

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Ühiskonnateaduste instituut
Ajakirjandus ja kommunikatsioon

Veronica Palm

Liikumist soodustavate vahendite kasutuspraktikad projekti „Liikuma
kutsuv kool“ näitel

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Marko Uibu, PhD

Tartu 2017

Sisukord

SISSEJUHATUS	4
1. TEOREETILISED JA EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD.....	7
1.1. Praktikateooria	7
1.2. Varasemad uuringud ja projektid.....	9
1.2.1. Varasemad tööd projekti “Liikuma kutsuv kool” raames.....	10
1.3. Lapsed ja liikumisaktiivsus.....	13
1.4. Liikumisaktiivsus ja kool – muutust vajavad vahetunnipraktikad.....	14
1.5. Liikumist soodustavad vahendid: potentsiaalne võimalus liikumisaktiivsuse toetamiseks koolides	16
2. TÖÖ EESMÄRK JA UURIMISKÜSIMUSED	18
3. METODOLOOGIA JA VALIM	20
3.1. Töö meetod	20
3.1.1. Poolstruktureeritud intervjuu.....	20
3.1.2. Kvalitatiivne sisuanalüüs.....	21
3.2. Valim ja uurimisprotsessi kirjeldus	21
4. TULEMUSED	23
4.1. Vahendite tellimise süsteem koolides	23
4.2. Vahendite jagamise süsteem	25
4.2.1. Probleemid vahendite jagamisel.....	28
4.3. Õpilaste võimalused koolis vahendeid kasutada	31
4.4. Populaarsed vahendid õpilaste seas	33
4.4.1. Tüdrukute/poiste eelistused vahendite kasutamisel	34
4.4.2. Vanuserühmade erinevused vahendite kasutamisel	35
4.5. Loovad mängud vahenditega	36
5. DISKUSSIOON JA JÄRELDUSED.....	39
5.1. Liikumist soodustavate vahendite tellimise protsess – liikumisaktiivsuse muutmise üks osa	39
5.2. Liikumist soodustavad vahendid koolides – sotsiaalsed muutused õpilaste ja õpetajate seas ning kooliruumis	41
5.3. Vahendite koordineerimine: koolide kohanemine muutustega.....	44
5.4. Liikumist soodustavate vahendite kasutamine – uued praktikad kooliruumis	46
5.5. Autori soovitusel.....	48
5.6. Meetodi kriitika	50

Kokkuvõte	51
Summary.....	53
Kasutatud allikad:	55
LISAD	61
LISA 1. Vahendite tabel ja soovitused	61
LISA 2. Selgitust vajavad vahendid	77
LISA3. Õpilaste kommentaarid vahenditest	78
LISA 4. Intervjuu kava	79
LISA 5. Hindamistabel koolidele	80

SISSEJUHATUS

Liikumine (liikumisaktiivsus) peaks kuuluma noorte igapäevaellu, et püsida terve nii vaimselt kui ka füüsiliselt. Eesti koolilapsed liiguvad siiski vähem, kui on soovituslik. Vähemalt tund aega viiel ja enamal päeval nädalas (soovituslik aeg liikumiseks) on kehaliselt aktiivne kõigest 40% noortest (Aasvee jt, 2016: 59). Seega on vähene liikumisaktiivsus Eestis noorte seas probleemseks kohaks ning selle lahendamine tuleks võtta vaatluse alla. Probleemi muutmisel on oluliseks koolikeskkond ning seal toimuv, sest just koolis veedavad lapsed suure osa oma ajast.

Tähelepanu tuleks rohkem pöörata õpilaste liikumisaktiivsuse tähtsuse teadvustamisele ning edendamisele koolides. Selleks peaksid koolid vajadusel läbi viima muutusi, et pakkuda õpilastele võimalusi olla koolipäeva jooksul aktiivne. Samas on oluline ka materiaalne keskkond, sest see aitab luua muutusi. Liikumisaktiivsust ei saa efektiivselt kasvatada ainult kampaaniatega, sest see toimub sümbioosis erinevate teguritega ning muutuseks on vaja luua uusi oskusi, tähendusi ja arusaamu. Siinkohal on kooli füüsiline keskkond seotud liikumisharjumiste muutmisega. Seega saab õpilasi suunata ka liikumist soodustavate vahenditega (töös edaspidi nimetatud ka vahenditena).

Bakalaureusetöös on **liikumist soodustavad vahendid** käsitletud vahenditena, mille abil õpilased saavad ennast füüsiliselt liigutada ehk mis toetavad nende liikumisaktiivsust. Maailma Terviseorganisatsioon (2016) defineerib **liikumisaktiivsust** (kehaline aktiivsus) kui ükskõik millist liigutamist, mis on tingitud skeletilihaste tööst, nõudes energiakulu (WHO, 2016). Lisaks on töös kasutatud ka mõistet **aktiivsed vahetunnid**, mis on käsitletud organiseeritud vahetundidena, kus õpilastele on loodud erinevad võimalused ja vahendid aktiivseks liikumiseks (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2017). Töös käsitletakse ka mõistet **mõõdukas ja tugev liikumisaktiivsus**, mis on kombinatsioon kehalisest aktiivsusest, mille korral vaheldub tegevuse mõõdukas ja tugev intensiivsus (*ibid*).

Koolipäeva liikumisaktiivsuse tõstmise on eesmärgiks seadnud Tartu Ülikooli liikumislabor. Nende eestvedamisel loodi laste ja noorte liikumisprogramm “Liikuma kutsuv kool”, mille peamine eesmärk on Eesti laste ja noorte istumisaja vähendamine ja liikumisaktiivsuse suurendamine koolipäeva jooksul (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2017). Võrgustik kannab

nime Vunk! ning seal osalevad inimesed Tartu Ülikooli liikumislaborist, ühiskonnateaduste instituudist ja MTÜ-st Koolitus- ja Nõustamiskeskus Hared. Pilootprojekti on kaasatud võimalikult erineva näoga koolid, mis paiknevad nii suuremates kui väiksemates hoonetes nii linnas kui ka maal, et iga kool saaks pakkuda väärtuslikku kogemust oma tingimustest, vajadustest ja võimalustest lähtuvalt (Uibu ja Korp, 2016).

Bakalaureusetöö eesmärgiks on anda ülevaade liikumist soodustavate vahendite kasutamisest ja nende praktikatest koolides projekti „Liikuma kutsuv kool“ näitel. Samuti kaardistada vahenditega seotud kasutamise ja jagamise süsteemid koolides ning nendega seonduvad probleemid/takistused. Töö praktiliseks väärtuseks on liikumist soodustavate vahendite soovitude tabel, mille koostamise vajadus oli üheks bakalaureusetöö ajendiks. Tabelist saab lugeda koolides kasutuses olevate vahendite tagasisidet ning soovitusi, mida vahendite tellimisel ja kasutamisel arvestada ning millised on nende kasutuspraktikad. Tabel on realselt vajalik sisend liikumist soodustavate vahenditega seotud organisatsioonidele ning isikutele. Eesmärk on, et seda saaks kasutada projekti „Liikuma kutsuv kool“ ideepanga veebilehel.

Bakalaureusetöö keskne väärtus on eelkõige projektile „Liikuma kutsuv kool“, mis aitab anda ülevaadet koolidesse tellitud vahendite kohta ning kuidas vahendid keskkonnas toimima hakkasid. Bakalaureusetöö on mõeldud ka projekti uutele liikmetele tutvumiseks ning see on abiks vahendite tellimisel. Töö on kindlasti hea ülevaade ka neile, kes soovivad saada rohkem informatsiooni, kas ja kuidas mõjutavad liikumist soodustavad vahendid koolides õpilaste liikumisaktiivsust ja selle toetamist.

Bakalaureusetöö on ühtlasi jätk 2017. aasta jaanuaris kaitstud samateemalisele seminaritööle. Seminaritöö raames vaatlesin kolme Tartu kooli ning nende kasutuspraktikaid vahendite jagamisel ja kasutamisel õpilaste seas. Bakalaureusetöö ning kaitstud seminaritöö „Liikumist soodustavate vahendite kasutuspraktikad projekti „Liikuma kutsuv kool“ raames Tartu koolide näitel“ täiendavad üksteist ning kasutan töös ka seminaritööd saadud tulemuste tõlgendamisel.

Bakalaureusetöö koosneb viiest peatükist, kus esimeses annan ülevaate töö empiirilistest ja teoreetilistest lähtekohtadest. Teises peatükis keskendun töö eesmärgi sõnastamisele ning

uurimisküsimuste tutvustamisele. Järgnevalt tutvustan töö metodoloogiat ja valimi moodustamist. Neljandas peatükis esitan bakalaureusetöö tulemusi. Diskussiooni ja järelduste peatükis seon saadud tulemused kasutatud kirjandusega, andes ka omapoolseid soovitusi vahendite kasutamise osas. Bakalaureusetöö lõpus esitan kokkuvõtte tehtud tööst ning olulistest lähtekohtadest.

Täna oma juhendajat Marko Uibut, kes oli töö valmimise ajal alati toetav, kannatlik ning abivalmis. Samuti soovin tänada Tartu Ülikooli liikumislabori juhatajat Merike Kulli, kes aitas mind koolidega suhtlemisel ning jooksvate küsimustega. Lisaks suur tänu ka retsensendile Heleri Tammele, kes oli igal ajal valmis minu küsimustele vastama.

1. TEOREETILISED JA EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD

Selles peatükis annan ülevaate bakalaureusetöös tulemuste analüüsi aluseks olevatest teoreetilistest ja empiirilistest lähtekohtadest. Tutvustan praktikateooriat ning selle komponente. Praktikateooria kohaselt ei ole säästlikum ja tervislikum eluviis üksnes üksikisiku valikuküsimus, vaid kuulub suuremasse sotsiaal-kultuurilisse, majanduslikku ja tehnilisse süsteemi (Vihalemm, Keller, Kiisel, 2015: 29). Sellest tulenevalt olen bakalaureusetöös valinud praktikateooria keskse lähenemise, sest üksikisikule suunatud võimalused ja muutused ei pruugi alati õnnestuda. Analüüsin vahetunni sisustamist ja vahendite kasutamist kui praktikat ning keskendun eelkõige materiaalsele poolele ja vahenditele, millega on seotud ka normid ja oskused.

1.1 Praktikateooria

Liikumisaktiivsuse tõstmist saab vaadelda kui sotsiaalse praktika muutust ühiskonnas. Praktikateooria defineerib praktikat kui viisi, kuidas liigutatakse kehasid, käsitletakse objekte, koheldakse subjekte, kirjeldatakse teatud elemente ning mõistetakse maailma (Reckwitz 2002: 250). Bakalaureusetöös vaatlen liikumist soodustavate vahendite kasutust kooliruumis ja sellest tulenevaid praktikaid. Praktikateooria ei lähene individipõhiselt, kuid seda saab kasutada mõistmiseks, kuidas saavad alguse muutused indiviidide igapäevaelus. See võib kaasneda uue teadmise tutvustamisel või uutest tehnoloogilistest lahendustest tulenevalt (Vihalemm jt, 2015: 38). Siinkohal on oluline mõistmine, et õpilaste liikumisaktiivsust tuleks koolides muuta ning seda just kooli enda perspektiivist.

Sotsiaalseid praktikad käsitletakse kui tegevuste ja ütluste kogumit, mida hoiavad koos erinevad elemendid, mis võimaldavad praktikaid jagada kollektiivselt ajas ja ruumis (Gram-Hanssen, 2011: 64). Samas ei keskendu sotsiaalsed praktikad ainult indiviidi käitumisele, valikutele või iseloomule, vaid sellele, kuidas praktikad tekivad ning kuidas on need reprodutseeritud, stabiliseeritud, säilitatud, proovile pandud ning kõrvaldatud (Hargreaves, 2011: 84). Teooriakeskmeks analüüsiobjektiks on praktika ise, mitte niivõrd isikud, kes seda teostavad või sotsiaalsed struktuurid nende ümber (*ibid*). Siit tulenevalt tehakse paljud harjumuslikud tegevused n-ö poolautomaatselt (Vihalemm jt, 2015: 33). Need ei ole alati teadvustatud tegevused, vaid vahel tehakse seda lihtsalt möödamines. Lisaks saab praktikateooria kohaselt tõlgendada ka seda, miks muutused ei ilme, isegi kui

autoriteetid või organisatsioonid üritavad neid tuua inimeste igapäevaellu (Gram-Hanssen, 2011: 76-77).

Praktika koosneb kolmest erinevast komponendist, milleks on tähendused (väärtused, normid), materiaalsed väärtused ja oskused (Vihalemm jt, 2015: 38). Tähendused viitavad kõikidele tõlgendustele, mida omistatakse mingile kindlale praktikale (*ibid*). Lisaks omavad tähendused seetõttu laia mitmekesisust, mis hõlmab kuvandeid, ideoloogiad ja erinevaid arusaamu (*ibid*). Bakalaureusetöö raames kuuluksid siia alla koolide üldine kuvand üldsusele (kool, kui tõsine asutus) ja sellega seotud arusaamad (millised on hea/halva õpilase tunnused, kas jooksmine on koolipäeva üks osa?). Kas ja kuidas üldse koolis peaks liikumisele ja mängimisele tähelepanu pöörama? Ehk kui kool on nii-öelda tõsine asi, siis kas vahetunni sisustamine on õpetajatele ja juhtkonnale oluline.

Järgmine praktikale vajalik komponent on materiaalne keskkond ja objektid, mis on vajalikud praktika esitamiseks. Siia alla saab liigitada üldise ruumi ja infrastruktuuri, mis muudavad tegevuse võimalikuks (Vihalemm jt, 2015: 39). Praktikateoorias peetakse suhteid asjade ja inimeste vahel sama oluliseks kui seda on suhteid inimeste vahel, sidudes seda sotsiaalsuse ühe viisina (Reckwitz, 2002: 253). Samuti muutuvad praktikad kui asjad ja materiaalne keskkond selle ümber vahetub (Vihalemm jt, 2015: 39). Praegune teoreetiline vaatepunkt näeb neid mitte välises või takistavas kontekstis, vaid selle lahutamatu osana (*ibid*). Enamikel juhtudel on sotsiaalse muutuse toimimiseks vajalik mõne materjali ümberdisainimine (uued kasutusvõimalused) (*ibid*). Bakalaureusetöö raames saab siia alla paigutada kooli üldised ruumid (koridorid, fuajee, klassiruumid, söökla), vahendid kui materiaalsed elemendid, valgus (pimedamad/valgemed kohad koolimajas), põrand (külm/soe, erinevad põrandakatted), mööbel ja selle paigutus ruumides (istumist soodustavad/takistavad), ruumi avarus (erinevate pindade kasutamine).

Viimane oluline komponent on oskused ja kompetents, mis on vajalikud erinevate tegevuste väljendamiseks. Need võivad olla nii kognitiivsed ja kehalised; diskursiivsed ja reflektiivsed, kui ka praktilised ja iseenesest mõistetavad (Vihalemm jt, 2015: 39). Samas ei saa sotsiaalsed praktikad olla kõikehõlmavalt analüüsitavad ilma sotsiaalse interaktsioonita, mis viitab igasugustele suhetele indiviidi ja gruppide vahel (*ibid*). Selleks võib olla oskus suhelda,

mängida, mõelda loovalt ning teha koostööd. Siin on oma osa ka õpilaste-õpetajate (ja/või juhtkonna) oskusel jagada omavahel informatsiooni. Nendeks on vaja teadmisi, mis hõlmavad objektist arusaamist (kaasa arvatud abstraktseid) (Reckwitz, 2002: 253). Siia saab liigitada vahendite kasutamise oskust kui objekti mõistmist (sihipärane või mitte).

1.2.Varasemad uuringud ja projektid

Laste liikumisaktiivsuse tõstmiseks ning selle uurimiseks vahetundides on varasemalt läbi viidud erinevaid projekte ning uuringuid. Tallinna ja Turu linnas korraldati aastatel 2009-2012 projekt „Aktiivne ja turvaline koolipäev“, mille eesmärgiks oli muuta koolipäeva meeldivamaks ning selle keskseks teemaks oli just vahetundide sisustamine (Aher ja Aher, 2012). Aktiivsete vahetundide sisustamisel oli oluliseks, et selle käigus muudeti käitumis- ja koostöömudeleid koolides ning igas koolis koolitati välja mängujuhid (*ibid*). Projekti kokkuvõtteks koostatud raamatus on välja toodud erinevate koolide positiivsed kogemused, milles tõstetakse esile üldise koolimeeldivuse paranemist, erinevate klasside suhtluse ja koostöö arendamist ja õpilaste initsiatiivi tõusu (*ibid*).

Lisaks on oma töödes aktiivseid vahetunde uurinud ka Sigrít Kont (2015) ja Anu Sarnit (2016). Sigrít Kont (2015) magistrítöö eesmärgiks oli koostada kava I õppeastme õpilastele liikumisvahetundide läbiviimiseks. Järeldustes toob autor välja, et liikumisvahetunnid on hea võimalus vähendada laste istumisaega, kuid peamiseks probleemiks on ajapuudus tegevuste organiseerimisel (Kont, 2015). Õpilaste tagasiside põhjal meeldisid liikumispausid 86-100% osalenutest (*ibid*). Liikumisvahetundide läbiviimise toetavaks teguriks osutus juhtkonna toetus liikumisvahetundide rakendamisel, varasema instruksiooni olemasolu ning õpilaste motivatsioon (*ibid*).

Anu Sarnit (2016) lähenes lõputöös aktiivsetele vahetundidele peamiselt aga mängude abil ning leidis, et õpilaste jaoks on oluline, et nende tegevus oleks vahetundide ajal suunatud. Töö käigus viidi läbi ka intervjuud õpetajatega, kus ilmnes, et probleemiks on ressursside puudus pikema aja vältel aktiivsete vahetundide korraldamisel (Sarnit, 2016). Erinevalt eelnevalt mainitud uuringutest tõi Sarnit (2016) välja, et aktiivne vahetund avaldab küll mõju õpilaste käitumisele ning osalemisele sellele järgnevas tunnis, kuid see mõju ei pruugi alati olla positiivne. Autor tõi välja, et õpilastele on oluline, et neile oleks pärast aktiivset vahetundi

tagatud võimalus rääkida oma emotsioonidest, nendega ka vajadusel eraldi tegeleda (*ibid*). Nende puudumisel võib tekkida olukord, kus järgnevas õppetunnis on õpilastel raske keskenduda (*ibid*).

Ka Mihkel Lees (2016) toob oma magistritöö ühe järeldusena välja, et kõikide kooliastmete õpilased nõustasid, et kui vahetund on pikem, siis on võimalik rohkem liikuda. Samas leidsid õpilased, et kehalist aktiivsust soodustab kui ka takistab kooli füüsilise keskkonna ja selle organisatsiooniga seotud poliitika (Lees, 2016). Samuti tõid õpilased välja, et kool pakub erinevaid võimalusi liikumiseks (*ibid*). Lees (2016) tõi soovitusena välja aktiivsed vahetunnid ning nende rakendamise koolides, leides, et organiseeritud tegevused (aktiivsed vahetunnid) on toetavaks teguriks liikumisaktiivsuse suurendamisel. Kont (2015), Sarnit (2016) ja Lees (2016) töödest järeldub, et liikumisaktiivsuse suurendamisel on koolides probleemseteks kohtadeks ressursside ja aja puudumine ning organisatsioonisisemed piiravad reeglid.

Ridgers jt (2012) jõudsid oma uuringus järeldusele, et noorte liikumisaktiivsust vahetundides käsitlevat temaatilist kirjandust ning liikumisaktiivsuse tõstmise uuringuid on liiga vähe. Liikumisaktiivsuse tõstmiseks toob Ridgers jt (2012) välja mõned punktid: suurendada üldiselt vahendite hulka, muretseda lahtist varustust ja identifitseerida meetodid, kuidas suurendada sotsiaalset toetust (Ridgers jt, 2012). Siit järeldatuna tuleks õpilaste liikumisaktiivsust koolides veel süstemaatilisemalt uurida ning täiendada hetkel puudulikku teemakohaste uuringute andmebaasi. Vaatluse alla tuleks võtta ka aktiivsed vahetunnid ning liikumist soodustavad vahendid, sest ka need moodustavad ühe osa liikumisaktiivsusest.

1.2.1. Varasemad tööd projekti “Liikuma kutsuv kool” raames

Bakalaureusetöös on oluliseks osaks 2017. aasta talvel kaitstud samateemaline seminaritöö ning saadud tulemusi kasutan ka töö analüüsimisel. Seminaritöös keskendus kolmele Tartu koolile, kus vaatluse abil jälgisin vahetundides liikumist soodustavate vahendite kasutust õpilaste seas ning koolide võimet vahendeid koordineerida. Koolides oli üldjuhul õpilastele tagatud ligipääs, kuid mõnel juhul oli see osaliselt piiratud. Piirangud olid seotud eelkõige turvalisuse kaalutlustel ja ruumide lukustamise näol (Palm, 2017).

Vahendite kasutus õpilaste seas oleneb ka õpetaja enda aktiivsusest, kas ta töötab klassi vahendeid või mitte, kuid enamikul ajast oli õpilastel kõikidele vahenditele ligipääs aktiivsete vahetundide ajal. Kõige vabamalt oli lähenenud vahendite jagamise osas kool, kellel olid kõik vahendid alati koridorides vabalt saadaval. Selles koolis puudus ka organiseeritud aktiivsed vahetunnid, mis oli asendatud pallivahetunniga, kus õpilasesinduse liikmete ülesandeks oli kaasõpilastele pallide jagamine. Õpilaste tegevust otseselt ei koordineeritud, vaid neil lasti pallidega mängida vastavalt oma soovile, jälgides samal ajal ka nende turvalisust (Palm, 2017).

Seminaritöös selgus, et liikumist soodustavate vahendite koordineerimine oleneb suuresti koolitüübist ning seal kehtivatest reeglitest ja võimalustest. Kooli puhul, kus on palju õpilasi ning kitsad koridorid, on raskem kasutada koridorides vahendeid, sest see segaks kooli liikumistrajekte. Õpilasi mõjutavad paika pandud reeglid, kas jooksmine on üldse koridorides lubatud. Mõjutavaks teguriks on ka õpilaste vabadus ning mil määral sekkuvad õpetajad vahetundides toimuvasse (Palm, 2017).

Bakalaureusetöös tehtud intervjuud andsid ülevaate just õpetajate vaatepunktist, kuid töö jaoks on oluline, mida ka õpilased ise uutest vahenditest koolides arvasid. Arvamused olid erinevaid, kuid kõige enam hindasid õpilased seda, et nüüd on vahetundides rohkem tegevusi. Kommentaaridest ilmnis, et õpilased võrdlesid omavahel tihti liikumist soodustavaid vahendeid ja nutitelefone. See võib tuleneda õpilaste varasemast vahetunnipraktikast, kus nutitelefoniid on peamised meelelahutajad ja tegevuste pakkujad. Praktikate muutudes lisandus sinna juurde ka vahendid, mis aitavad koolides vahetunde sisustada (Palm, 2017).

Marianne Sock (2017) uuris oma seminaritöös “Koolipersonali osalus vahetunnipraktikates projekti Liikuma Kutsuv Kool näitel”, milline on õpetajate ja koolipersonali roll liikumisaktiivsuse parandamisel. Õpetajate suhtumised ja hoiakud liikumist soodustavate vahendite osas on olulised ka minu bakalaureusetöö raames. Õpetajad saavad takistada või julgustada vahendite kasutamist erinevate eelarvamuste tõttu. Sock (2017) leidis, et kui õpetajate seas levivad uskumused liikumise kasulikkusest ning kui liikumine on nende jaoks normaalseks koolipäeva osaks, siis nad panustavad rohkem laste liikumisvõimalustesse ja suhtuvad positiivselt jooksvatesse lastesse. Sock (2017) pidas oluliseks õpetajate mõju

eeskujuna õpilaste seas, sest tehakse olulisi otsuseid, mis puudutavad õpilaste liikumisvõimalusi ja selle atraktiivsemaks muutmist.

Tähtsa aspektina käsitleti ka korrapidamist, mida saab vaadelda kui normi, millele omistatakse koolides erinev tähendus (Sokk, 2017). Korrapidamist kirjeldati ühes koolis kui õpilaste piiramist (*ibid*). Sokk (2017) täheldas, et koolis, kus korrapidamist ei esine, liiguvad lapsed vahetunnis rohkem ja intensiivsemalt, kuigi neid piirab väikesed ruumid. Seminaritöö raames leidis autor, et õpilasi piiravad liikumisaktiivsuse tõstmisel koolis kehtivad reeglid, sest need keelavad koridorides joosta ja aktiivsemalt mängida (*ibid*). Autori sõnul sõltub korrapidamine õpetajast endast ning peegeldab tema isiklikke norme ning uskumusi, samas peavad õpetajad ka arvestama koolis kehtivate reeglitega (*ibid*). Oluline roll lasub ka kooli juhtkonnal, kelle puhul Sokk (2017) täheldas, et vajadusel võiks kool olla paindlik ning muuta eeskirju, et tagada õpilastele võimalused kehaliseks aktiivsuseks.

Eva Nõmme (2017) leidis on seminaritöös, et lastel on valmisolek vahetundide ajal üheskoos tegevusi läbi viia. Selle eelduseks on koos tegutsemine ning juhendajad, kes õpilasi aitavad ja nõustavad (Nõmme, 2017). Autor tõi järeldustes välja, et koolides leidub õpilasi, kes ei leia tunnustust klassis toimuvates tegevuses ning vahetundide ajal tehtav ühistegevus oleks nende jaoks sobiv koht, kus oma ideid teostada (*ibid*). Ühtlasi saaksid õpilased seeläbi ka liikumist soodustavate vahendite kasutamist oma kaasõpilaste seas edendada.

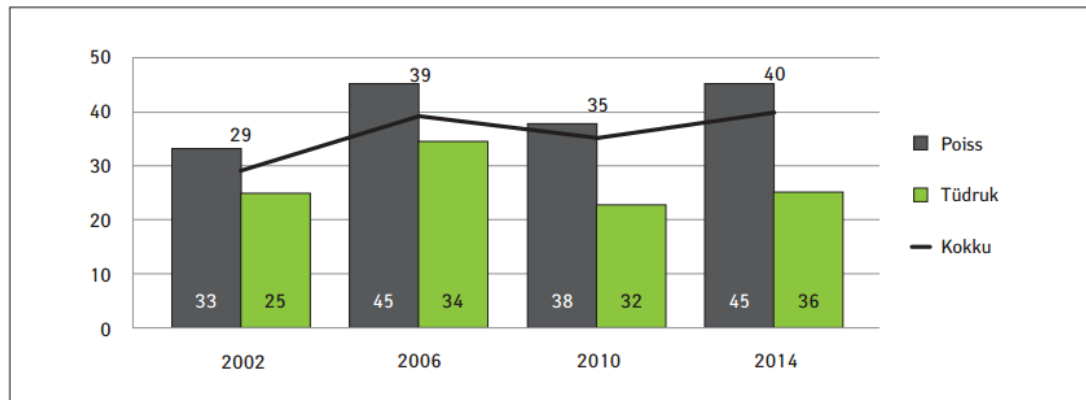
Lisaks valmib 2017. aasta kevadel Leene Korp magistritöö „Koolide liikumisprogramm: sotsiaalsed praktikad ja eneseesitus“, mis keskendub koolikeskkonnas püsivat sotsiaalset muutust taotleva sekkumisprogrammi eduks vajalike tegurite leidmisele (Korp, 2017). Vahetunnisekkumiste võimalustena näeb autor: 1) liikumist toetavate esemete ja rajatiste loomine; 2) aktiivsed vahetunnid; 3) ruumide kasutuselevõtt ja ümberkohandamine aktiivseteks vahetunnipraktikateks; 4) seniste praktikate reguleerimine ja keelamine (*ibid*). Ka minu bakalaureusetöös on olulisel kohal materiaalsed väärtused ja objektid ning sealt tulenevad praktikad. Samuti muutuste korraldamine ning kohandamine vastavalt kooliruumile.

1.3. Lapsed ja liikumisaktiivsus

Et olla võimeline füüsilisi harjutusi tegema ja sportima peab lastel olema arenenud põhilised motoorsed oskused (WHO, 2007). Nendeks on püüdmine, jooksmine, viskamine, hüppamine, kekslemine ning löömine (*ibid*). Baasoskuste väljakujunemine on põhiline aspekt, et lapsed saaksid nautida sporti ja kogeda edu, mis on ühtlasi ka oluline pikaajaliseks aktiivseks liikumiseks (Marron, 2008). Nende kujunemisele aitab kaasa ka koolikeskkond, mis võimaldab õppida.

Lastele on soovitatav, et nad osaleksid mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalises tegevuses (*moderate to vigorous physical activity – MVPA*) sagedusega vähemalt 60 minutit iga päev (Aasvee jt, 2006: 54). TAI (2014) koostatud tabeli põhjal on näha, et Eesti noorte seas on liikumisaktiivsus madal, seda eriti tüdrukute seas. Liikumisaktiivsus on alates 2002. aastast olnud küll tõusuteel, kuid erilisi muutusi pole pärast seda enam esinenud.

Joonis 1. Vähemalt üks tund viiel või enamal päeval nädalas mõõdukas-intensiivselt kehaliselt aktiivsed noored (%) soo järgi uuringuaastatel 2002–2014.



Allikas: Tervise Arengu Instituut, 2016

Liikumisaktiivsusel on lapseas aga mitmeid positiivseid aspekte: tervislik kasvamine ja areng, energia tasakaalu säilitamine, psühholoogiline heaolu ja sotsiaalne interaktsioon (Department of Health ... , 2004). Liikumisaktiivsus on seotud ka laste akadeemilise võimekusega (Donnelly ja Lambourne, 2011). Donnelly ja Lambourne (2011) uuringus selgus, et võimaldades õpilastele kooli ajal liikumispause, paranesid ka märgatavalt nende akadeemiliste testide tulemused. Läbi aktiivse mängu õpivad lapsed tundma oma keha

võimekust ning kuidas seda kontrollida (Recess ... , 2011). Samas mõjub liikumisaktiivsuse nautimine õpilastele soodustavalt ka tegevuse juures püsimisel (Harro, 2001). Samuti on oluliseks side mängu ja kognitiivse arengu vahel, sest lapsed õpivad ka mängides (Recess ... , 2011). Seega liikumisaktiivsuse tõstmisel tuleks arvesse võtta ka laste mängurõõmu suurendamist.

1.4. Liikumisaktiivsus ja kool – muutust vajavad vahetunnipraktikad

Lapsed veedavad koolis peale kodus olemise kõige rohkem aega (Story, Nanney ja Schwartz, 2009). Seetõttu on koolid ka suurepärased kohad, kus propageerida liikumisaktiivsust, lisaks on tegevustesse kaasatud suur hulk õpilasi (Verstraete, Cardon, De Clercq, De Bourdeaudhuij, 2006). Samuti pakuvad vahetunnid õpilastele võimalusi praktiseerida oma kognitiivseid ja motoorseid oskusi (Recess ... , 2011). Kuigi koolipäevadel on enamasti õpilaste liikumisaktiivsus madal, näitavad andmed, et koolis kogutud liikumisaktiivsus panustab oluliselt ka kogu päeva liikumisaktiivsusse (Mooses, 2016).

Liikumisaktiivsus võib mõjutada noorte kognitiivseid oskusi ja hoiakuid ning akadeemilist võimekust (tähelepanu- ja keskendumisvõime, klassiruumis käitumine,) (Comprehensive ... , 2013). Seega on koolidele kasulik, et õpilaste akadeemiline võimekus oleks võimalikult heal tasemel ning selle saavutamiseks tuleks tähelepanu pöörata ka liikumisaktiivsuse edendamisele. Peamised liikumisega seotud harjumused arenevad just lapseas (McKenzie jt, 1997). Ka koolis peaks neid harjumusi arendama, et lastel tekiks püsiv liikumisharjumus koolipäeva ajal.

Ametlik aeg, mis on õppekavas kehalise kasvatusena jaoks ette nähtud, ei ole aga piisav, et rahuldada õpilastele määratud soovituslikku aega liikumisaktiivsusega tegelemiseks (Ridgers, Stratton ja Fairclough, 2006). Koolid saavad lisaks kehalise kasvatusena tunnile suurendada õpilaste liikumisaktiivsust mitmel erineval viisil koolipäeva jooksul (Comprehensive ... , 2013). Peamised viisid, kuidas õpilased saaksid suurendada koolipäeva jooksul liikumisaktiivsust on vahetunnid, füüsilised tegevused klassiruumis, söögivahetunnid või kohalikud programmid (*ibid*).

Vahetunni termin viitab päeva pausile, kus lastel on võimalus veeta oma aega aktiivselt mängides (Recess ... , 2001). Põhikooli ja gümnaasiumiseaduse (2010) järgi vaheldub õppetund vahetunniga ning korraga võib toimuda ilma vahetunnita kuni kaks õppetundi. Seega vahetundide planeerimine koolipäeva jooksul on iga kooli enda valik ning need võivad varieeruda. Vahetunnid on ühtlasi koolis lastele peaaegu ainsaks võimaluseks oma eakaaslastega aktiivselt aega veeta (Marron, 2008). See on samuti oluline osa haridusest (Recess ... , 2011), kuid tavaliselt käsitletakse neid kui pause õppimisest (McKenzie jt, 1997). Samas saab vahetunde kohandada, et need toetaksid õpilaste liikumisvajadust (*ibid*). Vahetunnid või liikumispausid on noortele head võimalused osaleda vabas vormis või poolstruktureeritud kehalistes tegevustes ning kasutada oskusi, mis on varasemalt omandatud kehalise kasvatuses tundides (Comprehensive ... , 2013).

Vahetunni pikkust on seostatud ka liikumisaktiivsusega (Zask, Beurden, Barnett, Brooks ja Dietrich, 2001: 406-407). Samuti vahetunnid, mis aitavad tõsta õpilaste liikumisaktiivsust, toetavad ka laste oskuste arendamist ja avastamist (Recess ... , 2011). Näiteks Zask jt (2001) töid välja, et söögivahetunni pikendamine pakub rohkem aega, et õpilased saaksid mängida ja tegeleda teiste aktiivsete tegevustega (Zask jt, 2001: 406-407). Ka McKenzie jt (2000) töid oma uuringus välja, et kõige suurem hulk õpilasi külastasid kooli aktiivseid alasid just lõunapausi ajal (McKenzie, Marshall, Sallis, Conway, 2000). Seega peaksid koolid mõtlema, kas ja kuidas saaks vahetunni pikkuste määramine aidata kooliõpilasi, et suurendada nende liikumisaktiivsust.

Samas on koolidel teatav kõrgendatud ohu tajumine, seetõttu tuuakse tihti järeleavaatajate puudumist selgituseks vahetundide reeglite karmistamises (Recess ... , 2001). Viidatakse ka asjaolule, et laste vigastuste korral vastutab kool nende territooriumil toimuva eest, seetõttu proovitakse kõiksugused võimalikud ohuallikad juba eos ära elimineerida (*ibid*). Seega võib liikumisaktiivsuse suurendamisel muutuda takistuseks ka koolide hirmud eksimise ja vastutamise ees.

Koolidel on võimalus julgustada õpilasi läbi toetavate tegevuste, näiteks võimaldades õpilastele liikumist soodustavate vahendite olemasolu ning pakkudes organiseeritud tegevusi (Comprehensive ... , 2013). Vahendite kasutuse tähtsuse toovad oma uuringus välja ka

McKenzie, Crespo, Baquero ja Elder (2010), milles leiti, et liikumisaktiivsus oli suurem koolides, kus õpilased said kasutada liikumist toetavaid vahendeid. Samuti leiti, et õpilaste liikumisaktiivsust saab suurendada, kui koolid teeksid võimalikuks vahendite kasutamise kooli territooriumil, toetades seeläbi õpilaste aktiivset mänguaega (McKenzie jt, 2010). Koolidel on seega oluline roll ka eeskujude kujundamisel õpilaste seas, andes signaale, et ka kooliruum on avatud vahendite kasutamiseks.

1.5. Liikumist soodustavad vahendid – potentsiaalne võimalus liikumisaktiivsuse toetamiseks koolides

Liikumisharrastusega tegelemine oleneb tihti vastavate võimaluste kättesaadavusest (Harro, 2001). Paljudes koolides on liikumist soodustavate vahendite kättesaadavus piiratud, õpilased kasutavad vahetundide ajal tihti kodust kaasa võetud mänguasju (*ibid*). Vahendite olemasolu mõjule viitasid ka Lanningham jt (2008) oma uuringus, kus toodi välja, et kui õpilastel oli ligipääs vahenditele nagu pallid, võrgud jt olid nad aktiivsemad kui vahendite puudumisel. Ka Sallis jt (2002) leidsid, et keskmise kooliastme õpilased olid vahetundide ajal pigem aktiivsed, kui sinna oli kaasatud suurem hulk liikumist soodustavaid vahendeid. Et õpilaste huvi vahendite vastu ei kaoks, tuleks neid ka regulaarselt vahetada, pakkudes lastele võimalusi tutvuda uute vahenditega (Verstraete jt, 2006). Motivatsiooni suurenemisega seostatakse ka oma vahendite kasutamist koolides (Ridgers, Timperio, Crawford ja Salmon, 2013). Õpilased näevad, et vahendite kasutamine on muutunud üheks koolipäeva normaalseks osaks ning on valmis ka ise kooli vahendeid tooma.

Liikumist soodustavate vahendite kättesaadavust võib mõjutada ka õpilaste loodud mängu olemust (Dhingra, Manhas ja Raina, 2005: 23). Dhingra jt (2005) leidsid, et kui mitmed vahendid olid lastele kättesaadavad, kasutasid lapsed suuremat osa neist. Peaaegu kõik lapsed tundsid huvi uute vahendite vastu ning kohaldasid neid ka oma mängude jaoks (Dhingra jt, 2005: 23). Kui saadaval olid ainult mõned mänguvahendid, siis Dhingra jt (2005) tõid välja, et lapsed tundsid nende vastu ka väiksemat huvi ning kaasatud laste hulk oli madalam. Suhteline olemasolu või mänguvahendite puudumine tõi kaasa nähtavad muutused mängude kontekstis ja olemuses, kuigi puudusid muutused mängude kestvuses (*ibid*). See näitab, et

vahendid ja õpilaste mängu olemus võivad üksteist mõjutada. Selleks, et õpilased kasutaksid vahendeid efektiivselt, peaks avalikult olema saadaval ka kasutusjuhendid (Recess ... , 2001).

Vahendite olemasolul tundsid lapsed Dhingra jt (2005) uuringu põhjal rohkem rõõmu mängudest, mis olid aktiivsemad, teisalt vahendite puudumisel tundsid lapsed rohkem huvi rahulike ning istumist nõudvate mängude vastu (*ibid*). Lapsed on samuti võimelised kohanema ümbritsevaga. Kui lastel oli kasutada suur ala, siis oli mängu kaasatud aktiivsemad tegevused, nagu jooksmine ja tagaajamine, kuid kui ruum oli väiksem, siis oli kaasatud istuvad mängud (*ibid*), seda täheldasid ka Ridgers, Fairclough ja Stratton (2010) oma uuringus. See näitab, et lapsed kohandavad oma mängu vastavalt ruumile.

Samuti vahendite ning erinevate radade (rajatiste) loomist kirjeldatakse ka kui kooli keskkonna füüsilisi muutusi, millega kohandavad ennast õpilased (Haapala jt, 2014). Väikeseid muutusi kooli keskkonnas soovitavad ka Willenberg jt (2010), kus tuuakse välja, et õpetajate kohaloleku suurendamine mänguväljakul aitavad suure tõenäosusega suurendada koolipäeva jooksul õpilaste liikumisaktiivsust, sama täheldas ka Verstraete jt (2006) oma uuringus. Samas leidsid McKenzie jt (2010) oma uuringus, et õpilaste liikumisaktiivsus langes, kui sinna olid kaasatud tugev järelevalve. Nende peamiseks ülesandeks on laste ohutuse tagamine ning seetõttu hoitakse pigem õpilaste liikumisaktiivsust tagasi, kui soodustatakse seda (*ibid*), kuid samas õpetajad soovivad, et lapsed teeksid vahetunnis iseseisvalt otsuseid (Marron, 2008). Seega võib vahendite kasutust piirata või soodustada ka järelevalve olemasolu ning sellest tulenevad reeglid.

2. TÖÖ EESMÄRK JA UURIMISKÜSIMUSED

2016. aastal said pilootprojekti „Liikuma kutsuv kool“ osalejad tellida endale projekti kaudu vahendeid, mis toetaksid õpilaste liikumisaktiivsust ning annaksid võimalusi muuta koolipäev liikuvamaks. Vahendid loovad küll võimaluse, aga muutus ise sõltub lõpuks selle kooli keskkonnast, õpilastest ja õpetajate suunamisest. Ainult vahendid üksi muutust koolis ei tekita.

Õpilastel on koolis vaba aja veetmise üheks võimaluseks vahetunnid. Seda aega saaks aga potentsiaalselt kasutada õpilastele suunatud liikumisaktiivsuse edendamiseks. Samas on liikumist soodustavate vahendite kasutuse süsteem koolides erinevalt lahendatud. Need ei ole reguleeritud ega suunatud ning selle eest vastutab iga kool vastavalt oma võimalustele ise. Sellest lähtuvalt on ka vahetunni sisustamise praktikad koolides erinevad.

Töö eesmärgiks on anda ülevaade, kuidas on korraldatud liikumist soodustavate vahendite kasutus õpilaste seas projekti „Liikuma kutsuv kool“ osalevates koolides ning kaardistada liikumist soodustavate vahenditest tulenevad kasutamise ning jagamise süsteemid ja nende probleemid/takistused. Töö praktiliseks väärtuseks on liikumist soodustavate vahendite soovitude tabel, mis asub bakalaureusetöö lisades (LISA1). Tabel on koostatud üheksa kooli antud tagasiside ja minu enda vaatluste põhjal. Seminaritöö ajal tehtud vaatlused andsid mulle hea ülevaate erinevatest vahenditest ning nendega seotud kasutuspraktikatest, mis võimaldab koolidele anda ka omapoolseid soovitusi.

Bakalaureusetöö koosneb kolmest peamisest uurimisküsimusest ning nende alaküsimustest.

1. Milline on liikumist soodustavate vahendite tellimise protsess koolides?

1.1 Millised tegurid mõjutasid vahendite tellimist?

2. Kuidas on korraldatud liikumist soodustavate vahendite koordineerimine koolides?

2.1 Kuidas toimub vahendite jagamine õpilastele?

2.2 Kas ja millised probleemid/takistused on vahendite jagamisel?

3. Kas ja kuidas kasutatakse koolikeskkonnas liikumist soodustavaid vahendeid?

3.1 Millised on õpilaste võimalused kasutada liikumist soodustavaid vahendeid?

3.2 Milline on õpilaste liikumist soodustavate vahendite kasutuspraktikad?

3.2.1 Millised vahendid on õpilaste seas populaarsed?

3.2.2 Kas teatud vahendite kasutamine sõltub õpilaste vanuserühmast?

3.2.3 Kas vahendite kasutamisel on soolisi erinevusi?

3. METODOLOOGIA JA VALIM

Selles peatükis annan ülevaate uuringu meetodist ja selle läbiviimiseks moodustatud valimist. Lisaks kirjeldan lähemalt ka bakalaureusetöö uuringuprotsessi.

3.1. Töö meetod

Bakalaureusetöös kasutan kvalitatiivset uurimisviisi, kus uuritakse nähtusi nende loomulikus keskkonnas ning püütakse ilminguid mõtestada või tõlgendada nende tähenduste kaudu, mille annavad inimesed (Laherand, 2008: 17). Uuringu läbiviija läheb sageli ka uuringus osalejatele koju või töökohta, see võimaldab märgata detaile ning osalejate tegelikku kogemusse sisse elada (Laherand, 2008: 17-18). Intervjuude läbiviimisel läksin uurijana ise intervjueeritavate töökohta, seega vestlus toimus valimis olevatele isikutele loomulikus keskkonnas. Telefoni teel toimunud vestlused toimusid samuti aegadel, kui intervjueeritavad olid kodus. Kvalitatiivse uurimuse kohaselt kujuneb kava töö käigus, võttes arvesse muutunud olusid ning seeläbi võimaldades töö paindlikkust (Hirsjärv, Remes, Sajavaara, 2005: 155).

3.1.1 Poolstruktureeritud intervjuu

Intervjuu eeliseks teiste andmekogumismeetodite ees on selle paindlikus ning sellest tulenevalt on võimalus andmekogumist vastavalt olukorrale ja vastajatele kohandada (Hirsjärv jt, 2005: 192). Intervjuu lihtsaimaks definitsiooniks on vestlus, millel on eelnevalt kavandatud eesmärk (Laherand, 2008: 176). Täpsemalt kasutasin poolstruktureeritud intervjuud, kus kasutatakse varem koostatud intervjuukava, samas võib semistruktureeritud intervjuu läbiviimisel muuta küsimuste järjekorda ja küsida täpsustavaid küsimusi (Lepik jt, 2014). Minu intervjuu kava on nähtav lisade all (LISA4), mida kohandasin vastavalt intervjueeritavatele. Koolid olid erinevad, siis pidin ka mina uurijana olema intervjuu käigus paindlik ning juhtima vestluse toimumist. Mõnel juhul rääkisid intervjueeritavad mulle ilma küsimata olulisi detaile, mida ma algselt poleks iseseisvalt intervjuus küsinud, sest ma polnud nendest teadlik.

3.1.2 Kvalitatiivne sisuanalüüs

Kvalitatiivse uuringu puhul kasutatakse induktiivset analüüsi, kus uurija taotluseks on tuua esile ootamatud asjaolud ja lähtepunktid (Hirsijärv jt, 2005: 155). Lähtekohaks pole mitte teooria või hüpoteeside testimine, vaid ainestiku mitmekülgne ning üksikasjalik läbivaatamine ja uurimine (*ibid*). Lisaks moodustab minu töö ühe osa 2017. aasta jaanuaris kaitstud seminaritöö, kus vaatlesin koolides toimuvat liikumist soodustavate vahendite kasutamist. Kuna tehtud intervjuud olid erinevate aineõpetajate, huvijuhi ja direktoriga, siis annab seminaritöö kasutamine mulle võimaluse analüüsida ka õpilaste seisukohti vahendite kasutamisel. Samas, olles ka ise jälginud koolides liikumist soodustavaid vahendeid, siis tulemuste kodeerimine ja esitlemine oli minu jaoks tuttav, sest paljud aspektid tulid välja juba seminaritöös. Varasemad kogemused aitasid mul kogutud materjali paremini hallata ning esitada.

3.2 Valim ja uurimisprotsessi kirjeldus

Kvalitatiivse uurimuse iseloomulikuks aspektiks on valimi eesmärgipärane moodustamine (Hirsijärv jt, 2005: 155). Minu töö valimi moodustasid projekti „Liikuma kutsuv kool“ liikmed, kes tellisid 2016. aastal liikumist soodustavaid vahendeid (Antsla Gümnaasium, Nõo Põhikool, Rõuge Põhikool, Tallinna Kuristiku Gümnaasium, Tartu Descartes'i Kool, Tartu Erakool, Tartu Mart Reiniku Kool, Tartu Tamme Kool, Võru Kreutzwaldi Kool). Valimisse kuulub üheksa kooli, kellest kuuega õnnestus mul läbi viia intervjuud. Ülejäänud kolm kooli kuuluvad samuti minu valimisse, sest sarnaselt teistega vastasid ka nemad liikumist soodustavate vahendite hindamise küsitlusele.

Bakalaureusetöö kirjutamise juures kujunes probleemiks projekti liikmetega intervjuude läbiviimine ning aegade kokkuleppimine. Töö koostamisel suhtlesin tihedalt ka Tartu Ülikooli liikumislabori juhataja Merike Kulliga, kes koordineeris alguses minu suhtlust koolidega. Liikumislabor teavitas minu tööst ka koole ning kõik andsid nõusoleku osalemiseks. Alustasin koolidega kontakti otsimist juba märtsikuus, mil käisin huvijuhtide koolitusele kohale tulnud liikmetega kohtumas. Paraku tuli kohtumisel välja, et kohale olid tulnud inimesed, kes tegelikult ei oska kommenteerida vahendite kasutamist. Samas ei osanud nad ka öelda, kes oleksid nende koolist potentsiaalsed vastajad. Seega algaski aktiivne kontaktide loomine koolidega.

Alguses proovisin kontakti saavutada meili teel, kuid paraku ma ei saanud mitme nädala jooksul praktiliselt mitte ühtegi vastust. Seejärel otsustasin koolidesse helistada, kuid koolide kodulehtedel on avalikult nähtavad ainult juhtkonna ja üldnumbrid, seega hakkasin neid ükshaaval läbi helistama. Takistuseks kujunes asjaolu, et ka kooli siseselt polnud paljud kursis, kes nende koolis selle teemaga üldse tegeleb ning algas ümbersuunamine ühelt isikult teisele. Samuti koolide üldnumbritele helistades ei tahtud mulle anda vastava õpetaja isiklike kontaktnumbreid, sest ma olin neile siiski võõras inimene. Seega jäin ootama, et keegi koolist annab vastavale õpetajale minu teate edasi. Minu valimi kitsaskohaks oli ka asjaolu, et ma ei saanud seda vajadusel muuta, sest valimi moodustasid üheksa projekti „Liikuma kutsuv kool“ liiget.

Koostas in igale koolile vastavalt tema tellitud vahenditest nende hindamise küsitluse, kus palusin hinnata ja kommenteerida, kas ja kuidas toimisid vahendid kooliruumis. Palusin koolidel enne intervjuud need ära täita, sest siis oleks ma saanud intervjuude ajal küsida ka täiendavaid küsimusi vastatud vahendite kohta. Paraku selliselt toimis ainult üks kool ning pärast temaga intervjuud tehes tundsin koheselt, et sain temalt palju rohkem informatsiooni kui nendelt, kes hindamise küsitlust ei täitnud. Mõne vastajaga vaatasime ka intervjuu ajal koos vahendite küsitluse läbi ning ka siis avanes mul võimalus täiendavateks küsimusteks.

Lõpuks õnnestus mul läbi viia kuus intervjuud, kaks neist toimusid koolis ning neli telefoni teel. Kolm kooli, kellega mul ei õnnestunud kontakti saada, vastasid vahendite hindamise küsitlusele. Seega õnnestus mul saada kõigilt üheksalt koolilt vajalikud andmed, kuid kolmelt koolilt saadud informatsioon oli mõnevõrra puudulik, sest mul ei olnud võimalik nendega ühendust saada täpsustavateks küsimusteks.

TULEMUSED

Järgnevas peatükis esitan tehtud intervjuude ja liikumist soodustavate vahendite hindamise küsitluse tulemustena saadud andmed ja seisukohad. Milline oli vahendite tellimise ja jagamise süsteem koolides ning nendega kaasnevad probleemid. Mil viisil saavad õpilased vahendeid koolis kasutada ning millised on vahendite kasutamispärad. Intervjueeritavad on tähistatud A1, A2 jne.

4.1. Vahendite tellimise süsteem koolides

2016. aastal said projekti „Liikuma kutsuv kooli“ liikmed tellida endale liikumist soodustavaid vahendeid. Enne tellima asumist said koolid valida vastavalt võimalustele ja kooli keskkonnale endale sobivaimad variandid. Vahendite tellimisprotsess oli erinev ning igal koolil olid teatud printsiibid, mille järgi otsustati vahendite tellimine. Järgnevalt olen võtnud kokku, milline oli vahendite tellimise protsess ja mille põhjal tehti otsuseid.

Meeskondade moodustamine

Koolis võib moodustada spetsiaalsed Vungi („Liikuma kutsuv kool“) meeskonnad. Intervjuudest selgus, et meeskonda kuulusid neli õpetajat ja direktor. Meeskonda kaasati erinevad õpetajad (kehalise kasvatus, keeleõpetajad, algklasside õpetajad), et saada võimalikult erinevaid soovitusi. Õpetajad tegelevad erinevate vanuserühmadesse kuuluvate õpilastega, seega on nad ajapikku näinud, mis tegevustega õpilased vahetunnis tegelevad. Otsustajaks oli ka koolis varasemalt moodustatud tervisenõukogu, kuhu kuulusid erinevad aineõpetajad.

A1: “Vungi meeskonnas on kehalise kasvatus õpetaja, algklassi õpetaja ja keeleklassi õpetaja, kes oskasid väga hästi kaasa rääkida. Nad on erinevates õppeainetest ja erinevate asjadega puutuvad kokku, seega soovitused ja soovid olid ka erinevad.”

Õpilaste kaasamine tellimisprotsessi

Kasutati ka etteantud lausete andmist õpilastele, kus lapsed said märkida, milliste tegevustega nad muudaksid liikumisvahetunni aktiivsemaks. Neli kooli kuuest tegid enne vahendite tellimist ka õpilaste seas küsitlused, millega nad sooviksid vahetunnis tegeleda. Mõneti olid

küsitlused inspireeritud Vungi projektist, kuid oli üks kool, kes soovis selle tulemusel teada saada ka üldist õpilaste arvamust kooli vahetundides toimuvast.

A2: “See ei olnud mitte ainult küsitlus vahendite tellimise pärast, vaid me tahtsime üleüldist tagasisidet kooli vahetundides toimuva kohta.”

Otsustamine teatud tegevuste põhjal koolis

Tellimise protsessi oli lähenetud ka loomingulisemalt, sidudes selle ühe konkreetse tegevusega koolis. See kitsendas teatud mõttes kooli valikuid ja aitas valida vahendeid kergemalt – valikus olid need vahendid, mis sobisid konkreetse tegevuse sisustamiseks. Kahel koolil on koridorides õpilastele loodud terviserajad, mille läbimiseks peab erinevaid ülesandeid tegema (näiteks hüppamine, liikumist soodustava vahendi kasutamine jne) ning valikul lähtuti sellest, milliseid tegevusi õpilased võiksid terviserajal teha. Terviseraja jaoks võib ka seintele panna käejäljed erinevatele kõrgustele, mille õpilased peavad läbima puudutades oma käega seintel olevaid jälgi. Samuti võib panna ka põrandale kirjad, et siit alates tuleb kahe või ühe jala peal hüpata. Õpilased harjuvad lõpuks sellega nii ära, et enam ei tehta seda teadlikult, vaid tihti lihtsalt möödaminnes.

A3: “Tegelikult see vahendite tellimine oli lihtsam, et meile tehti terviserada kooli ning siis eelnevalt küsiti õpilastelt, mis tegevuspunktid võiksid rajal olla, et mida õpilastele meeldiks teha ja võttes neid arvesse, vaatasime, mida oli võimalik tellida.”

Lihtsasti kasutatavad vahendid õpilastele

Kolm intervjuueeritavatest sõnasid, et vahendite tellimisel lähtuti ka eelkõige sellest, et õpilastel oleks neid lihtne kasutada ning need ei vajaks erilisi selgitusi. Samas ka, et õpilased saaksid rohkem oma loovust kasutada, mitte ei peaks liialt kinni olema vahendite reeglite õppimises. Sellega sooviti, et õpilased saaksid eelkõige ise aru ning oleksid suutelised vahendeid kasutama ka iseseisvalt.

A5: “... me ei tellinud vahendeid, mille kasutamine oleks õpilastele keeruline.”

Kooli enda võimalused ja võimalikud ohukohad

Lisaks toodi välja, et enne vahendeid tellima hakates vaadati üle ka kooli enda võimalused, st millised vahendeid saaks üldse koridorides ohutult kasutada, ilma aknaid ja seinu lõhkumata. Samamoodi mõeldi varasemalt, kus üldse saaks mingit tellitud vahendit kasutada (klassiruumis, aulas, koridoris, õues). Vahendite tellimises sai määravaks kool kui ruumi planeering.

A5: „...sai enne konsulteeritud ja vaadatud, millised on võimalused, mida selle raha eest saab.“

Üks kool toob tagantjärele välja, et vahendite tellimise protsessis võib-olla kiirustati liialt ning seetõttu jäid paljud huvitavamad võimalused märkamata. Seega olid teatud valikud impulsiivsemad ning neid tehti mõnevõrra kiirustades.

A1: “Tellisime peamiselt ühe lehekülje põhjal. Pärast kui teiste koolidega kokku saime, vaatasime, et nemad olid tellinud hoopis teistsuguseid asju kui meie, et meie ei näinudki tookord neid vahendeid, mida nemad tellisid. Suhteliselt kiire oli ka , et võib-olla sai natukene kiirustades otsustatud. Et tookord oli ka ainult üks firma kohal ja siis meie ka suht tolle firma näidete baasil valisime, aga teised koolid olid vist rohkem uurinud ja mulle tundus, et mõni oli lähedamaid asju tellinud. “

4.2. Vahendite jagamise süsteem

Vahendite jagamisel on üheks võimaluseks spordivahendite pidev tagamine vahetundide ajal saalis. Sellega tegeleb tavaliselt kehalise kasvatuse õpetaja, kes vastavalt õpilaste huvile viib läbi ka erinevaid sportmänge. Õpilastel on võimalus ka iseseisvalt erinevaid palle saalis kasutada, tingimusel, et nendega ei minda koridoridesse. Viiakse läbi ka aktiivseid vahetunde, kus õpilased saavad järelevaatajate (õpetajad, õpilasesinduse liikmed) saatel vahendeid korruga kasutada. Aktiivsetesse vahetundidesse kaasatakse vahendid, mille kasutamine nõuab õpilastele rohkem selgitusi ning, mis muidu tavatingimustes jääksid koridorides teistele õpilastele jalgu.

Vahendite jagamine oli ühes koolis osaliselt tehtud ka õpetajate ülesandeks, kus õpetaja saab endale huvijuhhi käest teatud ajaks vahendeid laenutada. Seega klassijuhataja ise vastutab endale n-ö renditud vahendi eest ning jagab neid oma õpilastele. Koridoris oleva ruumipuuduse tõttu saab laenutatuid vahendeid kasutada ainult klassiruumi. Seega oleneb õpilaste vahendite kasutus koolis tihti ka õpetaja enda aktiivsusest. Samas kui vahendid olid klassis, siis õpilased ei pidanud neid õpetaja käest küsima, vaid võisid ise endale need sobival ajal võtta.

A1: „Alguses olid klassijuhatajad väga aktiivsed, mitte kõik, umbes kaheksa klassijuhatajat , aga nüüd kevadel pole enam keegi laenutanud.“

Koridoride peale on mõnel juhul alati olemas teatud vahendid ning nende eest vastutab konkreetse päeva korrapidaja õpetaja, tema ülesandeks on vahendid pärast koridorist kokku korjata. Koridorides püsivate vahendite korral, nagu lauatenis ja koroon, on loodud erinevad süsteemid. Mõnes koolis vastutavad lauatenise ja koroon eest korrapidaja õpetajad, kelle käes on reketid ja pallid, mida õpilased saavad vahetunnis nende käest laenutada.

A5: “Populaarne on muidugi lauatenis, probleemne on reketite purunemine. Tuleks koolitada neid selleks, et nad ise võtaksid reketid kaasa, sest tuleb välja, et reketid on kergesti purunevad asjad.”

Vahendeid jagati ka lähtudes kooliastmetest, näiteks algklasside mängutuppa viidi sihilikult sellised vahendid, millega suuremate astmete õpilased kindlasti ei mängiks. Ehk õpetajad tegid juba enne õpilastele vahendite jagamist teatud valikuid, lähtudes n-ö varasematest normidest ja vanuserühmade eripäradest (milliste vahenditega tavalised mängivad väiksemad ja suuremad õpilased). Seega on ka õpetajatel võimalus mõjutada, milliseid vahendeid õpilased koolis kasutama hakkavad, tehes nende eest ära juba mingi valiku.

A3: “ ... sellised tasakaalu kõndimise kompad, et neid me ei pannud vanematele, need ongi algklassidele, et me enne selekteerisime ära, et mida võiksid vanemad ja mida nooremad mängida.

Järgnevalt olen koostanud tabeli koolide vahendite jagamise süsteemist ja nende kasutamisest, kus on välja toodud vahendite jagamise viis, kes seda koordineerivad ja kuidas toimub seal vahendite kasutus.

Tabel 1. Vahendite jagamise süsteem koolides

Vahendite jagamise viis	Kes koordineerivad vahendite jagamist?	Kus kasutatakse vahendeid?
Õpetajad jagavad ise õpilastele vahendeid	Õpetajad , vastutatakse vahendite kättesaadavuse ja tagasi toomise eest.	Klassiruumides , kui koridorides on vahendite kasutamine ruumi puuduse tõttu piiratud. Õpilastel on seega teatavad lisareeglid (palle võib visata õrnalt, ei tohi liialt suurt segadust tekitada, joosta klassiruumis)
Õpilastel on koridoris kasutada teatud hulk vahendeid.	Korrapidaja õpetajad, valvelaud , ülesandeks on ainult teatud vahendite jagamine õpilastega (reketid, pallid)	Koridorides , andes õpilastele teatud vabaduse mängida vahenditega endale sobival ajal ja kohas.
Aktiivne vahetund	Õpetajad, õpilasesinduse liikmed , kes korraldavad ja viivad läbi mängu vahenditega	Saalis, võimlas . Kasutada saab ka neid vahendeid, mida ruumi puuduse tõttu koridorides või klassiruumides teha ei saanud. Saab kasutada ka vahendeid, kus õpilased vajaksid järelevalvet või rohkem selgitusi vahendi kasutuse osas.
Kõik vahendid on vabaks kasutamiseks.	Õpilased , saavad ise võtta ja tagastada vahendeid vastavalt soovile.	Klassiruumid, koridorid . Õpilastele pole piiranguid, kus ja milliseid vahendeid nad soovida kasutada. Õpilastel tuleb omavahel ise jagada, kes parasjagu ühe või teise vahendiga tegeleb.

4.2.1. Probleemid vahendite jagamisel

Koolid on erinevad ning igas koolis on oma teatud reeglid ja piirangud vahendite kasutamiseks. Kooliruumist olenevalt on koolidel teatud probleemid vahendite jagamisel.

Vastavalt tellitud vahendite ning kooli üldist keskkonda arvesse võttes, toimub vahendite jagamine koolides erinevalt. Koolides oleva ruumipuuduse tõttu ei saa paljud koolid vahendeid lihtsalt koridori panna õpilastele mängimiseks. Järgnevalt olen koostanud ülevaate, millised probleemid/takistused olid koolidel vahendite jagamisel õpilastele.

Ruumipuudus

Vahendid on erinevad, mõni vajab kasutamiseks suuremat ruumi, teisi saab kasutada ka kitsastes klassiruumides. Probleemiks on ruumipuudus, seda eriti koolides, kus on palju õpilasi ning väikesed koridorid. Ilmneb asjaolu, et vahendeid ei saa panna koridoridesse vabalt kasutamiseks. Seda seetõttu, et niigi kitsad koridorid suure hulga õpilastega tekitaksid juurde lisaprobleeme. Sellistes oludes vahendite kasutamine võib kaasa tuua ummikuid koridoridesse, õpilased võivad üksteist kogemata vigastada, kui peavad teineteisest mööda trügima. Näiteks toodi välja püüdmispall ja reaktsioonipall, millel on omad ohud kitsastes koridorides kasutades. Reaktsioonipalli puhul mängib rolli, et ta on kummist ja suhteliselt jäik ning seda pörgatatakse üpris suure kiirusega, samas on pörkesuunad suhteliselt ettearvamatud, seega paneb see kasutamise osas peale juba suure piirangu. Mõnel juhul ei saagi õpilased ühtegi vahendit kooli koridorides kasutada, vaid peavad seda tegema näiteks klassiruumis või võimlas. Samuti piiras ühes kooli võimla puudumine õpilaste vahendite kasutamist.

A7: „Kuna meie koolis on jätkuvalt võimla alles valmimas, siis enamuse asjade nagu karkude ja viskevahendite kasutus on olnud piiratud.“

Kooli inventari turvalisus

Lisaks õpilaste järelevalvele tuleb silmas pidada ka kooli enda inventari turvalisust, sest ruumides on aknad, seinad ja mööbel, mis võivad teatud olukordades puruneda. Eriti peetakse siinkohal silmas tugevast materjalist pörgatavaid palle, mille kasutamine on koridorides enamikul juhul keelatud. Pörgatavad vahendid on tihti ettearvamatud ning õpilased võivad neid kogemata akendes visata. Seega paneb see piirangud peale juba teatud tüüpi vahenditele, millega õpilased võib-olla tahaksid mängida, kuid siinkohal kaalub üle kooli

inventari turvalisus. Proovitakse samuti vältida probleemi, kus õpilane võiks kogemata midagi koolis lõhkuda ning koheselt tekib päevakorda küsimus, kas selle eest vastutavad vanemad, kes peavad lõhutu kinni maksma või õpetaja, kes oleks pidanud õpilast jälgima. Seega proovides vältida eelmainitud situatsioonist tulenevat probleemi peavad koolid mõistlikumaks mitte lubada koridoridesse ja klassiruumi vahendeid, mis võiksid ohtlikud olla ümbritsevale keskkonnale. See elimineerib õpilaste jaoks juba teatud hulga vahendeid, mida nad ei saagi kooliruumides kasutada.

A3: „*Ma neid suuremaid lendavaid taldrikuid ei julgenud sisse panna, et liialt kiiresti lendavad.*“

Järelevalve

Kool peab olema suuteline tagama õpilaste turvalisust. Teatud tüüpi vahendid, mis võivad olla etteaimamatud vajavad kasutamiseks ka suuremat järelevalvet. Siinkohal kerkib päevakorda küsimus, kas alati leidub lisaks korrapidaja õpetajale ka neid õpetajaid, kes saavad õpilasi jälgida vahendite kasutamisel. See kõik nõuab lisa-aega ning tööd, mida tihti niigi kiire ajagraafikuga õpetajatel paraku pole. Seega võib teatud juhtudel tulla probleemiks ka piisava järelevalve puudumine, kui soovitakse kaasata suurt hulka õpilasi vahendeid kasutama.

A3: „*Liikumisaktiivsust nagu täitis, aga otstarvet ei täitnud need pehmed lendavad taldrikud, et need olid mul mõeldud Discgolfi korvile, aga nad hakkasid pärast hoopis üksteist nendega loopima, et pidi järelevalvet tegema.*“

Õpilased pole iseseisvalt suutelised teatud vahendeid kasutama

On teatud vahendid, mis ei ohusta küll õpilast ega ümbruskonda, kuid nõuavad pidevat selgitust nende kasutamisel. Sellisel juhul ei jagata vahendid õpilastele vabalt kasutamiseks, vaid õpetaja peaks leidma aja, et kõikidele reegleid selgitada. Seega vahendite kättesaadavust õpilastele võib mõjutada ka selle kasutamise raskusaste. Toodi ka välja, et vahendid jagati klassiõpetajatele ning nemad siis ise peaksid võimaluse korral kasutamist oma õpilastele selgitama. Samas viidati ka asjaolule, et lapsed on tihti nutikamad kui õpetajad, mis puudutab vahendeid ning neile tihti polegi vaja õpetusi. Tuuakse ka välja, et hea viis kasutamise selgitamiseks on ise ette näidata, kuidas seda teha tuleks. Samas kui vahendi kasutamine on

õpilaste jaoks liialt keerukas, võivad nad neid kasutada iseseisvalt reeglitest lähtumata loominguiliselt. Siin kerkib esile lisaküsimus – kes on pädev otsustamaks, milliseid vahendeid õpilased suudavad iseseisvalt kasutada ning milliseid mitte.

A3: „Ühed asjad on Indiacapallid, mis pole mul käiku veel läinud, me mõtlesime, et kui nüüd tuleb soe ilus ilm, siis ma näitan ise ette, et seda saab ka ringis mängida. See ei ole päris tavapärase pallimäng.“

Laiali jagatud vahendid kaovad ja purunevad

Probleemiks peetakse ka vahendite kadumist ja purunemist. Vahendite vabalt koridoridesse mittejätmise põhjuseks tuuakse välja, et siis hakkavad asjad ära kaduma ning neil pole järelevalvet.

A4: “Kahjuks me ei saa niimoodi laiali pilduda neid asju seal, et niisama võtta, nii kaovad need ära. Nagu meil juba kadus paar asja ära, õues olles liiga vabaks lasime.”

Viidatakse ka asjaolule, et õpilased ei käitu kooli vahenditega alati heaperemehelikult. Seega kooli kartus käesoleva probleemi ees tekitab olukorra, kus vahendite jagamine õpilastele on keerukam. Tuleb mõelda alternatiividele, kuidas õpilased saaksid vahendeid kasutada teatud järelevalve all ning millistest ruumidest õpilased vahendeid kätte saaksid.

A3: “Neid lauatenise reketid nagu koolis oli, siis nad lõhkusid need reketid ära, et viskasid vastu ääri, õhku puruks ja lõhkusid ära, et kui ei ole laste enda omad, siis lõhutakse ära.”

Samas mõistetakse, et vahendite kulumine ja purunemine on koolis tavaline nähtus, kuna vahendid on kasutuses suure hulga õpilaste käes.

A6: “Pigem selliseid suuremaid probleeme pole olnud, et ikka vahendid kuluvad ja lähevad katki, aga see pole probleemiks.”

Õpetajate madal aktiivsus vahendite jagamisel

Mõnikord vastutavad ka õpetajad ise selle eest, et vahendid jõuaksid õpilasteni. Teatud juhul saab klassiõpetaja vahendeid huvijuhi käest laenutada, kuid selleks pole talle peale pandud otsest kohustust. Vahendid on üldjuhul klassis, kus õpilased saavad neid ise vahetunni ajal kasutada. Seega kui vahendite kasutamine oleneb õpetaja aktiivsusest, siis võib selle puudumine tähendada, et õpilastel puudub võimalus teatud vahendeid kasutada.

A1: “Alguses olid klassijuhatajad väga aktiivsed, mitte kõik, umbes kaheksa klassijuhatajat, aga siis kevadel pole enam keegi laenutanud.”

Siit tulenevalt võib vahendite jagamisel osutada probleemiks õpetajate passiivsus, kui peamised vahendid jõuavad õpilastele õpetajate teel.

4.3. Õpilaste võimalused koolis vahendeid kasutada

Järgnevalt annan ülevaate, kuidas saavad õpilased vahendeid koolis kasutada. Koolid on lähtunud erinevalt, mõni tagab õpilastele kõik vahendid vabalt kasutamiseks, mõnel on üldkasutuses ainult teatud vahendid. Samuti saab vahendeid kasutada efektiivselt ka tunni ajal ning aktiivsetes vahetundides.

Kool võimaldab õpilastel vahendeid

Õpilastel on ligipääs kooliruumides olevatele vahenditele, kus nad saavad vahendeid iseseisvalt kasutada. Vahendid on paigutatud koridoridesse, klassiruumi, saali või aulasse. Teatud juhtudel võib mõne vahendi puhul olla ka järelevaatajad (kasutamise keerukas, järelevalve vajadus ohutuse tagamiseks). Kool tagab õpilastele küll vahendid, kuid need pole alati avalikult väljas kasutamiseks, näiteks lauatennise mängimiseks peavad õpilased reketi ja palli korrapidaja õpetaja käest küsima. Pärast kasutamist tuleb õpilastel laenatud vahendid vastava õpetaja kätte tagastada.

Kooli poolt on üldkasutuses teatud vahendid

Kooli poolt on üldkasutuses teatud vahendeid, kuid soovitakse, et ka õpilased ise vahendeid kaasa võtaksid. Näiteks kui koolis on olemas lauatennis, mida saavad kõik kasutada, siis õpilased peavad ise oma reketid ja pallid kaasa võtma. Seda põhjendatakse aspektiga, et

õpilased hoiavad oma vahendeid rohkem. Kui kool pakub omalt poolt reketeid ja palle, siis leiti, et need purunesid liialt kiiresti, kuna õpilased ei käitunud nendega väga heaperemehelikult. Nüüd on sama kool täheldanud, et õpilased hoiavad oma asju paremini ning need ei lenda enam alatasa mööda koridore laiali. Seega pakub kool ühelt poolt võimaluse vahetunnis mängida, kuid selleks peab ka õpilane kooli teatud vahendeid võtma või õpetaja käest vahetunniks laenutama.

A6: „Meil on see koroona laud ja lauatenis, mis on teatud korruste peal ning korruste korrapidaja õpetajate käes on pinksipallid ja reketid ning õpilased saavad neid õpetajate käest endale vahetunnis laenutada.“

Aktiivne vahetund

Õpilased saavad vahendeid kasutada ka organiseeritud aktiivsetes vahetundides, kus üldjuhul on aulas või saalis õpilastele korruga kasutada erinevaid vahendeid. Aktiivsetes vahetundides on õpilastel võimalus vahenditega mängida, mida organiseerivad kas õpetajad, õpilasesindused või kooli õpilased. Õpilastel on seeläbi võimalus kasutada vahendeid, mida nad mujal kooliruumis kasutada ei saa (ruumipuudus, turvalisus). Aktiivsesse vahetundi ei pea alati organiseeritud mängud olema kaasatud. Õpilastele võib jagada palle, kus nad saavad nendega ise vastavalt oma soovile mängida (võrkpallid, korvpallid jne).

Tunni ajal teatud vahendite kasutamine (üks osa õppeprotsessist)

Vahendeid kasutatakse ka tunnisiseselt, näiteks on mõnes klassiruumis toolid asendatud rühti hoidvate istumispallidega (*fitness*-pallid). Kui pole võimalik tervet klassikomplekti istumispallidega sisustada, siis on loodud õpilaste vahel süsteem, kus ühes tunnis istuvad osad toolidel ja teised pallidel ning järgmine kord on vahetus.

A3: „Mina soovitaksin ikkagi neid aeroobika palle, mida saab tunni ajal istumiseks kasutada, aitab õpilaste rühti parandada.“

Samamoodi kasutatakse näiteks sabaga palle tundides, õpilased viskavad neid tunnis üksteisele edasi ning kes parasjagu palli kinni püüab, see peab ka küsimusele vastama. See

aitab siduda mängu ja õppimise omavahel ning aitab õpilastel korraks väljuda n-ö tavapärasest tunni tegevusest.

4.4. Populaarsed vahendid õpilaste seas

Liikumist soodustavate vahendite populaarsust õpilaste seas võivad mõjutada mitmed erinevad tegurid. Intervjuudest selgus, et populaarsed vahendid õpilaste hulgas on kooliti erinevad. Kõikvõimalikud pallid (jalgpall, korvpall, võrkpall) tunduvad olevat populaarsed, kuna õpilased saavad nendega ka iseseisvalt mängida ning see ei nõua neilt erilisi oskusi. Pallide kasutamist harjutatakse juba kehalise kasvatuse tundides, seega on need liikumisvahendid õpilastele tuttavad ega vaja juhiseid. Samuti peetakse populaarseks lauatennist, koroonat, pingpongilauda, kus on huvi õpilaste seas alati suur olnud. Pingpongi puhul tuuakse välja, et soovitatakse õpilastele anda poroloonist pallid, kuna tavalised pallid lähevad vastu maad visates või kukkudes kergesti katki.

Pehme pallide eeliseid toovad välja ka teised intervjuueeritavad, kus viidatakse, et poroloonist pallid on head kasutada just sisetingimustes. Need ei purune liialt kiiresti, samas pole ka jäigast materjalist, et lõhuksid mööblit. Samuti peetakse populaarseks tasakaalukettaid ning seda just vanemate õpilaste puhul. Nooremate puhul toodi välja käimiskarkude kasutamist. Populaarseks osutusid ka Discgolfi rõngad ja korv, mida õpilastele meeldis just välitingimustes kasutada. Mängimiseks kombineeritakse omavahel ka erinevaid vahendeid.

Intervjuudest toodi välja, et mida väiksemad on õpilased, seda suurem huvi ja rõõm on neil vahendite kasutamisest. Mitmel intervjuul täheldati, et suurematel ongi väiksem huvi vahendite kasutamise osas, seda eriti 8-9. klassis, kus ei tunta peaaegu millegi vastu vahetundides huvi. Samas kui erinevatest intervjuudest selgus, et istumisvallid tundide ajal on pigem populaarsed, siis oli juhtumeid, kus üheksanda klassi õpilased ütlesid kohe alguses ära, et nemad ei hakka nende peal istuma. Nähti, et need pole tavalised toolid, kus saab küüris seljaga istuda, vaid need nõuavad rohkem pingutust just rühti hoidmiseks. Noorematele klassidele olid need aga kohe alguses meeldinud, kuid mitme kuu möödudes on ühe intervjuueeritava koolis õpilased palunud, et saaksid tavalised toolid ikkagi tagasi.

A1: „Nad väsisid istumispallidest lõpuks ära ja see rühi nõudmine hoidis pingutust ja nad ei viitsinud lihtsalt lõpuks enam.“

4.4.1. Tüdrukute/poiste eelistused vahendite kasutamisel

Vahendite kasutamist võib mõningal juhul mõjutada ka asjaolu, kas vahendid kutsuvad kasutama rohkem tüdrukuid või poisse. Tegelikuses pole teatud reeglit, et ühed vahendid on mõeldud tüdrukutele kasutamiseks ning teised poistele. Koolid ei kategoriseeri vahendite paigutust õpilaste sugu silmas pidades, vaid lastakse kõigil mängida just nende vahenditega, mille vastu on huvi. Olen koostanud tabeli, kus on märgitud, millised vahendeid eelistasid mängimisel rohkem tüdrukud, poisid ning millised eelistasid mõlemad. Intervjuude käigus toodi küll ka välja, et tegelikult pole otseselt vahendite osas soolisi erinevusi märgata olnud, kuid siiski mõned loetleti üles. Tabelist on ka näha, et enamikul juhul leiavad vahendid siiski kasutust nii poiste kui ka tüdrukute seas.

Tabel 2. Soolised erinevused vahendite kasutamise

Tüdrukud	Mõlemad	Poisid
Hüppenöörid	Tasakaalulaud	Lauatennis
Hüpitsad	Tasakaalukompad	Lauajalgpall
Kummikeks	Korvpall, võrkpall	
	Koroona	
	Lendav taldrik	
	Tasakaalu pedaalid	

Tabelist on näha, et õpilastele meeldivad eriti vahendid, mis on seotud tasakaalu hoidmisega (Tasakaalulaud, kompad, pedaalid). Siit tulenevalt võiksid nimetatud vahendid kuuluda koolipäeva hulka

4.4.2. Vanuserühmade erinevused vahendite kasutamisel

Vahendite kasutamisel ilmnes, et leidub teatud vahendeid, mida kasutavad rohkem esimese kooliastme õpilased ning mida kasutavad suuremad õpilased. Neid mõjutavad ka erinevad tegurid.

Vanuserühmi mõjutavad tegurid:

- Vahendite kasutamise keerukus/lihtsus
- Vahendid, mis ei paku piisavat variatiivsust mängimisel
- Ühiskonna poolt ette antud vahendid n-ö väiksemate ja suurematele
- Õpetajad langetavad õpilaste eest valikuid (kategoriseerides neid väiksemate ja suuremate vahenditeks).

Vahendite kasutamine on tihti seotud selle keerukuse ning asjaoluga, et teatud vahendid on n-ö oma iseloomu poolt populaarsemad just esimese kooliastme seas (näiteks vahendid, mille kasutamisest vanemad õpilased tüdinevad liialt kiiresti, kuna need ei paku liialt variatiivsust mängimisel). Õpilasi võib mõjutada ka teatud vahendite maine, n-ö väikeste mängud, mida pole sobilik suurematel mängida. See võib juba eos õpilaste vahendite kasutamist piirama hakata. Samas võivad ka õpetajad ise teadlikult õpilaste valikuid vahendite osas kitsendada. Varasemalt tõin töös välja aspekti, kus õpetajad selekteerisid ära vahendid, mida vanemad õpilased kindlasti ei kasutaks, seega ei saa õpilased ise alati otsustada, mida nad kasutada tahaksid, vaid valik on nende jaoks juba varasemalt langetatud. Intervjuude põhjal kategoriseerisin välja toodud vahendid, mida kasutab rohkem esimene kooliaste (I-III) ning suuremad (alates teisest kooliastme õpilased IV-...klass).

Tabel 3. Vanuserühmade erinevused vahendite kasutamisel.

Esimene kooliaste (I-III)	Alates II kooliastmest (IV...)
<ul style="list-style-type: none"> • Nöörkargud –kõndimiseks • Visketäpsusmängud • Pehmed lendavad taldrikud • Keksukastid • Ronimisseinad • Keksukummid • Tasakaalukompad 	<ul style="list-style-type: none"> • Tasakaalukettad • Korvpall, • Võrkpall • Lauatennis • Koroona

Tabelist tulenevalt on näha, et esimene kooliaste eelistab rohkem mängu, mida on võimalik üksinda mängida, samas suuremad eelistavad vahendeid, mida saab mängida mitmekesi.

4.5. Loovad mängud vahenditega

Lastel on suur fantaasiavõime ning tihti ei vaja nad millegi mängimiseks juhendeid, vaid oskavad ise luua midagi uut. Intervjuudest selgus, et õpilaste puhul oli märgata vahendite loovamat kasutust. Siit tulenevalt peaksid ka õpetajad laste loovat mängu toetama.

Näitena toodi välja tasakaalulaua kombineerimine pudelikeerutamise mängu põhimõtetega.

MÄNG: TASAKAALULAUA TÕDE VÕI TEGU

MÄNGUKS VAJALIK:

- TASAKAALULAUD
- SUUREMA RUUMI OLEMASOLU
- SOOVITATAVALT KA JÄRELEVALVE (NOOREMATE ÕPILASTEGA)

Mängimine:

Üks õpilane läheb tasakaalulaua peale ning teised kogenevad tema ümber ringi. Teine õpilane keerutab tasakaalulaua peal olevat õpilast ning pärast väikse hoo tegemist lastakse laual ise seisma jääda. Sinna kuhu keerutatav oma näoga jäi, sealt selgub ka

teine õpilane, kes peab teatud küsimusele vastama või tegema mingi tegevuse ning seejärel toimub õpilaste seas vahetus, kes läheb tasakaalulaua peale.

Õpilased leiavad ka viisi, kuidas lahendada probleemi, kui on ühe mängu jaoks liialt palju soovijaid ning samas vahetund on lühike. Selline näide tuleb just lauatennisega, kus võib korraga mängida 10-15 õpilast.

MÄNG: LAUATENNIS VIETEISTKÜMNELE

MÄNGUKS VAJALIK:

- LAUATENNISE LAUD
- REKETID JA PALLID
- EELDATAVASTI SUUREM RUUM

Mängimine:

Õpilased kogenevad ümber lauatennise laua ning moodustavad järjekorra. Üks õpilane alustab mängimist, tehes söödu ning samal ajal peab ta jooksuma teisele poole, et pall tagasi lüüa. Tema asemele tuleb järjekorras olev uus õpilane, kes kordab tegevust ning jookseb ise peale söötu teisele poole lauda.

Lisaks oskavad lapsed oskuslikult kasutada ka ümbritsevat keskkonda enda mängumaana. Näiteks kooli põrandaplaatide kasutamine „Reis ümber maailma“ mängimiseks.

MÄNG: „REIS ÜMBER MAAILMA KOOLIS“

MÄNGUKS VAJALIK:

- PÕRANDAPLAATIDE VÕI MUSTRI OLEMASOLU
- TÄRING
- MÄNGUNUPUD (PEHMED MÄNGUASJAD, PUDELIKORGID)

Mängimine:

Koridori plaate kasutatakse n-ö mängulauana, kus üks ruut tähistab ühte edasiliikumise piirkonda. Õpilased jagavad põranda piirkonna vastavalt sellele, kui pikalt nad soovivad mängu mängida. Edasiliikumine toimub vertikaalselt või peab

läbima igat ruutu. Nupud liikumisteks võivad olla erinevad pehmed mänguasjad, kuid ka pudelikorgid ning täringut veeretatakse mööda põrandat. Põrandal olevad plaadid võib tähistada ka erinevate tähistega, kus näiteks teatud plaadi peale sattudes tuleb minna paar sammu tagasi või vastupidiselt edasi. Samamoodi võib tähistada ka plaadi, mille peale sattudes tuleb algusesse koheselt tagasi minna või mis viib kohe mängu lõppu. Võitjaks osutub see, kes kõige kiiremini jõuab oma nupuga finišisse.

Erinevaid palle õpilastele jagades märgati ka nende loovamat kasutust ehk neid ei pea alati kasutama nii, nagu näiteks võrkpall ette näeb, vaid saab mängida erinevaid tagaajamismänge. Samamoodi leidsid õpilased võimalusi mängida mängu, kas rohkemate osalistega või sootuks üksinda. Pallipüüde komplektidega, kus üldjuhul mängitakse kahekesi, prooviti seda teha ka üksinda või võeti paariliseks sein, kelle vastu sai põrgatada. Samuti käimiskarkude kasutamise juures ei piirdunud üksnes käimisega, vaid prooviti ka nendega joosta ja mängida erinevaid tagaajamismänge. Intervjueeritavad sõnasid ka ise, et tihti ongi parem kui õpilased saavad rohkem oma loovust kasutada. Kool peaks varustama neid vahenditega, mis eeldavad loomingulisemat lähenemist. Näiteks võib anda pall ja kriit õpilastele ühe komplektina kätte ning vaadata, mis sellest välja tuleb.

5. DISKUSSIOON JA JÄRELDUSED

Diskussiooni ja järelduste peatükis analüüsin tulemuste peatükis saadud andmeid empiirilistest ja teoreetilistest lähtepunktidest ning uurimisküsimustest tulenevalt. Vahendid on materiaalsed elemendid, mis kujundab õpilastele oskusi ja norme, kuid ainult vahenditega ei saa tagada muutusi. Nende toimumiseks on vaja muuta lisaks materiaalsetele väärtustele ka tähendusi ja norme.

5.1. Liikumist soodustavate vahendite tellimise protsess: liikumisaktiivsuse muutmise üks osa

Lapsed veedavad koolis peale kodus olemise kõige rohkem aega (Story jt, 2009). Seega peaksid koolid mõtlema lisaks õpetamisele ka aspektidele, mis aitaksid õpilastel olla ka koolipäeva sees aktiivne. Koolid on samuti suurepäraseks kohaks, kus propageerida füüsilist aktiivsust (Verstraete jt, 2006), sest kooliruumis on korraga võimalik jõuda suure hulga õpilasteni. Siit tulenevalt peaksid koolid võimaldama õpilastele liikumist soodustavaid vahendeid, mis aitaksid neil olla füüsiliselt aktiivsemad. Vahendeid saab vaadelda muutuste ühe osana, mis toimub sümbioosis kooli juhtkonna, õpetajate ja õpilaste vahelise sotsiaalse interaktsioonina – oluliseks on suhtlus ja mõistmine. 2016. aastal vahendeid tellides ei olnud juhendeid ning koolid tegid tellimused oma äranägemise järgi. Ka uuring näitab, et vahendite teemal on mitmeid vastutajaid (ei suutnud mitmel puhul ka intervjuudeks leida üht isikut, kes kogu protsessi haldaks), mis võib olla ohtlik kogu süsteemi toimimisele. Koolis on vahendite tellimine õpilaste liikumisaktiivsuse tõstmise üks osa, seega selle efektiivseks toimimiseks tuleks valida vastutajad, kes tegelevad vahendeid puudutavate küsimustega.

Liikumist soodustavate vahendite olulisuse teadvustamine on muutuste toimumise üheks sammuks. Vahendeid on aga erinevaid ning koolid peaksid nende valimisel tegema valikuid, lähtudes eelkõige enda kooliruumist ja õpilaste vajadustest. Seetõttu ei saa alahinnata vahendite tellimise protsessi, sest see hakkab hiljem mõjutama ka õpilaste vahendite kasutust. Näiteks kui kooliruumist lähtumata tellitakse vahendid, mida pole võimalik kitsaste ruumide tõttu kasutada, siis pole vahenditest kasu õpilastele ega ka koolile. Vahendite tellimise juures on oluliseks just sellest tulenev väärtus õpilastele ja koolile – lisaks õppetööle annab kool panuse ka õpilaste tervise edendamisele. Vahendeid ei tohiks vaadelda kui lisakoormust, vaid kui koolipäeva lahutamatu osa.

Kuna sotsiaalsed muutused ja praktikad ei toimi alati sarnaselt, siis on ka vahendite tellimise protsessi võimalik läheneda erinevalt. Üheks võimaluseks on spetsiaalse meeskonna moodustamine, kes võttes arvesse õpilaste soove ja kooliruumi, tegeleksid vahendite tellimisega. Soovituslikult tuleks sinna kaasata ka kehalise kasvatuse õpetaja, kes tegeleb oma tundides liikumisaktiivsusega. Samuti tuleks kaasata aineõpetajaid, sest see annab võimaluse erinevate arvamuste väljendamiseks ning vahendite valik võib muutuda variatiivsemaks. Kindlasti tuleks tellimise protsessi kaasata ka õpilasi, sest nemad on ju sihtrühm, kelle jaoks eelkõige vahendeid tellitakse. Siit tulenevalt on oluliseks oskused ja kompetents, kas suudetakse valikute tegemisel lähtuda tähtsatest teguritest. Muidugi ei pea üksnes arvestama õpilaste soovidega, sest need ei pruugi alati ühtida kooli enda võimalustega. Eesmärgiks peaks olema õpilaste ootuste ja vajaduste kaardistamine, mis aitaks lihtsustada vahendite tellimist, samas omades väärtus vajalikkuse näol.

Õpilased ei pruugi ise alati kursis olla, mis vahendid on liikumisaktiivsuse tõstmiseks efektiivsed, kuid nad on kindlasti head suunajad. Siinkohal on heaks variandiks õpilastele anda teatavad laused, mis iseloomustavad liikumist ja vahendeid, et nad saaksid teha valikuid. Näiteks moodustada erinevad laused: „Vahetunnis sooviksin tegeleda...“ ja anda ette vastusevariandid (1. jooksmisega, 2. võimlemisega, 3. hüppata jne). Sellise meetodi kasutamine aitab õpilastel paremini asetada ennast vastavasse konteksti ning aitab kaasa mõelda. Kindlasti lisada juurde variant „muu“, kus õpilane saab ise kirjeldada endale sobivat vastusevarianti lähtudes küsimusest. Kui õpilastel puudub täielikult võimalus enda arvamust väljendada, sest lähtuma peab ainult ette antud lausetest, siis võib vastamine muutuda mehaaniliseks.

Vahendite tellimist võib siduda ka konkreetse tegevusega koolis, näiteks terviseraja sisustamisega. Siinkohal on jällegi parem, kui varasemalt uuritakse õpilastelt, milliste tegevustega soovitakse koolis oleval terviserajal tegeleda. Terviseraja asemel võib valida ka teatud takistusradade loomist kooli territooriumil, kus õpilastel on võimalus läbida takistused kasutades olemasolevaid vahendeid (pallide põrgatamine, hüppenööri hüppamine jne). See aitab vahendite tellimist lihtsustada, kuna eesmärgiks pole sisustada vahenditega kogu kooli territoorium, vaid üks konkreetne tegevus.

Samuti võib vahendite tellimisel lähtuda õpilaste võimekusest, mida on küll õpetajatel raskem määratleda, kuid n-ö turvaliseks valikuks võib valida vahendid, mis on lastele juba varasemalt tuttavad ning mis ei nõua erilist selgitust. Võib valida vahendid, mida oleks õpilastel võimalikult lihtne kasutada. See võib muidugi hiljem mõjutada õpilaste püsivust vahendite juures, sest Verstraete jt (2006) toob välja, et õpilaste huvi säilitamiseks, tuleks vahendeid regulaarselt vahetada, pakkudes õpilastele võimalusi tutvuda ka uute vahenditega. Samas ei tohi õpilaste võimekust alahinnata, sest kõike on võimalik õppida ning ka vahenditel on kasutusjuhendid.

5.2. Liikumist soodustavad vahendid koolides – sotsiaalsed muutused õpilaste ja õpetajate seas ning kooliruumis

Sotsiaalsete praktikate jaoks on olulisel kohal materiaalne keskkond (Vihalemm jt, 2015: 38), millest oleneb, kuidas liikumist soodustavaid vahendeid hakatakse koolides kasutama. See oleneb ka kooli enda võimalustest ja ruumides, kas ja kuhu saab vahendeid paigutada. Õpilased ei saa vahendeid kasutada ruumides, mis on suhteliselt kitsad ning kus liigub samaaegselt palju õpilasi. Samas on lapsed võimelised kohanema ümbritsevaga ning Dhingra jt (2005) toob välja, et kui lastel on kasutada suur ala, siis on mängu kaasatud aktiivsemad tegevused nagu jooksmine ja tagaajamine. Väiksemate ruumide puhul on kaasatud istuvad mängud ja tegevused (*ibid*). Sellest lähtuvalt oskavad lapsed mängu ja tegevusi kohandada vastavalt ümbritsevale keskkonnale. Seega ei saa liikumisaktiivsuse tõstmisel olla otseseks takistuseks kitsad kooliruumid, sest kui õpilased on võimelised kohanema, peaks ka kool seda suutma.

Vastavalt keskkonnale tuleks valida sobivad vahendid, mis ei segaks ümbritsevat, vaid aitaks õpilastel vahetundi sisustada. Sellise vahendina võib käsitleda näiteks male/kabelauda, mida saab paigutada koridori nurka, et ta ei võtaks liialt palju ruumi. Tegemist pole küll vahendiga, mis tõstaks oluliselt õpilaste liikumisaktiivsust, kuid see aitab vahetunde sisustada. Seega ka kitsastes oludes on võimalik õpilastele pakkuda tegevusi mängimiseks. Muutused ei pea koheselt toimuma suurelt, vaid need võivad ajapikku minna järjest intensiivsemaks. Kui koolil pole võimalik sisustada koridore liikumist soodustavate vahenditega, mis võtavad palju ruumi, siis see ei tähenda, et alternatiivide kasutamine oleks võimatu. Muutusi peab eelkõige soovima ning vahel tähendab see rohkem tööd millegi loomiseks. Ka Vihalemm jt (2015)

sõnul võivad praktikate muutused alguse saada indiviidide igapäevaelus, kuhu kaasnevad uued teadmised objektist ja lahendustest.

Vahendite jagamisel seisavad koolid lisaks ruumi puudumisele silmitsi ka teiste probleemidega. Muretsetakse kooli inventari pärast, sest teatud vahendid, nagu näiteks pallid, võivad lõhkuda aknaid ja seinu. Õpetajad ei taha olla isikud, kes pärast lõhutud asjade eest vastutaksid, seega tahetakse juba eos elimineerida võimalikud ohukohad. Ka McKenzie jt (2010) tõid välja, et järelevaatajate peamiseks ülesandeks on tavaliselt laste ohutuse tagamine ning seetõttu liikumisaktiivsuse suurendamise asemel pigem pidurdatakse seda. Seega kartuses, et vahendid võivad kuidagi ohustada lapsi või keskkonda, otsustatakse need vahendid valikust juba alguses välja jätta. Samas on kooli ruumidele ohtlikke vahendeid võimalik kasutada õues, kus puuduvad kergesti purunevad aknad ja seinad. Näiteks toodi välja, et reaktioonipalli pole mõnes koolis üldse kasutatud, kuna see on ohtlik siseruumides, sest see on põrgatades ettearvamatu. Mõelda võiks ka asjaolule, et kui vahendit ei saa siseruumides kasutada, siis tuleks proovida alternatiive, et õpilased saaksid võimalikult erinevaid liikumist soodustavaid vahendeid siiski kasutada.

Koolid peavad vahendite kasutamisel õpilaste seas probleemiks ka piisava järelevaatajate puudumist õpetajate seas. Teatud liikumist soodustavad vahendid vajavad kasutamisel õpilaste jälgimist õpetajate poolt (vahendid võivad kujutada mõningast ohtu ümbritsevale keskkonnale või neid on keeruline kasutada). Tavaliselt on korrusel üks korrapidaja õpetaja, kellel on raske tegeleda õpilaste valvamisega vahendi kasutamiste ajal ning samas jälgida kogu koridoris toimuvat. Samuti toovad koolid vahetundides olevate reeglite karmistamise üheks põhjenduseks järelevaatajate puudumist (Rececc ... , 2001). Tuleb arvestada, et laste vigastuste korral vastutab kool nende territooriumil toimuva eest, seetõttu proovitakse võimalikud ohuallikad juba eos ära elimineerida (*ibid*). Siit tulenevalt on koolides muutusi takistavateks teguriteks ka õpetajatest ning kooli juhtkonnast tulenevad hirmud teatud tagajärgede ees.

Liikumist soodustavaid vahendeid saab lisaks kasutada ka aktiivsetes vahetundides, kus õpilastel on võimalik mängida just nende vahenditega, mis vajavad rohkem selgitamist ja järelevalvet. Saalis ja võimlas on õpetajatel parem ülevaade õpilaste tegemistest ning neid on

lihtsam n-ö hallata. Lisaks on võimalik jälgida, kuidas õpilased teatud vahendit kasutavad ning vastavalt vajadusele ka aidata õpilasi vahendi kasutamisel, kui ilmneb probleeme. Näiteks tõi Sallis jt (2002) välja, et vahendite mõju oli kõige enam märgatav just täiskasvanute järelevalve all. Koolid tõid aga välja, et järelevalve all kasutati vahendeid heaperemehelikult, mitte ei lõhutud neid. Kuid McKenzie jt (2010) tõi oma uuringus välja, et õpilaste liikumisaktiivsus langes, kui sinna oli kaasatud tugev järelevalve. Seega tuleks leida balanss järelevalve ja piiramise vahel, et see ei hakkaks liigselt laste mängu mõjutama. Järelevalve peaks olema tagatud, kuid see ei tohiks piirata laste vabadust mõelda ja tegutseda loovalt.

Ka Harro (2001) tõi välja, et õpilastele mõjub liikumisaktiivsuse nautimine tegevuse püsima jäämisele soodustavalt. See tähendab, et õpilased peaksid eelkõige mängu nautima, sest see on üheks oluliseks teguriks, milliseks kujunevad nende hoiakud liikumist soodustavate vahendite kasutamisel. Mängu ja kognitiivse arengu vahel on oluline side, sest lapsed õpivad mängides (Recess ... , 2011). Sotsiaalsete muutuste toimumisel on oluliseks komponendiks erinevad väärtused ja hoiakud (Vihalemm jt, 2017: 38) ning neid tuleks kujundada ka õpilaste seas. Lapsed saavad läbi erinevate mängude ja tegevuste arendada ka enda intellektuaalseid ning kognitiivseid võimeid (Recess ... , 2011). Seega tuleks liikumisaktiivsuse tõstmisel arvesse võtta ka laste mängurõõmu suurendamist, sest see aitab kaasa positiivse kogemuse loomisele.

Probleemina nähakse ka vahendite kadumist ning nende purunemist, mis on paraku vältimatu, sest õnnetusi juhtub. Selle probleemi vähendamiseks on üheks võimaluseks lasta õpilastel teatud vahendid ise kooli kaasa võtta. Näiteks kui koolis on olemas lauatennis, võib paluda õpilastel ise kaasa võtta reketid ja pallid, sest vahepeal hoiavad lapsed rohkem asju, mis on nende endi omad. Võib tekkida olukordi, kus õpilased ei käitu kooli inventari suhtes heaperemehelikult. Seega tuleks ka õpilaste liikumist soodustavate vahendite kasutamispraktikaid suunata, leides võimalusi, millest võidaksid nii kool kui ka õpilased ise. Suunamise praktikat võib käsitleda just vahenditega, mille peavad õpilased ise kooli kaasa võtma. Uuringud keskendusid materiaalsele poolele ning näitasid, kuidas vahendid võimaldavad ka väärtuste või hoiakutega teadlikult tegelemata jõuda rohkema liikumiseni koolis. Vahendite kohalolu kujundab ka laiemalt norme julgustades lapsi liikuma ning võtma rohkem kaasa ka isiklikke vahendeid.

5.3. Vahendite koordineerimine: koolide kohanemine muutustega

Kui muutused on alguse saanud, siis efektiivseks toimimiseks on vaja kohaneda ka uute protsessidega, mis muutustega kaasneb. Oluliseks on muutuja ja sellest tuleneva mõistmine. Seega olneb ka vahendite koordineerimine, millised on kooli ruumid ning kes on valitud vahendite eest vastutavaks. Koordineerimisel arvestatakse eelkõige kooli enda võimalusi ning võimalikke ohte. Üheks võimaluseks on tagada õpilastele vahendite vaba juurdepääs, paigutades vahendid koridoridesse, klassiruumidesse või saali. Seeläbi on vahendid alati õpilaste käeulatuses ning nad saavad neid vastavalt soovile ka kasutada. Samas on õpilased vabad vahendeid kasutama oma äranägemise järgi. Liikumisaktiivsus oleneb tihti vastavate võimaluste kättesaadavusest (Harro, 2001). Seega kui õpilastel on vaba juurdepääs vahenditele on koolid loonud juba ühe võimaluse õpilaste liikumisaktiivsuse tõstmiseks. Seda täheldas ka Willenberg jt (2010) oma uuringus, kus soovitatakse muutusi, nagu vabalt saadavad vahendid koolis.

Ka Vihalemm jt (2015) toovad välja, et praktikaks vajalikud komponendid on keskkond ja objektid, milleks on kooli puhul ruum ja vahendid, mis loovad õpilastele võimaluse aktiivseks liikumiseks. Koolid on head kohad, kus propageerida liikumisaktiivsust (Verstraete jt, 2006), sest lapsed veedavad peale kodus olemise kõige rohkem aega koolis (Story jt, 2009). Seega on oluline, et koolid pakuksid õpilastele erinevaid võimalusi liikumisaktiivsusega tegelemiseks. Tähtsuse loob lisaks ka asjaolu, et koolis toimuvatesse tegevustesse on üldjuhul kaasatud suur hulk õpilasi (Verstraete, 2006). Erinevate tegevuste toimimiseks on vajalikuks aspektiks suur hulk kaasatuid ning koolidel on see tingimus täidetud õpilaste näol.

Õpilastele võib vahendeid jagada ka õpetajad või korrapidaja õpetajad, st õpilastel tuleb vahendite saamiseks pöörduda eelnimetatute poole. Näiteks lauatenise laud on koolis üldkasutatavas ruumis, millele tagatud juurdepääs, kuid mängimiseks peavad õpilased õpetajate käest küsima reketeid ja palle. Nii loodetakse, et vahendid ei kao ega purune liialt kiiresti, sest õpilased on teadlikud, et nad peavad vahendid õpetaja kätte tagastama. Üheks võimaluseks on paluda õpilastel reketi ja pallid ise kaasa võtta, sest asjade käsitlemine võib olla erinev, kui kasutatakse enda vahendit. Oma vahendi kasutamine võib teatud juhtudel tähendada rohkem tähelepanu vahendi hoidmisele. Ka õpetajatest võib oleda, kas ja kuidas õpilased vahendid kasutada saavad – koolis kehtivas süsteemis, kus

klassiõpetaja saab vajadusel ise enda klassiruumi vahendeid laenutada. Sel juhul on õpetajal endal valida, kas ta toob klassiruumi vahendeid. Seega õpilaste vahendite kasutus võib oleneda õpetajate aktiivsusest.

Vahendite jagamist võib teostada ka aktiivsete vahetundide näol, kus õpilastel on võimalus kasutada suurt hulka vahendeid. Samas saab sel ajal kasutada ka vahendeid, mida on raske või võimatu kasutada, kas koridorides või klassiruumis. Organiseeritud vahetundide korraldamise efektiivsusele viitavad ka Haapala jt (2016) oma uuringus. See on hea viis hallata samas ruumis õpilasi ning teostada neile efektiivne järelevalve. On vahendeid, mille kasutamine võib õpilaste jaoks olla keerukam ning järelevaatajad saavad samad ajal ka õpilasi juhendada. Õpetajatepoolne juhendamine võib samuti vähendada madala intensiivsusega tegevustele kuluvat aega (Verstraete jt, 2006). Ehk teatud vahendite eesmärgipäraseks kasutamiseks on vaja teatavat järelevalvet juhendamiseks.

Samas soovivad õpetajad, et lapsed teeksid ka iseseisvalt otsuseid mängides (Marron, 2008). Õpilasi tuleb suunata ja juhendada mängimisel, kuid ei tohiks piirata õpilaste vabadust mängida ja olla loov. Näiteks leidsid Haug jt (2010), et vahendite kasutamist piiravate reeglistike puudumine aitab kaasa liikumisaktiivsuse tõstmisele. Ehk reeglid ja järelevalve on täiesti loomulik ja vajalik, kuid need ei tohi õpilasi piirata ning liigsetesse raamidesse asetada.

Vahendite koordineerimise võib osalist teha ka õpilaste ülesandeks. Vahendeid võivad õpilased üksteisele jagada või viia läbi organiseeritud vahetunde. See annaks ka õpilastele võimaluse osaleda aktiivsemalt koolielus ning ühtlasi kasvatada ka vastutustunnet. Õpilased õpiksid, kuidas koostada erinevaid mängu ning kuidas kaasõpilasi efektiivselt tegevustesse kaasata. See kõik eeldab tööd ja ajaplaneerimist ning annaks õpilastele võimaluse ise leida ja saavutada vajalikud tulemused. Ka praktikateooria kohaselt on oluliseks aspektiks oskused ja kompetents, kus on esindatud sotsiaalne interaktsioon (Vihalemm jt, 2012: 38). Õpilased peavad suhtlema ning olema suutelised üksteisega tegema koostööd. Olulisel kohal on ka oskus jagada informatsiooni, selleks on vaja teadmisi objektist ehk vahendite kasutusest (Reckwitz, 2002: 253). Ka praktikateooria kohaselt peab toimuma sotsiaalne interaktsioon indiviidide ja gruppide vahel (Vihalemm jt, 2012: 38) ning just seda aitab õpilastel saavutada vastutus ja teadmine vahenditest.

5.4 Liikumist soodustavate vahendite kasutamine – uued praktikad kooliruumis

Vahendite kasutamise populaarsus võib koolides kujuneda erinevalt. See oleneb eelkõige sellest, milliseid vahendeid kool endale tellis ning kas kõik vahendid on õpilastele kättesaadavad. Kooli ruumi iseärasuste (ruumipuudus, kitsad koridorid, palju lapsi) tõttu võib tekkida olukordi, kus kõiki vahendeid ei saa õpilastele koheselt anda kasutusele. Läbivaks sarnasuseks koolide vahel oli kõikvõimalike pallide populaarsus õpilaste seas, enamasti olenemata vanuseastmest. Sallis jt (2002) leidsid aga, et just keskmise kooliastme õpilased olid vahetunni ajal aktiivsemad, kui oli tagatud pallide olemasolu. Pallid (nt korvpall, võrkpall, jalgpall) on ühtlasi vahendid, mis on olemas igas koolis, kus toimub kehalise kasvatuses tunnid. Erinevad pallid on heaks alternatiiviks, kui koolil pole piisavaid ressursse osta teisi liikumist soodustavaid vahendeid. Nendega saab läbi viia nii kõrgema või madalama intensiivsusega tegevusi, seega saab palle kasutada ka kohtades, kus ruumi pole väga palju. Ka Lanningham jt (2008) leidsid, et pallide olemasolu oli seotud kõrgema liikumisaktiivsusega õpilaste seas. Pallide eeliseks on nende lihtsus mängimisel, sest nad ei vaja otseseid juhiseid. Neid võib kasutada kindlate mängude (võrkpall jne) või loovamate mängude mängimisel.

Vahendite kasutamise puhul bakalaureusetöö raames ei täheldanud intervjuueeritavad koolid otseselt soolisi erinevusi vahendite kasutamise puhul. Kuna vastajateks olid huvijuhid, direktor, aineõpetajad, siis toodi välja vahendeid, mida nad enamasti arvasid, et rohkem kasutavad, kas poisid või tüdrukud. Tüdrukutele omistati rohkem hüppenööre ning poistele lauatennist ja koroonat. Samas jäi teatud intervjuude käigus mulje, et vastatakse rohkem varasematele arusaamadele tuginedes, mida võiksid poisid ja tüdrukud oma soost tulenevalt rohkem kasutada. Ka Vihalemm jt (2015) leidsid, et praktikateooria kohaselt on olulised tähendused, kuhu kuuluvad erinevad arusaamad (üldlevinud). Seminaritöö (2017) raames koole külastades nägin, et poisid kui ka tüdrukud mängisid lauatennist ja koroonat, poiste osakaal oli seal küll suurem.

Erinevad arusaamad ühiskonna “normidest ja tavadest” võivad õpilasi saata ka koolis, sest nende eest tehakse juba varasemalt otsuseid. Õpetajad saavad vahendeid nooremate ja vanemate kasutamise osas kujundada õpilaste enda suhtumist teatud vahenditesse.

Selekteerimise korral võetakse õpilaselt võimalus teatud vahenditega tutvuda ning seeläbi tekib ka arusaam, et ma olen “liialt suur”, et seda vahendit kasutada. Tegelikult pole liikumist soodustavate vahendite puhul piiranguks laste vanus. Vahendid peaksid eelkõige olema toetavad objektid liikumisaktiivsuse tõstmiseks. Ka Reckwitz (2002) kohaselt on praktikateoorias suhted asjade ja inimeste vahel sama tähtsad kui suhted inimeste vahel (Reckwitz, 2002: 253). Side asjade ja inimese vahel ei saa tekkida, kui juba eos piiratakse vahendiga tutvumise võimalust. Lapsed peaksid olema oma mängudes vabad (Marron, 2008), see eeldab, et nad saavad endale ise valida vahendid, mida kasutada mängus või liikumiseks.

Intervjuude ajal märkasin, et intervjuueeritavad loetlesid nooremate laste puhul vahendeid, mida saab enamasti üksinda mängida ning suuremate puhul neid, mida saab teha paaris või kollektiivselt. Nooremate puhul eelistatakse tegevusi piisava koostöö oskuse puudumise tõttu. Kindlasti ollakse võimelised mängima nii paaris kui ka kollektiivis, kuid alguses võib see vajada rohkem juhendamist. Vanematel õpilastel on kujunenud juba suurem kuuluvustunne ning soov kuuluda gruppi.

Koolis, kus õpilastele on tagatud mänguvahendid, näitab, et vahetunnid, koolikoridor või klassiruumid on avatud liikumiseks ja mängimiseks. Kool saab õpilasi julgustada, näidates ise eeskujuna, et ruumid on varustatud liikumist soodustavate vahenditega. Nagu Sokk (2017) tõi oma seminaritöös välja, et ka õpetajad saavad olla eeskujuks liikumise edendamisel koolis, siis mõningal juhul puudub see eeskujuna õpetaja enda eelarvamuste tõttu. Samas kui kooli poolt on tagatud vahendid õpilastele vabalt kasutamiseks, siis on raske õpetajal, kes ise ei soovi tegeleda liikumisaktiivsuse tõstmisega, õpilasi keelata. Muutused saavad alguse indiviidide igapäevaelus ning nendega kaasnevad ka uued teadmised (Vihalemm jt, 2015: 34). Siit tulenevalt peaksid muutustega kohanema nii õpilased kui ka õpetajad. Vahendid loovad küll võimalusi muutusteks, kuid muutus ise sõltub lõpuks selle kooli õpilastest ja õpetajate suunamisest. Seega on liikumist soodustavad vahendid üheks muutuste tekkimise soodumuseks.

5.5. Autori soovitused

Olles seminaritöö raames läbi viinud mitmeid vaatlusi koolides ning nüüd bakalaureusetöös teinud ka täiendavad intervjuud saan anda üldiseid soovitusi, millega peaks liikumist soodustavate vahendite tellimisel ja nende olemasolul arvestama. Samuti nägin koole külastades erinevaid vahendite jagamissüsteeme ning annan ka omapoole soovitusi, milline neist on minu arvates kõige efektiivsem, arvestades nii õpilasi kui ka kooli keskkonda. Lisaks on soovitude all kirjas ka valmi moodustanud koolide jagatud õpetused lähtudes nende enda kogemustest.

1. Liikumist soodustavaid vahendeid tuleb valida vastavalt keskkonnale, kus neid hiljem kasutama hakatakse.

Juba enne vahendite tellimise asumist tuleks üle vaadata kooliruumid ning mõelda, kus õpilased saaksid vahendeid kasutada. On vahendeid, mida ei saa kasutada kitsastes koridorides ja klassiruumides ning on ka selliseid, mille kasutamisel on vajalik järelevalve olemasolu. Samuti võib mõni vahend ohustada mingil määral ümbritsevat keskkonda (koolimaja aknad, seinad). Nendest aspektidest lähtuvalt tuleks mõelda, millised vahendid sobiksid valitud kooliruumi.

2. Vahendite tellimise protsessi oleks vajalik kaasata ka õpilasi.

Õpilased on need, kes hakkavad hiljem vahendeid igapäevaselt kasutama ning nende kaasatus vahendite valikusse võiks kindlasti eksisteerida. Kui õpilased ei ole kursis, millised on liikumist soodustavad vahendid, siis võib neile teha väikese infotunni, kus tutvustatakse valikus olevaid vahendeid. Internetis on tavaliselt kõikidest vahenditest pildid olemas ning juurde saab alati otsida ka mängude õpetusi. Nii on ka õpilastel parem ülevaade vahenditest ning valiku langetamine on kergem.

Lisaks võib õpilastel paluda koostada plakateid, kus lapsed saavad pildi abil väljendada oma ettekujutust, millised tegevused võiksid olla vahetundidesse kaasatud. Ka tegevuste kirjeldustest lähtudes saab hiljem tellida liikumist soodustavaid vahendeid. Samas võib õpilaste soovide ja arvamuste uurimiseks kasutada etteantud lausete lõpetamist, näiteks „Milliste tegevustega sooviksin vahetunnis tegeleda...?“. Seejärel anda valikuna erinevaid variante.

3. Kasulik on tellida vahendeid, mis võimaldavad õpilastel nendele ise kasutusvõimalusi leida.

Lastel on piiramatut kujutusvõime ning oskust luua mängu, mis pole n-õ reeglipärased. Kõik mängud ega vahendid ei pea alati reeglite järgi toimima. Kasutusjuhendid võiksid kindlasti olla ka õpilastele tagatud, et nad saaksid neid vajadusel kasutada, kuid nendega ei tohiks piirata õpilaste loovust. Kui vahend pole mõeldud viskamiseks, siis ei pea kohe õpilastele ütleva, et see ei käi nii (kui see just ei ohusta ümbritsevat keskkonda või õpilast), vaid loovust tuleks toetada ka õpetajate poolt.

4. Aktiivsetes vahetundides saalis/võimlas saab kasutada ka neid vahendeid, mida ruumipuuduse või järelevalve vajaduse tõttu teistes kooliruumides kasutada ei saa.

Kui koolis on kitsas koridorid või vahendite kasutamine pole seal võimalik mõnel muul põhjusel, siis heaks alternatiiviks on saalis toimuvad aktiivsed vahetunnid, kus õpilastele saab pakkuda erinevaid organiseeritud tegevusi. Aktiivsetes vahetundides pole õpilased kooli peal laiali, vaid ühiselt saalis, kus ka õpetajatel on neid parem jälgida ning abistada. Koolis võiks toimida ka süsteem, kus näiteks iga klass korraldab ühel päeval nädalas teistele õpilastele aktiivseid vahetunde. Nii on õpilased ka ise protsessi kaasatud ja kogu koormus ei lange õpetajatele ega huvijuhtidele.

5. Õpilastele tuleks vabalt kasutamiseks võimaldada liikumist soodustavaid vahendeid.

Minu arvates võiksid enamik vahendeid koolipäeva jooksul õpilastele olla vabalt kasutamiseks. Kui koridorid ja klassiruumid on kitsad, siis on alternatiiviks ka vahendid, mis ei võta nii palju ruumi (tasakaalulaud, silmustega pall, diabolo jne). Samuti võiks mõni vahend ka igas klassiruumis olla.

6. Ainetundidesse võiks kaasata liikumist soodustavaid vahendeid.

Ka ainetunnid pakuvad võimalusi, et õpilased saaksid ennast rohkem liigutada. Hea näide on istumispallid, mida saab toolide asemel tunnis kasutada või istumispadjad, mis käivad toolide

peale. Samuti on tundides võimalik erinevaid palle kasutada, näiteks õpetaja küsib ühe küsimuse ja viskab palli sellele, kes peab vastama. Vastaja viskab pärast palli edasi teisele õpilasele. See aitab korraks väljuda rutiinsest koolitunnist ning olla aktiivsem.

Lisaks leian, et liikumist soodustavate vahendite mõju ja kasutuspraktikat õpilaste seas tuleks kindlasti edasi uurida. Oma tööle erialast kirjandust otsides leidsin tihti uuringuid, mis tõdesid, et uuriti küll õpilaste liikumisaktiivsust, kuid kõrvale jäeti otseselt vahenditega seonduv. Tegin algust vahendite kasutuspraktikate, nendest tulenevate probleemide/takistuse kaardistamisega, kuid need vajaksid kindlasti edasist uurimist. Näiteks liikumist soodustavate vahendite kasutamise ja jagamise probleemid/takistused ning nende võimalikud lahendused koolide seas oleks potentsiaalne edasiarendamise võimalus, sest mina vaatles ainult üheksat kooli, kuid neid probleeme eksisteerib kindlasti veel, sest koolid on erinevad.

5.6. Meetodi kriitika

Kvalitatiivsete uuringute puhul võib kitsaskohaks kujuneda selle subjektiivsus (Denzin ja Lincoln 2005: 8, Laherand, 2010: 47 kaudu). Samuti tõstetakse küsimuse alla intervjuude transkribeerimise ja transkribeerimise hilisema tõlgendamise oskus, sest need võivad sõltuvalt inimesest erineda (Laherand, 2008: 48). Bakalaureusetöös oli minul uurijana praktiliselt esimene kogemus suuremahuliste intervjuude transkribeerimisel, kuid see polnud töö koostamisel takistuseks.

Kvalitatiivsete uuringute üheks kitsaskohaks peetakse ka nende poolt pakutud seletuste tõesust ja valiidsust (*ibid*). Varasemalt seminaritöös liikumist soodustavaid vahendeid uurides kasutasin meetodina vaatlust ning hiljem järeldusi tehes tundsin, et ma ei saagi otseselt midagi järeldada, sest minu vaatluste tulemused võivad olla subjektiivsed. Olin järelduste tegemisel alati väga kriitiline just enda hinnangute suhtes ning see kandus edasi ka bakalaureusetööd kirjutades. Intervjuud andsid mulle küll kindlama toe järelduste tegemiseks, kuid siiski tuleb ka enda kui uurijasse suhtuda kriitilisemalt ning alati kontrollida öeldut. Juhendaja ütles mulle mitmeid kordi, et oleksin julgem oma soovitusi ja arvamusi väljendama, sest suhtusin kõike kriitilise pilguga. Kriitilisus hakkas mind mõningal määral bakalaureusetööd kirjutades segama, sest olin unustanud, et ka minul, olles liikumist soodustavate vahendite teemaga üle poole aasta aktiivselt töötanud ja tegelenud, on tekkinud teatud ekspertsus. Kuid kindlasti ma pole ekspert, vaid oman tehtud töö põhjal teatud teadmisi.

Kokkuvõte

Liikumisel on oluline roll noorte igapäevaelus ning sellele tuleb pöörata tähelepanu. Eesti koolilapsed liiguvad aga vähem kui on soovituslik. Liikumisaktiivsus noorte seas tuleb suurendada, sest see võib mõjutada kognitiivseid oskusi ja akadeemilist võimekust. Seega on oluline, et noored oleksid ka koolipäeva sees füüsiliselt aktiivsed. Õpilaste liikumisaktiivsuse tõstmise koolipäeva sees on eesmärgiks võtnud Tartu Ülikooli liikumislabor, kelle algatusel loodi laste ja noorte liikumisprogramm "Liikuma kutsuv kool". Koolipäeva liikuvamaks muutmise üheks võimaluseks on õpilastele tagada liikumist soodustavaid vahendeid, mille kasutamine nõuab enda liigutamist.

Bakalaureusetöö eesmärgiks on anda ülevaade koolides olevatest liikumist soodustavatest vahenditest ning nende kasutamisest projekti „Liikuma kutsuv kool“ näitel. Samuti kaardistada vahenditega seotud jagamise ja kasutamise süsteemid ning nendega seonduvad prombeemid/takistused.

Töö praktiliseks väärtuseks on liikumist soodustavate vahendite soovitude tabel, kus saab lugeda koolides kasutuses olevate vahendite tagasisidet. Samuti on tabelis soovitusi, mida peaks vahendite tellimisel ja kasutamisel arvestama ning kus vahendeid kasutada. Tabeli eesmärgiks on anda koolidele ja teistele asutustele ülevaade enne, kui hakatakse vahendeid tellima.

Töö teoreetilises peatükis andsin ülevaate liikumisaktiivsuse ja liikumist soodustavate vahendite vajalikkusest õpilaste seas ning miks neid peaks edendama ka koolides. Kasutasin bakalaureusetöö raamistamisel praktikateooriat, sest käsitlesin vahetunni sisustamist ja vahendeid kui praktikat, keskendudes eelkõige materiaalsele poolele – liikumist soodustavad vahendid.

Bakalaureusetöö tulemuste esitamisel kasutasin kvalitatiivset uurimismeetodit, kus kasutasin koolidega läbiviidud intervjuusid ning vahendite hinnangute küsitlust. Töö valimi moodustasid projekti „Liikuma kutsuv kool“ üheksa liiget, kes tellisid 2016. aastal liikumist soodustavaid vahendeid.

Liikumist soodustavate vahendite tellimisel lähtusid koolid eelkõige oma võimalustest ning kooli keskkonnast. Vahendite kasutamisel tuleb kindlaks teha, millises kooliruumis neid saab

kasutada, sest kõik vahendid on erinevad – mõni vajab rohkem järelevalvet ja ruumi. Tellimisel lähtuti ka vahenditest, mida oleks õpilastel lihtne kasutada.

Vahendite jagamisel täheldasid koolid erinevaid probleeme või segavaid faktoreid – ruumipuudus; kooli inventari turvalisus; õpilased pole suutelised iseseisvalt teatud vahendeid kasutama; järelevalve; laiali jagatud vahendid kaovad ja purunevad; õpetajate madal aktiivsus vahendite jagamisel. Eelmainitud probleemid olid lahendatavad, sest koolid arvestasid asjaoluga, et kõiki vahendeid ei saa jagada õpilastele ühte moodi. Selleks löid koolid süsteemid, mis olid abiks nii vahendite jagamisel kui ka nende kasutamisel.

Vahendeid saab kasutada vahetundides, tunnis ning aktiivsetes vahetundides. Viimane loetletust on heaks võimaluseks kaasata suur hulk õpilasi ühiselt ennast liigutama. Aktiivsetes vahetundides (võimlas/saalis) saab kasutada ka vahendeid, mida ruumipuuduse tõttu ei saa kasutada koridoris või klassiruumis ning mis vajavad suuremat järelevalvet.

Õpilased on liikumist soodustavad vahendid koolides omaks võtnud ning nende sõnul on nüüd vahetundides lõbusam ja on rohkem tegevusi. Õpilaste sõnul ei pea nad enam vahetunnis lihtsalt tunni algust ootama, vaid nüüd saab ennast liigutada. Seega liikumist soodustavad vahendid aitavad tõsta õpilaste liikumisaktiivsust, kuid muutuse saab toimuda koostööl kooli juhtkonna ja õpetajatega.

Summary

The bachelor's thesis of Veronica Palm titled „Practices of play equipment to promote physical activity among children based on „Schools on the Move“ project in Estonia“, supervised by Marko Uibu (PhD) at University of Tartu.

Physical activity plays an important role in the lives of the youth and therefore it should be focused upon. Estonian school children are less active than recommended. Physical activity among the youth must be increased because it might affect cognitive skills and academic reach. Therefore it is important for the youth to be active during the school day.

Research Group of Physical Activity for Health in University of Tartu has set its goal to increase student's physical activity level. The laboratory has created the project „Schools on the Move“ for teenagers and children. One way to turn a regular school day into a more active one is to enable the use of equipment, which requires some activity to use them.

The aim of this thesis was to give an overview of the equipment that promotes physical activity and how the equipment is used in the project „Schools on the Move“. How the usage of equipment is regulated and how the pupils are using the equipment.

The practical value of this thesis is a table with recommendations on the usage of the equipment with feedback from the school. The table also contains recommendations which should be taken into account when ordering and using certain kinds of equipment and where to use them. The goal of the table is to give an overview of the schools and other organizations if they should want to order any equipment.

I gave an overview on the importance of physical activity levels and equipment that promotes it in schools in the theoretical part of the thesis. I used practice theory in my thesis because I focused on how the breaks are conducted and equipment as a practice, focusing on the material side – equipment that promotes activity.

I used qualitative research in order to present the findings of my thesis where I used the interviews conducted with the schools on their opinions on the equipment. The nine subjects were the members of the project „Schools on the Move“ who ordered the equipment that promotes physical activity in 2016.

When ordering the equipment that promotes physical activity, schools usually took guidance from their environment and possibilities. You have to make sure, in what space you can use the equipment – some need more space and supervision. When ordering, they considered what equipment is the easiest to use by kids.

When sharing the equipment, several problems and factors arose – small spaces, the security of school's inventory, pupils were not able to use certain kinds of equipment themselves, supervision, shared items getting lost or broken, teachers low activity in helping to share the items. Those problems were settled because schools took into consideration that not all equipment can not be shared the same way among the pupils. Therefore the schools created a system how to use and share the equipment.

The equipment can be used in all the breaks and active classes. Active classes are a good chance to include lots of pupils at once to exercise. There is a possibility to use the equipment in active lessons. Because there is little space in the corridors, schools are not able to use the items in the corridors and classes because they would need special attention.

Pupils have adopted the equipment and in their words, it is much more fun to take part of the breaks because there are more activities. Pupils say that they don't have to just wait for the classes anymore but they can take part in physical activities. Therefore the equipment promotes active lifestyle but the change can only be done with the help of teachers and the management of the school.

Kasutatud allikad:

Aher, S., Aher, G. (2012). *Aktiivne ja turvaline koolipäev*. Tallinn: Tallinna haridusamet.

Aasvee, K., Liiv, K., Eha, M., Oja, L., Härm, T., Streimann, K. (2016). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2013/2014. õppeaasta uuringu raport, 54-59*. Tallinn: Atlex AS. Kasutatud 30.10.2016.

Comprehensive School Physical Activity Programs: A Guide for Schools. (2013). Centers for Disease Control and Prevention. Department of Health and Human Services. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.

Davison, K-K., Lawson, C-T., (2006). Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.3(1), 19.

Dhingra, R., Manhas, S., Raina, A. (2005). Play Pattern in Preschool Setting. *Journal of Human Ecology*, 18, 21-25.

Donnelly, J. E., Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive medicine*, 52, 36-42.

Gram-Hanssen, K. (2011). Understanding change and continuity in residential energy consumption. *Journal of Consumer Culture*, 11(1), 61–78.

Haapala, H-L., Hirvensalo, M-H., Laine, K., Laakso, L., Hakonene, H., Lintunen, T., Tammelin, T-H. (2014). Adolescents' physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools. *Health Education Research*, 29, 840-52.

Haapala, H., Hirvensalo, M., Kulmala, J., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Laine, K., Laakso, L., Tammelin, T. (2016). Changes in physical activity and sedentary time in the Finnish Schools on the Move program: a quasi-experimental study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.

Hargreaves, T. (2011). Practice-ing behaviour change: Applying social practice theory to pro-environmental behaviour change. *Journal of Consumer Culture*, 11(1), 79-99.

Harro, M. (2001). *Kehaline aktiivsus, lapsed ja noorukid*. Kasutatud 28.10.2016
http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/lapsed_ja_noorukid/index.htm

Haug, E., Torsheim, T., Sallis, J.-F., Samdal, O. (2010). The characteristics of the outdoor school environment associated with physical activity. *Health Education Research*, 25, 248-256.

Hirsijärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2005). *Uuri ja kirjuta*. Tallinn: Kirjastus Medicina.

Yessport.ee kodulehekülg (2017). Kasutatud mai 2017. <http://yessport.ee/>

Korp, L. (2017). *Koolide liikumisprogramm: sotsiaalsed praktikad ja eneseesitus*. Magistritöö. Tartu Ülikool, ühiskonnateaduste instituut.

Kont, S. (2015). *Õpilaste kehalise aktiivsuse suurendamise võimalused kooli vahetundides ning klassiõpetaja poolt tajutud barjääriid ja toetavad tegurid selle rakendamisel pilootuuringu näitel*. Magistritöö. Tartu Ülikool, kehakultuuriosakond.

Laherand, M-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: Infotrükk.

Lanningham L., Foster, R-C., McCrady, S- K., Manohor, C- U., Jensen, T- B., Miltre, N-G., Hill, J-O., Levine, J-A. (2008). Changing the School Environment to Increase Physical Activity in Children. *Obesity*, 16, 1849-1853.

Lees, M. (2016). *Kehalist aktiivsust toetavad ja takistavad tegurid vahetundides erinevate kooliastmete õpilaste arvamuste tuginedes*. Magistritöö. Tartu Ülikool, sotsiaalteaduste valdkond.

Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., Strömpl, J. (2014). *Intervjuu*. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Kasutatud 03.04.2017.
<http://samm.ut.ee/intervjuu>

Marron, S. (2008). *An Analysis of Break Time Active Play in Irish Primary Schools*. Masters thesis, Waterford Institute of Technology.

Measuring Physical Activity Intensity. (2015). Centers of Disease Control and Prevention. Kasutatud märts 2017.
<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/index.html>McKenzie

McKenzie, T-L., Crespo, N-C., Baquero, B., Elder, J-P. (2010). Leisure-Time Physical Activity in Elementary Schools: Analysis of Contextual Conditions. *School Health*,80, 470-477.

McKenzie, T- L., Sallis, J-F., Elder, J-P., Berry, C-C., Hoy, P-L., Nader, P-R., Zive, M-M., Broyles, S-L. (1997). Physical activity levels and prompts in young children at recess: A two-year study of a bi-ethnic sample. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 195–202.

McKenzie, T- L., Marshall, S-J., Sallis, J- F., Conway, T-L. (2000). Leisure-Time Physical Activity in School Environments: An Observational Study Using SOPLAY. *Preventive Medicine*,30 ,70-77.

McKenzie, T-L., Sallis, J-F., Elder, J-P., Berry, C-C., Hoy, P-L., Nader, P-R., Zive, M-M., Broyles, S-L. (1997). Physical activity levels and prompts in young children at recess: A two-year study of a bi-ethnic sample. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 195–202.

Mooses, K. (2016). *Koolilaste liikumisaktiivsus on madal*. Tartu Ülikooli Kliinikumi leht, 25. jaanuar. Kasutatud 31.10.2016. <http://www.kliinikum.ee/leht/kliinikud-teenistused/1436-koolilaste-liikumisaktiivsus-on-madal>

Nõmme, E. (2017). *Õpilaste kaasamine ja selle tähtsus aktiivsete vahetundide korraldamises projekti "Liikuma kutsuv kool" näitel*. Seminaritöö. Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut.

Palm, V. (2017). *Liikumist soodustavate vahendite kasutuspraktika projekti Liikuma Kutsuva Kooli raames Tartu koolide näitel*. Seminaritöö. Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut.

Promoting physical activity in schools: an important element of a health-promoting school. (2007). WHO information series on school health ; document 12.

Põhikooli – ja gümnaasiumiseadus. (2010). *Riigi Teataja*. Kasutatud 01.02.2017.
<https://www.riigiteataja.ee/akt/13332410>

Recess and the importance of play. A Position Statement on Young Children and Recess. (2001). *National Association of Early Childhood Specialists in State Departments of Education*.

Sokk, M. (2017). *Koolipersonali osalus vahetunnipraktikates projekti Liikuma Kutsuv Kool näitel*. Seminaritöö. Tartu Ülikool, Ühiskonnateaduste instituut.

Reckwitz, A. (2002). Toward a theory of social practices. A development in culturalist theorizing. *European Journal of Social Theory*, 5(2), 243-263.

Ridgers, N-D., Timperio, A., Crawford, D., Salmon, J. (2013). What Factors Are Associated with Adolescents; School Break Time Physical Activity and Sedentary Time? *Centre for Physical Activity and Nutrition Research*, 8(2).

Ridgers, N-D., Stratton, G., Fairclough, S-J. (2006). Physical Activity Levels of Children during School Playtime. *Sports Med* 2006, 36(4), 359-371.

Ridgers, N-D., Salmon, J., Parrish, A-M., Stanley, R-M, Okely, A-D. (2012). Physical Activity During School Recess. *American Journal of Preventive Medicine*; 43(3), 320 – 328.

- Ridgers, N- D., Fairclough, Stratton, G. (2010). Variables associated with children's physical activity levels during recess: the A-CLASS project. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 74.
- Sallis, J-F., Conway, T-L., Prochaska, J-J, McKenzie, T-L, Marshall, S-J., Brown, M. (2001). The Association of School Environments With Youth Physical Activity. *American Journal of Public Health*, 91, 618-620.
- Sarnit, A. (2016). *Õpilaste käitumise arendamine aktiivse vahetunni abil ühe kooli näitel õpetajate hinnangul*. Lõputöö. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia, kultuurihariduse osakond.
- Story, M., Nannery M-S., Schwartz, M-B. (2009). Schools and Obesity Prevention: Creating School Environments and Policies to Promote Healthy Eating and Physical Activity. *The Milbank Quarterly*, 87 (1), 71-100.
- Zask, A., Beurden. E., Branett, L., Brooks, L-O., Dietrich, U-C. (2001). Active School Playgrounds—Myth or Reality? Results of the “Move It Groove It” Project. *Preventive Medicine*, 33(5), 402-408.
- Tartu Ülikooli liikumislabori kodulehekül. (2016). Kasutatud 01.03.2017.
<http://liikumislabor.ut.ee/avaleht>
- Uibu, M., Korp, L. (2016). Kuidas luua lastele koolis liikumisvõimalusi? *Õpetajate leht*, 15. aprill. Kasutatud 30. oktoober.
<http://opleht.ee/2016/04/kuidas-luua-lastele-koolides-liikumisvoimalusi/>
- Verstraete, S., Cardon, G., De Clercq, D., De Bourdeaudhuij, I. (2006). Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing 35 game equipment. *European journal of public health*, 16(4), 415-419.
- Vihalemm, T., Keller, M., Kiisel, M. (2015). From Intervention to Social Change: A Guide to Reshaping Everyday Practices.

Willenberg, L- J., Ashbolt, R., Holland, D., Gibbs, L., MacDougall, C., Gerrard, J., Green, J. B., Waters, E. (2010). Increasing school playground physical activity: A mixed methods study combining environmental measures and children's perspectives. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13, 210-216.

World Health Organization. (2007). Promoting physical activity in schools: an important element of a health-promoting school.

World Health Organization. (2016). Physical activity fact sheet. Kasutatud 27. oktoober 2016. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

LISAD

LISA 1. Vahendite tabel ja soovitused

Tähised :

Kus kasutada:



- Välitingimustes kasutamiseks



- Sisetingimustes kasutamiseks

Mõlema märgi olemasolul võib vahendit kasutada nii sise- kui ka välitingimustes

Kellele on vahend suunatud?







- Soovitavalt esimesele kooliastmele kasutamiseks (1.-3.klass)

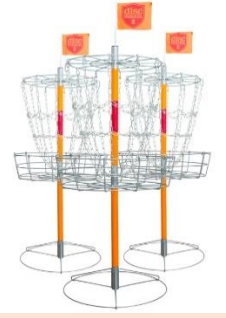














- Soovitatav kasutada alatest II kooliastmest (4.klass - ...)









Mõlema märgi olemasolul sobib vahend kasutamiseks kõigile kooliastmetele.











Hinne: Vahenditele antud hinnete keskmine. Hindamisskaala on 0-5, ehk 0- ei oska öelda; 1- väga halb; 2- halb; 3 - rahuldav; 4 - hea; 5-väga hea.




LIIKUMIST SOODUSTAV VAHEND	VAHENDI (MÄNGU)KIRJELDUS	KELLELE SUUNATUD?	KUS?	HINNE	KOMMENTAARID, SOOVITUSED
<p>Aeroobikapall (fitness pall/ istumispall)</p> 	<p>Aeroobikapall sobib erinevate lihasgruppide treenimiseks.</p> <p>Ennetab selja väsimist.</p> <p>Pallil istudes hoiab õpilane õiget rühti, sellest tulenevalt paraneb kehaasend ega teki seljavalu.</p> <p>Valmistatud tugevast PVC-st.</p>	 		5	<ul style="list-style-type: none"> Mõnes klassiruumis võib toolid asendada aeroobikapallidega. Kui pole võimalik tervet klassikomplekti istumispallidega sisustada, siis saab õpilaste vahel luua süsteemi, kus ühes tunnis istuvad osad toolidel ja teised pallidel ning järgmine kord on vahetus. Õpilased võivad ajapikku nendest väsida, selle vältimiseks võiks palle erinevate klasside vahel teatud aja tagant vahetada. Palli suuruse valikul tuleks enne mõelda, millistes klassides see kasutust leidma hakkab (kas algklassides või vanemate õpilaste seas), sest palli suurus peab vastavuses olema ka õpilase pikkusega.








<p>Discgolf Lite</p> 	<p>LITE Discgolfi pakett on alternatiivne lahendus koolidele, kellel pole piisavalt ruumi, sest vahend on teisaldatav.</p> <p>Mängu eesmärgiks on lendav ketas visata võimalikult väheste visetega korvi.</p>	 	 	<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased saavad iseseisvalt alati kasutada, kuna mäng on lihtne. • Võimalusel kasutada pehmeid lendavaid taldrikuid, nii saab seda mängu mängida ka siseruumides ning see ei löhu mööblit. • Vajavad mängimisel mõningat järelevalvet kui kasutatakse viskamiseks taldrikuid, mis lendavad suurel kiirusel
<p>Tasakaalu-kompad</p> 	<p>Poolkerakujulised astumisalused, millega saab nõõre liigutades liikuda.</p> <p>Tasakaalukompadel astumiseks tuleb lisaks jalgadele liigutada ka oma käsi.</p>			<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Neid on lihtne kasutada kui õpilastele paar korda ette näidata. • Vahendit saab kasutada ka erinevate harjutuste tegemiseks kehalise kasvatus tunnis, näiteks saab seda kasutada teatevõistlustel ühe läbimispunktina. • Kuna vahend ei võta palju ruumi, siis saab seda ka koridoride nurkadesse paigutada, kus õpilased saaksid seda ise võtta ja kasutada.









<p>Lauatennis</p> 	<p>Mänguks on lisaks vajalik ka lauatennise reket ja pall (väiksema läbimõõduga).</p> <p>Mäng arendab täpsust, koordinatsiooni, vastupidavust, täpsust, taktikat, fokuseerimist ning tajusid.</p> <p>Mängu eesmärgiks on lüüa pall vastasmängija poole peale.</p>	 	 	<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilaste seas äärmiselt populaarselt. • Tavaliste pallide asemel oleks parem kasutada poroloonist palle, mis ei tee mängimisel nii kõva lärmi ning ei purune liialt kiiresti betoonpõrandal. • Mängimiseks on kindlasti suuremat ruumi vaja, sest lapsed on seal ümber liikuvad. • Hea võimalus pakkuda tegevust ka vanematele õpilastele, kes võib-olla teistest vahenditest pole eriti huvitatud. • Lautennist on võimalik korraga mängida ka rohkem kui kahel õpilased: õpilased kogenevad ümber lauatennise laua ning moodustavad järjekorra. Üks õpilane alustab mängimist, tehes söödu ning samal ajal peab ta jooksema teisele poole, et pall tagasi lüüa. Tema asemele tuleb järjekorras olev uus õpilane, kes kordab tegevust ning jookseb ise peale söötu teisele poole lauda. Söödu teinud mängija lahkub laua juurest ning läheb tagasi järjekorda.
--	---	--	--	----------	---

<p>Indiaca võistlusvall</p> 	<p>Pall koosneb sulgedest ja löögipadjast. Löögipadi on kaetud pehme naturaalse kollast värvi nahaga. Ohutuse tagamiseks on sulgede äralõigatud otsad kaetud plastikpunnidega.</p> <p>Sulgi saab kulumise korral ise vahetada.</p> <p>Mängitakse võrkpalli põhimõttel, pall on vaja saada vastasmeeskonna platsile, seejuures takistades palli maandust oma platil. Palli peab mängimisel hoidma õhus.</p>	 		<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tegemist pole väga levinud mänguga, seega mängida see läbi koos õpilastega. • Võimalusel teha seda välitingimustes, sest mäng vajab suuremat ruumi. • Mäng on nagu sulg- või võrkpall, kus on olemas võrk, samas saab seda ka ringis mängida, kus üle võrgu löömise asemel peavad õpilased seda üksteisele söötma. • Pall on tavalisest võrkpallist kergem, seega seda on ka ohutum kasutada, sest pihta saades ei saa õpilane nii palju haiget. • Saab kasutada ka kehalise kasvatus tundides tavalise võrkpalli asemel.
<p>Reaktsioonipall</p> 	<p>Kerge väike pall, mis põrkab ettearvatult.</p> <p>Arendab silmade ja käte reaktsioonikiirust, tähelepanuvõimet ning koordinatsiooni.</p>	 		<p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kasutamisel tuleb kindlasti arvestada, et seda ei saa eriti siseruumides kasutada, kuna pall on tugevast materjalist ning selle pärgatamisel on hilisem põrkamine ettearvatu. • Siseruumides saaks seda kasutada, kui on suurem võimalus.








					<ul style="list-style-type: none"> • Koridorides ei saa seda hästi kasutada, sest pall võib lennata akendesse. • Mängimisel tagada õpilastele soovitatavalt ka järelevalve.
Tähislindivöö 	<p>Vahend pannakse kasutaja vöö peale ning see on reguleeritav.</p> <p>Vöö küljes 2 krõpsuga linti.</p>	 	 	4	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased kasutavad mängu väga loomunguliselt, kuid tuleks ette näidata, et tähislindivöö käib ümber vöö. • Tähislindivööd on lihtne kasutada ning seda suudavad õpilased teha ka iseseisvalt. • Kuna vahend on kompaktne, siis saab selle panna ka mõne koridori nurka, kus õpilased saavad seda ise võtta ja kasutada.
Koroona 	<p>Piljardi sarnane mäng, kus pallide asemel kasutatakse vineerist seibe. Mänguks on valik ka kii olemasolu.</p> <p>Mängu alustamiseks asetab iga mängija oma seibid lauale tihedalt üksteise vastu lapiti ning mängulaua poordi vastu nii, et mõlemale poole</p>	 	 	5	<ul style="list-style-type: none"> • Paljudele õpilastele võib see olla täiesti uus asi, seega tuleks kindlasti näidata ette, kuidas mängida. • Võimalusel panna mängu juurde kuhugi ka väljaprintitud instruktsioonid, mida õpilased saaksid alati kasutada kui mõni asi jääb selgusetuks. • Mängu saab mängida nii kahekesi kui ka neljakesi paaridena, selleks võib sätestada reeglid, et ühes meeskonnas mängijad võivad











	<p>keskjoont jääks neli seibi. Mängu võidab see, kes lööb esimesena mängulaua aukudesse kõik oma seibi.</p>				<p>lisaks enda seibidele ka paarilise seibe mängulaua aukudesse lüüa. Sel viisil saavad rohkem õpilasi sellega vahetunnis mängida.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Probleemiks võib kujuneda nuppude kadumine, seega tuleks mängulaud paigutada kohta, kus on olemas järelevalve.
<p>Tasakaalulaud</p> 	<p>Vahendit saab kasutada selle peal seistes või istudes tasakaalu ja koordinatsiooni harjutamiseks.</p> <p>Lisaks aitab vahend ka jalalihaseid treenida.</p>			<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Natuke ohtlik, sest õpilased võivad peal olles kukkuda, seega tuleb olla ettevaatlik. • Nõuab väga head tasakaalu tunnetamist ja tähelepanu keskendamist, samas arendab see õpilasi. • Õpilaste suur lemmik, kuid rohkem kasutavad tasakaalulauda vanemad õpilased. • Sobib kasutamiseks nii koridorides kui ka klassiruumis, sest vahend ei nõua kasutamisel suure ruumi olemasolu. • Vahendiga saab õpilastega ka mängida, näiteks : Üks õpilane läheb tasakaalulaua peale ning teised kogenevad tema ümber ringi. Teine õpilane keerutab tasakaalulaua peal olevat last ning pärast väikse hoo tegemist lastakse laual ise seisma jääda. Sinna kuhu poole keerutatakse oma näoga jäi, sealt selgub ka teine õpilane, kes peab teatud küsimusele vastama või tegema mingi tegevuse ning





					seejärel toimub õpilaste seas vahetus, kes läheb tasakaalulaua peale.
Püramiidpall 	<p>Palli on pehmest kummist ja pumbatav. Aitab arendada reaktsioonikiirust.</p> <p>Palli ebakorrapärase kuju tõttu põrkab pall etteaimamatult.</p>	 		4	<ul style="list-style-type: none"> • Palli ei väga hästi kasutada koridorides ja klassiruumis, sest selle kasutamine eeldab suurema ruumi olemasolu. • Siseruumides kasutamisel tuleks seda teha võimlas või saalis.
Tasakaalukivid 	<p>Tasakaalukivid on valmistatud vastupidavast plastikust ja kaetud nii pealt kui ka alt libisemist takistava materjaliga.</p>			5	<ul style="list-style-type: none"> • Tasakaalukivide peal meeldib olla just noorematel õpilastel. • Nendega saab teha erinevaid takistusradasid, alati on võimalik ka nende ümberpaigutust muuta. • Saab kasutada ka suuremates koridorides, kuid soovitatavalt asetada need nurkade lähedale, et vahend ei segaks teiste õpilaste liiklemist. • Vahend on hea ajaveetmise võimalus õpilastele, sest selle kasutamisel pole konkreetseid reegleid, õpilased saavad kasutada oma loovust.








<p>PVC pallid</p> 	<p>PVC pallid (jalgpall, korvpall) on vastupidavad ning sobilikud kasutamiseks ka just välistingimustes.</p>	 		<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • PVC pallid on mugavad ja vastupidavad just välistingimustes kasutamiseks, kuna pall ei purune kergesti ning samas võib ta ka ilma kahjustumata märjaks saada. • Õuevahetundide ajal võib pallid õpilastele teatud kohtadesse paigutada, kus nad saaksid neid ise võtta ja kasutada.
<p>Tasakaalupadi</p> 	<p>Sobib tasakaaluharjutuste sooritamiseks.</p> <p>Vahend aitab parandada rühti ning seda saab kasutada nii istumisel kui ka jalgade all.</p> <p>Tasakaalupadi on kahtepidi kasutatav ning padja jäikust saab pumpamisega muuta.</p>	 		<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Multifunktsionaalne, see on kerge ning seda saab igale poole kaasa võtta. • Kuna vahend ei võta palju ruumi, siis saab seda kasutada nii klassiruumides kui ka kitsastes koridorides. Et õpilaste vahetunnid oleksid aktiivsed võib tasakaalupadjad õpilastele panna koridoridesse igapäevaseks kasutamiseks. • Vahendid on lihtne kasutada ning sellega saavad kõik hakkama. • Saab kasutada ka istumisalustena koridorides või klassiruumis kui on vaja näiteks õpilastest põrandale ring moodustada, siis ei pea palja põranda peal istuma. • Klassis saab tasakaalupadja asetada ka tooli peale, et õpilastel oleks toolil mugavam istuda.








<p>Käimiskargud</p> 	<p>Käimiskarkude kasutamisel töötab kogu kasutaja keha, sest liikumiseks on vaja liigutada nii käsi kui ka jalgu.</p> <p>Vahend aitab arendada õpilaste tasakaalu ja koordinatsiooni.</p> <p>Karkude pikkust on võimalik reguleerida vastavalt kasutajale.</p>			<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Soovitatavalt kasutada siseruumides, sest väljas kõva betooni peal on selle kasutamine ohtlikum. • Kindlasti tagada ka järelevalve, eriti nooremata õpilaste puhul. • Vahendit on raske kasutada kitsastes koridorides, sest see hakkaks segama teiste õpilaste liiklemist. Soovitatavalt kasutada neid võimlas, kus on tagatud suurem ruum. • Ohutu kasutamise mõttes võiks õpilastele selgitada, et vahendiga ei pea jooksuma, vaid need on eelkõige kõndimiseks mõeldud.
<p>Silmustega pall</p> 	<p>Silmustega pall koosneb mitmest pehmest silmusest, mis hõlbustavad palli püüdmist.</p> <p>Palli eesmärgiks on arendada osavust, koordinatsiooni ja liikumist.</p>			<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vahendiga meeldib rohkem mängida algklassidele, sest sellega saab ka tavalisi pallimänge mängida. • Palli võib kasutada ka tunnis, kus õpetaja viskab palli ühele õpilasele ning seejärel küsib küsimuse, pärast vastamist peab õpilane palli edasi viskama teisele. • Pall on ohutu ja kerge, seega sobilik vahend ka koridorides kasutamiseks. • Kuna vahend on väike, siis võib selle paigutada ka koridori igapäevaseks kasutamiseks.

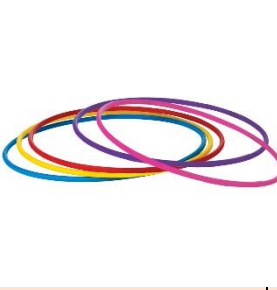



					<ul style="list-style-type: none"> • Õues kasutamisel tuleb arvestada, et vahendi silmestesse jääb kinni kõikvõimalik praht.
Vortex oda (32 cm) 	<p>Oda on pehmest materjalist ning varustatud viledega, mis viskamisel häält teevad.</p> <p>Vahendit saab kasutada viske õpetamiseks.</p>	 		3	<ul style="list-style-type: none"> • Kuna odad lendavad suure kiirusega, siis ei saa neid koridorides kasutada. • Odad võib kasutusele võtta ka kehalise kasvatuse tundides, kus suurema ruumi olemasolul märkida ära trajektorid ning lasta õpilastel visketäpsust harjutada.
Vortex oda (mini) 	<p>Oda on sobilik väikelaste viske algõpetamiseks.</p> <p>Oda on pehmest materjalist ning varustatud viledega, mis viskamisel häält teevad.</p>			4	<ul style="list-style-type: none"> • Väiksemad odad sobivad rohkem kooli sisetingimustes kasutamiseks. • Kasutust leiab rohkem algklasside seas.

<p>Korvpall käemärkidega</p> 	<p>Korvpall käemärkidega aitab treenida käte õiget asendit palli viskamisel. Pallil on käemärgid nii parema- kui vasakukäelistele.</p>			<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Palli saab kasutada korvpalli algõpetuses visketehnika õppimisel. • Pallid on vastupidavad ning neid saab kasutada ka välitingimustes.
<p>Tasakaalu pedaalid</p> 	<p>Tasakaalu pedaalid on hea vahend tasakaalu ja koordinatsiooni harjutamiseks.</p>			<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vahendit kasutavad väga palju algklassi õpilased. • Vahendi soetamisel tuleks arvestada, et vahendi materjal pole kõige tugevam, seetõttu võib kergemini puruneda. • Kindlasti näidata alguses õpilasele, kuidas tuleb vahendit ohutult kasutada. • Vahend ei vaja otsest järelevalvet, seda saavad õpilased ka iseseisvalt kasutada.
<p>Kiiruseredel rist</p> 	<p>Hea treeningvahend arendamiseks koordinatsiooni ja kiirust.</p> <p>Vahendi otsades on klõpatsid, millega saab reteleid omavahel pikkusesse ühendada</p>	 		<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Suurema koridori olemasolul võib koolipäevaks kiiruseredeli koridori nurka paigutada, et õpilased saaksid seda iseseisvalt kasutada. • Redeli läbimiseks saab harjutada erinevaid hüppeharjutusi (nt rada tuleb läbida ühel jalal või mõlemad jalad korraga hüppavad).

					<ul style="list-style-type: none"> • Et redel paremini paigal püsib võib selle ka põranda külge kinnitada. • Õues kasutamiseks tuleks see kinnitada kõvemale pinnasele. • Vahend pakub õpilastele võimaluse kasutada seda loovalt.
Diabolo 	<p>Diabolo on Jo-Jo mängu sarnane, mis võimaldab teha erinevaid lihtsamaid kui ka keerukamaid trikke.</p>	 		<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vastupidavast materjalist, õpilased saavad sellega ka õues mängida. • Alguses võib mäng tunduda keeruline, kuid õpilastele tuleb selgitada, et see on Jo-Jo sarnane mäng. • Vahend ei võta palju ruumi ning seda võib ka klassiruumi paigutada. • Vahendiga saab erinevaid trikke teha ning kohta, kus vahendit kasutatakse võiks panna ka trikkide õpetused, et õpilased saaksid soovi korral õppida. • Individuaalne mäng ühele õpilasele korraga.

<p>Lendav ketas</p> 	<p>Lendav taldrik on kaetud pehme kummiga ning sobib pikkadeks viseteks.</p>	 		<p>3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Taldrikuid saab kasutada aktiivsetes vahetundides saalis, näiteks peab ketta teatud sihtpunkti viskama. • Vajab järelevalvet, sest lendab kiiresti ja on seega mõnevõrra ohtlikum. • Koridorides kasutamiseks ei sobi. • Õues kasutamisel tuleks olla ettevaatlikum, sest kui pole piirdeid, siis võib ketas liialt kaugele lennata.
<p>Komeetpall</p> 	<p>Pehme ja kerge pall, millega saab lastele viskamist õpetada. Pallil on küljes värvilised paelad, mis viskamisel sahisevad.</p>			<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lihtne vahend, mis on kõigile jõukohane. • Palli saab igal pool kasutada, sest ta ei võta palju ruumi. • Saab kasutada ka klassis tunni ajal, näiteks õpilased vastavad küsimusele ning vaskavad palli teisele õpilasele edasi. • Pall on kerge ning ei lenda väga kaugele, seega ei ohusta ka kooli inventari, saab kasutada ka koridorides. • Saab kasutada ka aktiivsetes vahetundides viskamisharjutuste sooritamisel.

<p>Frisbee</p> 	<p>Lendav taldrik, lendab suure kiirusega.</p> <p>Saab mängida nii kahekesi kui ka ringis üksteisele kordamööda visates.</p>	 		<p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frisbee on kerge ja lendab kiiresti, seega tuleks mängimisel suuremad vahed mängijate vahele jätta. • Õpilaste seas väga populaarne, seda on lihtne kasutada ning mängida saavad nii suuremad kui ka väiksemad õpilased. • Kooli ruumides on seda mõnevõrra keeruline kasutada, sest frisbee võib suure hoo tõttu kooli inventari lõhkuda (aknad).
<p>Tähtpall numbritega</p> 	<p>Kuue oraga pehmest kummist pall, millel on 4 erinevat värvi. Palli iga oga otsas on number . Läbi viske- ja püüdmismängude saab arendada nii silm-käsi koordinatsiooni, matemaatilisi oskusi, mälu ja sotsiaalseid oskusi.</p>			<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kasutada saab klassiruumis matemaatikatunni ajal: palli visatakse õpilaselt õpilasele ja püütakse käega. Iga kord kui palli püütakse, liidetakse või lahutatakse vastav number (vastavalt eelnevalt kokkulepitud reeglitele). Õpilased peavad meeles pidama enda tehete summa, mis arendab matemaatilisi oskusi ja mälu. • Tähtpalli kasutavad õpilased ka loominguliselt, näiteks mängitakse sellega n-ö “kuuma koera”, kus üks õpilane läheb keskele ja teised kaks lähevad tema ette ning taha. Kaks äärmist peavad palli üksteisele viskama nii, et keskmine mängija seda kätte ei saa.

<p>Võimlemis- rõngas petüleen</p> 	<p>Võimlemisrõngast võib keerutada ümber keha, kaela, käe ning jala. Sobib nii vaba aja veetmiseks kuid ka sportimiseks.</p>	 		<p>4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vastupidav vahend, millega õpilased saavad ka õues mängida. • Vahend sobib kõigile õpilastele, sest seda on lihtne kasutada. • Suuremate koridoride puhul võib vahendi nurkadesse paigutada, et õpilased saaksid neid ise kasutada.
--	--	--	---	----------	---

Tabeli pildid ja liikumist soodustavate vahendite kirjeldus pärineb YesSport.ee leheküljelt, koolid tellisid vahendeid enamjaolt sealt.

LISA 2. Selgitust vajavad vahendid

Liikumist soodustav vahend	Kasutamise näpunäited
Keegel (siseruumides kasutamiseks)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilastele tõmmata jooned põrandale ette, et neil oleks mängus kergem orienteeruda (joone tagant tuleb keegli palli heita). • Näidata õpilastele, kuidas kurikad maha panna ning mitu rida nendest tuleb teha.
Indiaca pall	<ul style="list-style-type: none"> • Kuna tegemist pole väga levinud mänguga, siis mängida see läbi koos õpilastega. • Võimalusel teha seda välitingimustes, sest mäng vajab suurema ruumi olemasolu. • Mäng on nagu sulg- või võrkpall, kus on olemas võrk, samas saab seda ka ringis mängida.
Koroonalaud	<ul style="list-style-type: none"> • Paljudele õpilastele võib see olla täiesti uus asi, seega tuleks kindlasti näidata ette, kuidas mängida. • Võimalusel panna mängu juurde ka instruktsioonid, mida õpilased saaksid alati kasutada kui mõni asi jääb segaseks.
Tasakaalukompad	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased vajavad veidike ettenäitamist, soovitatavalt ise kasutades seda õpilastele demonstreerida.
Tähislindivöö	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased kasutavad mängu väga loominguiliselt, kuid tuleks ette näidata, et tähislindivöö käib ümber ringi.

Tasakaalukompad	<ul style="list-style-type: none"> • Ka õpetajad vajavad teatud vahendite kasutamise osas selgitusi, seega on kõige parem, kui ka õpetajad on selgituste protsessi kaasatud. • Ohutu kasutamise mõttes võiks ise nende peale minna ja ette näidata.
------------------------	---

LISA3. Õpilaste kommentaarid vahenditest

(Seminaritöö (2017) vaatluste põhjal)

Kommentaariid on kategoriseeritud kolme rühma:

Võrdlevad (enne-pärast) kommentaarid

1. Õpilased tõid välja, et enne oldi põhiliselt telefonides, kuid nüüd saavad nad rohkem mängida (*4. klassi poiss lauatenise järjekorras oodates*).
2. Enne vahendeid oodati lihtsalt tunni algust, kuid nüüd saab vahetundides olla aktiivsem (*tüdruk, koridoris sõbrannaga sulgpalli mängimas*).
3. Peale söömist on võimalik kohe tantsima minna, varem oli palju igavam olnud (*Poiss, sõpradega tantsuvahetunnil*).

Kommentaariid vahenditest

1. Rahvastepalli mängivad võimlas tavaliselt rohkem poisid (*tüdruk, võimlas pallivahetunnil*).
2. Kui mõnel päeval väga igav on, siis tehti kogu terviserada läbi (kätemäng, kus seinte peal on erinevatel kõrgustel käejäljed ning need tuleb kätte saada, kas hüpates või kükitades) (*5. klassi tüdruk terviseraja läbimisest*).
3. Lemmikuks on mammutijalad, millega on lahe mängida (*2. klassi tüdruku kommentaar tasakaalupedaalide kohta*).

Muud tähelepanekud

1. Õpilased täheldasid, et mõnikord on vahetunnis liiga vähe aega, et jõuaks kõike ära teha (*poisid, kabet mängides*).

2. Leitakse, et nutitelefone kasutatakse ikka rohkem kui liikumist soodustavaid vahendeid koolis (*poiss, vahetunnil sõpra oodates*).

LISA 4. INTERVJUU KAVA

2016. aastal said Liikuma Kutsuva Kooli liikmed tellida oma koolile projekti kaudu liikumisvahendeid.

1. Kuidas toimus vahendite tellimine teie koolis? Kes olid vahendite valimisse kaasatud? Mil viisil?
2. Palun kirjeldage, kuidas toimub vahendite jagamine õpilastele?
3. Millised vahendid vajasisid kasutamise osas selgitusi?
4. Kas ja kuidas seletati õpilastele vahendite kasutamise reegleid? Millised need olid? Kuivõrd õpilased reeglitest kinni peavad?
5. Millised vahendid tunduvad õpilaste seas kõige populaarsemad olevat? Kas vahendite kasutuses oli märgata teatud vanuserühmade esile kerkimist? Milliste vahendite puhul?
6. Kas vahendite kasutuses oli märgata soolisi erinevusi (tüdrukute, poiste eelistused)? Milliste vahendite puhul ja kuidas see väljendus?
7. Kas oli vahendeid, mis said õpilastelt negatiivsemat vastukaja? Ei võetud kasutusele? Purunesid kiiresti? Millised on vahendid, mida enam ei telliks?
8. Kas ja millised vahendid ei toiminud koolis eesmärgipäraselt? (Õpilased kasutasid vahendeid muul otstarbel? Õpilased mängisid, kuid see ei toetanud liikumisaktiivsust? Kas mõni vahend oli kuidagi ohtlik õpilastele või ümbritsevale keskkonnale?)
9. Kas ja milliseid mänge olete tähele pannud, mida lapsed vahenditega ise välja on mõelnud?
10. Milliseid vahendeid soovitaksite teistele koolidele tellimiseks?

LISA 5. Hindamistabel koolidele

Tere! Olen Tartu Ülikooli bakalaureusetudeng Veronica Palm ja kirjutan koostöös Tartu Ülikooli liikumislaboriga oma lõputööd projekti „Liikuma kutsuv kool“ liikumist soodustavatest vahenditest. Töö eesmärgiks on panna kokku Vungi projekti liikumisvahendite kasutusjuhend koolidele ja anda ülevaade koolide senistest kogemustest vahenditega. Järgnevalt palun täita hindamistabel, kus on välja toodud Teie kooli tellitud vahendid Vungi projekti kaudu. Vahendite puhul palun hinnata nende käivitumist koolis liikumisvahendina õpilaste seas. Hindamiskaala on 0-5, ehk 0- ei oska öelda; 1- väga halb; 2- halb; 3 - rahuldav; 4 - hea; 5-väga hea. Iga vahendi hindamise järel palun oma vastust ka põgusalt kommenteerida. Suured tänusõnad ette!

Hindamistabel

Hindamiskaala on 0-5, ehk 0- ei oska öelda; 1- väga halb; 2- halb; 3-rahuldav; 4-hea; 5-väga hea.

Jalgpall poroloonist *

	0	1	2	3	4	5	
Ei oska öelda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väga hea

Palun põhjenda vastust.

Teie vastus

Komeetpall *

	0	1	2	3	4	5	
Ei oska öelda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Väga hea

Palun põhjenda vastust.

Teie vastus

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Veronica Palm

(sünnikuupäev: 05.04.1995)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Liikumist soodustavate vahendite kasutuspraktikad projekti „Liikuma kutsuv kool“ näitel”, mille juhendaja on Marko Uibu (PhD).
 - 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 29.06.2017