

Tartu Ülikool

Sotsiaal- ja haridusteaduskond

Haridusteaduste instituut

Eripedagoogika õppekava

Erle Pöder

9. KLASSI LIHTSUSTATUD ÕPPE ÕPILASTE HINNANGUD OMA  
KEHALISELE AKTIIVSUSELE

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Merike Kull

Kaasjuhendaja: Kaja Plado

Läbiv pealkiri: Lihtsustatud õppe õpilaste hinnangud oma kehalisele aktiivsusele

KAITSMISELE LUBATUD

Juhendaja: Merike Kull (PhD)

.....

(allkiri ja kuupäev)

Kaasjuhendaja: Kaja Plado (MA)

.....

(allkiri ja kuupäev)

Kaitsmiskomisjoni esimees: Pille Häidkind

.....

(allkiri ja kuupäev)

Tartu 2013

## **Kokkuvõte**

### **Lihtsustatud õppe 9. klassi õpilaste hinnangud oma kehalisele aktiivsusele**

Käesoleva uurimuse eesmärk on välja selgitada kerge intellektipuudega 9. klassi õpilaste hinnangud oma kehalisele aktiivsusele koolikeskkonnas ja koolivälisel ajal. Uuringus osales 34 lihtsustatud õppe 15-18-aasta vanust õpilast kolmest maakoolist ja kahest linnakoolist. Uuring viidi läbi ankeetküsitlusena. Koolikeskkonna kehalise aktiivsuse kohta antud hinnangute põhjal selgus, et vahetundides põhiliselt jalutatakse nii õues kui koolimajas või istutakse klassis või koridoris. Kõigis kehalise kasvatus tundides oli osalenud veidi üle poolte (55,8%) õpilastest. Kooliväliselt käis trennis, tantsutunnis või tegeles iseseisvalt spordiga 24 õpilast 34st (72,7%). 88,2% õpilastest arvas, et igapäevane sportimine hoiaks neid tervena, 76,5% uskusid igapäevase sportimise abist kehakaalu kontrolli all hoidmisse.

Märksõnad: *kerge intellektipuue, lihtsustatud õppekava, noored või õpilased, kehaline aktiivsus, erinevad keskkonnad, hinnangud kehalisele aktiivsusele.*

## **Abstract**

### **9th grade simplified curriculum student's evaluations of their physical activity**

The purpose of this research is to find out 9th grade simplified curriculum student's evaluation of their physical activity in school environment and outside the school. 34 students with mild intellectual disability at the age 15-18 from three schools in rural area and two schools from town took part in research. It turned out that in recess the main activity is walking on the outside and in the schoolhouse and sitting in the classroom or in the hall. 55,9% of all students have taken part in all P.E lessons this school year. Outside the school environment, 24 students of 34 involved in work-out, dancing or independent sport. 88,2% of students believed that everyday sporting would keep them healthy. 76,5% agreed that if they do sport every day, it holds the bodyweight under control.

*Keywords: mild intellectual disability, simplified curriculum, adolescents or students, physical activity, different environments, evaluations of physical activity.*

## Sisukord

Kokkuvõte.....	2
Abstract.....	3
1. Sissejuhatus.....	5
1.1 Laste ja noorte kehaline aktiivsus ja tervis.....	5
1.2 Intellektipuudega õpilased ja kehaline aktiivsus.....	7
1.3 Uurimuse eesmärk ja ülesanded.....	9
2. Metoodika.....	10
2.1. Valim.....	10
2.2. Mõõtevahendid.....	10
2.3. Protseduur.....	11
3. Tulemused.....	12
3.1. Kehaline aktiivsus koolis.....	12
3.2. Kehaline aktiivsus vabal ajal ja kodus.....	13
3.3. Õpilaste hinnangud kehalise aktiivsuse vajalikkusele.....	15
4. Arutelu.....	16
Kasutatud kirjandus.....	23
Lisa I Küsimustik kehalise aktiivsuse kohta	

## 1. Sissejuhatus

### *1.1 Laste ja noorte kehaline aktiivsus ja tervis*

Kehaline aktiivsus (füüsiline aktiivsus) on igasugune skeletilihaste abil sooritatud liigutus, mis kutsub esile energia kulu üle rahuloleku taseme (Harro, 2004). See sisaldab sporti, harjutusi ja teisi tegevusi, nagu näiteks mängimine, jalutamine, majapidamistöõde tegemine, aias töötamine ja tantsimine (WHO, 2011). Kehalist aktiivsust iseloomustavad:

- 1) ühekordse tegevuse intensiivsus ja sealjuures kulutatud energia hulk;
- 2) sagedus (päevas, nädalas);
- 3) kestus (korraga, päevas, nädalas, minutites või tundides);
- 4) sooritatud tegevuse tüüp;
- 5) eesmärk (sportlik treening, igapäevane kehalist pingutust nõudev töö jne);
- 6) pikem ajaperiood, mille vältel eelnevalt kirjeldatud ühekordseid tegevusi harrastatakse (Harro, 2004).

Regulaarne kehaline aktiivsus hoiab inimest tervena. Inimesel, kes on füüsiliselt aktiivne, on väiksem risk südamehaiguste, kõrge vererõhu, insuldi, diabeedi, käärsoole- ja rinnavähi ning depressiooni tekkeks, lisaks aitab see säilitada oma normaalset kehakaalu (WHO, 2010).

Igapäevase ja regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust ei tohiks alahinnata. Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel (2009; viidatud WHO, 2010 järgi) on vähene kehaline aktiivsus neljas globaalse suremuse põhjustaja – 6% kõigist maailma surmadest on tingitud vähesest kehalisest aktiivsusest, kusjuures esimesed kolm on kõrge vererõhk, suitsetamine ja kõrge veresuhkur. 5% kõigist surmadest maailmas on põhjustanud ülekaalulisus ja rasvumine (WHO, 2010). Seda näitajat saaks vähendada regulaarse kehalise aktiivsuse või sporditreeninguga, samuti ka tervisliku toitumisega.

Regulaarne kehaline aktiivsus lapse- ja noorukieas vähendab rasvkudet ning parandab kardiovaskulaarset tervist (nii normaalkaalus kui ülekaalus olevatel lastel/noortel). Ülekaalulistel ja rasvunud noortel aitab regulaarne kehaline aktiivsus alandada

lipiidide/lipoproteiinide ja kolesterooli taset, samuti vähendab ka ainevahetushäirete esinemise riske. Igapäevane kehaline aktiivsus soodustab normaalse luustiku, üldise tugevuse ja vastupidavuse arenemist. Piisav kehaline aktiivsus aitab alandada vererõhku kõrge vererõhuga noorukitel ning vähendab ärevuse ja depressiooni sümptomeid ja parandab enesehinnangut. On leitud, et kehaline aktiivsus mõjutab ka hindeid ja testide tegemist koolis. Sellised tulemused on leitud 850-ne uuringuraporti analüüsimise tulemusest (Strong et al., 2005; viidatud Janssen, 2007 järgi). Kehalisest aktiivsusest tulenevad positiivsed mõjud avalduvad juba ka mõõduka intensiivsusega tegevuste tulemusena, kõrgem kehalise aktiivsuse tase ja intensiivsed treeningud ainult suurendavad kehalisest aktiivsusest tulenevaid mõjusid laste ja noorukite tervisele (Janssen, 2007).

Harro (2004) rõhutab, et kõige olulisem lapsea kehalise aktiivsuse juures on see, et lastel kujuneb välja harjumus olla kehaliselt aktiivne ja seda nautida, harjumus sportida, kujuneb usk oma kehalistesse võimetes, vajadus pallimängude, ujumise, suusatamise, uisutamise jne järele. Nii kujuneb välja kehaliselt aktiivne eluviis ka edaspidiseks eluks.

Uuringud näitavad, et riskifaktorid, nagu näiteks ülekaalulisus, rasvumine, hüperinsulineemia ja düslipideemia, mis avalduvad praegu lapseas, võivad kanduda täiskasvanuikka (Ebbeling et al. 2002; viidatud Thompson et al., 2009 järgi). See omakorda suurendab riskifaktoritega seonduvate haiguste teket, enneaegset surma, nendest haigustest tulenevaid personaalseid, ühiskondlikke ja finantsilisi kohustusi, mida paljud ühiskonnad praegusel ajal ka kogevad (Thompson et al., 2009).

5-17-aastaste laste kehaliste tegevuste hulka peaksid kuuluma: lihtsalt mängimine, sportimine, transport, rekreatsioon, kehalise kasvatus tunnid või planeeritud harjutused nii pere, kooli kui ka ühiskonna tegevustes (WHO, 2011). Lapsed ja noored inimesed vanuses 5-17 aastat peaks tegelema vähemalt 60 minutit päevas mõõduka kuni intensiivse kehalise aktiivsusega. Enamus päevasest kehalisest tegevusest peaks olema aeroobne. Samad soovitusel annab Maailma Terviseorganisatsioon ka puuetega laste ja noorte kohta, kui ei esine lisanduvaid terviseprobleeme, mis takistaksid olemast kehaliselt aktiivne või tegelemast spordiga. Tuleks tegeleda erinevat tüüpi aktiivsete tegevustega – vastupidavus, paindumus, jõud – et saavutada parim tulemus tervisele (Janssen ja LeBlanc, 2010). Vähendada tuleks ka mitteaktiivsetele tegevustele (televiisori vaatamine, arvutimängude mängimine, Internetis olemine) kuluvat aega. Alustada võiks sellest, et iga päev vähendatakse mitteaktiivset aega 30

minutit ja viie kuuga võiks igapäevane televiisori vaatamise ja arvutis olemise aeg väheneda 90 minutit (Janssen ja LeBlanc, 2010).

### ***1.2. Intellektipuudega õpilased ja kehaline aktiivsus***

Kerge intellektipuudega inimesed saavad paljudes eluvaldkondades peaaegu iseseisvalt hakkama. Nad on aktiivsed, on suutelised iseseisvalt elama või vajavad vähesel määral toetust. Kerge intellektipuudega laste IQ jääb vahemikku 50-69 ning nende psüühiline vanus vastab 9-12-aastasele (Räsänen, 2007).

Intellektipuude kergema ja mõõduka vormi korral pidurdavad lapse arengut enim tunnetusliku huvi puudumine või vähene huvi ümbritseva keskkonna suhtes ning aeglane teadmiste omandamine, vähesed on koostööoskused täiskasvanute ning eakaaslastega, reeglina puudub jäljendamisoskus. Praktiliste ülesannete lahendamisel ei suuda intellektipuudega lapsed ülesandes orienteeruda, analüüsida tingimusi, valida vahendeid, kasutada proovimismeetodit, isikliku kogemuse ülekandmine uude analoogsesse olukorda reeglina ei õnnestu. Pidurdunud on nende füüsiline areng, reeglina hilineb nii põhiliigutuste kujunemine kui ka silma-käe ja kahe käe koostöö (Häidkind ja Kuusik, 2009).

Lihtsustatud õppe põhiülesanne on suunata kerge intellektipuudega õpilase arengut ja aidata kujuneda isiksusel, kes tuleb eluga toime võimalikult iseseisvalt, teeb võimetekohast tööd, määratleb end oma rahva liikmena ja riigi kodanikuna (Põhikooli lihtsustatud riiklik õppekava, 2011). Lihtsustatud õppekavas on kehalise kasvatuses rõhuasetused 8.-9. klassis praktiliste sportlike oskuste süstematiseerimisel ja teadlikustamisel ning tervislike eluviiside teadmiste kinnistamisel. Lisaks püütakse tekitada huvi ja motivatsiooni edaspidiseks iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks. Tervislikeks eluviisideks on alkoholist, tubakast ja narkootikumidest eemalehoidmine, mitmekülgne ja tervislik toitumine ning regulaarne kehaline liikumine.

Kehaline kasvatus on just see õppeaine, kus saab lastele anda teadmisi ja oskusi erinevatest kehalise liikumise võimalustest. Jooksmine, pallimäng ja aeroobika pole kaugeltki mitte ainsad kehaliselt aktiivsed tegevused, millega oma tervist hoida ja tugevdada. Ujumine, talispordialad, rattasõit ja tantsimine on ühed paljudest võimalusest, mida saaks lastele tutvustada kehalise kasvatuses tunnis. Kui mõnele õpilasele ei paku jooksmine rõõmu ega

rahuldust, võib seda teha näiteks jalgrattaga sõitmine, või vastupidi. Kehalise kasvatuse tund on koolis kõige parem võimalus, millega saab õpilastes kujundada harjumust olla kehaliselt aktiivne. Lihtsustatud õppe õpilasi tuleb viia erinevate kehaliselt aktiivsete tegevusteni, et nad läbi selle võtaks omaks ka kehaliselt aktiivse eluviisi (Ayvazoglu, Ratliffe ja Kozub, 2004).

Seda, et intellektipuudega inimestele on kehaline aktiivsus ja sport oluline, on toodud välja paljude uuringute põhjal. Rõhutatakse, et kehaline aktiivsus soodustab füüsiliste ja kognitiivsete võimete arengut (Stanišic, 2012). Kehaline aktiivsus mõjub positiivselt ka sotsiaalsete oskuste, sotsiaalse heaolu ja sotsialisatsiooni kujunemisele (Modell et al., 1997; King et al., 2003; Weiss et al., 2003; Cowart et al., 2004; Buttimer ja Tierney, 2005; Law et al., 2006; viidatud Solish, Perry ja Minnes, 2010 järgi; Roberts, 2001; viidatud Ayvazoglu et al., 2004 järgi; Wilson, 2005; viidatud Stanišic, 2012 järgi). Mida parem füüsiline vorm, seda edukamalt saavad intellektipuudega inimesed iseseisvalt elus hakkama, eriti kui kognitiivne mahajäämus kasvab (Jansma, 1999; viidatud Ayvazoglu et al., 2004). Ayvazoglu koos kolleegidega (2004) on toonud välja, et kuna intellektipuudega inimesed töötavad peamiselt kätega, siis füüsilise vormi puudulikkus kahandab õpilastel töövõimalusi tulevikus.

Intellektipuudega laste ja noorte kehalist aktiivsust on uurinud mitmed autorid. Solish, Perry ja Minnes (2010) uurisid oma töös 5-17-aastaste intellektipuudega, pervasiivsete arenguhäiretega ja eakohase arenguga laste osalemist sotsiaalsetes, rekreatiivsetes ja vaba aja tegevustes. Nende uurimusest selgus, et eakohase arenguga lapsed osalesid märgatavalt rohkem sotsiaalsetes ja rekreatiivsetes tegevustes kui pervasiivsete arenguhäiretega või intellektipuudega lapsed. Puudegruppide tulemuste vahel eriliselt erinevusi polnud. Kõige populaarsemaks tegevuseks intellektipuudega lastel oli ujumine, sellele järgnesid tantsimine, uisutamine ja ratsutamine.

Healthy People 2010 (2000; viidatud Foley, Bryan ja McCubbin, 2008 järgi) andmetel on puuetega inimeste ülekaalulisuse näitaja 32% suurem kui puudeta inimestel. Seda, et tervisega seonduv kehaline vormisolek, ülekaalulisus ja vähene kehaline aktiivsus on suureks probleemiks intellektipuudega inimeste seas, toetavad mitmed uurimistulemused (Chow, Frey, Cheung, Louie, 2005; Fragala-Pinkham, Haley, Robin, Kharasch, 2005; Frey ja Chow, 2006; Gillespie, 2003; viidatud Foley et al., 2008 järgi).

Pole kahtlustki, et füüsilise vormi ja regulaarse spordiharrastamise kasulikkuse rõhutamine võiks kuuluda ka intellektipuudega inimeste igapäeva elu juurde. Ka Stanišic

(2012) rõhutab, et spordil on tähtis roll intellektipuudega inimeste elus, kuna loob hea baasi füüsiliste ja kognitiivsete võimete arengus. Seega kehaline aktiivsus ühelt poolt toetab intellektipuudega laste arengut, teiselt poolt annab head eeldused elada täisväärtuslikku elu. On soovitatud, et kui suurendada arenguliste puuetega inimeste kehalist aktiivsust, vähenevad kaasnevad tervisehäired, mis omakorda vähendavad üldiseid tervishoiule minevaid kulusi (Foley et al., 2008).

Lotan, Hendreson ja Merrick (2006; viidatud Stanish ja Frey, 2008 järgi) küsisid intellektipuudega noortelt, mis tegurid mõjutavad kehaliselt aktiivsetes tegevustes osalemist. Noored nimetasid järgmisi tegureid: treenerite puudus, kes töötaks puudega inimestega; liigne kaitsmine meditsiinitöötajate poolt; järelevalve puudus; puudulikud võimalused; füsioloogilised kahjustused; kõrvalejätetus. Stanish ja Frey (2008) soovivad arvestada neid tegureid, mis takistavad intellektipuudega inimestel olla kehaliselt aktiivne, kehalise aktiivsuse edendamisel puudega inimeste seas.

### ***1.3. Uurimuse eesmärk ja ülesanded***

Eesti intellektipuudega laste kehalist aktiivsust pole käesoleva töö autorile teadaolevalt veel uuritud. On tehtud üksikuid uurimusi erinevate puuetega laste kehaliste võimete kohta, kuid üldist kehalist aktiivsust ja hinnanguid sellele pole käsitletud. Käesoleva uurimuse eesmärgiks on teha algust intellektipuudega noorte kehalise aktiivsuse ja spordiharrastuse uurimisega.

Bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada kerge intellektipuudega õpilaste hinnangud oma kehalisele aktiivsusele koolikeskkonnas ja koolivälisel ajal.

Töö peamiseks ülesanneteks on uurida intellektipuudega noorte kehalist aktiivsust erinevates keskkondades (koolis, väljaspool kooli vabal ajal ja kodus) ning nende noorte kehalise aktiivsuse piisavust lähtuvalt tervisesoovitustest. Lisaks uuritakse intellektipuudega noorte hinnanguid kehaliselt aktiivse eluviisi väärtuslikkusele ja kasulikkusele ning soolisi ja elukohast tulenevaid erinevusi kehalise aktiivsuse tasemele. Uurimustulemustest lähtuvalt püütakse leida võimalikke tegevusplaanide ja lahendusi intellektipuudega noorte kehalise aktiivsuse suurendamiseks.

## 2. Metoodika

### 2.1. Valim

Valimi moodustasid lihtsustatud õppekava järgi õppivad 9. klassi õpilased olenemata vanusest ja soost. Valimi moodustamise teiseks kriteeriumiks oli kooli asukoht – eesmärgiks oli saada valimisse kolm linnakooli ja kolm maakooli. Igale koolile saadeti kiri, kus tutvustati bakalaureusetöö sisu, uuringu tingimusi ja milles paluti anda nõusolek küsitluse läbiviimiseks. Planeeritud valimi suuruseks oli 40 õpilast. Uuringus osales kaks linnakooli ja kolm maakooli. Maakoolidest oli õpilasi kokku 19 (puudujaid 6), linnakoolide õpilasi oli kokku 15 (puudujaid 7). Kokku saadi analüüsimiseks 34 õpilase vastused. Õpilased olid vanuses 15-18. Tabelis 1 on toodud valimi jaotuvus erinevate tunnuste põhjal.

Tabel 1. Uuritavate ( $n=34$ ) jaotumine vastavalt soole, elukohtale ja vanusele.

Tunnus	Sugu		Elukoht		Vanus			
	Poisid	Tüdrukud	Maal	Linnas	15	16	17	18
<b>Õpilaste arv</b>	26	8	20	14	6	13	11	4

### 2.2. Mõõtevahendid

Andmekogumismeetodina on kasutatud Euroopa Noorte Südameuuringu kehalist aktiivsust käsitlevate küsimuste osa (Harro, 2004), mida on kasutatud 9- ja 15-aastaste laste puhul. Küsimuste kasutamiseks küsiti luba Südameuuringu Eesti projektijuhilt Jarek Mäestu'lt. Euroopa Noorte Südameuuringut on läbi viidud ainult üldhariduskoolides eakohase arenguga lastega, intellektipuudega õpilaste seas pole küsitlust varasemalt läbi viidud. Õpilased võisid jääda vastates anonüümseks. Esialgsest, originaalküsimustikus olnud 46st küsimusest võeti käesolevasse töösse 22, lähtuvalt tööle püstitatud ülesannetest lisati 13 küsimust. Küsimuste vähendamisel oli oluliseks kriteeriumiks, et alles jääks need, mis annaks võimalikult palju informatsiooni just käesoleva töö eesmärgi täitmiseks. Üks originaaltestile lisatud küsimus (13. küsimus; vaata Lisa I) sai võetud Eesti Kooliõpilaste Tervisekäitumise Uuringust (2009/2010 õppeaasta; Aasvee ja Minossenko, 2011), et saaks võrrelda tulemust eakohase arenguga eakaaslastega ja ka teiste uuringutega ning mis aitaks mõõta üldist kehalise aktiivsuse taset. Tulemusi analüüsid selgus, et see küsimus osutus liiga probleemseks

vastuste suhtes ja seetõttu seda andmete analüüsis ei kasutatud. Küsimuste sõnastust muudeti lihtsustatud õppe õpilaste jaoks jõukohasemaks nii, et küsimuse sisu jääks samaks. Sõnastust lihtsustati, mitmeid küsimusi lühendati. Ka vastusevariante muudeti oluliselt. Näiteks esialgses küsimustikus olnud väljendid *väga harva* või *mitte kunagi* ei ole intellektipuudega lastel selgesti eristatavad ning nimetatud väljendid muutusid kaheks: *mitte kunagi*, *harva*; vastustest *üks kuni kaks korda nädalas*, *3-6 korda nädalas* ja *iga päev* moodustati kokku *sageli*. Küsitlusse lisati küsimused selgitamiseks õpilaste elukohta, kuna paljud erikooli õpilased elavad internaadis või õpilaskodus ning see mõjutab kehalise aktiivsuse taset silmas pidades kooli minekut ja tulekut. Koolipäevadel kodus ööbivatele õpilastele oli lisaks kuus küsimust. Elukoha vastusevariantideks olid *maal korteris*, *maal majas*, *linnas korteris*, *linnas majas*. Sellised küsimused annavad võimaluse võrrelda omavahel maal ja linnas elavate õpilaste hinnanguid ning üldist kehalist aktiivsust.

Tulemuste analüüs on läbi viidud kõikide uuringus osalenud õpilaste lõikes. Valimi siseselt moodustati analüüsi käigus kaks võrdlusgruppi soo alusel (poisid, tüdrukud) ja kaks gruppi elukoha alusel (maa, linn). Statistiliselt oluliste erinevuste selgitamiseks võrdlusgruppide vahel kasutati andmete analüüsimiseks t-testi (*t-Test: Two-Sample Assuming Unequal Variances*), usaldusnivooks oli 95% ( $p < 0,05$ ).

### **2.3. Protseduur**

Kuna originaaltestiga võrreldes olid mitmed küsimused muudetud või lisatud ning arvestades, et seda küsimustikku pole varem kasutatud kerge intellektipuudega lastel, viidi läbi pilootuuring, selgitamaks küsimustiku jõukohasust, arusaadavust õpilastele ja võimalikke probleeme vastamisel.

Pilootuuringu läbiviimiseks saadi nõusolek ühelt valimisse planeeritud linnakoolilt ning uuring viidi läbi 2013. a märtsis. Küsimustikud jagati kätte õppetunni alguses ning õpilastele selgitati uuringu eesmärke ning kuidas täita küsimustikku. Õpilased vastasid iseseisvalt, vajadusel said nad küsida, kui mõni küsimus või valikvastus jäi arusaamatuks. Pilootuuringus osales 5 õpilast (neli poissi, üks tüdruk). Kaks neist olid vene rahvusest. Direktor tõlkis neile küsimused ja vastused, kuid õpilased täitsid küsimustikku siiski iseseisvalt. Tõlkimisvõimaluse pakkus välja direktor ise. Enamik õpilasi said küsimustele vastatud 10-15

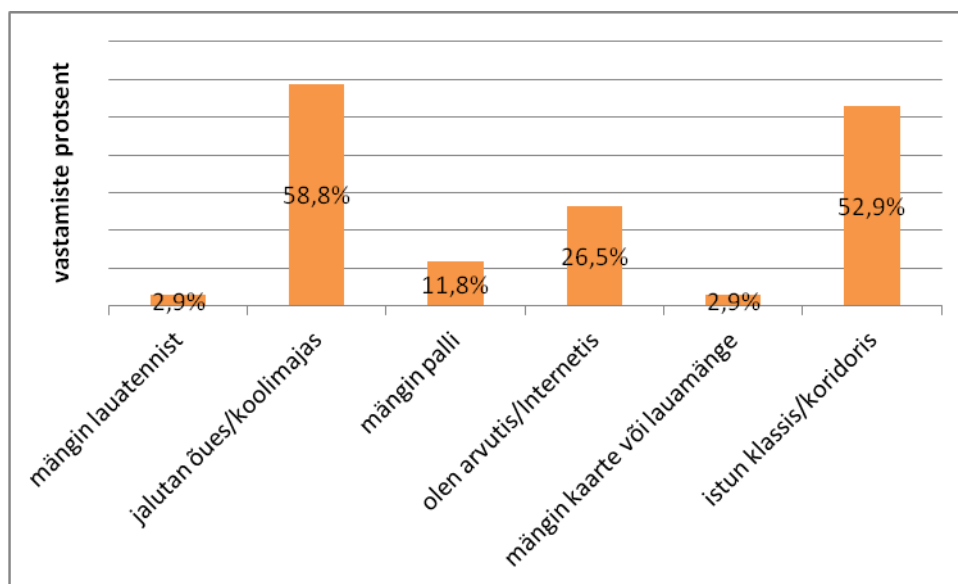
minuti jooksul. Kahel õpilasel, kellele tõlgiti küsimustik, läks aega kuni 25 minutit. Keegi õpilastest sisulisel vastamisel abi ei vajanud, muid probleeme samuti ei esinenud.

Pilootuuringu tulemusi ja läbiviimise protseduuri analüüsid selgus, et muudatuste tegemine nii küsimustiku kui protseduuri osas pole vajalik. Põhiuuringus kasutati sama küsimustikku ja protseduuri. See andis võimaluse pilootuuringus osalenud õpilased lülitada ka põhivalimisse. Põhiuuring viidi läbi 2013. a aprilli esimesel poolel.

### 3. Tulemused

#### 3.1. Kehaline aktiivsus koolis

Õpilaste vastustest vahetunnis toimuvate tegevuste osas märgiti kõige enam „jalutamine“ (58,8%, n=20), sellele järgnes „istumine klassis või koridoris“ (52,9%, n=18), vähem oli märgitud palli, kaartide, lauamängude või lauatennise mängimine. Joonisel 1 on toodud õpilaste vastuste jaotuvus vahetunni tegevuste kohta protsentides. Selle küsimuse puhul said õpilased ära märkida mitu vastust. Üks õpilastest oli märkinud ära kõik vastused. Poiste ja tüdrukute hinnangute vahel statistiliselt olulisi erinevusi ei esinenud.



Joonis 1. Õpilaste hinnangud enda tegevustele vahetunnis.

Vahetunni mitteaktiivsetest tegevustest märgiti kõige enam istumist klassis (52,9%, n=18), 26,5% (n=9) veedavad vahetunnid arvutis või Internetis olles. Üks õpilane märkis, et tema tegeleb tavaliselt vahetunnis kaartide või lauamängude mängimisega (see õpilane oli ära märkinud kõik vastused vahetunni tegevustes).

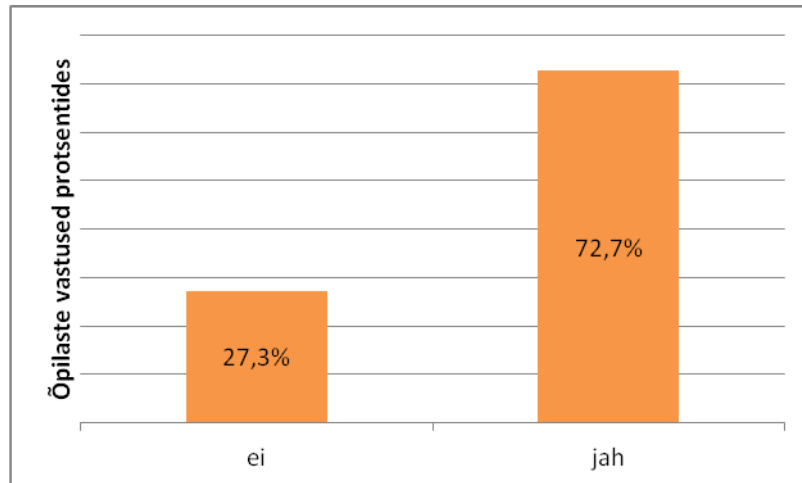
Vastates küsimusele, et milliseid tegevusi õpilased eelistaksid vahetunnis, kui neil oleks võimalik valida, ilmnas, et 41,1% (n=14) õpilastest oleks arvutis või Internetis, 38,2% (n=13) jalutaks õues või koolimajas. Statistiliselt ei osutunud erinevused poiste ja tüdrukute vahel oluliseks.

Õpilaste hinnangul räägivad õpetajad (v.a kehalise kasvatusõpetajad) kehalise aktiivsuse ja sportimise kasulikkusest pigem harva (58,8%, n=20) kui sageli (32,8%, n=13). Üks linnas elav poiss vastas, et tema õpetajad ei räägi mitte kunagi kehalise aktiivsuse ja sportimise olulisusest.

Poisid hindasid kehalise kasvatus tundi mõnevõrra kõrgemalt kui tüdrukud. 15 poissi (57,7%) vastasid, et neile meeldib kehalise kasvatus alati (poiste puhul sagedaseim vastus), seitsmele tüdrukule (87,5%) meeldib kehalise kasvatus tunde vahel. Vaid veidi üle poolte õpilastest – 55,8% (n=19) olid sellel õppeaastal osalenud kõikides kehalise kasvatus tundides, enamikes osales 32,3% (n=11) õpilastest. Üks linnas elav poiss polnud sellel õppeaastal osalenud mitte üheski nimetatud tunnis. Hinnangutes kehalise kasvatus tunni meeldivusele ja tundides osalemisel ei esinenud poiste ja tüdrukute vahel statistiliselt olulisi erinevusi.

### ***3.2. Kehaline aktiivsus vabal ajal ja kodus***

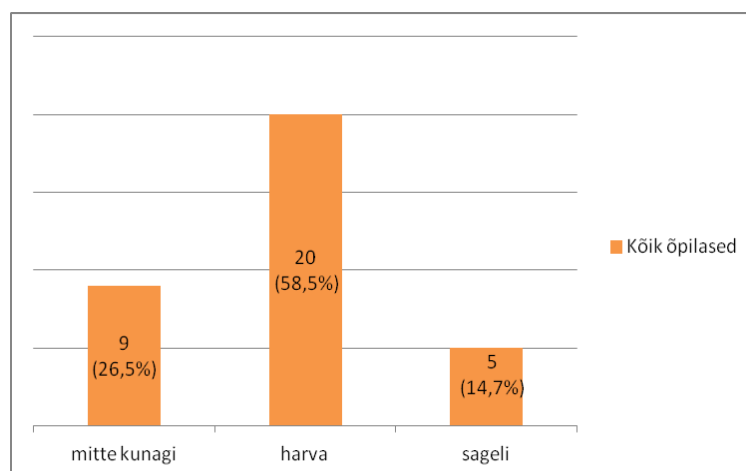
Õpilaste trennides/tantsutundides käimine/mittekäimine ning iseseisvalt spordiga tegelemine/mittetegelemine ei ole seotud elamisega linnas või maal. 24 õpilast 34st käib trennis, tantsutunnis või tegeleb iseseisvalt spordiga. 9 õpilast vastasid, et nemad ei käi treeningutel ega tegele ka iseseisvalt sportimisega. Õpilaste vastuste jaotuvust trennis käimise, tantsutunnis käimise või iseseisva sportimise osas kirjeldab joonis 2.



Joonis 2. Õpilaste käimine trennis, tantsutunnis või iseseisev spordiga tegelemine.

Õpilased käivad järgmistes trennides: jalgpall, korvpall, võrkpall, lauatennis, ujumine, tantsimine, BMX (trikirattasõit), jõusaal, lasketiir, maadlus, taipoks ja Wing Tsun (võitluskunst). Üks tüdrukutest käis nii taipoksis kui ka Wing Tsunis.

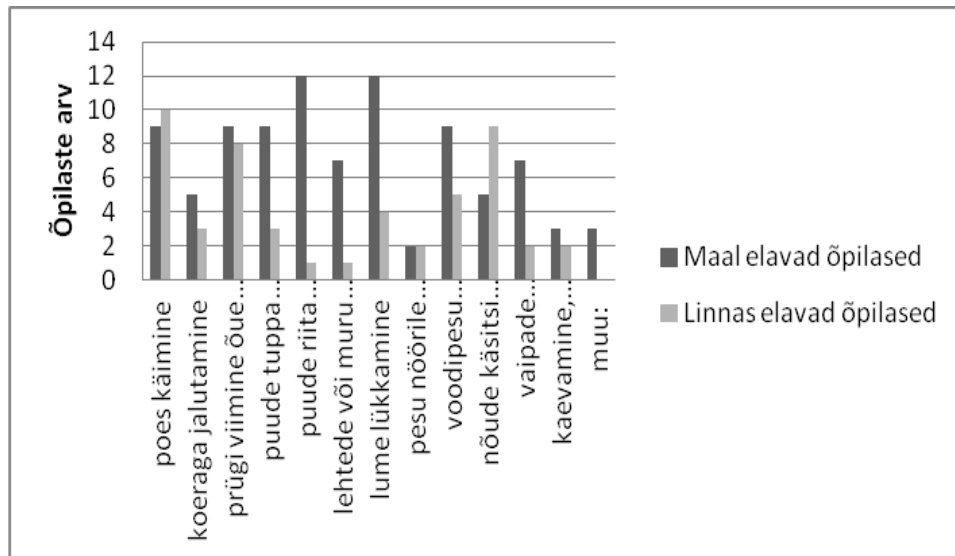
Koos ema, isa või teise pereliikmega teevad õpilased sporti pigem harva, sageli koos sporditegemist väitis vaid 5 õpilast. Seda, kui sageli ema, isa või keegi teine pereliige koos õpilasega sporti teeb, mängib palli või sõidab rattaga, kirjeldab joonis 3. Elamine maal või linnas ei mõjuta vanemate või pereliikmega koos sportimist.



Joonis 3. Küsimusele „Kui sageli sinu ema, isa või keegi teine pereliige teeb koos sinuga sporti, mängib palli, sõidab rattaga?“ antud vastused õpilaste arvu ja protsendi järgi.

Kehalist pingutust nõudvad kodused tööd, mis oli õpilaste valikutes, on poes käimine, koeraga jalutamine, prügi viimine õue prügikasti, puude tuppa toomine, puude riita ladumine,

lehtede või muru riisumine, lume lükkamine, pesu nõõrile kuivama panemine, voodipesu vahetamine, nõude käsitsi pesemine, vaipade kloppimine, kaevamine ja kõplamine. 50% (n=17) õpilastest peavad neid töid tegema harva, 44,1% (n=15) sageli ja mitte kunagi ei pea koduseid töid tegema 2 õpilast (maal elavad poiss ja tüdruk). Kodused tööd, mida peavad tegema maal elavad õpilased ja linnas elavad õpilased, on küllaltki erinevad. Maal elavate ja linnas elavate õpilaste koduste tööde tegemist kirjeldab joonis 4.



Joonis 4. Kodused tööd, mida teevad maal elavad ja linnas elavad õpilased.

Koduste tööde tegemisel esines soo- ja elukohapõhiseid erinevusi ( $p < 0,05$ ): poiste grupis olid märgitud kõik kodused tööd, tüdrukutel polnud märgitud lume lükkamine, vaipade kloppimine, kaevamine ja kõplamine. Maal elavatel õpilastel olid kõige sagedasemateks töödeks puude riita ladumine ja lume lükkamine, linnas elavatel õpilastel poes käimine ja nõude käsitsi pesemine.

### 3.3. Õpilaste hinnangud kehalise aktiivsuse vajalikkusele

Kõige enam väärtustatakse kehalise aktiivsuse puhul seda, et igapäevane sportimine hoiab tervena (88,2%, n=30) ja et see aitab kehakaalu kontrolli all hoida (76,5%, n=26). Kõige vähem näevad õpilased igapäevast sportimist kui võimalust sõpradega koos olla (44,1%, n=15) ja kui võimalust leida uusi sõpru (26,5%, n=9). Tabelis 2 on toodud õpilaste vastustuse arv küsimustele, mis puudutavad igapäevasest sportimisest saadavaid hüvesid.

Tabel 2. *Õpilaste vastuste arv vastavalt sellele, kuidas nad väärtustavad kehalisest aktiivsusest tulenevaid kasusid.*

„Mis sa arvad, kui sa spordiksid iga päev, siis...“	Vastasid JAH	Vastasid EI TEA	Vastasid EI
See parandaks sportlike saavutusi	23	10	1
See oleks lõbus	16	12	6
See hoiaks tervena	30	4	-
See aitaks kehakaalu hoida	26	7	1
See annaks energiat	22	10	2
See aitaks uusi sõpru leida	9	18	7
See annaks võimaluse koos sõpradega olla	15	11	8

Õpilaste hinnangute põhjal oma kehalise aktiivsuse tasemele leidis kõige enam õpilasi, et nende kehalise aktiivsuse tase on hea (38,2%, n=13). Oma kehalist aktiivsust hindas rahuldavaks 32,4% (n=11) õpilastest. Väga heaks pidas oma kehalise aktiivsuse taset 26,5% (n=9) õpilastest. Üks maal elav poiss arvas, et tema kehaline aktiivsus on väga halb.

#### 4. Arutelu

Käesoleva töö eesmärk oli välja selgitada kerge intellektipuudega 9. klassi õpilaste hinnangud oma kehalisele aktiivsusele koolikeskkonnas ja koolivälisel ajal. Küsimustiku koostamise aluseks oli Euroopa Noorte Südameuuringu kehalist aktiivsust puudutavad küsimused. Uurimisküsimused puudutasid noorte kehaliselt aktiivseid tegevusi koolis ja väljaspool kooli ehk kodus ja vabal ajal. Lisaks püüti välja selgitada kerge intellektipuuetega noorte kehalise aktiivsuse taset lähtudes Maailma Terviseorganisatsiooni tervisesoovitustest ning õpilaste teadlikkust kehalisest aktiivsusest ja selle väärtuslikkusest.

Lähtudes Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO, 2011) soovitustest, kus tuuakse välja, et 5-17-aastaste laste kehalised tegevused peaksid olema väga mitmekülgsed, sealhulgas ka koolikeskkonnas, selgitati välja intellektipuudega õpilaste tegevused koolikeskkonnas ning kodus ja vabal ajal. Tulemuste põhjal ilmses, et kehaliselt aktiivsed tegevused koolis olid jalutamine vahetunnis õues või koolimajas, mida väitsid üle poolte õpilastest. Väljas

jalutamine võib olla ka seotud õpilaste suitsetamisega, kuid selle kohta varasemad uuringute andmed puuduvad ning ka käesolevas töös ei olnud see vaatluse all. Seega jääb ebaselgeks, kui võrd jalutamine on tervistav tegevus. Teine vahetunni veetmise viis oli noorte sõnul istumine klassis või koridoris (18 õpilast), mis pole paraku kehaliselt aktiivne tegevus. Vaid mõned üksikud õpilased vastasid, et nad mängivad vahetunnis palli. Võib eeldada, et palli mängimine sõltub kooli võimalustest. Antud küsitluse puhul peab silmas pidama, et küsitlus viidi läbi külmal ajal, kui lumi oli maas. Võib arvata, et sügisel või kevadel oleks ehk pallimängijate hulk olnud suurem. Õpilased võisid vastamisel lähtuda nendest tegevustest, mis nad just tollel ajaperioodil tavaliselt vahetunnis tegid. Võimalike vahetunni tegevuste variatiivsus on liiga väike. Koolid võiks mõelda, kuidas saaks õpilastele pakkuda erinevaid tegevusi vahetunni veetmiseks, mis oleksid ka kehalist pingutust nõudvad.

Küllalt suur osa õpilastest veetis vahetunnid arvutis või Internetis olles. Nutitelefonide ajastul on see võimalus olemas kõigil, kelle mobiiltelefon seda võimaldab. Foley, Bryan ja McCubbin (2008) uurisid üheksat kerge intellektipuudega last vanuses 7-12 aastat ja 33 eakohase arenguga last, et teha kindlaks nende igapäevane kehalise aktiivsuse tase. Selles uurimuses kasutati mõõtmiseks akseleromeetreid, mis on oluliselt objektiivsem meetod võrreldes isetäidetava küsimustikuga, saamaks tõepäraseid andmeid kehalise aktiivsuse kohta ja seda eriti puudega inimeste puhul. Ka nende uurimusest selgus, et nii vahetundides kui ka kehalise kasvatus tundides oli puudega laste kehalise aktiivsuse tase märgatavalt madalam kui eakohase arenguga lastel. Puudega lastel oli madalam ka tegevuste üldarv (*activity counts*) vahetunnis. Olenemata asjaolust, et käesolevas töös kasutati uurimismeetodina küsimustikku, oli tulemus sarnane varem tehtud uurimusega ja teise meetodiga. Samas võiks ju eeldada, et nooremad õpilased sisustavad vahetundi rohkem mängude ja niisama ringi jooksmisega, mis oleksid ühtlasi kooskõlas ka tervisesoovitustega.

Kerge intellektipuudega õpilaste osalemist kehalise kasvatus tunnis võib pidada positiivseks, sest 30 õpilast 34st oli osalenud kõigis või enamikes kehalise kasvatus tundides (19 kõikides, 11 enamikes). Kehalise kasvatus tundidest osavõttu võib mõjutada ka tingimuste olemasolu – nt mitmekülgsed võimalused, piisav aeg pesemiseks/riietumiseks vms. Ainult üks õpilane polnud väidetavalt käinud mitte üheski kehalise kasvatus tunnis. Vastavalt lihtsustatud õppekavale (Põhikooli lihtsustatud..., 2011) on nädalas kaks kehalise kasvatus tundi, mis kestavad 45 minutit. See tund on ainuke võimalus väheaktiivsetel õpilastel kehaliseks aktiivsuseks koolikeskkonnas. Ayvazoglu jt (2004) on välja toonud ideid,

kuidas kehalise kasvatuse õpetajad saaksid kaasa aidata intellektipuudega õpilaste kehalise aktiivsuse suurendamisele. Intellektipuudega lapse aitamiseks temale sobiva kehaliselt aktiivse eluviisini tuleks teda toetada ja mõnedel juhtudel ka kontrollida või juhendada, näiteks mõni õpilastest võib jooksmises leida suuremat iseseisvust ja heaolu kui meeskonnasporadis (Ayvazoglu et al. 2004). Samas rõhutavad autorid, et kehalise aktiivsuse puhul on olulised ka oskused. Tuleks alustada põhiliste tegevuste õpetamisega: kuidas iseseisvalt kasutada riietusruumi, turvalist liikumist ühiskonnas ja ehk ka seda, kuidas ise reguleerida harjutuste intensiivsust ja kogust. Selliste asjade õpetamine võiks alata koolist ja kanduda üle kodukeskkonda. Kehaliselt aktiivse elustiili juures on lisaks oskustele oluline ka motivatsioon ja eduelamus (Ayvazoglu et al. 2004). Selles töös ei kaasatud kehalise kasvatuse õpetajaid selgitamaks tundide sisu ja õpilaste motivatsiooni, kuid edaspidistes uurimustes võiks seda kindlasti teha.

Kehalise aktiivsuse taset vabal ajal ja kodus võib pidada uuritud noorte seas rahuldavaks. Enamus lastest (70,6%) käib treeningutel, tantsutunnis või tegeleb iseseisvalt spordiga. Siiski on õpilasi, kes ei käi treeningutel ega tegele spordiga. Kordade arv nädalas, mil käiakse treeningutel või tehakse sporti, kõikus ühest kuni igapäevase tegelemiseni. Tuleb arvestada, et trennis või tantsutunnis käimine väljaspool kooli huviringe võib sõltuda suuresti perekonna majanduslikest võimalustest, seega koolide juures asuvatel tasuta huviringidel on täita oluline roll laste kehaliselt aktiivse eluviisi tagamisel. Uurimusest selgus, et elamine maal või linnas siiski ei mõjuta kehaliselt aktiivsetes huviringides käimist. Nendele õpilastele, kes trennis ei käinud ja iseseisvalt spordiga ei tegelenud, soovitasid vanemad trenni või õue sportima minna liiga vähe, siinkohal võiks vanemate toetus olla suurem.

Laste vastustest peegeldus ka koduste suhtumine sportlikesse ettevõtmistesse. Koos vanematega sportimist esines õpilaste hinnangul üldiselt harva. Võib oletada, et üldiselt on aktiivsemad pigem õed ja vennad. Ayvazoglu jt (2004) soovivad lisaks vanemate eeskujule ja õpetustele arvestada ka õdede-vendade rolli ja nende huvisid, oskusi ja mõju laste kodustele kehalistele tegevustele. Eakohase arenguga õde-vend saab tutvustada erinevaid spordialasid või aktiivseid liikumist nõudvaid mänge ja aidata leida seda ala, milles intellektipuudega laps ennast realiseerida suudab ja soovib. Kui vanemad hakkaks varakult koos lapsega aktiivselt tegelema jooksmise, rattaga sõitmise, ujumise, rulluisutamise, suusatamise, uisutamise vms, aitaks see lastel kujundada ja kinnistada aktiivset eluviisi terveks eluks. Eriti oluline on vanematepoolne aktiivne eeskuju intellektipuudega lapsele, sest tema ei pruugi iseseisvalt

spordi ja aktiivse eluviisini üldse jõuda. Seda enam, et intellektipuudega lapsed on tihti motoorselt kohmakamad, peaks tähelepanu pöörama nende laste kehalise aktiivsuse tõstmisele. Kuna intellektipuudega lapsi iseloomustab nõrk või puudulik jäljendamisoskus ja isikliku kogemuse ülekandmine uude analoogsesse olukorda, on vanemlik eeskuju või õdede-vendadega koos tegutsemine vajalik, et sellised lapsed suudaks ka iseseisvalt sportida, palli mängida või rattaga sõita. Arengust maha jäänud silma-käe ja kahe käe koostöö arendamiseks sobivad väga hästi pallimängud: korvpall, võrkpall, sulgpall, rahvastepall, tennis. Käesoleva uuringu põhjal ilmnes, et alad, mida õpilased harrastavad vabal ajal, on väga mitmekülgsed: ujumine, tantsimine, BMX, jõusaal, lasketiir, maadlus, taipoks, lauatennis, sealhulgas ka meeskonnaalaseid nagu jalgpall, korvpall ja võrkpall, mis on igati positiivne. Stanišic (2012) on kirjeldanud põhjuseid, miks korvpalli kasutatakse kui efektiivset ja praktilist teraapiavormi intellektipuudega inimestel. Korvpallis tuleb suhelda paljude inimestega, tuleb teha otsuseid erinevates situatsioonides, mängu erinevaid osi tuleb mõista (Beadle-Brown et al., 2000; viidatud Stanišic, 2012 järgi). Korvpall parandab märgatavalt intellektipuudega inimeste lihassüsteemi efektiivsust ja annab positiivset efekti nende sotsialisatsioonile läbi kombineeritud mängu mängimise (Guidetti et al. 2009; viidatud Stanišic, 2012 järgi). Võistkondlikud pallimängud aitavad intellektipuudega lastel mõista ja arvestada teiste inimestega, lisaks mõjutab ka meeskondliku töö kujunemist (grupis tegutsemist). Ka Ayvazoglu koos kolleegidega (2004) rõhutavad, et võimalused ja motivatsioon olla kehaliselt aktiivne algab kodust ja seejärel laieneb ühiskonda. Edaspidi tuleks uurida ka kodupoolset mõju puudega laste ja noorte aktiivse eluviisi kujunemisele.

Autori arvates võib positiivseks näitajaks pidada ka kehalist pingutust nõudvate koduste tööde tegemist. Vaid 2 õpilast ei pidanud tegema mitte kunagi koduseid töid. Pooled õpilased pidid koduseid töid tegema harva ja 15 õpilast sageli. Maal elavate laste sagedasemateks kodutöödeks olid puude riita ladumine ja lume lükkamine, linnas elavate laste peamised kehalist pingutust nõudvateks kodutöödeks selle uurimuse kontekstis olid poes käimine ja nõude käsitsi pesemine. Siiski, poes käimise kohustuse võib seada kahtluse alla, kuna õpilased võivad rohkem poes käia isiklike soovide rahuldamise eesmärgil kui vanemate nõudmisel. Aga siiski on poes käimine kehaliselt aktiivne tegevus. Jällegi, ei saa kindlalt väita, et vanemad oma lapsi poodi näiteks õhtusöögi toorainete järele saata ei saa või ei julge.

Nagu kirjanduse ülevaatest selgus, on ülekaalulisus ja tervisega seonduv kehaline vormisolek intellektipuudega inimeste seas suureks probleemiks, kuid uuritud kerge

intellektipuudega õpilaste teadlikkust kehalisest aktiivsusest ja selle olulisusest võib pidada heaks. Üle poole õpilastest nõustusid, et igapäevaselt sportides saab hoida end tervena ja ka kehakaalu saab kontrolli all hoida. Teadlikkus kehalise aktiivsuse olulisusest on olemas, kuid nende teadmiste rakendamine on puudulik.

Ka energia saamisenesse igapäevasest sportimisest uskusid üle poole õpilastest. Teadlikkus kehalise aktiivsuse kasulikkusest ei tähenda veel seda, et õpilased ka oleksid kehaliselt piisavalt aktiivsed. Takistuseks võivad olla võimalused treeningutel käia (majanduslikud ressursid selleks puuduvad, treeningud toimuvad kodukohast või koolist liiga kaugel vms), puudulikud oskused, kuidas üht või teist spordiala harrastada, oskamatus iseseisvalt sporti teha, puudub seltskond, kellega koos näiteks palli mängida jne.

Kõige enam tekitas probleeme kerge intellektipuudega õpilaste kehalise aktiivsuse taseme välja selgitamine. Tulemused lubavad väita, et kerge intellektipuudega lapsed ei oska oma kehalise aktiivsuse kestvust ajaliselt hinnata ja objektiivsete andmete saamiseks oleks pidanud uuringu läbi viima sammulugejat vms liikumist registreerivat tehnilist abivahendit kasutades.

Ka Solish'i, Perry ja Minnes'i (2010) uurimusest ilmnis, et kuigi intellektipuudega lapsed osalevad tegevustes, oli rekreatiivsete tegevuste arv tunduvalt väiksem võrreldes eakohase arenguga lastega: 13st tegevusest keskmine oli intellektipuudega lastel 1,48, eakohase arenguga lastel 3,1. Peamised tegevused, millega puudega lapsed tegelesid, olid jalutamine, ujumine ja rattasõit/rulluisutamine, pisut vähem tegelesid tantsimise, suusatamise ja ratsutamisega. 30% õpilastest olid Internetis, mis on võrreldav ka antud töö vahetunnis arvutis või Internetis olemise tulemusega (26,5%).

Kuidas edendada intellektipuudega laste ja noorte kehalise aktiivsuse taset ja suunata neid aktiivse eluviisi juurde? Eelkõige saavad suure panuse sellesse anda laste vanemad ja eakohase arenguga õed-vennad, kes saavad olla nii eeskujuks kui ka abistajaks. Stanish ja Frey (2008) on pakkunud välja hulgaliselt soovitusi, kuidas saaks intellektipuudega inimeste kehalist aktiivsust edendada, mis sobivad väga hästi ka meie ühiskonda: õppekavadesse tuleks sisse viia konkreetsed tegevuskavad, et lastel ja noortel oleks nii teadmised kui ka oskused aktiivseks eluviisiks, kaasata tuleks sellesse ka hooldajaid; treenerite koolitamine, et nad tahaks ja oskaks oma treeningprogrammidesse kaasata ka intellektipuudega inimesi; võimalused kehaliselt aktiivseteks tegevusteks nii kodus kui ka tööl, mis ei nõuaks kulutusi

transpordile ega varustusele (näiteks kõndimine tööle, kooli, kõndimise kiiruse reguleerimine, kehakultuuripausid jne); motiveerivate strateegiate kaasamine; kaasata ka madala kuni mõõduka intensiivsusega tegevusi; kindlustada, et tegevus oleks lõbus ja sisaldaks sotsiaalset integratsiooni; kaasata osalejad (intellektipuudega inimesed) tegevuste valimisse ja otsuste tegemisse; valida eakohased tegevused; tegevused ühiskondlikes keskkondades, kus oleks võimalused inklusiooniks; tegevuste modifitseerimine võimaluste piires; et oleks tagatud progress ja tegevustel oleks kindlad kaugemad eesmärgid. Neid nõuandeid saab rakendada kõigile intellektipuudega inimestele, olenemata nende soost, vanusest ja puude raskusastmest. Kuna intellektipuudega inimesi iseloomustab vähene huvi ümbritseva suhtes, oleks esimeseks oluliseks sammuks teha lastele igasugune kehaline tegevus huvitavaks ja põnevaks ning ka selgitada ja pidevalt rõhutada, et liikumine ja sport on kasulikud eelkõige neile endile ning luua ka koolidesse erinevad võimalused kehaliseks aktiivsuseks nii vahetundides kui ka koolivälisel ajal. Samuti tuleb neile tutvustada erinevaid tegevusi, läbi mille nad saavad oma kehalist aktiivsust parandada ja säilitada.

Selle töö olulisus väljendub selles, et intellektipuudega inimeste kehalise aktiivsuse taset pole Eestis varem uuritud. Ka valim on piisavalt suur (34 õpilast), et teha järeldusi intellektipuuetega õpilaste kohta. Lisaks on üheks tugevuseks ka asjaolu, et küsitleti nii linnaku kui maakoolide õpilasi, mis asusid neljas erinevas maakonnas. Linnakoolidest oli esindatud nii suurlinna kool kui ka väikelinna kool (Eesti mastaabis).

Suurimaks piiranguks selle töö juures oli uurimismeetod. Juba andmeid analüüsid ja tulemusi kirja pannes ilmnesid küsimustiku kasutamise puudujäägid intellektipuudega lastel (vastamata küsimused, mitme vastusega küsimus). Samas ei saa olla kindel, et avatud küsimustega küsimustik oleks tulemuste osas midagi muutnud. Võib-olla oleks hoopis rohkem küsimusi jäänud õpilaste poolt vastamata. Kindlasti oleks andnud objektiivsemaid andmeid küsimustiku kombineerimine akseleromeetriga. Veel üheks piiranguks tuleb nimetada seda, et soolises võrdluses olid ebavõrdsed küsimustele vastanute arvud: kui poisse sai uurimusse 26, siis tüdrukuid ainult 8. Veel võib tuua puudusena välja seda, et uurimusse ei olnud kaasatud kehalise kasvatusõpetajaid ega ka lapsevanemaid. Nende inimeste vastused oleks aidanud selgitada õpilaste kehalist aktiivsust erinevates keskkondades. Piirangud tulenesid lõputöö mahust.

Intellektipuudega inimeste kehalist aktiivsust tuleks uurida kindlasti edasi ja põhjalikumalt. Uurimiseks peaks kasutama objektiivseid meetodeid, näiteks sammulugejad. Lisaks objektiivsele meetodile võiks siiski kasutada ka küsimustikke, intervjuusid jms, et anda tulemustele ka laiem tähendus või selgitus. Ei piisa ainult kerge puudega inimeste uurimisest. Uurimustesse võiks kaasata erineva raskusastmega intellektipuudega inimesed igas vanuses ning ka erineva puudega inimesi. Nii saaks välja töötada erinevaid strateegiaid ja tegevusplaanid lähtuvalt sellest, kuidas vastav puue kehalise aktiivsuse seisukohast mõjutab enim aktiivset ja tervislikku eluviisi. Kui uurida kooliõpilaste kehalist aktiivsust, võiks uurida õpetajate ja lastevanemate arvamusi, hinnanguid ja ettepanekuid. Vanemate puhul oleks oluline ka nende tausta selgitamine (haridustase, majanduslik taust, tervisekäitumine jne). Hoolimata uurimuse eesmärgist ja protseduurist, tuleb igal juhul intellektipuudega inimeste kehalist aktiivsust edasi uurida, sest nad on üks osa ühiskonnast, kes on ja jäävad alati üheks osaks ühiskonnast ning nende heaolu on üks nende õigustest ja ühiskonna kohustustest.

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

## Kasutatud kirjandus

- Aasvee, K., Minossenko, A. (2011). *Eesti Kooliõpilaste Tervisekäitumise Uuring, 2009/2010 õppeaasta. Tabelid*. Tervise Arengu Instituut. Tallinn. Külastatud aadressil [http://www.who.int/fctc/reporting/party\\_reports/estonia\\_annex2\\_estonian\\_students\\_behavior\\_2010\\_2011.pdf](http://www.who.int/fctc/reporting/party_reports/estonia_annex2_estonian_students_behavior_2010_2011.pdf)
- Ayvazoglu, N. R., Ratliffe, T., Kozub, F. M. (2004). Encouraging Lifetime Physical Fitness. *Teaching Exceptional Children*, Vol. 37, No. 2. Külastatud aadressil <http://web.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ee/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a6c82303-f0cc-4149-ba57-977bda95fbed%40sessionmgr113&vid=1&hid=103>
- Foley, J. T., Bryan, R. B., McCubbin, J. A. (2008). Daily Physical Activity Levels of Elementary School-Aged Children With and Without Mental Retardation. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 20, pp 365-378. Külastatud aadressil <http://web.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ee/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=ba151023-66ff-4692-89ee-712e2dff9b19%40sessionmgr114&vid=1&hid=103>
- Harro, M. (2004). *Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat*. Tartu: TÜ Kirjastus
- Häidkind, P., Kuusik, Ü. (2009). Erivajadustega laps koolieelses lasteasutuses. Kulderknup, E. (Toim), *Lapse arengu hindamine ja toetamine* (lk 22-64). Tallinn: Studium
- Janssen, I., LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Vol 7, No 40. Külastatud aadressil <http://www.ijbnpa.org/content/7/1/40>
- Janssen, I. (2007). Physical activity guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 32(S2E): S109-121. Külastatud aadressil <http://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/H07-109>
- Põhikooli lihtsustatud riiklik õppekava lisa 1. Riigi Teataja I 20.09.2011. Külastatud aadressil [https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/1200/9201/1008/Lisa\\_1\\_uus.pdf#](https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/1200/9201/1008/Lisa_1_uus.pdf#)

- Räsänen, E. (2007). Lastepsühhiaatria. Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. ja Partonen, T. (Toim). *Psühhiaatria* (lk 415-436). Tallinn: Medicina
- Solish, A., Perry, A., Minnes, P. (2010). Participation of Children With and Without Disabilities in Social, Recreational and Leisure Activities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 23, pp 226-236. Külastatud aadressil <http://web.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ee/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=9d55c89e-6876-46eb-b325-1c4c057ea7e2%40sessionmgr115&hid=103>
- Stanish, H. I., Frey, G. C. (2008). Promotion of Physical Activity In Individuals With Intellectual Disability. *Salud pública de México*, 50, 2, pp 178-184. Külastatud aadressil <http://web.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ee/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=e2cc291d-6dc5-4795-a2ae-87c75abf24cc%40sessionmgr113&vid=1&hid=125>
- Stanišić, Z. (2012). Physical and Sport Activities of Intellectually Disabled Individuals. *Acta Medica Medianae*, Vol. 51. No. 2, pp 45-49. Külastatud aadressil <http://web.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ee/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=3b3665f1-b8c6-411f-96fe-9cb0caca154e%40sessionmgr111&vid=2&hid=103>
- Thompson, J. L., Jago, R., Brockman, Cartwright, K., Page, A. S., Fox, K. R. (2009). Physically active families – de-bunking the myth? A qualitative study of family participation in physical activity. *Child: care, health and development*, Vol. 36, No. 2, pp 4265-274. Külastatud aadressil <http://web.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ee/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a9d50bf3-445a-49fc-8b83-1c3a209a641d%40sessionmgr114&vid=1&hid=125>
- World Health Organization (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Külastatud aadressil [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)
- World Health Organization (2011). *10 Facts on Physical Activity*. Külastatud aadressil [http://www.who.int/features/factfiles/physical\\_activity/facts/en/index.html](http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/facts/en/index.html)



- D) Autoga
- E) Motorrolleriga
- F) Rongiga
- G) Muu.....(kirjuta siia)

2. Kas sul tuleb kooli minnes kõndida?

- A) Ei
- B) Jah, .....(kui kaua?)

3. Kas sul tuleb kooli minnes sõita jalgrattaga?

- A) Ei
- B) Jah, .....(kui kaua?)

4. Kuidas sa tavaliselt koolist koju lähed?

- A) Jalgsi
- B) Jalgrattaga
- C) Bussiga
- D) Autoga
- E) Motorrolleriga
- F) Rongiga
- G) Muu.....(kirjuta siia)

5. Kas sul tuleb koolist tulles käia jalgsi?

- A) Ei
- B) Jah, .....(kui kaua?)

6. Kas sul tuleb koolist tulles sõita jalgrattaga?

- A) Ei
- B) Jah, .....(kui kaua?)

### **Kehaline aktiivsus koolis**

7. Mida sa tavaliselt vahetunnis teed?

- A) Mängin lauatennist
- B) Jalutan õues/koolimajas
- C) Mängin palli

- D) Mängin arvutis või olen Internetis
- E) Mängin lauamänge või kaarte
- F) Istun klassis/koridoris
- G) Muu.....(kirjuta siia)

8. Kui sul oleks võimalus, siis mida sa vahetunnis teeksid järgmistest tegevustest?

- A) Mängiksin lauatennist
- B) Jalutaksin õues
- C) Mängiksin palli
- D) Mängiksin arvutis või oleksin Internetis
- E) Mängiksin lauamänge või kaarte
- F) Istuksin klassis/koridoris
- G) Muu .....(kirjuta siia)

9. Kui sageli räägivad sinu õpetajad (mitte kehalise kasvatuse õpetaja) sulle, et kehaline aktiivsus ja sportimine on tervisele kasulikud?

- A) Mitte kunagi
- B) Harva
- C) Sageli

10. Kui sageli toimuvad sinu koolis spordiüritused?

- A) Mitte kunagi
- B) Harva
- C) Sageli

11. Kehalise kasvatuse tund meeldib mulle väga

- A) Jah, alati
- B) Vahel
- C) Ei

12. Kui sageli sa oled sel õppeaastal osalenud kehalise kasvatuse tundides?

- A) Ei ole ühestki osa võtnud
- B) Vaid mõnedest
- C) Enamikest

D) Kõikidest

**Kehaline aktiivsus vabal ajal ja kodus**

13. Mitmel päeval viimase nädala jooksul oled sa päevas vähemalt tund (60 minutit) aega tegelenud kehaliste tegevustega? Võta arvesse sportimist, kehalise kasvatus tunde koolis, sõpradega mängimist või kooli kõndimist. Kehalise tegevuse näideteks on ka jooksmine, kiirkõnd, rulasõit, rattasõit, tantsimine, uisutamine, ujumine, jalgpalli või korvpalli mängimine.

A) 1 päev

B) 2 päeva

C) 3 päeva

D) 4 päeva

E) 5 päeva

F) 6 päeva

G) 7 päeva

14. Kui sageli jääd peale tunde kooli juurde sportima?

A) Mitte kunagi

B) Harva

C) Sageli

15. Kas sa käid trennis või tantsutunnis või tegeled iseseisvalt spordiga?

A) Ei

B) Jah, .....( kirjuta arv) korda nädalas

16. Mis trenn/spordiala see on?

.....

17. Kui kaua trenn korraga kestab?

.....

18. Kui sageli sa koos sõpradega sõidad rattaga, mängid palli või teed sporti?

A) Mitte kunagi

B) 1 kord nädalas

C) Nädalavahetustel

D) Iga päev

19. Kui sageli sinu ema või isa soovitab sul minna trenni või õue sportima?

A) Mitte kunagi

B) Harva

C) Sageli

20. Kui sageli sinu ema, isa või keegi teine pereliige teeb koos sinuga sporti, mängib palli, sõidab rattaga?

A) Mitte kunagi

B) Harva

C) Sageli

21. Kui sageli sinu ema või isa räägib sulle, et füüsiline aktiivsus (kehaline aktiivsus) ja sportimine on tervisele kasulik?

A) Mitte kunagi

B) Harva

C) Mõnikord

D) Sageli

22. Kas sul on kohustus teha pidevalt järgmisi kodutöid? Märki, milliseid kodutöid sa teed.

A) Poes käimine

B) Koeraga jalutamine

C) Prügi viimine õue prügikasti

D) Puude tuppa toomine

E) Puude riita ladumine

F) Lehtede või muru riisumine

G) Lume lükkamine

H) Pesu nõörile kuivama panemine

I) Voodipesu vahetamine

J) Nõude käsitsi pesemine

K) Vaipade kloppimine

L) Kaevamine, kõplamine

M) Muu .....(kirjuta siia)

23. Kui sageli sa pead neid koduseid töid tegema?

- A) Mitte kunagi
- B) Harva
- C) Sageli

**Mis sa arvad, kui sa spordiksid iga päev, siis**

24. See parandaks sinu sportlikke saavutusi

- A) Jah
- B) Ei tea
- C) Ei

25. See oleks lõbus

- A) Jah
- B) Ei tea
- C) Ei

26. See hoiaks sind tervena

- A) Jah
- B) Ei tea
- C) Ei

27. See aitaks sul oma kehakaalu kontrolli all hoida

- A) Jah
- B) Ei tea
- C) Ei

28. See annaks sulle energiat

- A) Jah
- B) Ei tea
- C) Ei

29. See aitaks sul uusi sõpru leida

- A) Jah

B) Ei tea

C) Ei

30. See annaks sulle võimaluse koos sõpradega olla

A) Jah

B) Ei tea

C) Ei

31. Kuidas hindad oma kehalist aktiivsust?

A) Väga hea

B) Hea

C) Rahuldav

D) Halb

E) Väga halb

Aitäh, et vastasid küsimustele!

**Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina Erle Pöder  
(*autori nimi*)  
(sünnikuupäev: 20.06.1989)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose  
9. klassi lihtsustatud õppe õpilaste hinnangud oma kehalisele aktiivsusele,

(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendajateks on Merike Kull ja Kaja Plado,

(*juhendajate nimed*)

- 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, 13.05.2013 (*kuupäev*)