

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Klassiõpetaja õppekava

Sigrid Soosaar

ÕPILASTE KEHALISE AKTIIVSUSE TOETAMINE ESIMESES KOOLIASTMES LIKUMA
KUTSUVA KOOLI PROGRAMMIS OSALEVATE JA MITTEOSALEVATE KOOLIDE
KLASSIÕPETAJATE HINNANGUL

Magistritöö

Juhendaja: Merle Taimalu, alushariduse kaasprofessor

Tartu 2021

Õpilaste kehalise aktiivsuse toetamine esimeses kooliastmes Liikuma Kutsuva Kooli programmis osalevate ja mitteosalevate koolide klassiõpetajate hinnangul

Resümee

Üha suuremaks probleemiks on kujunemas laste ja noorte vähene liikumine. Kuna õpilased veedavad koolis olulise osa oma päevast, siis on koolis võimalik õpilastele pakkuda erinevaid kehalist aktiivsust tõstvaid tegevusi. Käesoleva töö eesmärgiks oli välja selgitada esimese kooliastme õpilaste kehalise aktiivsuse määr ning selle tõstmise võimalused ja ideede allikad koolis klassiõpetajate hinnangul ning võrrelda Liikuma Kutsuva Kooli programmis osalevate ja mitteosalevate koolide õpetajate hinnanguid. Andmete kogumiseks kasutati veebipõhist küsimustikku ning sellele vastas 175 klassiõpetajat. Tulemustest selgus, et klassiõpetajate hinnangul on nende õpilased kehaliselt aktiivsed nii ainetunnis kui vahetunnis. Õpetajad rakendavad erinevaid tegevusi, et tõsta õpilaste kehalist aktiivsust koolipäeva jooksul. Kõige rohkem lõimitakse liikumist õppimisse, näiteks tehakse ülesandeid, kus peab ka liikuma.

Märksõnad: kehaline aktiivsus, Liikuma Kutsuv Kool, liikumisvõimalused, klassiõpetaja

Providing physical activities for elementary school students with “Liikuma Kutsuv Kool” program and without, based on assessments of class teachers

Abstract

One of the growing problems is lack of movement among young people. As students are spending significant time at school, it is possible to offer them various exercises to increase their physical activity. The aim of this MA thesis is to identify elementary school student's current physical activities and opportunities to increase their movement in a school day class teacher's assessments. Also, to assess the differences between schools which are in a “Liikuma Kutsuv Kool” program and which are not, based on teacher's evaluations. Online questionnaire was used as a data collection and it got answers from 175 teachers. As a result, class teachers evaluated their students physically active during their lessons and breaks. Teachers are using different activities to increase their students' physical activities during a school day. The most used method is to combine moving and learning, for example tasks are performed where students also have to move.

Keywords: physical activity, Liikuma Kutsuv Kool, moving opportunities, class teacher

SISUKORD

SISSEJUHATUS	4
TEOREETILINE ÜLEVAADE.....	5
Kehaline aktiivsus ja selle olulisus	5
Liikuma Kutsuva Kooli programm.....	6
Kooli roll õpilaste kehalise aktiivsuse suurendamisel	5
Õpetaja roll õpilaste kehalise aktiivsuse suurendamisel	8
Kehalise aktiivsuse toetamine vahetunnis ja ainetunnis	8
METOODIKA	11
Valim.....	11
Mõõtvahendid ja protseduur	11
Andmeanalüüs.....	12
TULEMUSED	14
ARUTELU	22
TÄNUSÕNAD.....	25
AUTORSUSE KINNITUS	26
KASUTATUD KIRJANDUS.....	27
LISAD	
LISA 1. Taustaandmete kogumine	
LISA 2. Küsimustik õpetajatele	

SISSEJUHATUS

Üha suuremaks probleemiks on tänapäeval laste ja teismeliste vähene liikumine, kuid kehaline aktiivsus on noorte inimeste tervise ja heaolu kujunemisel hädavajalik (Kruusamäe, Kull & Mooses, 2016). Maailma terviseorganisatsiooni (WHO) hinnangul on vaja 5-17 aastastele lastele vähemalt 60 minutit mõõdukat kuni tugevat kehalist aktiivsust päevas (WHO, 2010), sest see aitab parandada tervist, toetab arengut ja akadeemilist sooritust (Bangsbo *et al.*, 2016; Kohl III, & Cook, 2013).

Kuna õpilased veedavad suurema osa oma päevast koolis, on oluline, et nad saaksid koolist kätte võimalikult suure osa päevasest kehalisest aktiivsusest. Erinevate liikumist soodustavate meetodite kasutamisel suurendatakse õpilase aktiivset aega ning vähendatakse istumisele kuluvat aega (Pihu, 2015). Laste kehalised tegevused peaksid olema mitmekesised ning paigal istumist tuleb teadlikult vähendada (Kuu & Sooba, 2017). Erinevad õpetajate poolt suunatud liikumistegevused, mida teha õppeülesannete vahele, annavad lastele võimaluse osaleda igapäevases füüsilises tegevuses (Derbyshire County Council, s.a) ning mõjuvad õpilaste enesehinnangule ja -tundele positiivselt (Pihu, 2015).

Alates 2016. aastast on õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmisega Eestis tegelenud koole toetav programm Liikuma Kutsuv Kool (edaspidi LKK) ning nende visiooniks on, et kõigil Eesti õpilastel on võimalus õppida koolis, mis on liitunud LKK programmiga. 2021. aasta seisuga on LKK-ga ühinenud koole Eestis juba 148 (Liikuma Kutsuvad Koolid, s.a). Suurem teadlikkus LKK programmist annab võimaluse rakendada rohkem aktiivseid tegevusi koolipäeva jooksul.

Selgitamaks välja õpilaste kehalise aktiivsuse taset koolipäeva jooksul, on Eestis tehtud mitmeid vastavaid uurinugid (Aasvee & Rahno, 2015; Konstabel *et al.*, 2014), kuid Eestis ei ole uuritud, mida õpetajad teevad selleks, et õpilased oleksid koolipäeva jooksul kehaliselt aktiivsemad. Kuna esimeses kooliastmes õpivad õpilased enamiku ajast koos klassiõpetajaga, siis on just temal kõige parem võimalus oma tundides läbi viia erinevaid kehalist aktiivsust tõstvaid tegevusi. Oluline on uurida, kuidas klassiõpetajad aitavad õpilastel kehalist aktiivsust koolipäeva jooksul tõsta ning kuidas erinevad LKK koolide ja mitte LKK koolide õpetajate tegevused selles osas.

TEOREETILINE ÜLEVAADE

Kehaline aktiivsus ja selle olulisus

Kehalist aktiivsust on defineeritud kui igasugust kehalist liikumist, mis on sooritatud skeletilihaste abil, põhjustab energiakulu ning on üks inimese toimimise peamisi aluseid (Pihu, 2015). Oluline on olla iga päev kehaliselt aktiivne, sest kehalisel aktiivsusel on oluline mõju nii füüsilisele kui ka vaimsele tervisele (Haav, 2019; Kohl III & Cook, 2013), ehk kehaliselt aktiivsematel noortel esineb vähem vaimse tervise probleeme (Kuu & Sooba, 2017). Aktiivsetest tegevustest osavõtmine võib positiivselt mõjuda ka noorte meeleolule, enesehinnangule ja sotsiaalsetele suhetele eakaaslastega (Kohl III & Cook, 2013; Bangsbo *et al.*, 2016).

Erinevatest uuringutest on näha, et vanuse kasvades väheneb õpilaste aktiivselt liikudes veedetud aeg (Aasvee & Rahno, 2015; Konstabel *et al.*, 2014). Uuringu tulemustest on selgunud, et Eesti 2-10 aastasest tüdrukutest ja poistest olid vastavalt 13% ja 27% aktiivsed vähemalt 60 minutit päevas (Konstabel *et al.*, 2014). 2013-2014 aastatel läbi viidud Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringust selgub, et kehalise aktiivsuse normile, 60 minutit mõõdukat kuni tugevat kehaliselt aktiivset liikumist päevas, vastab 11–15-aastastest Eesti koolilaste puhul vaid tüdrukutest 12% ning poistest 16% (Aasvee & Rahno, 2015). Mooses (2017) uuris oma doktoritöös 7–13-aastaste Eesti õpilaste liikumisaktiivsust koolipäeva eri osades ning leidis, et vähemalt 60 minutit päevas olid kehaliselt aktiivsed vaid 23,7% uuringus osalenud õpilastest. Mahar jt (2006) tegid uuringu, kus viisid koolides läbi klassiruumipõhise kehalise aktiivsuse programmi, mis sisaldas endas erinevaid harjutusi, mida tehti tunni ajal. Koolides, kus seda programmi läbi viidi, olid õpilased rohkem kehaliselt aktiivsed koolipäeva jooksul, kui õpilased, kelle koolid ei osalenud programmis.

Lähtudes eelnevast võib öelda, et õpilased liiguvad päevas vähem kui on soovitatud, kuid oluline on olla kehaliselt aktiivne, sest sellel on oluline mõju õpilaste igapäevaelule arengule.

Kooli roll õpilaste kehalise aktiivsuse suurendamisel

Kool on ideaalne koht, kus praktiseerida kehalist aktiivsust suurendavaid tegevusi. (Donnelly & Lambourne, 2011; Kohl III & Cook, 2013). Kehalise aktiivsuse sissetoomine õppekavasse võib olla tõhus viis nii õpilaste kehalise aktiivsuse taseme kui ka õppetulemuste parandamiseks (Bangsbo *et al.*, 2016; Donnelly & Lambourne, 2011; Mavilidi *et al.*, 2019). Osalemine kehalist aktiivsust edendavates tegevustes mõjutab positiivselt õpilaste

sotsiaalseid tulemusi ehk õpilaste suhted eakaaslastega võivad paraneda. Koos aktiivselt liikudes püsib ka motivatsioon olla kehaliselt aktiivne. (Bangsbo *et al.*, 2016)

Koolis pakutavad kehalist aktiivsust tõstvad tegevused annavad õpilastele piisavalt võimalusi püsida aktiivsena. Tavapärase paus tundide vahel võiks kesta vähemalt 10-15 minutit, mis keskenduks kehalise aktiivsuse tõstmisele (Kohl III, & Cook, 2013). 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, Baskin, Pedak, & Kivi, 2018). Koolidel võiks olla eesmärgiks kehalist aktiivsust soodustava keskkonna, näiteks jalgrattateede või mänguväljakute loomine, sest see pakuks kõikidele lastele võrdseid võimalusi olla kehaliselt aktiivne ning õpilaste kehalise aktiivsuse tase tõuseb (Bangsbo *et al.*, 2016). Kooliõu peaks olema mitmekesine ja läbimõeldud, mis kutsub liikuma ja pakub võimalusi kõigile (koolimaja ja -õu, *s.a.*).

Koolil on mitmeid võimalusi vahetundide aktiivsemaks muutmiseks:

- mängujuhtide kasutamine vahetunnis, kelleks võivad olla nii õpilased kui õpetajad;
- tantsuvahetunnid, kus suures ja avaras ruumis saab viia läbi suure hulga õpilastega tantsulisi tegevusi;
- takistusraja ja tegevuskeskuste kasutamine, mida saab rakendada nii koolis sees kui õues;
- võimla või aula vahetund, kus õpilased saavad suures saalis erinevaid pallimänge mängida (vahetund, *s.a.*).

Koolimajas võiksid olla kohad, kus õpilased saavad soovikorral olla rahulikult, kuid saab ka aktiivsemaid tegevusi teha. Koridoridesse saaks mõelda erinevaid tegevusi, näiteks siseterviserada erinevate ülesannetega. Samuti saaks seintele tekitada erinevaid ülesandeid, märklaud, mida palliga visata ning tekitada ka ronimisseinad. (koolimaja ja -õu, *s.a.*)

Kuna õpilased veedavad olulise osa päevast koolis, siis tuleb toetada nende kehalist aktiivsust tundides ja vahetundides nii koolis sees kui ka kooliõuel. Koolid peaksid pakkuma erinevaid võimalusi liikumiseks nii õpilastele, kes muidu ei pruugi olla kehaliselt väga aktiivsed, kui ka õpilastele, kellele meeldib olla aktiivne ka vabal ajal. Samuti on koolil võimalus koolitee teha huvitavaks, pakkudes põnevaid tegevusi ja ülesandeid selle läbimiseks.

Liikuma Kutsuva Kooli programm

Haridus-ja Teadusministeeriumi, Sotsiaalministeeriumi ning Tartu Ülikooli koostöös 2016. aastal loodud algatuse „Liikuma Kutsuv Kool” eesmärk oli leida eri tüüpi koolidele sobilikke õpilaste liikumisaktiivsuse suurendamise ja istumisaja vähendamise võimalusi. Tavapärase

„traditsioonilise“ koolipäeva ülesehitus, 45 minutilised tunnid, mis vahelduvad vaid kümme minutit kestvate vahetundidega, ei toeta liikumist. „Projekti pikemaajaline eesmärk on muuta aktiivne liikumine nii vahetundides kui ka ainetundides normaalsuseks ning jõuda olukorrani, kus valdav osa Eesti õpilastest liiguksid iga päev vähemalt 60 minutit“ (Kull, Lees & Vihalemm, 2017, lk 94).

Programmis osalevate koolide uuring, mis viidi läbi 2017. aastal, näitab, et õpilaste vahetunni veetmise harjumused on muutunud peale seda, kui ruumide kättesaadavust muudeti, näiteks kui võimla tehti vahetunnis avatuks ning ka siis, kui õueala kujundati ohutumaks ja liikumist võimaldavamaks. Projektis osalevate koolide liikmetest enamik leidis, et õpilaste liikumisvõimalused koolipäeva jooksul olid paranenud (Kull, Lees & Vihalemm, 2017). Liikuma Kutsuv Kool toetab liikumisaktiivsuse suurendamist aktiivsete ainetundide, vahetundide ja kooliteega (Liikuma kutsuv kool, *s.a.*).

Aktiivne koolitee hõlmab endas võimalust vähemalt osaliselt läbida teed jalgsi, ratta, rula või tõukerattaga. Andes õpilastele huvitavaid ülesandeid, mida saab kooliteel täita, suureneb ehk liikumise rõõm (koolitee, *s.a.*). Aktiivselt liikumine kooli ja tagasi koju võib olla hea viis, kuidas suurendada õpilaste igapäevast kehalist aktiivsust eriti nende seas, kes elavad kooli läheduses (Kohl III & Cook, 2013).

TÜ Liikumislabor on koostöös koolide ja partneritega välja töötanud erinevad materjalid, mis on abiks liikumise lisamisel koolipäeva. Näiteks on valmis tehtud erinevad videod, mida kasutada liikumispausidena. Samuti erinevad abivahendid ainetundidesse, näiteks I kooliastme numbrikaardid ja tähekaardid, täheplakat ning täringuplakat. Aktiivseteks vahetundideks on tehtud erinevad mängukaardid ja liikumisaktiivsuse hoidmiseks erinevad soovitused. (Materjalid, *s.a.*)

Liikuma Kutsuva Kooli programm teeb endast kõik oleneva, et viia aktiivne liikumine iga õpilaseni. Üritatakse vähendada istuvat aega koolis suurendades aktiivseid liikumisevõimalusi kooliteel, pakkudes huvitavaid tegevusi ja ülesandeid selle läbimiseks. Kehalise aktiivsuse suurendamist vahe- ja ainetundides on selgitatud ülejärgmises peatükis.

Õpetaja roll õpilaste kehalise aktiivsuse suurendamisel

Algklasside õpilased veedavad koolis palju aega klassiõpetajaga, seega on klassiõpetajal kõige suurem võimalus oma õpilaste kehalist aktiivsust tõsta. Klassiõpetajal on võimalus valmistada ette aktiivseid koolipäevi. Lisaks saavad kõik õpetajad teha ettevalmistusi, et liikumine oleks planeeritud tunni loomuliku osana. Näiteks saab õpilastega kokku leppida, et vastatakse püsti või õpilased toovad endale ise materjalid klassi eest. Klassiruumi sisustuse kokkuhoidliku paigutusega saab anda õpilastele rohkem ruumi, kus teha erinevaid kehalist aktiivsust tõstvaid tegevusi. Õpetajad võiksid kasutada ka õuetundide võimalust, sest õues olemine annab võimaluse teha suurema intensiivsusega tegevusi. (Ainetund, s.a.). Õuesõpet kasutades toetab õpetaja ka õpilaste huvi õppimise vastu, lisaks on õpilased vähem stressis ning värskes õhus õppimine aitab õpilastel kauemaks meelde jääda kui siseruumides õppides (Stuttie, 2018).

Kelly jt (2019) viisid läbi algatuse, mille eesmärgiks oli, et koolid pakuksid õpilastele kehalist aktiivsust suurendavaid tegevusi vähemalt 30 minutit päevas või 150 minutit nädalas. Tulemustest selgus, et 86% koolidest rakendasid tegevusi, mis tõstaksid õpilaste aktiivsust päeva jooksul. 64% koolidest rakendasid erinevaid strateegiaid kehalise kasvatusetunni kvaliteedi parandamiseks ning kõige rohkem kehalise aktiivsuse minuteid rakendati vahetundides. Vaid 7% soovitatud minutitest kasutati õppetöö ajal. Cothran, Kulinna ja McMullen (2014) viisid läbi uuringu, millest selgus, et õpetajad eelistavad kehalise aktiivsuse tõstmiseks tegevusi, mida on lihtne kasutada, kuid mida õpilased naudivad. Samuti selgus, et klassiõpetajad vajaksid abi juhtimisoskuse arendamisel, et kehalist aktiivsust suurendavaid tegevusi rohkem tundidesse kaasata.

On selge, et õpetajatel on oluline roll õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmisel. Erinevate tegevuste kasutamisel, mis õpilastele meeldivad, toetavad õpetajad õpilaste kehalist aktiivsust.

Kehalise aktiivsuse toetamine vahetunnis ja ainetunnis

Vahetundides saab laste kehalist aktiivsust toetada näiteks mänguvahetundide korraldamisega, mille vältel mängitakse erinevaid liikumismänge, mida viivad läbi kas õpilased ise või õpetajad (Kull *et al.*, 2017). Korraldatud aktiivsed vahetunnid mõjuvad õpilastele paremini, andes õpilastele mõõduka kuni tugeva kehalise aktiivsuse (Stewart *et al.*, 2004). Mõõduka kehalise aktiivsuse all mõeldakse tegevusi, mille tulemusel hingamine

kiireneb ning tekib kerge higistamine, näiteks rattaga sõitmine või sörkjooks. Tugeva kehalise aktiivsuse all peetakse silmas tegevusi, mis põhjustavad tugevamat hingeldamist ja higistamist, näiteks jooksmine või raskuste tõstmine (Haav, 2019). Aktiivsete vahetundide eesmärgiks on kaasata õpilasi ühistesse tegevustesse, edendades koostööd ja sotsiaalseid suhteid kaaslastega ning tõstes klassitööle keskendumise võimet (Vahetund, *s.a.*).

Ainetunnis liikumine suurendab õpilaste aju aktiivsust, tähelepanu ning ülesannetele keskendumist. Samuti aitab see vältida pika järjestikuse istumisega kaasnevat terviseriske. Näiteid, kuidas õppida liikudes: rühmatööd, avastusõpe, aktiivne kodutöö ja mängulised ning loovad tegevused kordamiseks. (Ainetund, *s.a.*)

Laste kehalised tegevused peaksid olema võimalikult mitmekesised, kindlustamaks kõikide kehalise võimekuse aspektide eakohast arengut ning teadlikult tuleks vähendada paigal olemise aega (Kuu & Sooba, 2017). Lisaks kehalise kasvatusetunnile saab kehalist aktiivsust tõsta ka klassiruumis ning õpetaja eeskujul teevad õpilased meelsamini harjutusi kaasa. Klassiõpetaja pakutavad harjutused klassiruumis hoiaksid õpilasi aktiivsena, samal ajal õppematerjali omandades. (Donnelly & Lambourne, 2011) Kehaline aktiivsus klassiruumis hõlmab endas kogu tegevustunni jooksul, nii õppetöö läbiviimist aktiivsemalt, kui ka ettekatsetud liikumispausi keha turgutamiseks (Donnelly & Lambourne, 2011; Kohl III & Cook, 2013). Liikumisvõimalused tunnis võib jagada kaheks: liikumispausid ja aktiivsed õppemeetodid (Ainetund, *s.a.*).

Liikumispausid on lühikesed pausid, mida tehakse ainetunnis õppetöö vahele, et vähendada istumisele kuluvat aega (Ainetund, *s.a.*). Ainetunnis liikumispause kasutamine on kasulik suurendamiseks koolilaste kehalist aktiivsust päeva jooksul (Stewart *et al.*, 2004) ning neid võib läbi viia nii õpetaja kui ka õpilased (Kull *et al.*, 2017). Erinevad lühiajalised kerge kuni mõõduka koormusega liikumispausid on mõeldud õpilaste ergutamiseks ja nende keskendumisvõime parandamiseks (Pihu, 2015). Liikumispausidena võib teha näiteks tantsupause, harjutuspause või mängulisi pause. Tantsupausi all on mõeldud video järgi liikumist, mängulise pausi ajal saab lasta õpilastel valida mõne kiire aktiivsema mängu ning harjutuspausi ajal saab lasta valida erinevad harjutusi, näiteks kükid ja venitusharjutused. (Ainetund, *s.a.*)

Oluline on õpilaste kehalist aktiivsust suurendavaid tegevusi põimida nii ainetundidesse kui ka vahetundidesse. Liikumistegevusi võivad läbi viia nii õpilased ise kui ka õpetaja, nii on suurem motivatsioon kõigil osa võtta. Õpilaste kaasamisel teeb

õpetaja endast oleneva, et hoida neid kehaliselt aktiivsetena. Kuid me ei tea, kui suur osa õpetajatest tõstab oma õpilaste kehalist aktiivsust.

Liikumisharjumusi tuleb õpilastesse juurutama hakata juba 1. klassist, kuna selles vanuses lapsed vajavad rohkem suunamist ning noores eas kujunevad liikumisharjumused lihtsamalt. Vähest liikumist 1. klassi õpilaste puhul on näidanud erinevad uuringud (Konstabel *et al.*, 2014; Mooses, 2017). Esimese kooliastme klassiõpetajatel on kergem teha erinevaid kehalist aktiivsust suurendavaid tegevusi, kuna klass on igapäevaselt koos ning koolis jõutakse kõikide õpilasteni. Liikuma Kutsuva Kooli programmiga on Eestis liitunud juba 148 kooli ning õpetajatel, kes töötavad LKK koolis, on rohkem võimalusi kasutada erinevad programmi poolt pakutavaid võimalusi (näiteks plakatid ja koduleht). Cothran jt (2014) uuringust on selgunud, et klassiõpetajad teevad lihtsamaid kehalist aktiivsust suurendavaid tegevusi, mida õpilased naudivad, kuid käesoleva magistr töö autorile teadaolevalt ei ole Eestis sarnase sisuga uuringuid tehtud, seetõttu on oluline uurida, kuidas Eesti klassiõpetajad aitavad õpilastel kehalist aktiivsust koolipäeva jooksul tõsta ning kuidas erinevad LKK koolide ja mitte LKK koolide õpetajate tegevused selles osas.

Käesoleva töö eesmärgiks oli välja selgitada esimese kooliastme õpilaste kehalise aktiivsuse määr ning selle tõstmise võimalused ja ideede allikad koolis klassiõpetajate hinnangul ning võrrelda Liikuma Kutsuva Kooli programmis osalevate ja mitteosalevate koolide õpetajate hinnanguid.

Eesmärgist lähtuvalt on püstitatud neli uurimisküsimust.

- 1) Milliseks hindavad klassiõpetajad esimese kooliastme õpilaste kehalist aktiivsust koolipäeva jooksul?
- 2) Milliseid tegevusi kasutavad LKK ja mitte LKK klassiõpetajad koolipäeva jooksul õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks aine- ja vahetundides enda sõnul?
- 3) Milliseid allikaid kasutavad klassiõpetajad õpilaste kehalist aktiivsust soodustavateks tegevusteks enda sõnul?
- 4) Millised on erinevused LKK ja mitte LKK koolide klassiõpetajate hinnangute vahel?

METOODIKA

Lähtudes töö eesmärgist ja uurimisküsimustest valiti uurimismeetodiks kvantitatiivne uurimisviis. Oluline oli saada teada, kuivõrd erinevalt on jaotunud vastused Liikuma Kutsuvate Koolide (LKK) ja mitte Liikuma Kutsuvate Koolide (LKK) klassiõpetajate hinnangutes.

Valim

Töös on kasutatud kõikset valimit. Valimisse kuulusid kõikides Eesti maakondades (15) asuvate koolide klassiõpetajad, kes õpetasid 1. – 3. klassis. Valimist jäid välja koolid, mis olid ainult gümnaasiumi klassidega. Valimi moodustasid 175 klassiõpetajat, kellest üks oli meessoost ning 174 naissoost. LKK koolist oli 98 vastajat (56%) ja mitte LKK koolist 77 vastajat (44%). Õpetajate tööstaaž jäi vahemikku 0,5-47 aastat.

Mõõtvahendid ja protseduur

Andmete kogumiseks kasutati veebipõhist küsimustikku, mille koostas uurimuse autor, lähtudes töö eesmärgist ja uurimisküsimustest. Küsimustik koosnes kahest osast (vt Lisa 1 ja 2). Esimeses osas küsiti vastaja üldandmeid ja teemakohast infot kooli kohta, näiteks kas nende kool on liitunud LKK programmiga või mitte. Küsimustiku teises osas oli 3 põhiplokki:

- 1) Hinnangud õpilaste kehalise aktiivsuse kohta – hinnangute kohta oli küsimustikus kolm küsimust (vt Lisa 2, küsimused 1, 2 ja 3).
- 2) Õpilaste kehalist aktiivsust tõstvad tegevused tundides ja vahetundides – tegevuste kohta oli küsimustikus kaks avatud küsimust (vt Lisa 2, küsimused 4 ja 5) ning üks valikvastustega küsimus (Lisa 2, küsimus 6).
- 3) Allikad, kust saadakse ideid kehalise aktiivsuse suurendamiseks – allikate kohta oli küsimustikus kaks küsimust valikvastustega (Lisa 2, küsimused 7 ja 9) ning üks avatud küsimus (Lisa 2, küsimus 8).

Küsimustiku vastamise peale kulus umbes 10-15 minutit. Kiri saadeti 382 kooli (Põhikoolid ja gümnaasiumid, s.a.) üldmeilile palvega, et õppejuhid saadaksid küsimustiku edasi klassiõpetajatele. Küsimustikule vastamine oli klassiõpetajatele vabatahtlik. Küsimustik oli anonüümne ning vastuseid isikutega kuidagi siduda ei saa. Küsitlusele oli aega vastata 01.12.20 – 12.02.21.

Valiidsuse tõstmiseks viidi enne põhiuuringut läbi pilootuuring, kus kolm klassiõpetajat vaatasid küsimustiku üle ning andsid tagasisidet, mida muuta. Seejärel tegi töö autor küsimustikus vajalikud muudatused. Muudatustena viidi läbi näiteks valiku piirangute peale panemine. Küsimuses, kus oli palutud valida 3 vastust, ei olnud algselt piirangut peal (valida sai kõiki variante, mitte ainult 3), kuid see lisati töö autori poolt. Pilootuuringus osalenud klassiõpetajate vastuseid töö tulemustes ei kasutatud.

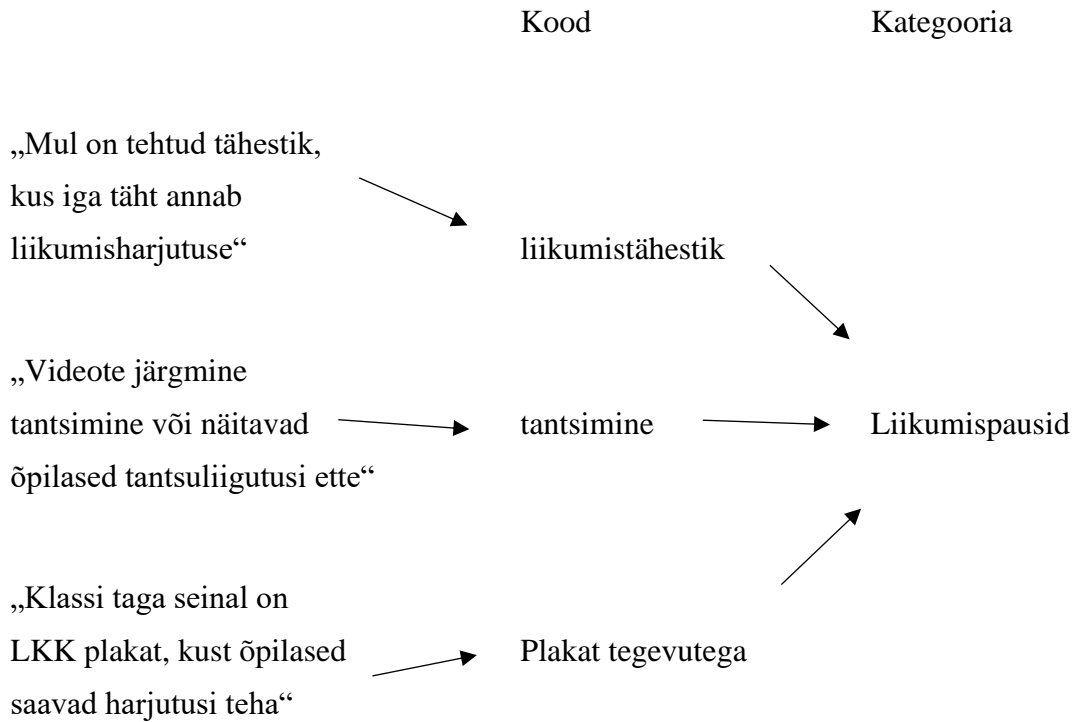
Andmeanalüüs

Saadud andmed korrastati Exceli tabelis. Tabelis olevad sõnalised andmed kodeeriti. „Teie sugu?“ kodeeriti vastavalt 1 (naine) ja 2 (mees). „Kas Teie kool on liitunud Liikuma Kutsuva Kooli programmiga?“ kodeeriti vastavalt 1 (jah) ja 2 (ei). Ankeedis 5-pallisena olnud vastamise skaalad viidi üle 3-palliliseks, et tulemustest oleks lihtsam ülevaadet saada.

Kodeeritud andmed kanti andmeanalüüsiprogrammi SPSS Statistics 27.

1., 2. ja 3. uurimisküsimuse jaoks kasutati kirjeldavat statistikat. 4. uurimisküsimuse vastuse leidmiseks kasutati Chi-square testi.

Küsimustega, kus õpetajad said ise vabas vormis avatud küsimustele vastata, tehti kvantitatiivne sisuanalüüs QCMap-programmis. Eelnevalt võeti andmetabelist välja küsimused, kus olid sõnalised vastused (vaata Lisa 2, küsimused 4, 5 ja 8). Nende küsimuste vastustest tehti eraldi failid ning need kanti üle QCMap programmi, kus sõnalistele vastustele anti koodid, mis seejärel koondati sisulise sarnasuse alusel üldisemateks kategooriateks (vt Joonis 1).



Joonis 1. Avatud küsimuste kategoriseerimise näide

Juhendaja oli avatud küsimustes kaas-kodeerija. Kui töö autori ja juhendaja arvamus ei ühtinud, siis räägiti need omavahel üle ning leiti sobivaim vastus. Seejärel sai kategooriate põhjal koostatud sagedustabel Excelisse, kust edasi kanti andmed SPSS programmi. LKK ja mitte LKK koolide õpetajate hinnanguid võrreldi Chi-square testi abil, et saada teada, kuiõrd erinevalt on jaotunud vastused kahes võrreldavas rühmas.

TULEMUSED

Järjestuskaala tulemused on välja toodud tabelites 1 ja 2. Valikvastustega küsimuste tulemused on välja toodud tabelites 3, 6, 7. Avatud küsimuste tulemused on välja toodud tabelites 4, 5 ja 8.

Klassiõpetajatelt uuriti, milliseks nad hindavad oma õpilaste kehalist aktiivsust koolipäeva jooksul. Klassiõpetajate hinnangul on nende esimeses kooliastmes õppivad õpilased pigem aktiivsed. LKK vastanutest 62,2% ja mitte LKK vastanutest 62,3% vastasid, et nende õpilased on kõige vähem aktiivsed esimeses ainetunnis. Vahetundides on õpilased LKK (93,9%) ja mitte LKK (90,9%) klassiõpetajate hinnangul kõige aktiivsemad. Statistiliselt oluline erinevus leiti vastusevariandi „teistes ainetundides“ tulemustes (Hii-statistik=13,277; $p < 0,05$, vt tabel 1), ehk teistes ainetundides on õpilased aktiivsemad just rohkem LKK klassiõpetajate hinnangul (68,4%) võrreldes mitte LKK klassiõpetajate hinnanguga (42,9%).

Tabel 1. LKK ja mitte LKK klassiõpetajate hinnang õpilaste aktiivsusele koolipäeva jooksul

Kui aktiivsed on teie õpilased:	LKK %			Mitte LKK %	Hii-ruut statistik/			p-väärtus	
	Ei ole aktiivsed	Ei oska öelda	On aktiivsed	Ei ole aktiivsed	Ei oska öelda	On aktiivsed			
Esimeses ainetunnis	62,2	7,1	30,6	62,3	11,7	26	1,299	0,522	
Viimases ainetunnis	32,7	13,3	54,1	44,2	11,7	44,2	2,453	0,293	
Teistes ainetundides	20,4	11,2	68,4	42,9	15,6	41,6	13,277	0,001*	
Vahetundides	6,1	0	93,9	9,1	0	90,9	0,553	0,457	

Märkus. * $p < 0,05$ – esineb oluline erinevus

% - vastamissagedus

Lisaks uuriti õpetajatelt hinnanguid erinevate tegevuste kohta, mis on seotud kehalise aktiivsusega (vt Tabel 2). Kõige rohkem nõustuti väitega „Minu õpilased võtavad alati heameelega osa liikumispausidest ainetundides“. LKK vastajatest nõustus selle variandiga 98% ning mitte LKK vastajatest 98,7%. LKK (91,8%) ja mitte LKK (92,2%) klassiõpetajatest ei nõustunud väitega „Vahetunnis on õpilased klassiruumis ning istuvad oma koha peal tegeldes millegi passiivsega (nt nutiseadmega või joonistavad vms)“.

Tulemustest selgus, et statistiliselt oluline erinevus (hii-statistik=8,616; $p < 0,05$) esines väite puhul „Vahetunnis istuvad õpilased koridoris ja tegelevad millegi passiivsega (nt

nutiseadmega)“. Uuringus osalevatest LKK klassiõpetajatest nõustus selle väitega 1% ning mitte LKK klassiõpetajatest 9,1%. Lisaks esines statistiliselt oluline erinevus (hii- statistik=6,243; $p<0,05$) väites „Vahetunni veedavad õpilased meelsasti õues aktiivselt liikudes“. Selle väitega nõustusid LKK vastanutest 78,6% ja mitte LKK vastanutest 62,2%.

Tabel 2. LKK ja mitte LKK õpetajate hinnang kehalise aktiivsusega seotud tegevustele

Väidetega nõustumine	LKK %			Mitte LKK %			Hii-ruut statistik/ p-väärtus	
	Ei ole nõus	Ei oska öelda	Olen nõus	Ei ole nõus	Ei oska öelda	Olen nõus		
Vahetunnis istuvad õpilased koridoris ja tegelevad millegi passiivsega	95,9	3,1	1	90,9	0	9,1	8,616	0,013*
Vahetunnis on õpilased klassiruumis ning tegelevad millegi passiivsega	91,8	2	6,1	92,2	2,6	5,2	0,124	0,940
Õpilased teevad kõik liikumist vajavad harjutused ära, kuid erilise entusiasmita	85,7	2	12,2	75,3	6,5	18,2	3,734	0,155
Vahetunnis räägivad õpilased koridoris kaaslastega juttu, liikudes ka veidi ringi	63,3	3,1	33,7	63,6	1,3	35,1	0,611	0,737
Koolipäeva lõpus on õpilased väsinud ega taha liikumisharjutusi teha	62,2	11,2	26,5	71,4	11,7	16,9	2,358	0,308
Koolipäeva alguses on õpilased väsinud ega taha liikumisharjutusi teha	56,1	16,3	27,6	64,9	16,9	18,2	2,182	0,336
Õpilased ise paluvad kehalist aktiivsust tõst vaid tegevusi tundides	38,8	14,3	46,9	53,2	9,1	37,7	3,836	0,147
Vahetunni veedavad õpilase meelsasti õues	17,3	4,1	78,6	19,5	14,3	62,2	6,243	0,044*
Vahetunnis teevad õpilased kehaliselt aktiivseid tegevusi	9,2	2	88,8	9,1	0	90,9	1,594	0,451
Õpilased võtavad heameelega osa liikumispausidest	1	1	98	1,3	0	98,7	0,817	0,665

* **$p<0,05$** – esineb oluline erinevus

% - vastamissagedus

Klassiõpetajate poolt kasutatavate liikumispause kasutamissagedused on toodud välja tabelis 3. Selgus, et liikumispause teevad mõlema rühma õpetajad üsna võrdselt ning tulemustes ei esinenud statistiliselt olulist erinevust (hii-statistik=6,099; $p>0,05$). Kõige enam valiti liikumispause sageduse iseloomustamiseks varianti „1-2 korda päeva jooksul“ ning „1-2 korda tunnis“. LKK klassiõpetajatest 4,1% teeb liikumispause rohkem kui 2 korda tunnis, mitte LKK klassiõpetajatest ei tee keegi nii sageli liikumispause. 2% LKK vastanutest ja 1,3% mitte LKK vastanutest ei tee üldse liikumispause koolipäeva jooksul.

Tabel 3. Liikumispause kasutamine koolipäeva jooksul

	LKK %	Mitte LKK %
rohkem kui 2 korda tunnis	4,1	0
1-2 korda tunnis	34,7	32,5
1-2 korda päeva jooksul	44,9	45,5
2-3 korda nädala jooksul	11,2	11,7
vastavalt vajadusele	3,1	9,1
Ei kasuta kordagi koolipäeva jooksul liikumispause	2	1,3

% - vastamissagedus

Tabelis 4 on välja toodud tegevused, kuidas klassiõpetajad lõimivad õppimist liikumisega. Kõige enam valiti varianti „lõiming õpitava temaga“, millega mõlemast rühmast üle poole vastajatest näitasid, et nadd seovad tunniteema liikumisega (näiteks vastamine liikudes). Õuesõpet kasutavad vaid 13,3% LKK ja 5,2% mitte LKK klassiõpetajatest. Kõige vähem valiti mitte LKK klassiõpetajate puhul väidet „jooksev etteütlus“ ning LKK klassiõpetajate puhul „VEPA“.

LKK ja mitte LKK klassiõpetajate vastuseid võrreldes saab öelda, et mõlema grupi esindatus vastajate seas on protsentuaalselt võrdväärne ja statistiliselt olulist erinevust esineb vaid ühe tegevuse puhul. Oluline erinevus esines vaid variandi „võtavad/toovad ise vahendid ja töölehed“ puhul (hii-statistik=2,705; $p<0,05$). Mitte LKK vastanutest üle poolte ja LKK vastanutest alla veerandi lasevad õpilastel endale ise vahendeid või töölehti tuua.

Tabel 4. Tegevused, kuidas klassiõpetajad lõimivad liikumist ja õppimist

	LKK %	Mitte LKK %	Hii-ruut statistik/ p-väärtus	
Lõiming õpitava teemaga	55,1	59,7	0,379	0,538
Liikumispausid	43,9	33,8	1,846	0,174
Õppemängud	19,4	20,8	0,052	0,819
Ülesanded/vastused klassis või koridoris	15,3	18,2	0,258	0,612
Võtavad/toovad ise vahendid ja töölehed	14,3	56,5	2,705	0,0001*
Õuesõpe	13,3	5,2	3,202	0,074
Tahvli kasutamine	8,2	16,9	3,105	0,078
Jooksev etteütlus	5,1	1,3	1,884	0,170
VEPA	3,1	5,3	0,544	0,461

* **p<0,05** – esineb oluline erinevus

% - vastamissagedus

Uuringus osalenute käest küsiti, millised lõimitud tegevused on meeldinud õpilastele kõige enam (vt Tabel 5). Ühegi variandi puhul ei ilmnenud statistiliselt olulist erinevust LKK ja mitte LKK klassiõpetajate hinnangute vahel. Kõige rohkem toodi välja, et õpilastele meeldivad tegevused, kus saab õppida või vastata liikudes. Üsna võrdselt eelnimetatule meeldib ka õpilastele lihtsalt liikumisharjutusi teha, mis ei ole otseselt seotud õppimisega, vaid sirutamisega õppimise vahel. 14,3% LKK klassiõpetajatest arvas, et õpilastele meeldib õuesõpe, kuid mitte LKK klassiõpetajatest arvab seda vaid 6,5% vastanutest.

Tabel 5. Õpilastele enim meeldinud lõimitud tegevused klassiõpetajate sõnul

Tunnus	LKK %	Mitte LKK %	Hii-ruut statistik/ p-väärtus	
Liikumisharjutused	32,7	36,4	0,264	0,608
Õppimine/vastamine liikudes	29,6	35,1	0,594	0,441
Õppemängud	15,3	15,6	0,003	0,960
Kõik meeldib	14,3	11,7	0,255	0,614
Õuesõpe	14,3	6,5	2,705	0,100
Grupitööd	7,1	5,2	0,278	0,598
Pole küsinud/ei tea	6,1	2,6	1,228	0,268
VEPA	4,1	3,9	0,004	0,950
Digilahendused	3,1	5,2	0,511	0,475
Lõiming ainete vahel	3,1	3,9	0,091	0,763

% - vastamissagedus

Klassiõpetajatel paluti märkida, kui tihti nad pakuvad vahetunniks ise õpilastele tegevusi (vt Tabel 6). Statistiliselt olulist erinevust ei esinenud LKK ja mitte LKK klassiõpetajate vastuste vahel (hii-statistik=2,294; $p>0,05$). Kõige rohkem vastati variandile „Ei pea ise pakkuma, sest õpilased on ise piisavalt aktiivsed“. Umbes veerand mõlema rühma vastanutest valis ka varinadi, et koolid ise on korraldanud eri võimalusi, et õpilased saaksid vahetundides olla aktiivsemad. Kõige vähem vastati, et pakuvad ka võimalusi olla väljas aktiivne, hingamaks värsket õhku. Lisaks ligi 3% kummaski rühmas vastas, et ei paku üldse õpilastele tegevusi vahetunniks.

Tabel 6. Õpilastele pakutavad tegevused vahetunnis

	LKK %	Mitte LKK %
Ei pea ise pakkuma, sest õpilased on ise piisavalt aktiivsed	32,7	41,6
Kooli poolt on korraldatud erinevad võimalused vahetundidesse	25,5	26
Ei pea ise pakkuma, sest koolis on koridorides piisavalt võimalusi olla aktiivne	20,4	15,6
Mul on klassis olemas piisavalt liikumist võimaldavaid mängu, mida õpilased mängida saavad	8,2	6,5
Vähemalt korra nädalas üritan teha nendega mingeid tegevusi	7,1	6,5
Ei pakugi	3,1	2,6
Õuetund või pikk õuevahetund/võimalused õues liikumiseks	3,1	1,3

% - vastamissagedus

Uuriti ka seda, kust klassiõpetajad saavad ideid õpilaste kehalist aktiivsust soodustavateks tegevusteks - milliseid allikaid, õppematerjale, või interneti lehekülgi nad selleks kasutavad. Tabelis 7 on välja toodud erinevad allikad, mida klassiõpetajad oma töös kasutavad õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks. Kõige sagedamini märgitud allikateks kummagi rühma puhul on kolleegid ja sotsiaalmeedia. Uuringus osalevatest LKK ja mitte LKK klassiõpetajatest valis kõige vähem koolituste varianti. Olulisi erinevusi LKK ja mitte LKK vastajate valikute vahel ilmnis neljal puhul. Mitte LKK klassiõpetajatest üle 70% ja LKK klassiõpetajatest alla poole ($p < 0,05$) kasutab õppekirjandust tegevuste valimiseks. Koolituste materjale kasutavad vaid mitte LKK klassiõpetajatest 7,8% ning LKK klassiõpetajatest ei valinud seda varianti keegi ($p < 0,05$). LKK klassiõpetajatest kasutavad pooled vastanutest LKK kodulehte ja Facebooki lehte kasutavad kolmandik vastanutest. Samal ajal kui programmiga mitte liitunud koolide klassiõpetajatest kasutab LKK kodulehte vaid 22,1% ja LKK Facebooki lehte 9,1% ($p < 0,05$).

Tabel 7. Klassiõpetajate poolt kasutatavad allikad kehalist aktiivsust tõstvate tegevuste valimiseks

Tunnus	LKK %	Mitte LKK %	Hii-statistik/p-väärtus	
Kolleegid	60,2	68,8	1,393	0,238
Sotsiaalmeedia	60,2	66,2	0,671	0,413
LKK koduleht	58,2	22,1	23,007	<0,001*
Õppekirjandus	46,9	71,4	10,597	0,001*
LKK Facebooki leht	28,6	9,1	10,227	0,001*
Mõtlen ise, kasutan enda kogemusi	15,3	13	0,189	0,663
Televiisor	12,2	9,1	0,443	0,506
Ajakirjad/ajalehed	8,2	15,6	2,346	0,126
Ei oska öelda	6,1	10,4	1,067	0,302
Koolitused	0	7,8	7,907	0,005*

* **p<0,05** – esineb oluline erinevus

% - vastamissagedus

Uuringus osalenutel paluti nimetada põhilisi interneti lehekülgi, mida nad külastavad kehalist aktiivsust suurendavate tegevuste jaoks ideede saamiseks. Tulemustest (vt Tabel 8) selgus, et kõige enam kasutatakse LKK programmi kodulehekülge. Mitte LKK klassiõpetajate vastustest selgub, et viiendik ei kasuta või ei otsi üldse internetist abi ning sama paljud kasutavad erinevaid Facebooki grupe. LKK klassiõpetajate vastusest selgub, et ainult 14,3% ei kasuta või ei otsi abi internetist ning 29,6% kasutavad erinevaid Facebooki grupe. Kõige vähem mitte LKK klassiõpetajatest kasutab e-tundide materjale ning kõige vähem LKK klassiõpetajatest mõtlevad tegevusi ise välja.

Tabel 8. Klassiõpetajate poolt kasutatavad interneti leheküljed

	LKK %	Mitte LKK %	Hii-statistik/ p-väärtus	
Youtube	13,3	18,2	0,799	0,371
Ei otsi/ei kasuta	14,3	20,8	1,280	0,258
Erinevad Facebooki grupid	29,6	20,8	1,753	0,185
e-tund/e-materjalid	7,1	1,3	3,376	0,066
Pinterest/instagram	11,2	7,8	0,579	0,447
LKK koduleht	32,7	27,7	1,329	0,249
Erinevad allikad	8,2	15,6	2,346	0,126
Mõtlen ise	5,1	7,8	0,530	0,467

% - vastamissagedus

Klassiõpetajatelt sooviti teada saada, kui tihti nad kasutavad LKK kodulehte ideede saamiseks. Kahe rühma klassiõpetajate vastuste jaotuses esineb statistiliselt oluline erinevus (Hii-ruudu statistik **25,661** ning $p = <0,001$). LKK kooli klassiõpetajatest on märgatavalt rohkem neid, kes vahepeal vaatab ja kasutab selle kodulehe tegevusi (61,2%, mitte LKK klassiõpetajatest 32,5%), või kasutab sageli seda ainetundide planeerimiseks (12,2%, mitte LKK klassiõpetajatest 5,2%). Samas mitte LKK kooli klassiõpetajatest pole märgatavalt suurem hulk sealt kordagi ideid saanud (33,8%, LKK klassiõpetajatest 13,3%) või pole kordagi seda lehte külastanud (19,5%, LKK klassiõpetajatest 5,1%).

Käesoleva töö tulemustest on näha, et kõige suuremad statistiliselt olulised erinevused esinesid küsimuste ja väidete puhul, mis olid seotud LKK koduleheküljega (vt Tabelit 8). Vastustest võib välja lugeda, et kõik klassiõpetajad teevad mingil määral kehalist aktiivsust tõstvaid või soodustavaid tegevusi nii LKK kui mitte LKK.

ARUTELU

Käesoleva töö eesmärgiks oli välja selgitada esimese kooliastme õpilaste kehalise aktiivsuse määr ning selle tõstmise võimalused ja ideede allikad koolis klassiõpetajate hinnangul ning võrrelda Liikuma Kutsuva Kooli programmis osalevate ja mitteosalevate koolide õpetajate hinnanguid.

Esimene uurimisküsimus oli „Milliseks hindavad klassiõpetajad esimese kooliastme õpilaste kehalist aktiivsust koolipäeva jooksul?“.

LKK klassiõpetajad hindasid enda õpilaste kehalist aktiivsust suuremaks kui mitte LKK klassiõpetajad terve koolipäeva jooksul. Kuna Liikuma Kutsuva Kooli programmi eesmärgiks on muuta aktiivne liikumine ainetunnis normaalsuseks (Kull *et al.*, 2017), siis kinnitab see tulemust, et LKK klassiõpetajate hinnangul on nende õpilased aktiivsemad. LKK klassiõpetajatel on programmi kaudu rohkem võimalusi suunata oma õpilasi aktiivselt liikuma, kasutades näiteks erinevaid plakateid, mis TÜ Liikumislabor on välja töötanud. Läbi erinevate tegevuste ja väljapakutud võimaluste on õpilastel suurem võimalus veeta oma koolis olevat aega kehaliselt aktiivsemalt ning seetõttu on LKK klassiõpetajad hinnanud enda õpilaste kehalist aktiivsust suuremana.

Samuti nõustusid mõlema rühma klassiõpetajad, et nende õpilastele meeldivad tunnis tehtavad liikumispausid. Kuna liikumispauside kasutamine suurendab õpilaste kehalist aktiivsust koolipäeva jooksul (Stewart *et al.*, 2004), siis seetõttu ka klassiõpetajad neid tundides rakendavad. Liikumispausid on hea viis õpilaste ergutamiseks. Liikumispausid võivad kesta vaid mõne minuti, kuid sellel ajal on õpilased aktiivsed ning nende õppimisefektiivsus võib suurened. Käesoleva uuringu klassiõpetajate hinnangutel on nende õpilased koolipäeva jooksul kehaliselt aktiivsed, kuid Moosese (2017) ja Konstabel jt (2014) uuringute tulemustest on selgunud, et Eesti õpilaste kehaline aktiivsus on pigem madal. Põhjus, miks käesoleva töö tulemuste järgi on õpilased üsnagi aktiivsed, võib tuleneda sellest, et klassiõpetajad teevad rohkem aktiivseid tegevusi. Lisaks võib põhjuseks olla ka see, et andmeid koguti erinevatel viisidel ning uuriti just tegevusi, mida klassiõpetajad enda sõnul teevad.

Teine uurimisküsimus oli „Milliseid tegevusi kasutavad LKK või mitte LKK klassiõpetajad koolipäeva jooksul õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks aine- ja vahetundides enda sõnul?“.

Nii LKK kui mitte LKK klassiõpetajatest enamus lõimivad õpitava teema liikumisega, sest klassiõpetaja pakutavad tegevused hoiavad õpilasi aktiivsetena, kuid samal

ajal omandavad õpilased ka vajalikud teadmised (Donnelly & Lambourne, 2011). On oluline, et kõik uuringus osalenud klassiõpetajad lõimiks mingil määral kehaliselt aktiivseid tegevusi oma ainetundidesse, sest see võib innustada õpilasi ka kooliväliselt liikuma. Töö autori jaoks oli üllatav teada saada, et õuesõpet rakendavad vaid vähesed klassiõpetajad, kuigi õuesõpet kasutades saab õpilaste huvi õppimise vastu suurendada ning lisaks värskes õhus õppimine aitab säilitada saadud infot kauem kui siseruumides õppides (Stuttie, 2018). Põhjuseks võib olla see, et koolides ei ole võimalust olla õpilastega õues, klassiõpetajad ei julge terve klassiga õue minna või õuealal puuduvad sobivad tingimused. Koolidel võiks olla aktiivsust soodustav õuekeskkond, kus õpilased saaksid olla aktiivsed nii tunni kui vahetunni ajal (Bangsbo *et al.*, 2016; koolimaja ja-õu, *s.a*).

Klassiõpetajate sõnul meeldib nende õpilastele kõige rohkem õppimine liikudes ja liikumisharjutused õppetöö vahel. Põhjuseks võib olla see, et ka õpilased tahavad vähendada istuvat aega tunnis. Lisaks tõstab see ka õpilaste kehalist aktiivsust. Mahari jt (2006) läbi viidud programmi tulemustest oli ka näha, et koolides, kus tehti erinevaid kehalist aktiivsust suurendavaid tegevusi, olid õpilased rohkem aktiivsemad.

Töö autori jaoks oli samuti üllatav, et nii LKK kui mitte LKK klassiõpetajatest mõni vastas, et nad ei paku õpilastele vahetunnis üldse tegevusi. Kuna varasematest uuringutest on selgunud, et Eesti õpilastest vähesed on kehaliselt aktiivsed (Konstabel *et al.*, 2014; Aasvee & Rahno, 2015), siis võib antud tulemusi seostada eelnevate uuringute tulemustega. Ehk kui õpetajad ise ei pööra tähelepanu õpilaste aktiivsusele, siis ei pruugi õpilased ise märgatagi, et tegelevad passiivsema tegevusega.

Kolmas uurimisküsimus oli „Milliseid õppematerjale ja allikaid kasutavad klassiõpetajad õpilaste kehalist aktiivsust soodustavateks tegevusteks?“.

Tulemustest selgus, et üle poolte LKK klassiõpetajatest ning alla veerandi mitte LKK klassiõpetajatest kasutavad Liikuma Kutsuva Kooli kodulehte ideede saamiseks. Kuna LKK programmis osalevad õpetajad on rohkem kursis ka LKK eesmärkide ja sisuga, siis antud tulemused olid ootuspärased. Kuna Liikuma Kutsuv Kool toetab liikumisaktiivsuse suurendamist ainetundides (Liikuma Kutsuv Kool, *s.a.*), siis on selge, et programmis olevad õpetajad kasutavad ka rohkem ideid ja võimalusi nende kodulehelt.

Peamised internetiallikad, mida mõlema rühma klassiõpetajad kasutavad on LKK koduleht ja erinevad sotsiaalmeediavõrgustiku Facebook grupid. Üle poolte LKK klassiõpetajatest valis põhiliseks allikaks Liikuma Kutsuva Kooli kodulehe, mis oli

samuti ootuspärane. Kuna LKK programmi põhieesmärgiks on viia liikumine iga õpilaseni (Liikuma Kutsuv Kool, *s.a.*), siis antud töö tulemused, mis olid seotud LKK kodulehega, olid aimatavad, ehk LKK klassiõpetajad kasutavad LKK kodulehte rohkem ideede saamiseks kui mitte LKK klassiõpetajad.

Neljas uurimisküsimus oli „Millised on erinevused LKK ja mitte LKK koolide klassiõpetajate hinnangute vahel?“.

Suuremad erinevused esinesid LKK kodulehe ja erinevate allikate kasutamises, vahetunni veetmise võimalusest õues, õpilaste kehalise aktiivsuse hinnangus teistes ainetundides, õpilaste passiivse istumisega koridoris ja õpitava lõimises vahendite toomise variandis. Kuna Liikuma Kutsuv Kool toetab liikumisaktiivsuse suurendamist aktiivsete ainetundide, vahetundide ja kooliteega (Liikuma kutsuv kool, *s.a.*), siis võib järeldada, et programmis osalevate koolide klassiõpetajad on rohkem kursis LKK tegemistega.

Selgub, et nii LKK kui mitte LKK klassiõpetajad kasutavad pidevalt erinevaid võimalusi oma õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks ning ka osa mitte LKK klassiõpetajatest on leidnud tee LKK kodulehe ja Facebooki gruppideni.

Uuringu piirangud, soovitusel ja praktiline väärtus

Magistritöö piiranguteks võib pidada seda, et kuna andmeid koguti interneti teel, siis ei ole teada, millistest koolidest vastati ning kui paljud klassiõpetajad ankeedile ligi pääsesid.

Üheks piiranguks võib veel pidada seda, et kuna ankeedis ei küsitud lisaks koolile ka maakonna kohta, kus õpetaja töötab, siis ei tea töö autor täpselt, millistest maakondadest kõige rohkem vastati. Samuti leidis tööautor, et valikvastustega küsimusi võiks täiendada, lisades juurde rohkem võimalusi vastamiseks. Näiteks kui paluti valida 3 peamist allikat, mida kasutatakse oma töös, siis sinna lisada neid valikuid juurde, et oleks rohkem võimalusi valida.

Nagu tulemustest selgus ja ka eeldati, siis LKK klassiõpetajad on LKK kodulehega rohkem kursis. Seega võiks klassiõpetajatelt edaspidi uurida LKK programmi ja nende kodulehekülje kohta.

Tööl on praktiline väärtus klassiõpetajatele, kooli juhtidele ja uurijale endale. Saadud tulemuste põhjal on näha, kui palju klassiõpetajad teevad enda õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks ning võib saada uusi ideid, kust kohast leida võimalusi tegevuste otsimiseks.

TÄNUSÕNAD

Soovin tänada kõiki klassiõpetajaid, kes vastasid minu küsimustikule, Karli, kes aitas üle vaadata ingliskeelse kokkuvõtte ning Hanna-Annikat, kes vaatas üle kogu töö õigekirja. Lisaks soovin tänada enda magistritöö juhendajat Merle Taimalu, kes oli suureks toeks ning abistajaks.

AUTORSUSE KINNITUS

Kinnitan, et olen kirjutanud käesoleva magistritöö ise 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.

Sigrid Soosaar

/allkirjastatud digitaalselt/

20.05.2021

KASUTATUD KIRJANDUS

- Aasvee, K., & Rahno, J. (2015). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring 2013/2014. õppeaasta: tabelid: HBSC Eesti.
- Ainetund. (s.a.). *Liikuma Kutsuv Kool*. TÜ Liikumislabor. Külastatud aadressil: <https://www.liikumakutsuvkool.ee/aktiivne-ainetund/>
- Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., ... & Naylor, P. J. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *Br J Sports Med*, 50(19), 1177-1178
- Derbyshire County Council. (s.a). *ACTIVE BREAKS' The Physically Active Classroom Programme*. Derbyshire Community Health Services.
- Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive medicine*, 52, S36-S42.
- Haav, A. (2019). Kehaline aktiivsus. Oja, L (Toim), *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2017/2018. õppeaasta uuringu raport*. (lk 86-92). Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Kelly, C., Carpenter, D., Behrens, T. K., Field, J., Luna, C., Tucker, E., & Holeva-Eklund, W. M. (2019). Increasing physical activity in schools: strategies for school health practitioners. *Health promotion practice*, 20(5), 697-702.
- 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.
- Konstabel, K., Veidebaum, T., Verbestel, V., Moreno, L. A., Bammann, K., Tornaritis, M. , Eiben, G., Molnár, D., Siani, A., Sprengeler, O., Wirsik, N., Ahrens, W., & Pitsiladis, Y. (2014). Objectively measured physical activity in European children: the IDEFICS study. *International journal of obesity*, 38(2), S135-S143.
- Koolimaja ja -õu. (s.a.). *Koolimaja ja -õu*. TÜ Liikumislabor. Külastatud aadressil <https://www.liikumakutsuvkool.ee/koolimaja/>
- Kruusamäe, H., Kull, M., & Mooses, K. (2016). *Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse tunnistus*. Külastatud aadressil

https://sisu.ut.ee/sites/default/files/liikumislabor/files/liikumise_hinnang_a5_final_peale_foorumit.pdf

Kull, M., Lees, M. & Vihalemm, T. (2017). Kool kujundab laste liikumisharjumust. Voolaid, H. (Toim), *Ülevaade haridussüsteemi välishindamisest 2016/2017. õppeaastal*. (lk 93-96). Haridus- ja Teadusministeeriumi välishindamisosakond. Külastatud aadressil <https://dea.digar.ee/cgi-bin/dea?a=d&d=JVylevharidussyst201712.2.35>

Kuu, S., Baskin, K., Pedak, K., Kivi, A. (2018). Eesti koolinoorte kehalise võimekuse testimise ja liikumisaktiivsuse ning seda mõjutavate tegurite uuring.

Kuu, S. & Sooba, E. (2017). *Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015*. Tervise Arengu Instituut. Tallinn. Külastatud aadressil <https://www.tai.ee/et/valjaanded/trukised-ja-infomaterjalid/download/815>

Liikuma kutsuv kool. (s.a.). *Liikuma Kutsuv Kool*. TÜ Liikumislabor. Külastatud aadressil <https://www.liikumakutsuvkool.ee/liikumakutsuvkool/>

Liikuma kutsuvad koolid. (s.a.). *Liikuma Kutsuvad Koolid*. TÜ Liikumislabor. Külastatud aadressil <https://www.liikumakutsuvkool.ee/liikuma-kutsuvad-koolid/>

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*, 38(12), 2086.

Mavilidi, M. F., Lubans, D. R., Morgan, P. J., Miller, A., Eather, N., Karayanidis, F., Lonsdale, C., Noetel, M., Shaw, K. & Riley, N. (2019). Integrating physical activity into the primary school curriculum: rationale and study protocol for the “Thinking while Moving in English” cluster randomized controlled trial. *BMC public health*, 19(1), 379.

Materjalid. (s.a.). *Materjalid*. TÜ Liikumislabor. Külastatud aadressil <https://www.liikumakutsuvkool.ee/materjalid/>

McMullen, J., Kulinna, P., & Cothran, D. (2014). Physical activity opportunities during the school day: Classroom teachers’ perceptions of using activity breaks in the classroom. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(4), 511-527.

- Mooses, K. (2017). Physical activity and sedentary time of 7-13 year-old Estonian students in different school day segments and compliance with physical activity recommendations.
- Oja L, Piksööt J, Aasvee K, jt. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2017/2018. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2019
- Pihu, M. (2015). Liikumine. Haav, A. & Pertel, T. *Toitumine ja liikumine: I-III kooliaste, õpetajaraamat. 2.1-2.7.* (lk 123-166). 2. Tr. Atlex AS
- Põhikoolid ja gümnasiumid.* (s.a.). Külastatud aadressil <https://www.eesti.ee/est/kontaktid/koolid>
- Stewart, J. A., Dennison, D. A., Kohl III, H. W., & Doyle, J. A. (2004). Exercise level and energy expenditure in the TAKE 10!® in-class physical activity program. *Journal of School Health, 74*(10), 397-400.
- Stuttie, J. (2018). *The Surprising Benefits of Teaching a Class Outside.* Külastatud aadressil https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_surprising_benefits_of_teaching_a_class_outside
- Vahetund. (s.a.). *Liikuma Kutsuv Kool.* TÜ Liikumislabor. Külastatud aadressil <https://www.liikumakutsuvkool.ee/aktiivne-vahetund/>
- WHO. *Global recommendations on physical activity for health.* (2010). World Health Organisation. Külastatud aadressil <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>

LISAD

LISA 1. Taustaandmete kogumine

Ankeet Lugupeetud klassiõpetaja! Olen Tartu Ülikooli klassiõpetaja eriala 5. kursuse tudeng. Kirjutan magistritööd teemal laste kehaline aktiivsus ja selle suurendamise võimalused esimese kooliastme aine- ja vahetundides klassiõpetajate hinnangul.

Sellega seoses palun Teie abi, et välja selgitada, milliseid võimalusi kehalise aktiivsuse suurendamiseks koolides kasutatakse ning milline on üldine hinnang õpilaste kehalise aktiivsuse kohta.

Küsitlus on anonüümne ning Teie vastuseid ei seostata Teie isiku ega kooliga, neid kasutatakse vaid andmete analüüsimiseks. Palun mõelge iga küsimuse või väite üle rahulikult ning vastake küsimustele ja väidetele järjest. Ankeedis ei ole õigeid ega valesid vastuseid, see tähendab, et vastake palun täpselt nii nagu arvate. Ankeedi täitmine võtab aega umbes 15-20 minutit.

Suur tänu!

Sigrid Soosaar

Teie sugu?

- Mees
- Naine

Mis on teie tööstaaž õpetajana? (täisaastates)

Kas teie kool on liitunud Liikuma Kutsuva Kooli programmiga?

- Jah
- Ei

Mitu õpilast õpib Teie koolis?

Õpilaste kehalise aktiivsuse toetamine I kooliastmes

Mis klassiga töötate sel aastal?

- 1. klass
- 2. klass
- 3.klass

Mitu õpilast õpib Teie klassis?

LISA 2. Küsimustik õpetajatele

1. Palun andke hinnang, kui kehaliselt aktiivsed on Teie klassi õpilased koolipäeva jooksul üldiselt?
 - a) vahetundides
Ei ole üldse kehaliselt aktiivsed 1 2 3 4 5 On kehaliselt väga aktiivsed
 - b) Esimeses ainetunnis
Ei ole üldse kehaliselt aktiivsed 1 2 3 4 5 On kehaliselt väga aktiivsed
 - c) Teistes ainetundides koolipäeva jooksul
Ei ole üldse kehaliselt aktiivsed 1 2 3 4 5 On kehaliselt väga aktiivsed
 - d) Viimases ainetunnis
Ei ole üldse kehaliselt aktiivsed 1 2 3 4 5 On kehaliselt väga aktiivsed
2. Kuivõrd Te nõustute järgnevale väidetega?
 - a) Minu klassi õpilased võtavad alati heameelega osa liikumispausest ainetundides
Ei ole üldse nõus 1 2 3 4 5 olen täiesti nõus
 - b) Õpilased teevad kõik liikumise vajavad harjutused ära, kuid erilise entusiasmita
Ei ole üldse nõus 1 2 3 4 5 olen täiesti nõus
 - c) Minu klassi õpilased ise paluvad teha liikumispause või kehalist aktiivsust tõstvaid tegevusi ainetundides
Ei ole üldse nõus 1 2 3 4 5 olen täiesti nõus
 - d) Vahetunnis on õpilased klassiruumis ning istuvad oma koha peal tegeldes millegi passiivsega (nt nutiseadmega või joonistavad vms)
Ei ole üldse nõus 1 2 3 4 5 olen täiesti nõus
 - e) Vahetunnis on õpilased klassiruumis ning räägivad kaaslastega juttu, liikudes ka veidi ringi
Ei ole üldse nõus 1 2 3 4 5 olen täiesti nõus

Õpilaste kehalise aktiivsuse toetamine I kooliastmes

f) Vahtetunnis istuvad õpilased koridoris ja tegelevad millegi passiivsega (nt nutiseadmega)

Ei ole üldse nõus 1 2 3 4 5 olen täiesti nõus

g) Vahtetunnis lähevad õpilased koridori/klassi taha mängima aktiivsemaid mänge või teevad muid kehaliselt aktiivseid tegevusi

Ei ole üldse nõus 1 2 3 4 5 olen täiesti nõus

h) Vahtetunni veedavad õpilased meelsasti õues aktiivselt liikudes

Ei ole üldse nõus 1 2 3 4 5 olen täiesti nõus

i) Koolipäeva alguses on õpilased rohkem väsinud ega taha liikumisharjutusi kaasa teha

Ei ole üldse nõus 1 2 3 4 5 olen täiesti nõus

j) Koolipäeva lõpus on õpilased rohkem väsinud ega taha liikumisharjutusi kaasa teha

Ei ole üldse nõus 1 2 3 4 5 olen täiesti nõus

3. Kui tihti te kasutate koolipäeva jooksul liikumispause oma ainetunnis? Kui ei ole täpselt teile sobivat vastusvarianti, siis palun kirjutage vastus reale Muu: _____

- Ei kasuta kordagi
- koolipäeva jooksul liikumispause 1-2 korda tunnis
- 1-2 korda päeva jooksul
- 2-3 korda nädala jooksul
- Ei oska öelda
- Muu: _____

4. Kuidas lõimite õppimist ja liikumist omavahel? Palun tooge näiteid.

5. Millised lõimitud tegevused on õpilastele kõige rohkem meeldinud? Palun põhjendage valikut.

6. Kui tihti pakute õpilastele vahetunniks kehaliselt aktiivseid tegevusi? Kui ei ole täpselt teile sobivat vastusvarianti, siis palun kirjutage vastus reale

Muu:.....

- Ei pakugi
- Vähemalt korra nädalas üritan teha nendega mingeid tegevusi
- Ei pea ise pakkuma, sest õpilased on ise piisavalt aktiivsed
- Ei pea ise pakkuma, sest koolis on koridorides piisavalt võimalusi olla aktiivne
- Kooli poolt on korraldatud erinevad võimalused vahetundidesse
- Mul on klassis olemas piisavalt liikumist võimaldavaid mängu, mida õpilased mängida saavad
- Muu: _____

6.1. Kui valisite eelmises küsimuses 1. variandi, siis mis põhjusel te ei paku lastele aktiivseid vahetunni tegevusi?

6.2. Kui valisite eelmises küsimuses 2. variandi, siis milliseid tegevusi te nendega teete? Palun tooge näiteid.

6.3. Kui valisite eelmises küsimuses 4. või 5. variandi, siis millised võimalused on kooli poolt korraldatud? Palun tooge näiteid.

7. Millised on põhilised allikad, mida kasutate kehalist aktiivsust tõstvate tegevuste valimiseks. Palun valige kuni 3 allikat. Kui ei ole täpselt teile sobivat vastusvarianti, siis palun kirjutage vastus reale Muu:.....

• Õppekirjandus (erinevad õpikud, tööraamatud)

• Sotsiaalmeedia

• Televiisor

• Ajakirjad ja ajalehed.

• Kaaskolleegid

• Liikuma Kutsuva Kooli koduleht

• Liikuma Kutsuva Kooli Facebooki leht

• Ei oska öelda

• Muu: _____

8. Millistelt interneti lehekülgedelt leiate ideid õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks?

9. Kui tihti olete kasutanud „Liikuma Kutsuva Kooli“ (LKK) kodulehte ideede saamiseks? Kui ei ole täpselt teile sobivat vastusvarianti, siis palun kirjutage vastus reale Muu:.....

- Ei ole kordagi sealt ideid saanud.
- Olen lehte sirvinud, kuid ei ole leidnud sobivaid tegevusi.
- Vahetevahel vaatan üle ning kasutan ainetunnis tegevusi sealt lehelt.
- Kasutan sageli LKK kodulehte ainetundi planeerides.
- Rakendan ainult sealseid tegevusi tunni aktiivsete tegevuste läbi viimiseks.
- Muu: _____

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Sigrid Soosaar,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose, “Õpilaste kehalise aktiivsuse toetamine esimeses kooliastmes Liikuma Kutsuva Kooli programmis osalevate ja mitteosalevate koolide klassiõpetajate hinnangul”, mille juhendaja on Merle Taimalu, 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.

Sigrid Soosaar

20.05.2021