Using Brain Based Teaching & Learning*. Jensen Learning. <https://ventana.fl.unc.edu.ar/files/movement-the-brain.pdf>
- Kirk, S. M., Vizcarra, C. R., Looney, E. C., & Kirk, E. P. (2014). *Using physical activity to teach academic content: A study of the effects on literacy in head start preschoolers*. Early Childhood Education. https://www.scirp.org/pdf/APE_2015021117193184.pdf
- Kohl III, H. W., & Cook, H. D. (Eds.). (2013). *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. Washington, DC: The National Academies Press. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201500/>
- Kuu, Baskin, Pedak, & Kivi, (2018). *Eesti koolinoorte kehalise võimekuse testimise ja liikumisaktiivsuse ning seda mõjutavate tegurite uuring*. <https://terekk.ee/wp-content/uploads/TEREKK-projekti-%C3%95pilaste-kehaline-v%C3%B5imekus-ja-aktiivsus-ning-neid-m%C3%B5jutavad-tegurid-KOKKUV%C3%95TE.pdf>
- Könings, K. D., Brand-Gruwel, S., & Van Merriënboer, J. J. G. (2004). *Moving from traditional lectures to active learning in a professional education programme for primary school teachers*. Higher Education, 48(2), 429-446.

- Leshkovska, E. A., & Spaseva, S. M. (2016). *John Dewey's educational theory and education implications of Howard Gardner's multiple intelligences theory*. Cognitive Research in Science, Engineering and Education. <https://ijcrsee.com/index.php/ijcrsee/article/view/30/30>
- Liikuma Kutsuv Kool. *Mis on aktiivne ainetund?* Tartu Ülikooli liikumislabor, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut. <https://www.liikumakutsuvkool.ee/aktiivne-ainetund/> (viimati vaadatud 13.05.2023)
- Liikumisvahendid kooli. <https://duosport.ee/product-category/mangud/osavusmangud/liikumisvahendid/> (viimati vaadatud 12.05.2023)
- Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T., & Raedeke, T. D. (2006). *Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. Medicine and science in sports and exercise*. https://journals.lww.com/acsmmsse/Fulltext/2006/12000/Effects_of_a_Classroom_Based_Program_on_Physical.7.aspx
- Martin, H., Farrell, A., Gray, J., & Clark, T. B. (2018). *Perceptions of the effect of recess on kindergartners*. Physical Educator. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1173426>
- Metsoja, A., Nelis, L., & Nurk, E. (2017). *Euroopa laste rasvumise seire*. WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Eesti 2015/16. õa raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut
https://intra.tai.ee/images/prints/documents/152587420882_Euroopa_laste_rasvumise_seire.pdf
- Movahedi, A., Rahmani-Nia, F., & Ehsani, M. (2014). *The relationship between physical activity and quality of life in the elderly: A systematic review and meta-analysis*. Salmand: Iranian Journal of Ageing, 9(4), 255-267. <https://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-651-en.html>
- NHS. (2021). *Exercise for depression*. <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/exercise-for-depression/> (viimati vaadatud 13.05.2023)
- Perera, T., Frei, S., Frei, B., & Bobe, G. (2015). *Promoting physical activity in elementary schools: Needs assessment and a pilot study of brain breaks*. Journal of Education and Practice. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1079961.pdf>
- Phillips, H., Meister, B., Johns, R., Bears, S., & Hamm, J. (2016). *Do classroom energizer breaks get students moving?* Physical Education, Recreation & Dance. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07303084.2016.1217129>

- Pica, R. (2010). *Linking literacy and movement*. YC Young Children. <https://www.semanticscholar.org/paper/Experiences-in-Movement%3A-Birth-to-Age-Eight-Pica/3b7a1e4b5c9276160dfb77e4fe7d208958b89dcd>
- Robinson, L. E., & Wadsworth, D. D. (2010). *Stepping toward physical activity requirements: Integrating pedometers into early childhood settings*. Early Childhood Education. https://www.researchgate.net/publication/225129849_Stepping_toward_Physical_Activity_Requirements_Integrating_Pedometers_into_Early_Childhood_Settings
- Rushton, S. (2011). *Neuroscience, early childhood education and play: We are doing it right!* Early Childhood Education. https://www.researchgate.net/publication/226493801_Classroom_Learning_Environment_Brain_Research_and_The_No_Child_Left_Behind_Initiative_6_years_Later
- Saunders, T. J., Chaput, J. P., Goldfield, G. S., Colley, R. C., Kenny, G. P., & Tremblay, M. S. (2007). *Prolonged sitting and markers of cardiometabolic disease risk in children and youth: A randomized crossover study*. Metabolism. [https://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495\(13\)00151-0/fulltext](https://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495(13)00151-0/fulltext)
- Savina, E., Garrity, K., Kenny, P., & Doerr, C. (2016). *The benefits of movement for youth: A whole child approach*. Contemporary School Psychology. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40688-016-0084-z>
- Shoval, E., Sharir, T., Arnon, M., & Tenenbaum, G. (2018). *The effect of integrating movement into the learning environment of kindergarten children on their academic achievements*. Early Childhood Education. https://www.researchgate.net/publication/318187003_The_Effect_of_Integrating_Movement_into_the_Learning_Environment_of_Kindergarten_Children_on_their_Academic_Achievements
- Stevens-Smith, D. (2016). *Active Bodies/Active brains: Practical applications using physical engagement to enhance brain development*. Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators 29(6), 3-6 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08924562.2016.1231096>
- Suggate, L. J. jt. (2016). *The Role of Movement and Physical Activity in Early Childhood Education*. Zeitschrift für Psychologie, 224(3), 136-146.

- Tarp, J., & Østergaard, L. (2015). *The effectiveness of physical activity interventions in improving academic achievement in physical education classes*. Journal of Physical Activity and Health. https://www.researchgate.net/publication/319293283_Effect_of_classroom-based_physical_activity_interventions_on_academic_and_physical_activity_outcomes_A_systematic_review_and_meta-analysis
- Tervise Arengu Instituut (TAI) 2018. *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine*. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/157970053289_eesti_kooliopilaste_tervisekaitumine.pdf
- The Guardian. (2021). *Children in England 'face mental health crisis' due to Covid isolation*. <https://www.theguardian.com/world/2021/mar/28/children-in-england-face-mental-health-crisis-due-to-covid-isolation>
- The Inspired Educator (2023). <http://the-inspired-educator.com/category/activities-ideas-and-resources/> (viimati vaadatud 12.05.2023)
- Wadsworth, D. D., Robinson, L. E., Beckham, K., & Webster, K. (2012). *Break for physical activity: Incorporating classroom-based physical activity breaks into preschools*. Early Childhood Education. https://www.researchgate.net/publication/257556917_Break_for_Physical_Activity_Incorporating_Classroom-Based_Physical_Activity_Breaks_into_Preschools
- Wiebelhaus, S. E., & Hanson, M. F. (2016). *Effects of classroom-based physical activities on off-task behaviors and attention: Kindergarten case study*. The Qualitative Report. https://www.researchgate.net/publication/306226324_Effects_of_Classroom-Based_Physical_Activities_on_Off-Task_Behaviors_and_Attention_Kindergarten_Case_Study
- Willis, G. B. (2005). *Cognitive interviewing: A tool for improving questionnaire design*. https://www.researchgate.net/publication/241686481_Cognitive_Interviewing
- World Health Organization. (2019). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity> (viimati vaadatud 12.05.2023)

LISAD

Lisa 1. Küsimustik õpetajatele.

Hea õpetaja!

Aitäh, et olete võtnud aja vastamaks minu Tartu Ülikooli Narva Kolledži magistritöö raames läbi viidavale küsitlusele ja annate oma panuse töö valmimisele. Käesoleva küsimustikuga püüan välja selgitada, millisel määral ja kuidas rakendavad põhikooli õpetajad aktiivseid ainetunde oma ainetes.

Küsimustele vastamine võtab orienteeruvalt aega 3-7 minutit.

Küsimustikule vastamine on anonüümne ning soovi korral on võimalik hiljem uuringu tulemustega tutvuda kirjutades meiliaadressile maarika1alliku@gmail.com

Suur aitäh vastamast!

Maarika Alliku

Tartu Ülikooli Narva Kolledž magistriõppe 2. kursuse tudeng e-mail:
maarika1alliku@gmail.com

Juhendaja Aet Kiisla

* Kohustuslik küsimus

1. Palun märkige siia oma sugu*

- Naine
- Mees

Lisa 1 järg

2. Teie vanus ...*

- 18–27
- 28–37
- 38–47
- 48–57
- 58–67
- Muu: _____

3. Palun märkige siia kooliaste (või astmed), milles õpetate.* Märkige kõik sobivad.

- I kooliaste – 1.–3. klass
- II kooliaste – 4.–6. klass
- III kooliaste – 7.–9. klass

4. Palun märkige siia kõik variandid, milliseid aktiivseid tegevusi Te kasutate oma ainetunnis.* Märkige kõik sobivad.

- Tantsupaus
- Mänguline paus
- Harjutuspaus
- Rühmatööd
- Mängulised tegevused Avastusõpe
- Loovad tegevused
- Aktiivne kodutöö
- Õuesõpe
- Muu: _____

5. Kui pikalt kestab aktiivne tegevus Teie ainetunnis?*(Kirjutage tegevus ja aeg)

6. Palun märkige siia kõik variandid, millistes ainetes kasutate aktiivse ainetunni tegevusi.* Märkige kõik sobivad.

- Eesti keel

- Matemaatika
- Loodusõpetus
- Bioloogia Füüsika
- Keemia
- Võõrkeeled
- Kirjandus Muusika
- Inimeseõpetus
- Ühiskonnaõpetus
- Kunstiõpetus
- Tööõpetus
- Kehaline kasvatus
- Muu: _____

7. Kui tihti kasutate aktiivse ainetunni tegevusi oma ainetes?*

- 1–2 korda päevas
- 3–4 korda päevas
- 5–7 korda päevas
- Vastavalt vajadusele
- Igas ainetunnis
- Ei kasuta
- Muu: _____

8. Mis eesmärgil kasutate aktiivseid tegevusi oma ainetunnis?*

9. Kuidas toetab Teie kool õpilaste liikumist koolipäeva jooksul?*

10. Mida saaks kool veel teha, et toetada õpilaste liikumist koolis?*

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Maarika Alliku,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „ Õpilaste liikumisharjumuste toetamine koolis: aktiivsete ainetundide rakendamine põhikooli ainetundides, Ida-Virumaa kolme kooli näitel, mille juhendaja on Aet Kiisla, 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.

Maarika Alliku

13.05.2023