

Tartu Ülikooli Liikumislabor



Õpilaste liikumisaktiivsuse uuring 2021



ARUANNE

Uuringu metoodika

- **Metoodika**

- **Sihtgrupp:** 7-17 aastased Eestis koolis käivad last (1. jaanuari 2021 seisuga on neid 159 513)
- **Valim:** isikupõhine, moodustati juhuvalikuga rahvastikuregistrist 7-17-aastaste laste vanematest, sooviti koguda vastused vähemalt 500 lapselt. Arvestades tavapärasest vastamismäära ning võimalikke vigasid valimiandmetes, päriti valim viiekordses mahus (valimisse kaasati 2500 isikut)
- **Andmete kogumise meetod:** valimisse sattunud lapsevanematele saadeti 24. novembril 2021 välja paber kandjal teavituskiri, kus kirjeldati uuringu läbiviimise eesmärke, selgitati isiku sattumist küsitlusvalimisse ning pakuti võimalust vastata küsitlusele veebis (kiri sisaldas linki küsitluskeskkonda ning vastaja unikaalset sisselogimiskoodi)
- **Küsitlusaeg:** küsitlus kestis 2021. aasta 24. novembrist 22. detsembrini. Veebis täitis ankeedi 524 last. Vastamisaktiivsus oli seega 21%. Ankeedi täitmise mediaan-aeg oli 17,5 minutit
- **Maksimaalse valimivea suurus** jääb 500 vastajaga lõppvalimi puhul 95%-lisel usaldusnivool 4,4% piiresse (vt tabel T1)

Uuringu meeskond

- **Uuringu läbi viinud meeskond**

- **Peeter Lusmägi**, Phd, sotsioloogia.
Olümpiakomitee, Sport Kõigile. Analüütik-ekspert
- **Evelin Mäestu**, Phd, liikumis- ja sporditeadused.
Tartu Ülikooli Sporditeaduste ja Füsioteraapia Liikumislabor, teadur
- **Merlin Rehema**, Msc, linnakorraldus.
Tallinna Ülikooli doktorant. Stockholm Environment Institute Tallinn, ekspert
- **Mart Einasto**, MSc, sotsioloogia.
Projekti koordinaator. Tallinna Ülikooli doktorant, nooremteadur.

Kaalumata ning kaalutud valimi ja üldkogumi jagunemine

	Kaalumata valim	Kaalutud valim	Üldkogum (ESA andmed seisuga 01.01.2021)
SUGU			
Poiss	46.8%	51.3%	51.3%
Tüdruk	53.2%	48.7%	48.7%
VANUS			
7-11 a.	38.7%	46.6%	46.6%
12-17 a.	61.3%	53.4%	53.4%
KODUNE SUHTLUSKEEL			
Eesti keel	75.4%	74.9%	74.9%
Muu keel (või eesti keel ja mõni muu keel samaaegselt)	24.6%	25.1%	25.1%
REGIOON			
Tallinn	30.0%	30.7%	30.7%
Muu Põhja-Eesti	17.6%	16.6%	16.6%
Lääne-Eesti	9.9%	10.7%	10.7%
Kesk-Eesti	10.3%	9.2%	9.2%
Kirde-Eesti	8.2%	8.9%	8.9%
Lõuna-Eesti	24.0%	23.9%	23.9%
ASULATÜÜP			
Linnaline asula	68.7%	70.2%	70.2%
Maaline asula	31.3%	29.8%	29.8%

Aruande ülesehitus

Kokkuvõte

- Põhimõisted
- Koondkokkuvõte füüsilise aktiivsuse vaates
- Taustatunnuste (demograafilised / psühhofüüsilised) vaates

Vahetund

- Põhisõnumid
- Tegevused vahetunnis
- Õuevahetund
- Hoiakud õuevahetunni suhtes
- Liikumiseelistuste
- Hoiakute-, Füüsilise aktiivsuse-
- Taustatunnuste (demograafilised / psühhofüüsilised) vaates

Kehaline kasvatus

- Põhisõnumid
- Hoiakud kehalise kasvatuses
- Hoiakute-, Füüsilise aktiivsuse-
- Taustatunnuste (demograafilised / psühhofüüsilised) vaates

Transport

- Põhisõnumid
- Transpordi kasutus
- Hoiakud transpordi suhtes
- Hoiakute-, Füüsilise aktiivsuse-
- Taustatunnuste (demograafilised / psühhofüüsilised) vaates

Vaba aeg

- Põhisõnumid
- Õues mängimine
- Treeningud
- Füüsilise aktiivsuse-
- Taustatunnuste (demograafilised / psühhofüüsilised) vaates

Sotsiaalmeedia kasutus

- Põhisõnumid
- Sotsiaalmeedia kanalid
- Sotsiaalmeedia kasutus
- Hoiakute-, Füüsilise aktiivsuse-
- Taustatunnuste (demograafilised / psühhofüüsilised) vaates

Lisad:

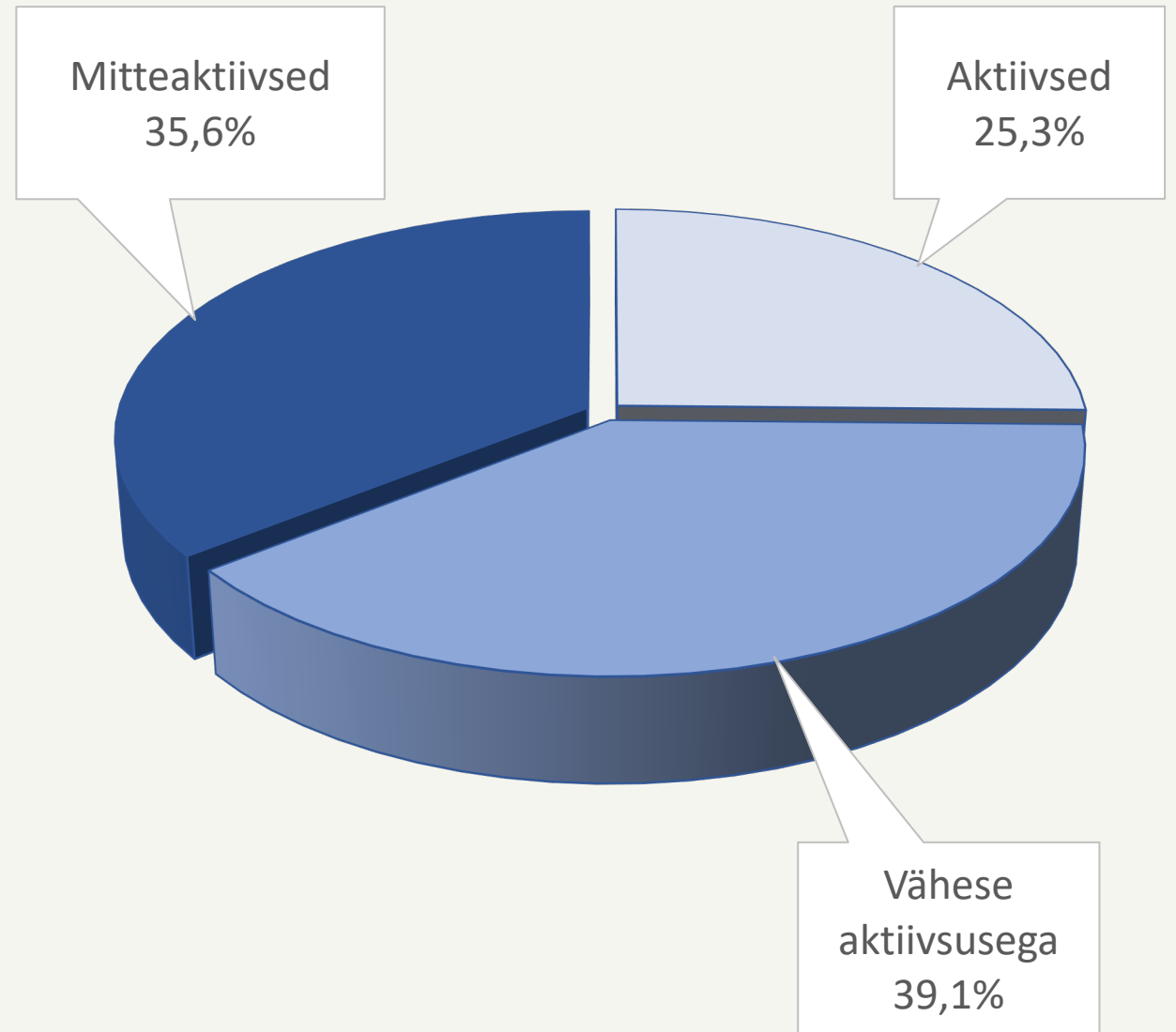
- Kasutatud indikaatorite ja koondtunnuste moodustamist selgitavad analüütilised joonised

Liikumisaktiivsuse mõisted

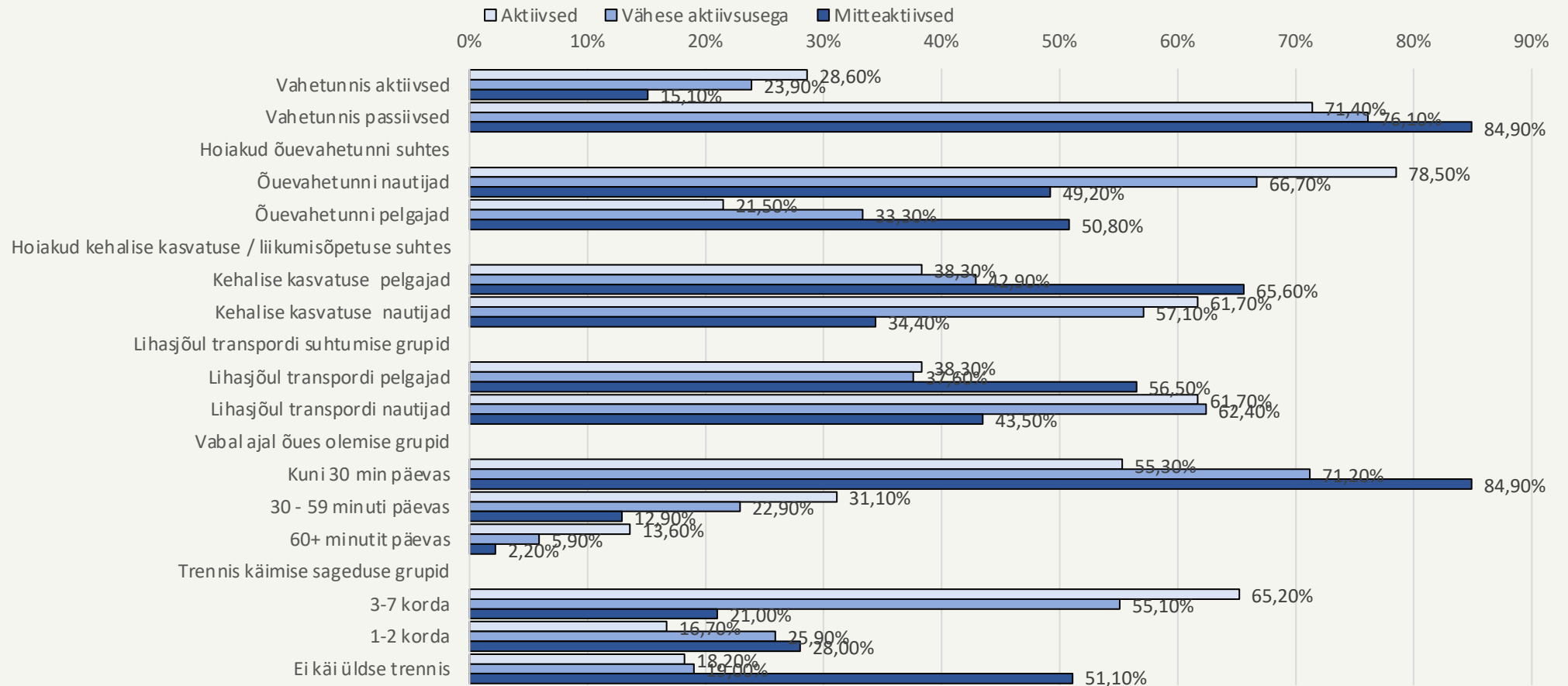
- **WHO on määranud lastele ja noorukitele (5-17) vajaliku päevase liikumisaktiivsuse:**
 - See on vajalik tervislikuks arenguks
 - See teadmine põhineb aastatepikkustel põhjalikel teadusuuringutel
- **Keskmiselt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumist päevas:**
 - tunnuseks hingeldamine,
 - südame löögisageduse tõus vähemalt aeroobsele tasemele,
 - kerge higistamine
- **Lisaks:**
 - Peaks sisaldama tegevusi, mis koormavad lihaseid ja luid vähemalt 3* nädalas
 - Üle 60 min päevas annab tervisele lisaväärtuse
 - Istumise ja ekraani taga veedetud aega tuleks vähendada

Õpilaste liikumisaktiivsus

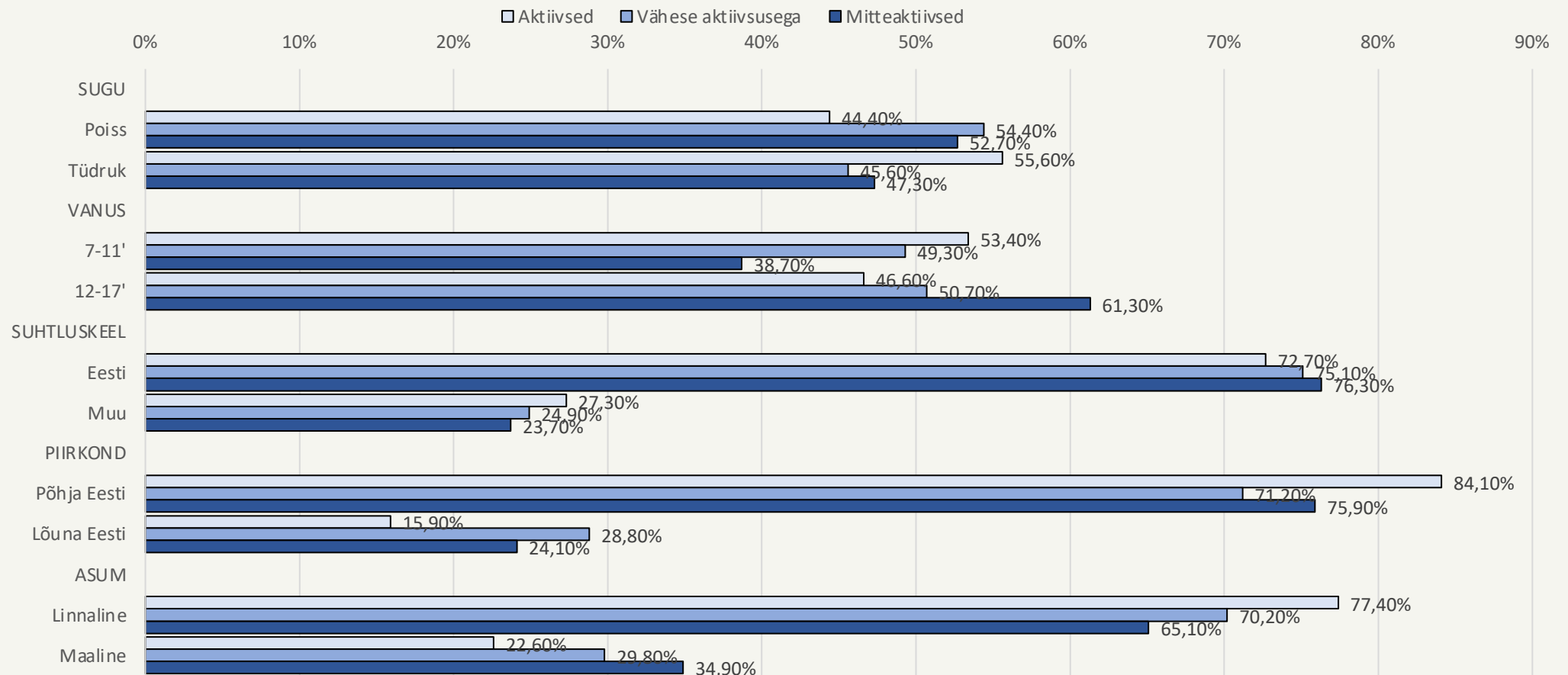
- Vastavalt WHO definitsioonile :
 - **Aktiivsed:** keskmiselt 60 minutit liikumist 6-7 päeval
 - **Vähese aktiivsusega:** keskmiselt 60 minutit liikumist 5-7 päeval
 - **Mitteaktiivsed:** 2 või vähemal päeval



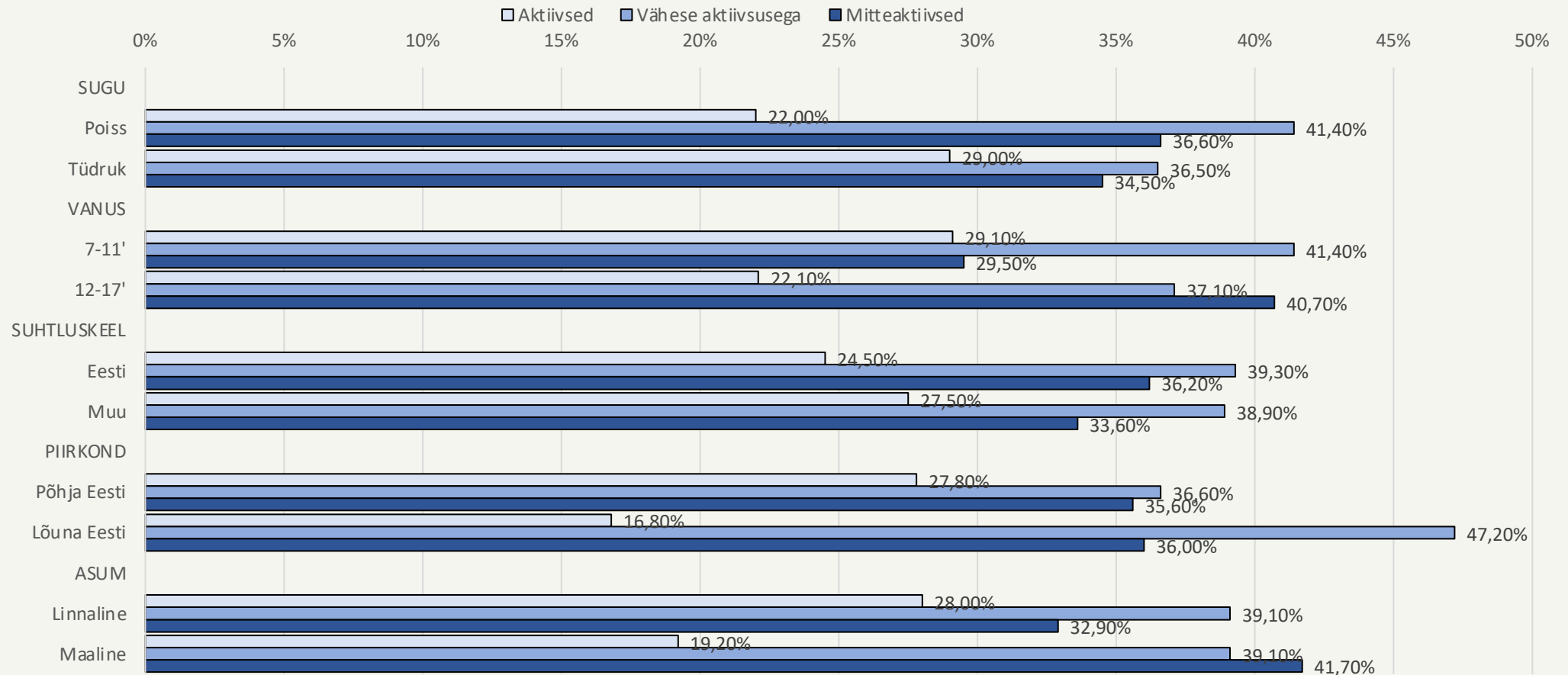
Liikumisaktiivsuse grupid liikumist puudutavate hoiakute ja tegevuste vaates



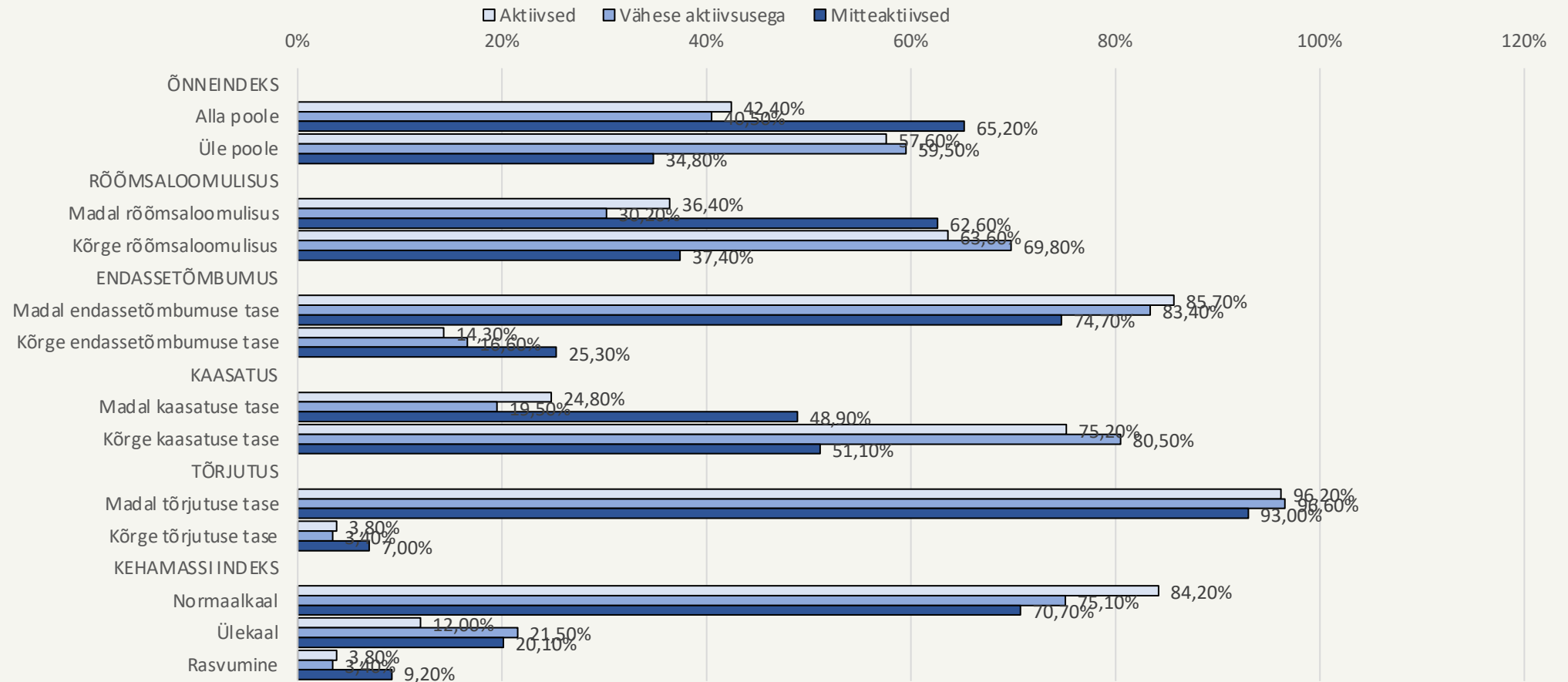
Liikumisaktiivsuse grupid sotsiaal-demograafilises vaates



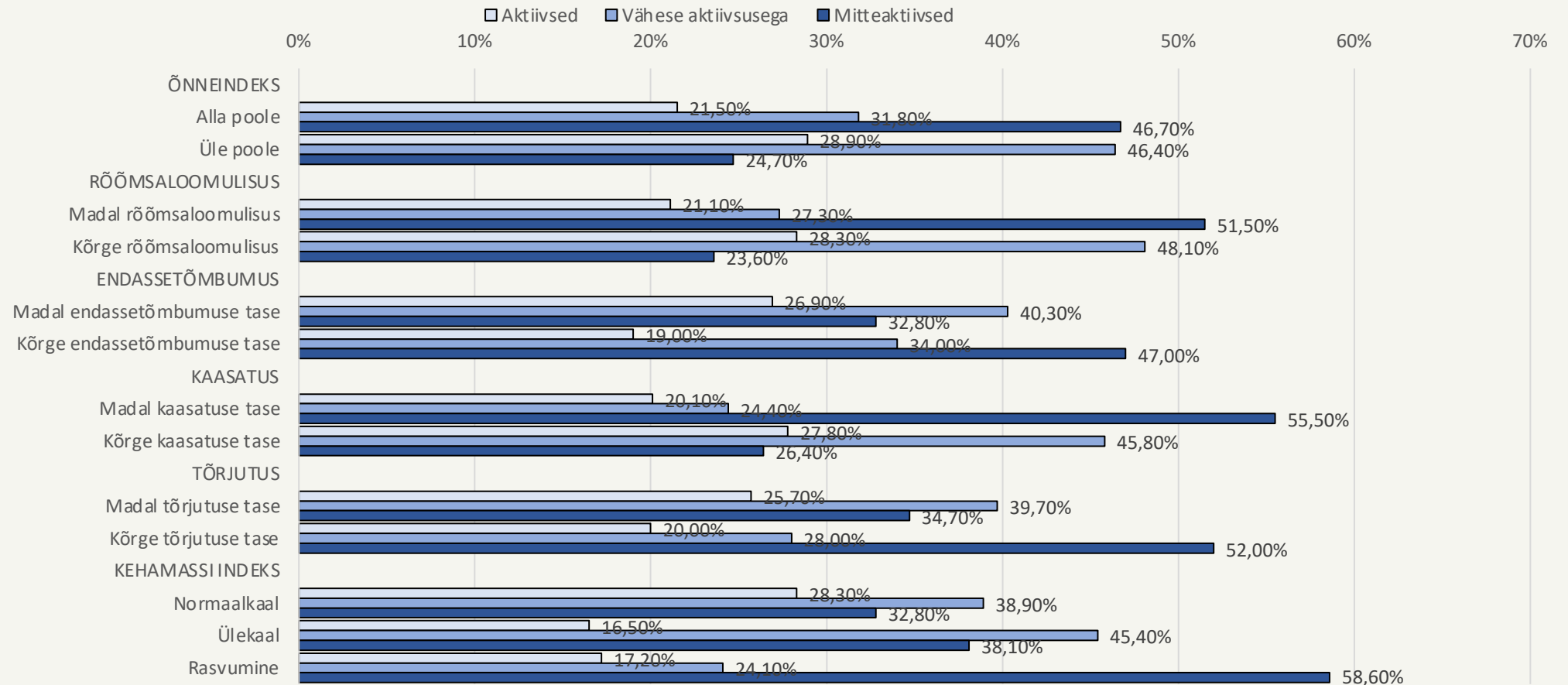
Liikumisaktiivsus sotsiaal-demograafilistes gruppides



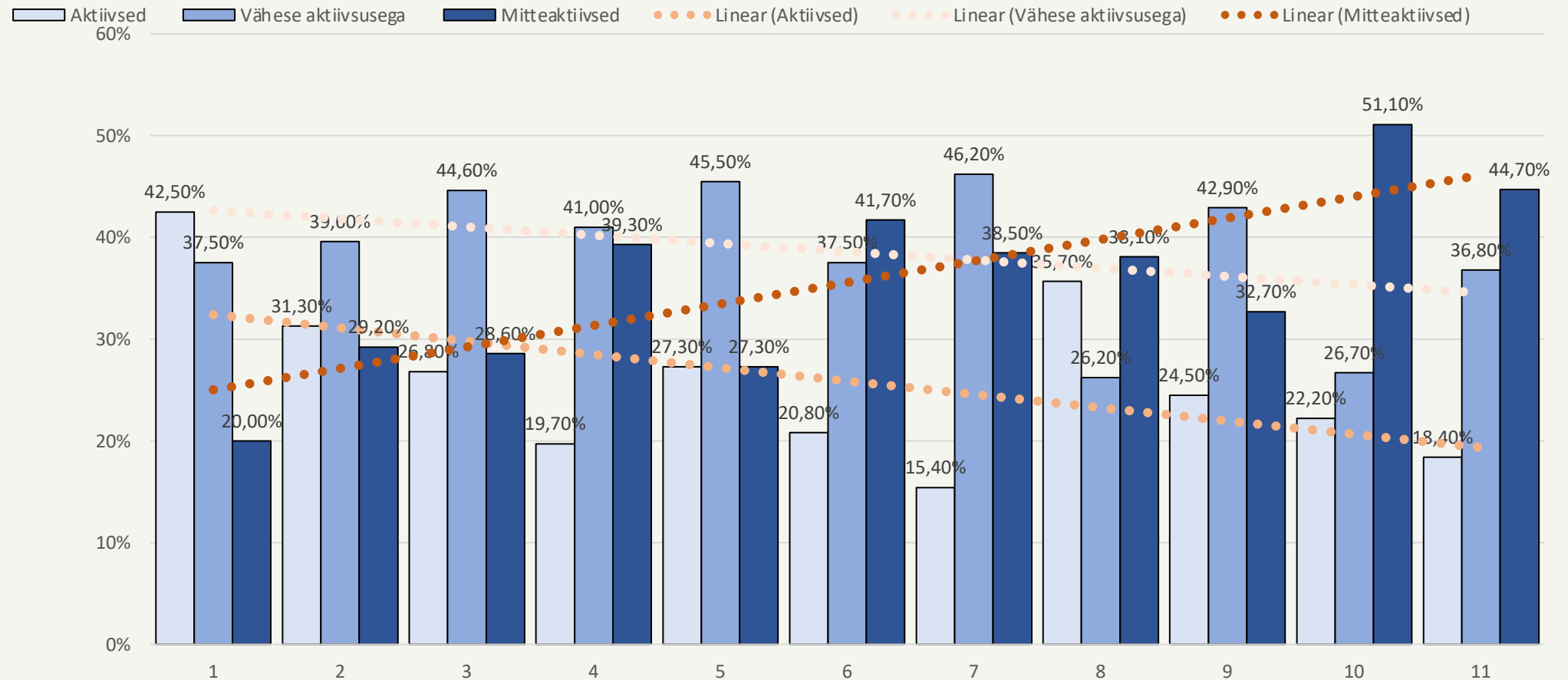
Liikumisaktiivsuse grupid psühho-füüsilises vaates



Psühho-füüsiliste gruppide jagunemine liikumisaktiivsuse gruppides



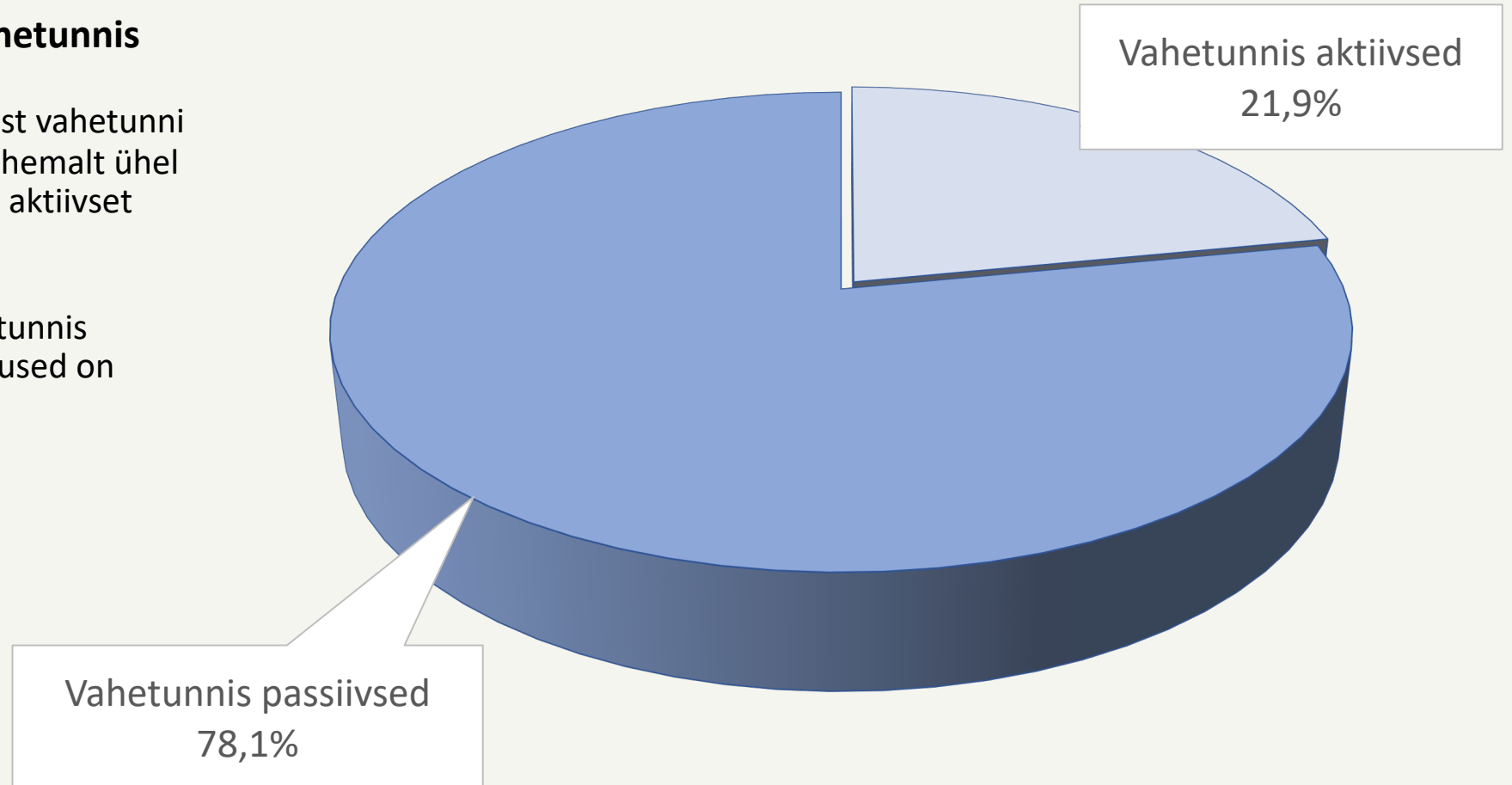
Liikumisaktiivsuse grupid kooliklasside kaupa (lisatud trendid)



Vahetunnis aktiivsed ja passiivsed õpilased

Õpilaste tegevused vahetunnis

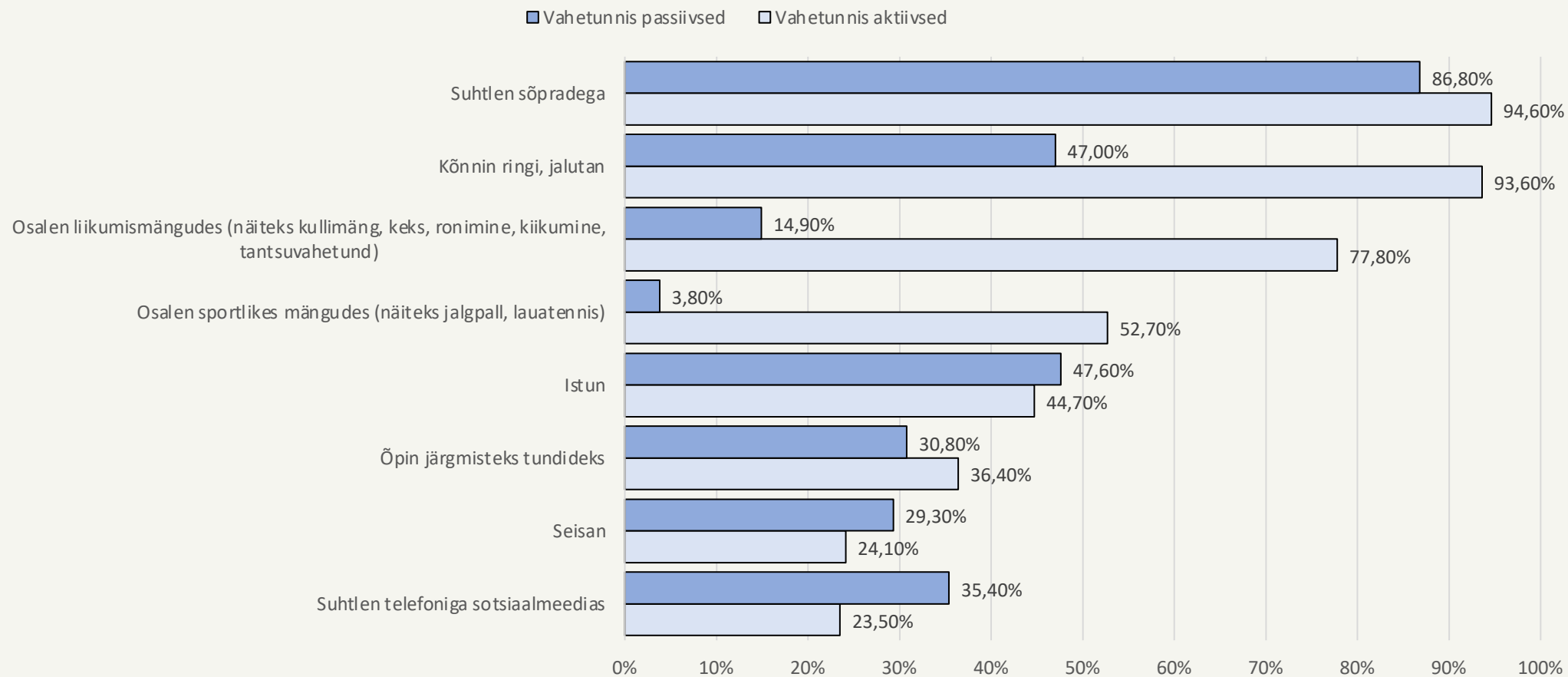
- **Aktiivsed:** kolmest vahetunni tegevusest on vähemalt ühel korral nimetatud aktiivset tegevust
- **Passiivsed:** vahetunnis nimetatud tegevused on passiivsed



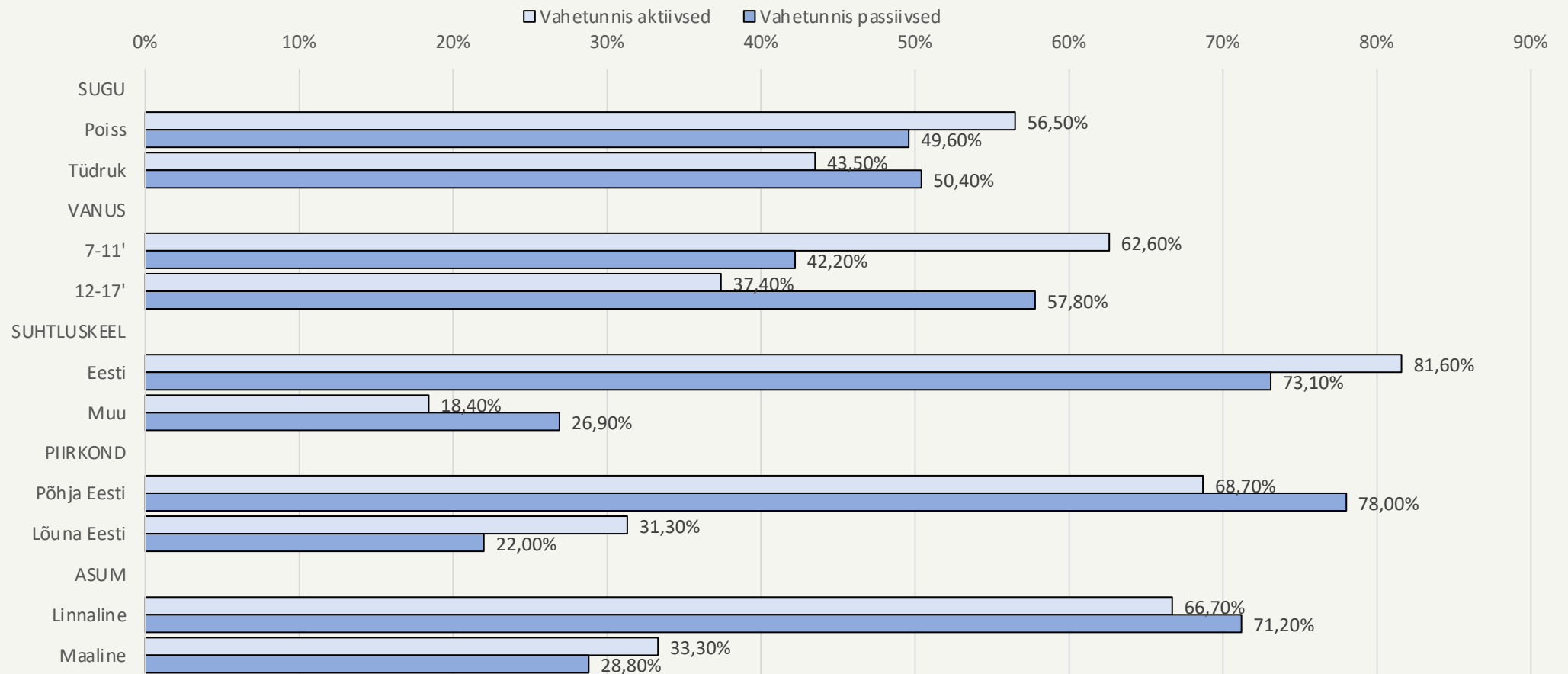
Näiteid tegevustest vahetunnis – õpilaste enda kirjutatud kolm tegevust

Õpilaste nimetatud tegevused:	Aktiivsuse hinnang
Aktiivsed: Jooksmine, kullimäng, ronimine, hüppamine, pallimäng, lauatennis, liikumismängud, tantsimine, keks, jalutamine, peitus, õues mängimine, kiikumine, õues olemine	Aktiivne tegevus nimetatud vähemalt ühel korral
Passiivsed: Rääkimine-suhtlemine, seismine, istumine, lauamängud, kaardimängud, mängimine, puhkamine, magamine, sees lugemine-muusika kuulamine, „mängin telefoniga“, "telefonis olemine", sotsiaalmeedias olemine, joonistamine-meisterdamine-laulmine-karjumine, õppimine, söömine	Nimetatud ainult passiivsed tegevused

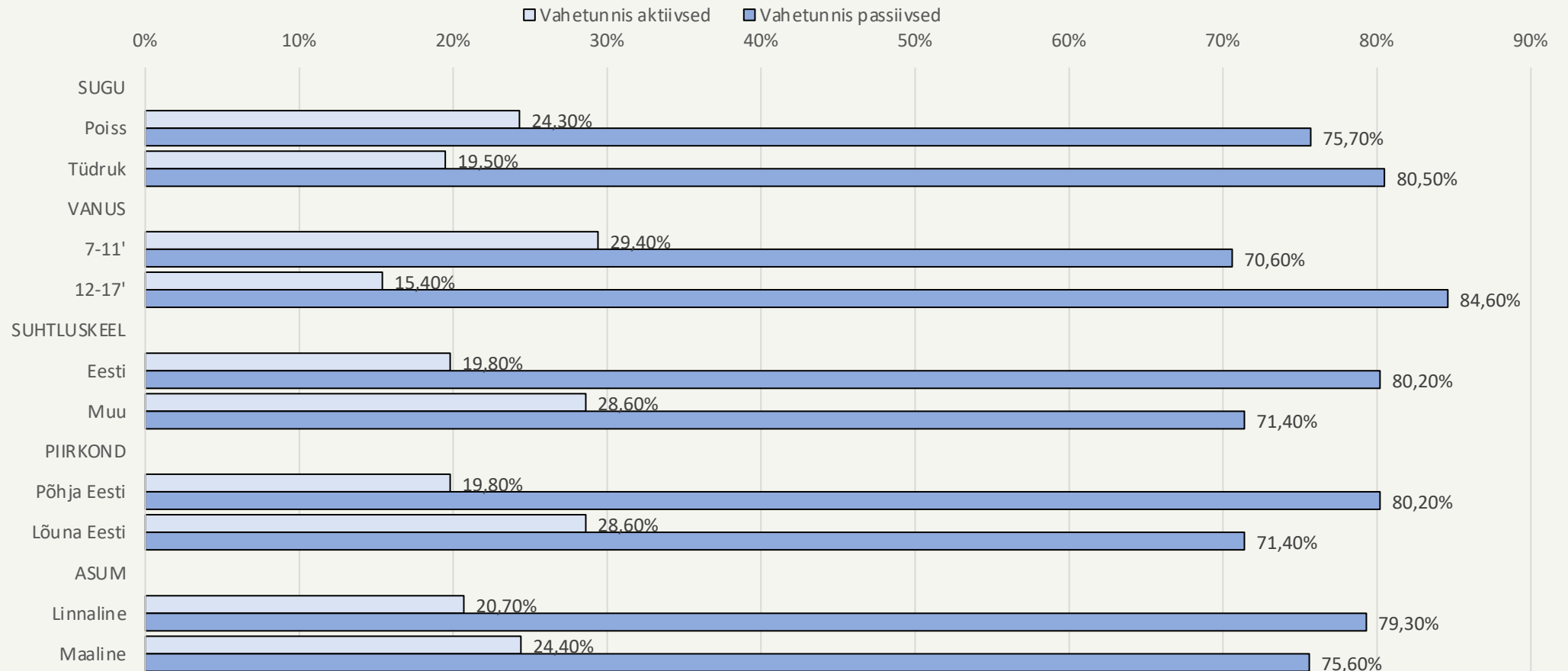
Tegevused vahetunnis – vahetunnis aktiivsed ja mitteaktiivsed lapsed



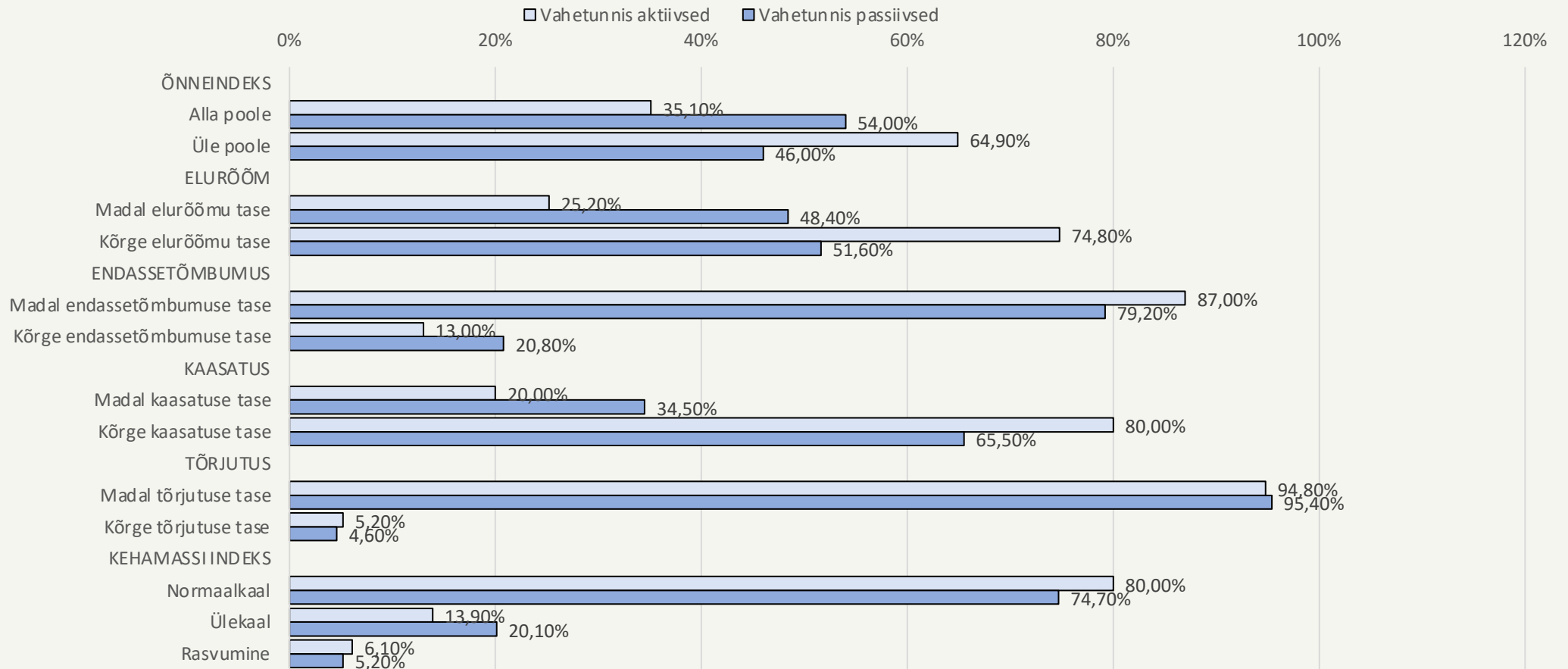
Vahetunnis aktiivsed ja mitteaktiivsed lapsed sotsiaal-demograafilises vaates



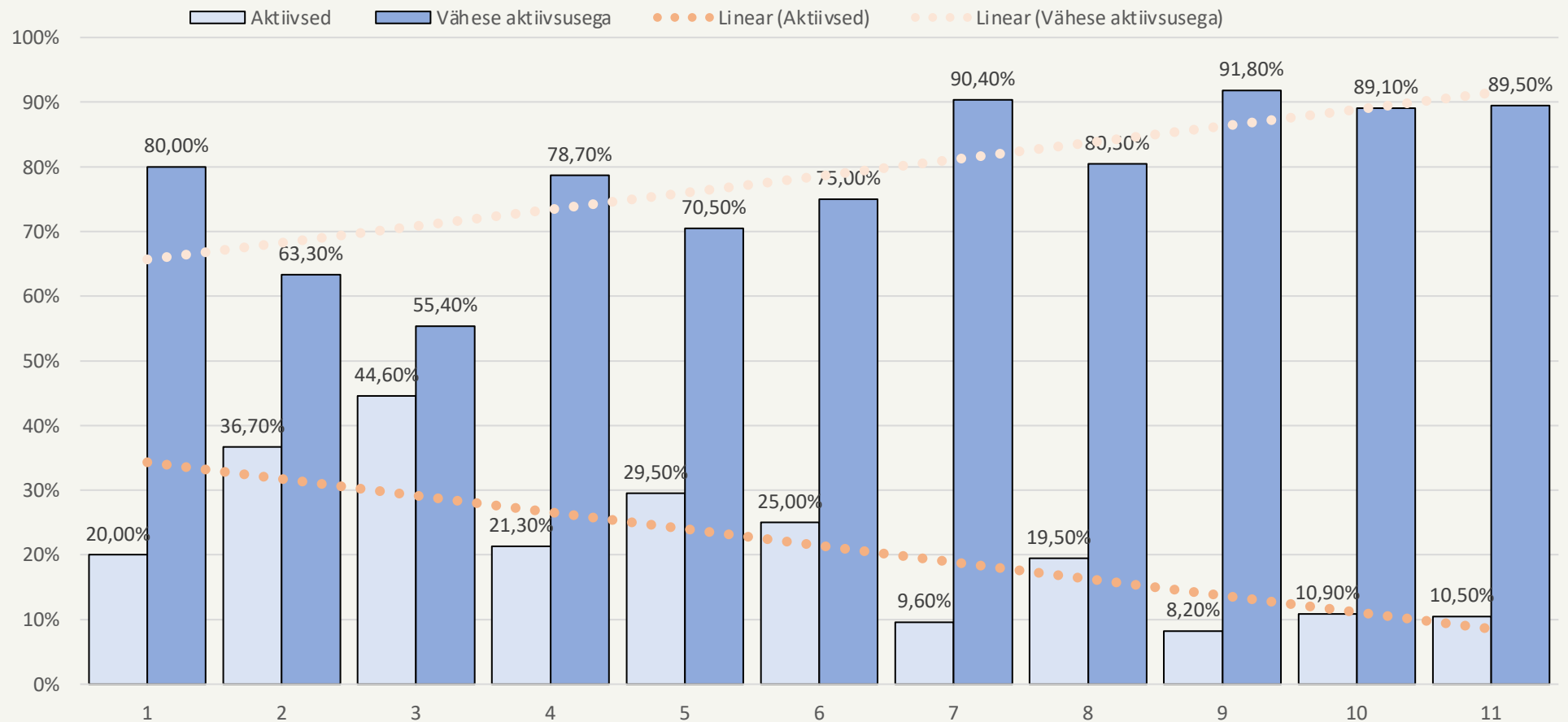
Sotsiaal-demograafilised grupid vahetunni aktiivsuse vaates



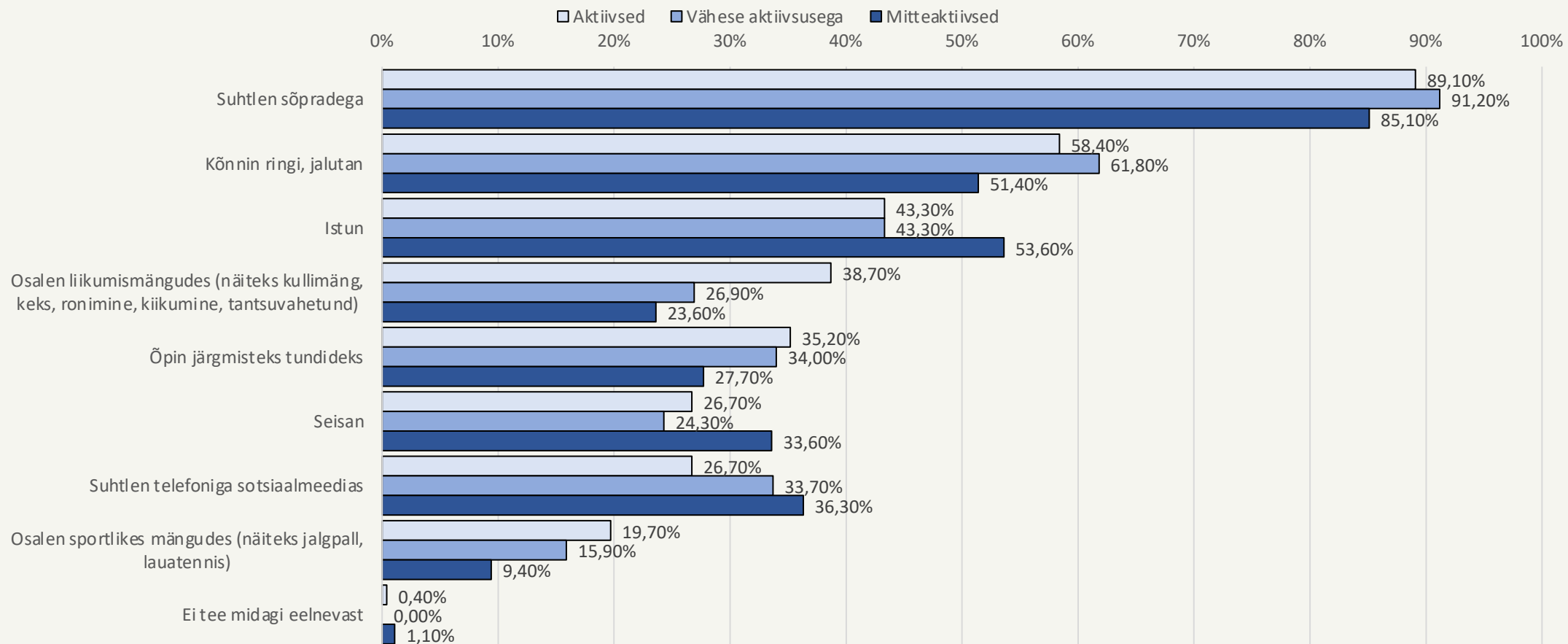
Vahetunnis aktiivsed ja mitteaktiivsed lapsed psühho-füüsilises vaates



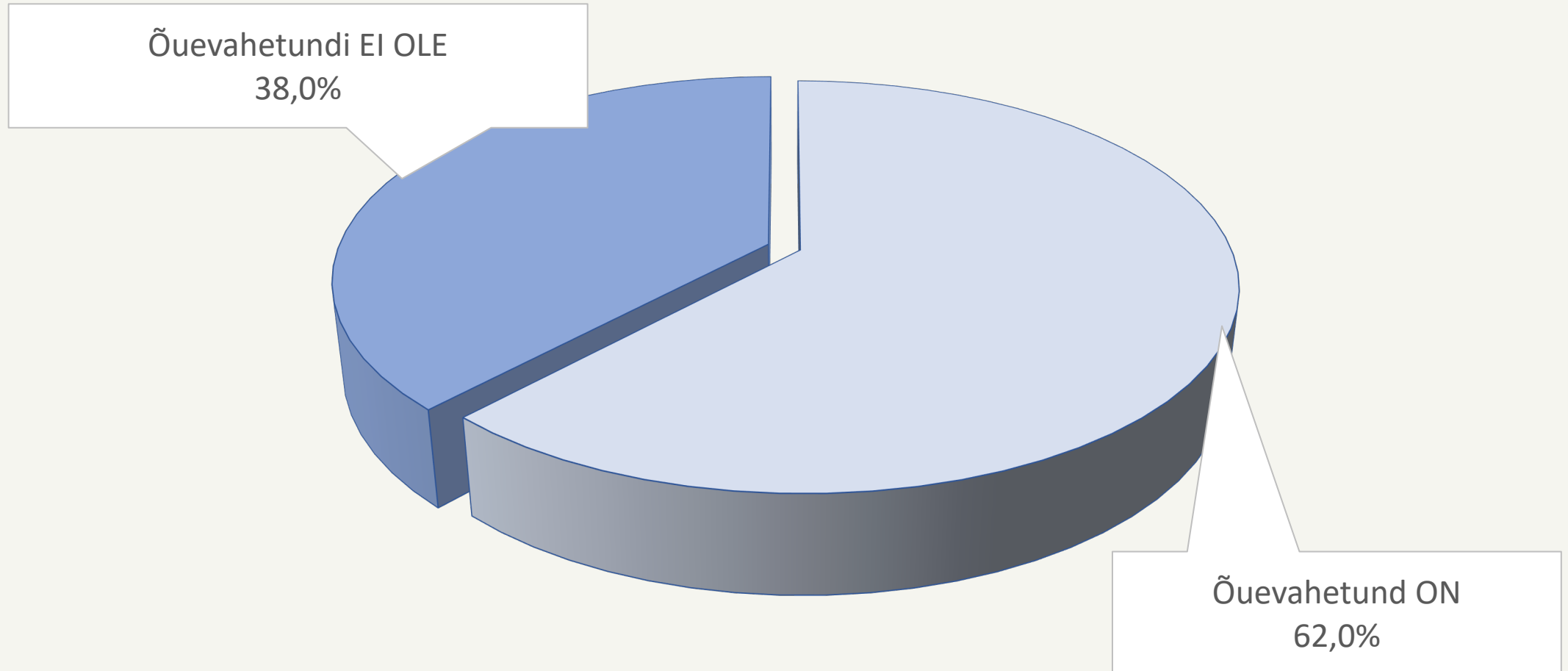
Vahetunnis aktiivsed ja mitteaktiivsed lapsed kooliklasside kaupa (lisatud trendid)



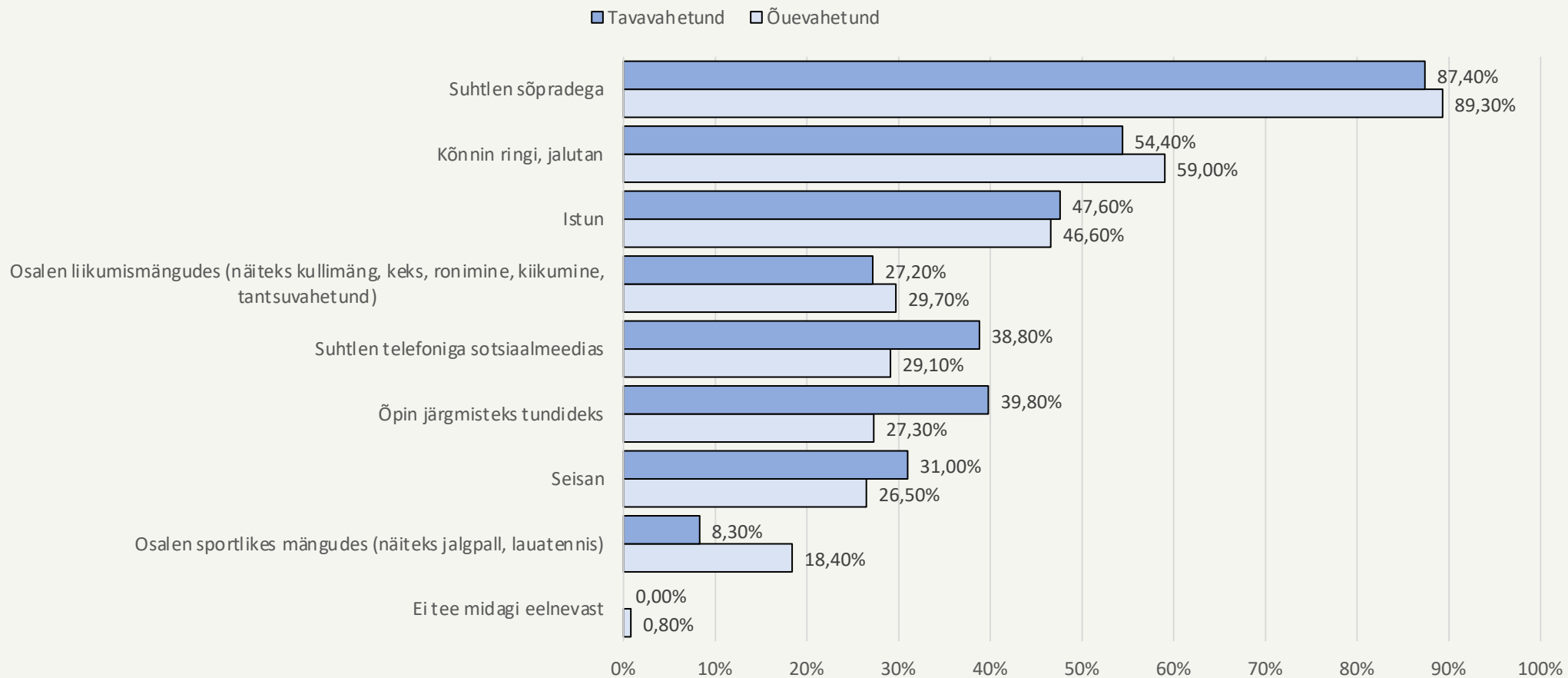
Tegevused vahetunnis – liikumisaktiivsuse gruppide vaates



Õuevahetunni kättesaadavus Eesti õpilastele

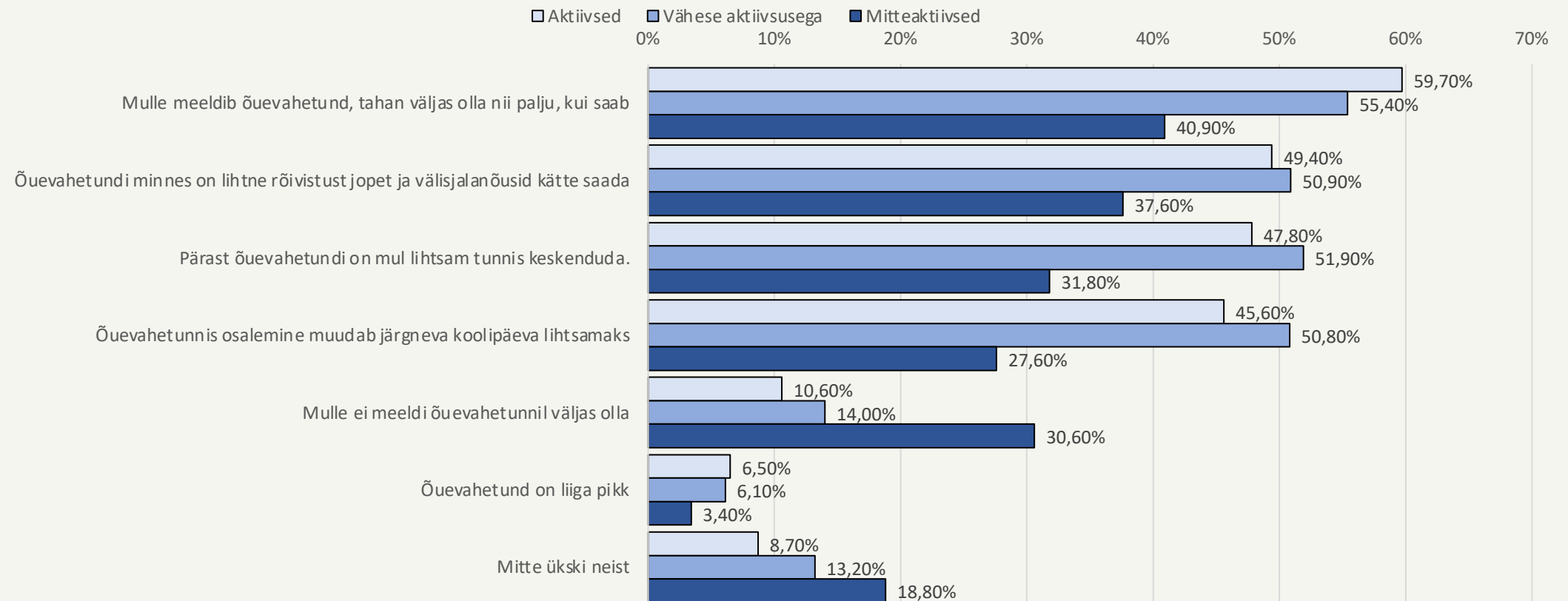


Tegevused vahetunnis õue- ja tavavahetundidega koolides



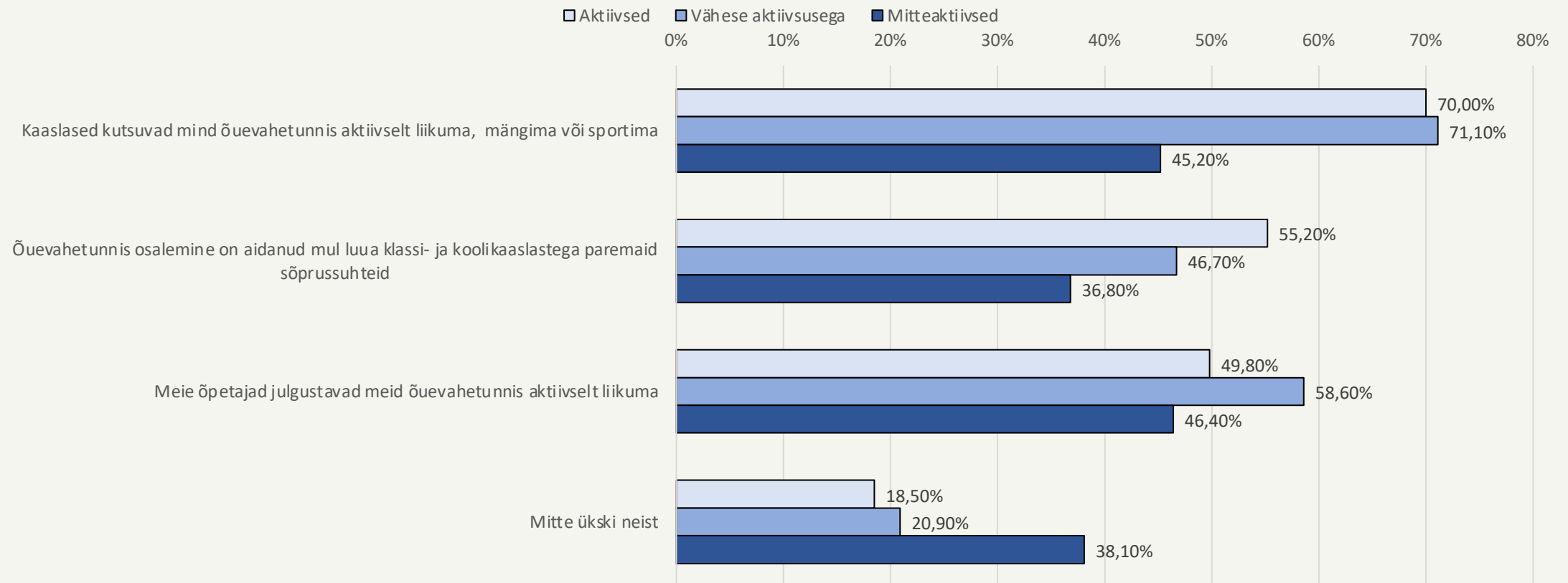
Hoiakud õuevahetunni suhtes

Õuevahetunniga koolide õpilased



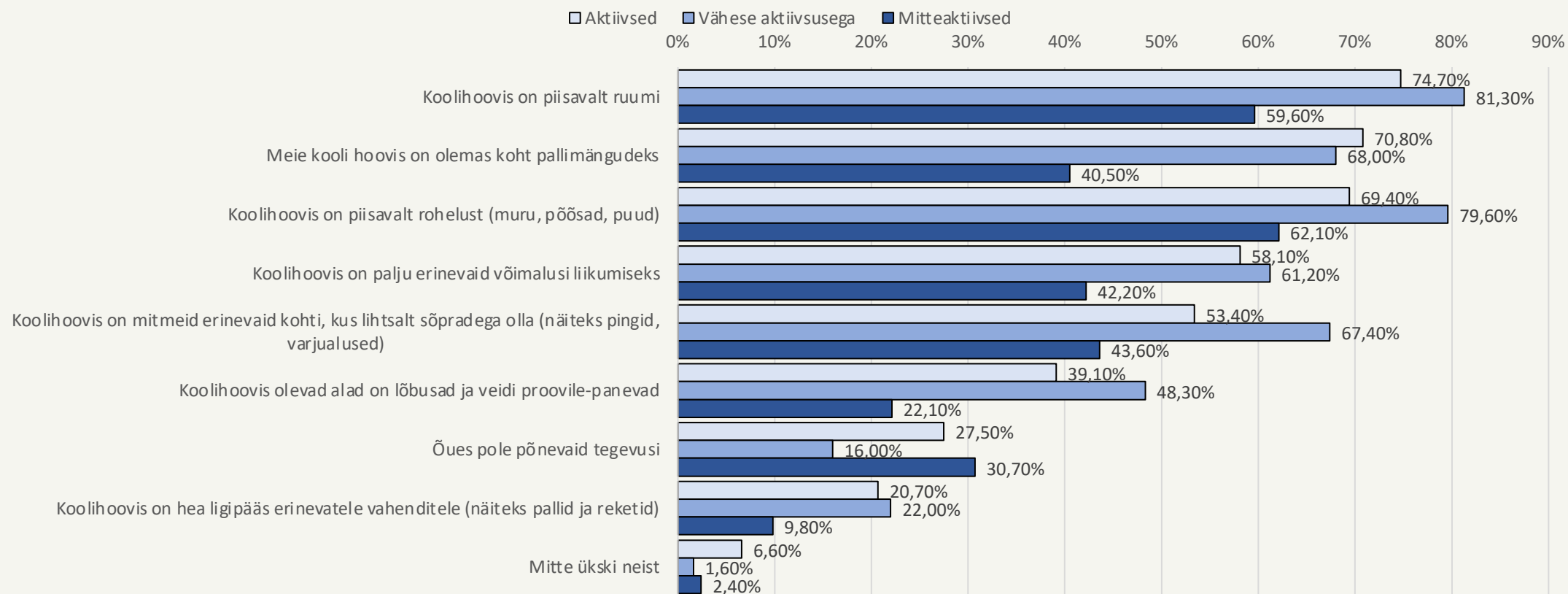
Õuvahetunni kasutuse soodustajad

Õuevahetunniga koolide õpilased



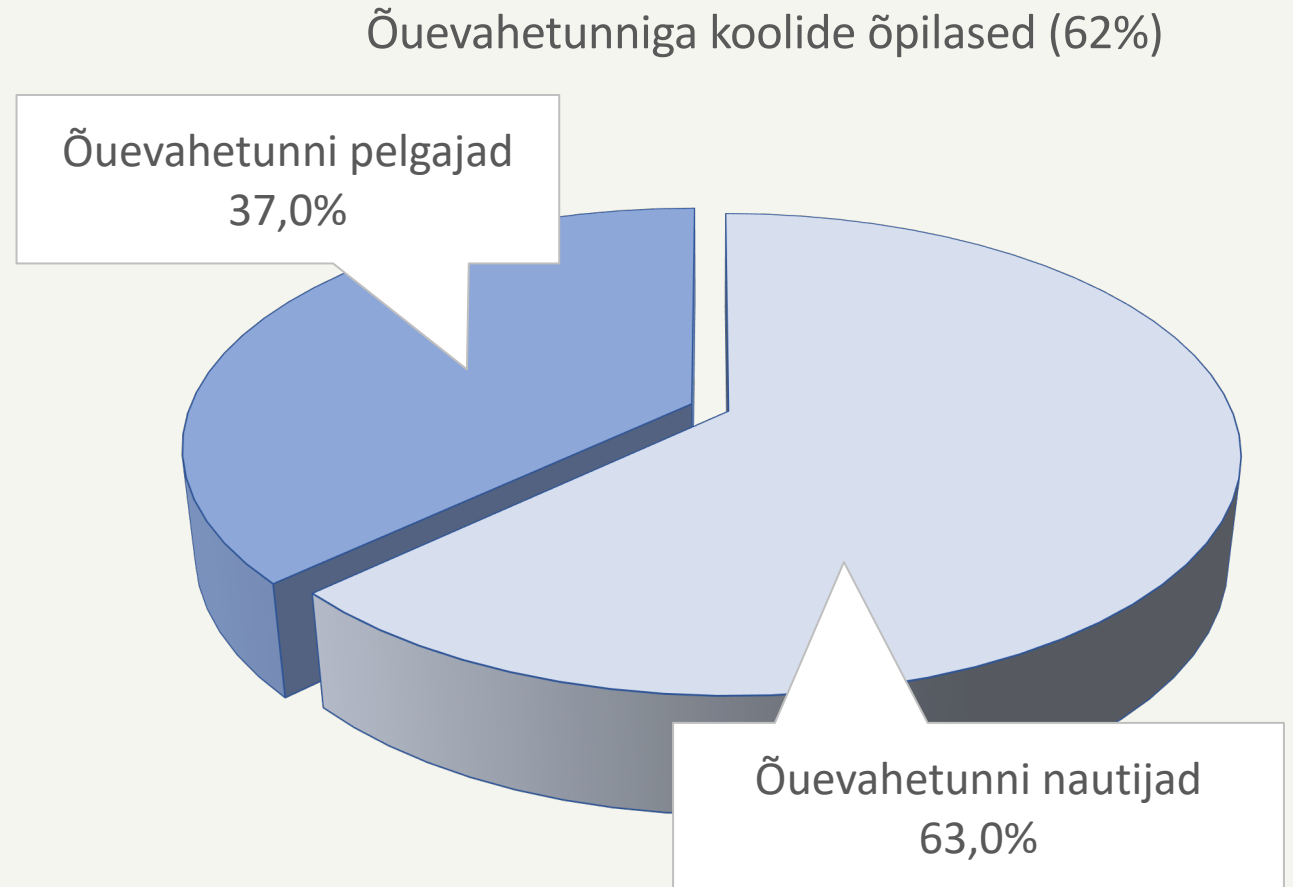
Õuvahetunni võimaldajad

Õuevahetunniga koolide õpilased

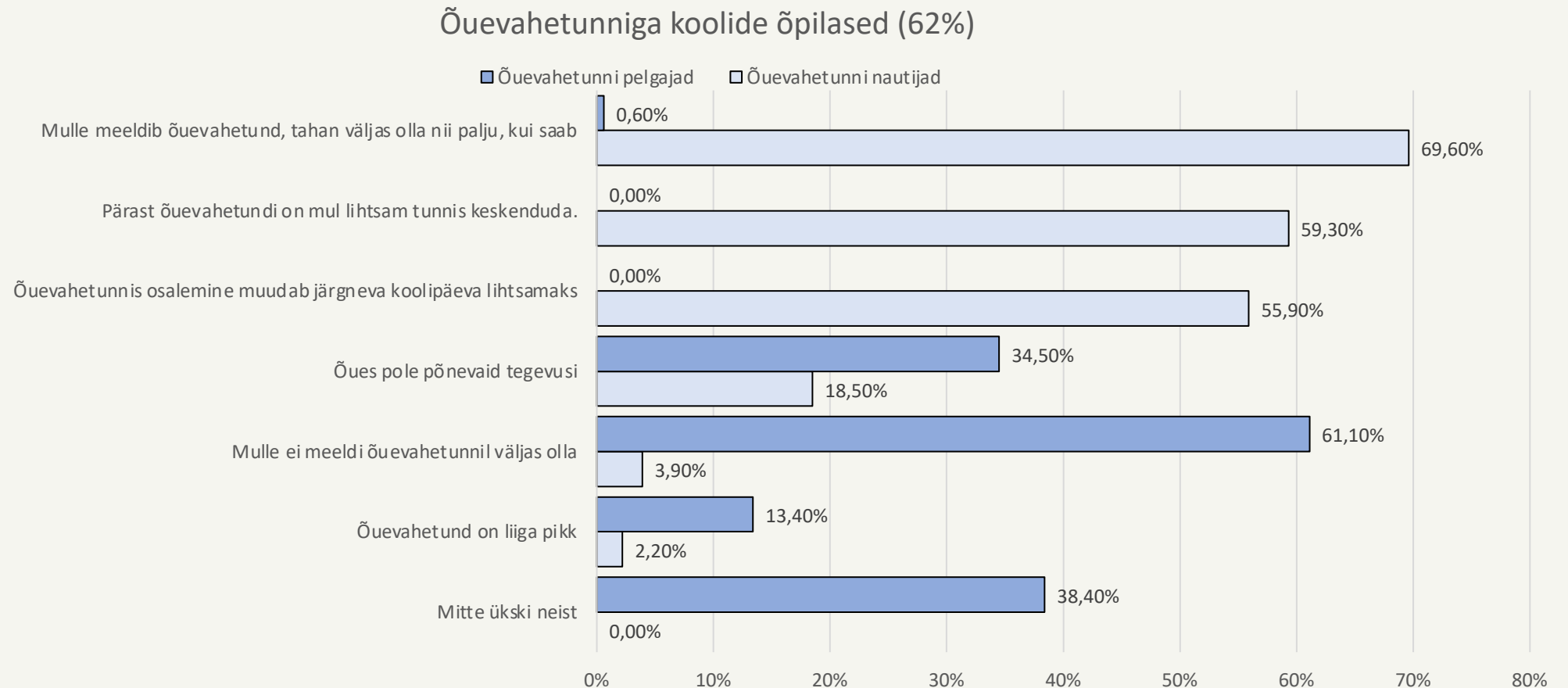


Hoiakud õuevahetunni suhtes

- Hoiakud õuevahetunni suhtes on lahknevad:
- **Õuevahetunni nautijad** – vastasid jaatavalt küsimustele: „Mulle meeldib õuevahetund, tahan väljas olla nii palju, kui saab“, „Pärast õuevahetundi on mul lihtsam tunnis keskenduda“, „Õuevahetunnis osalemine muudab järgneva koolipäeva lihtsamaks“;
- **Õuevahetunni pelgajad** – vastasid jaatavalt küsimustele: „Õuevahetund on liiga pikk“, „Mulle ei meeldi õuevahetunnil väljas olla“; „Õues pole põnevaid tegevusi“.

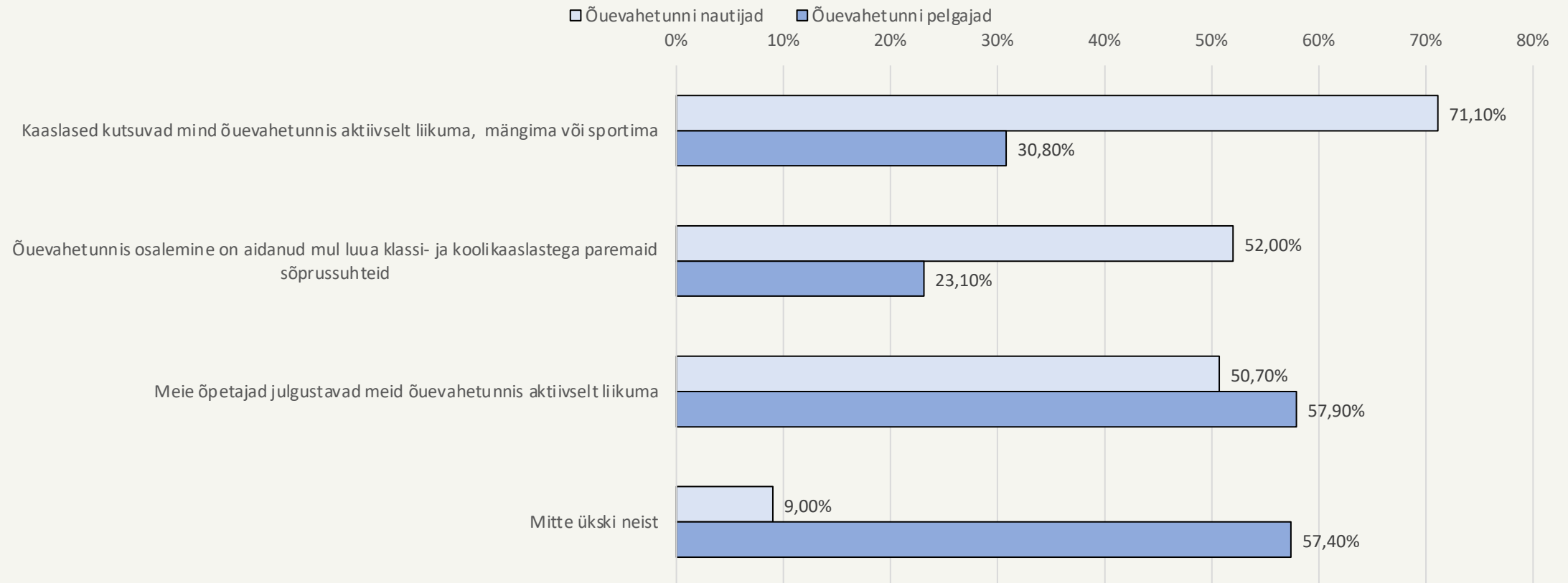


Hoiakud õuevahetunni suhtes – õuevahetundi pelgavad ja nautivad lapsed



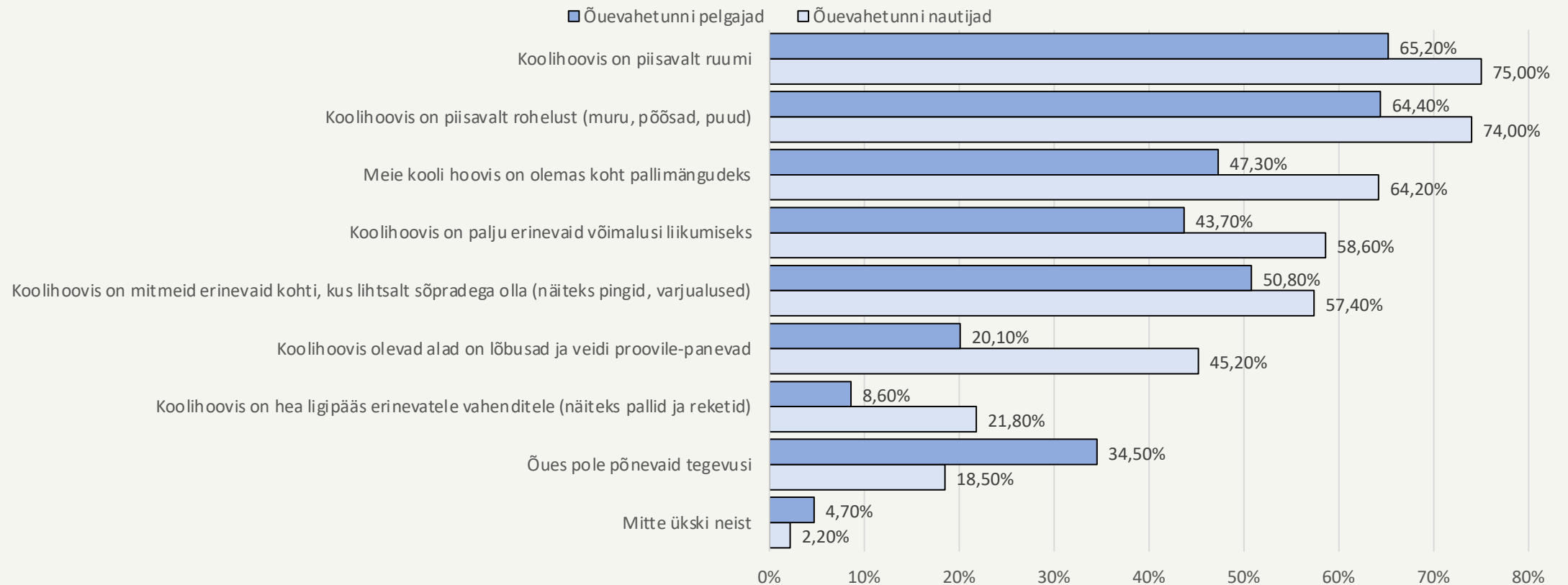
Õuvahetunni kasutuse soodustajad pelgavate ja nautivate laste vaates

Õuevahetunniga koolide õpilased (62%)

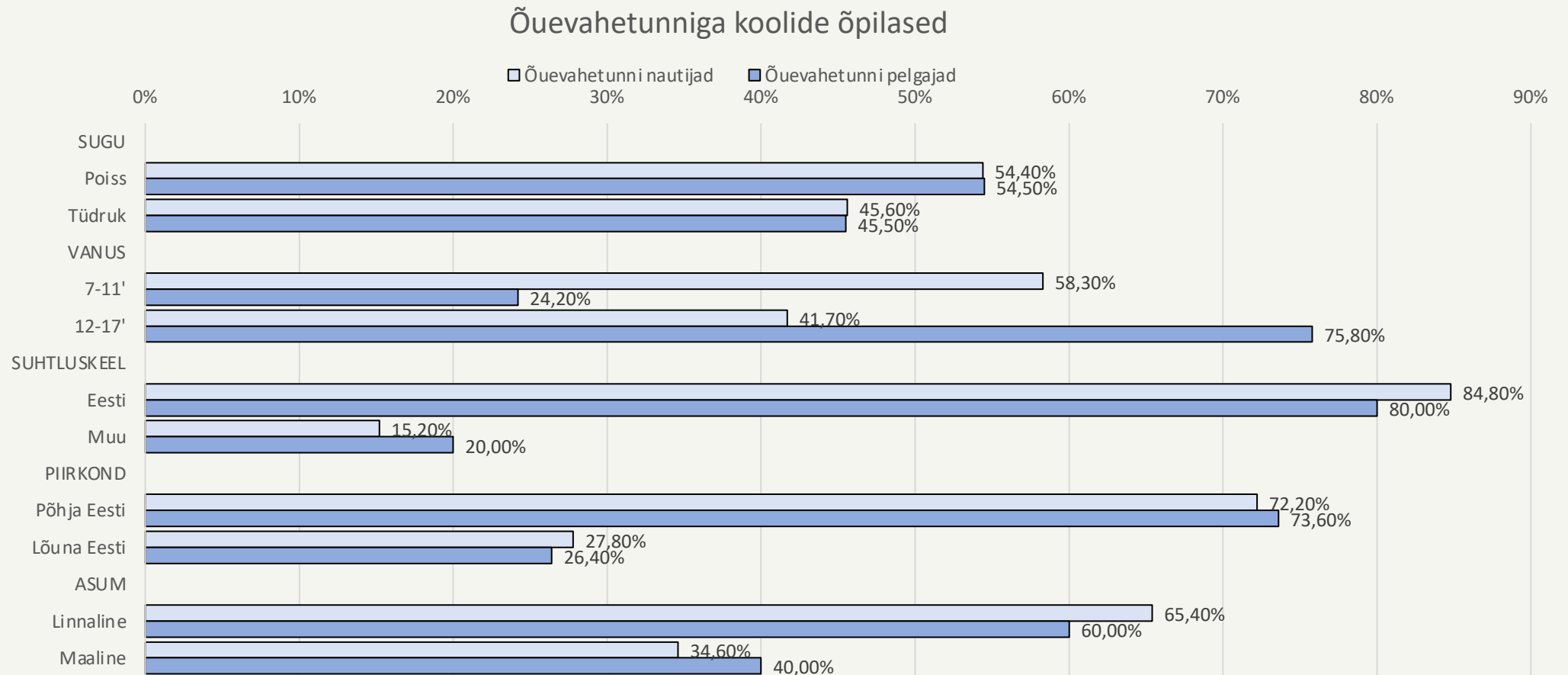


Õuvahetunni võimaldajad pelgavate ja nautivate laste vaates

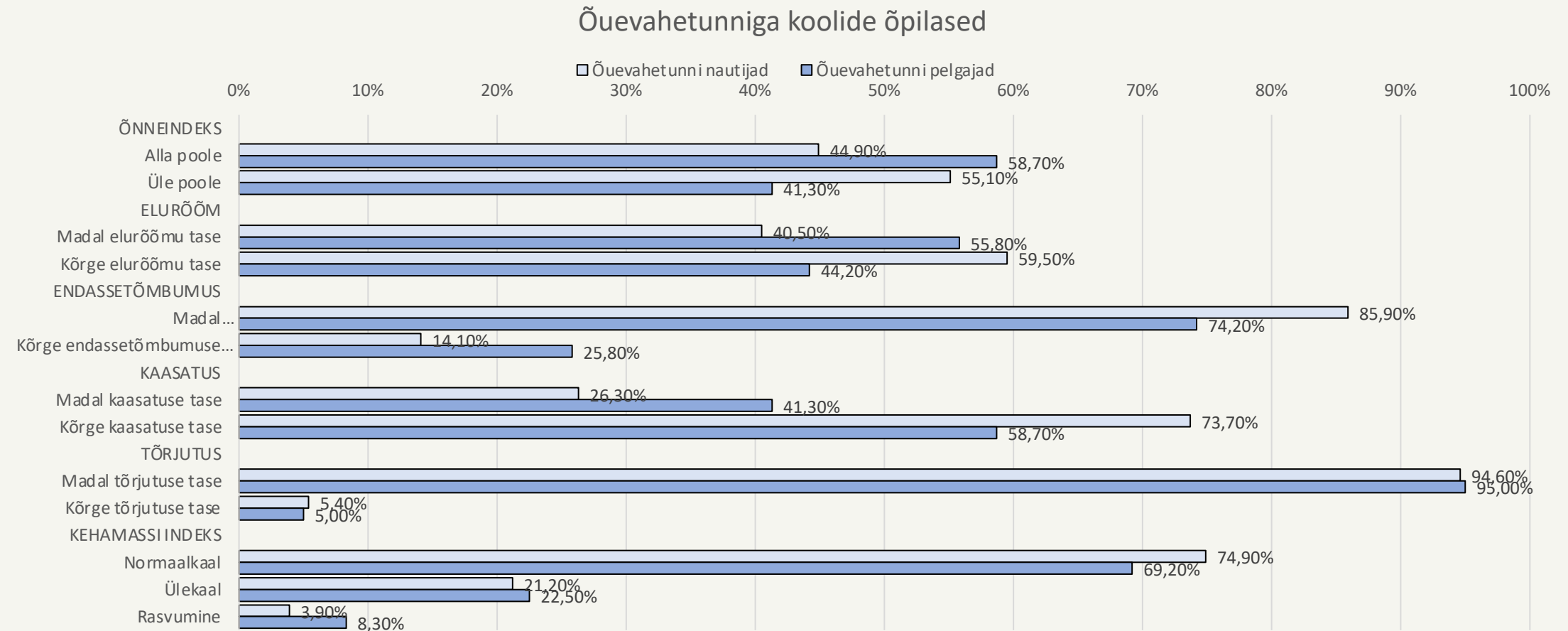
Õuevahetunniga koolide õpilased (62%)



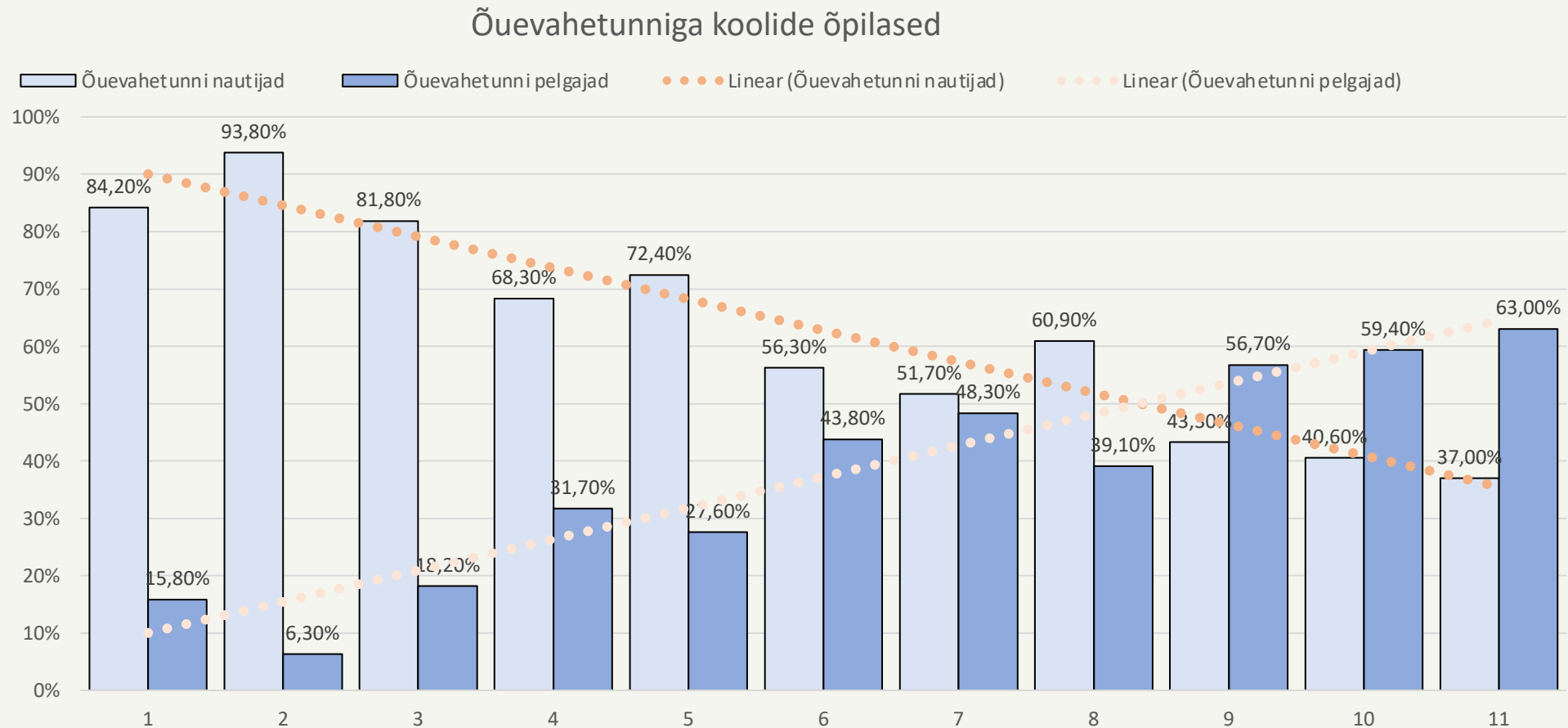
Vahetunnis aktiivsed ja mitteaktiivsed lapsed sotsiaal-demograafilises vaates



Vahetunnis aktiivsed ja mitteaktiivsed lapsed psühho-füüsilises vaates

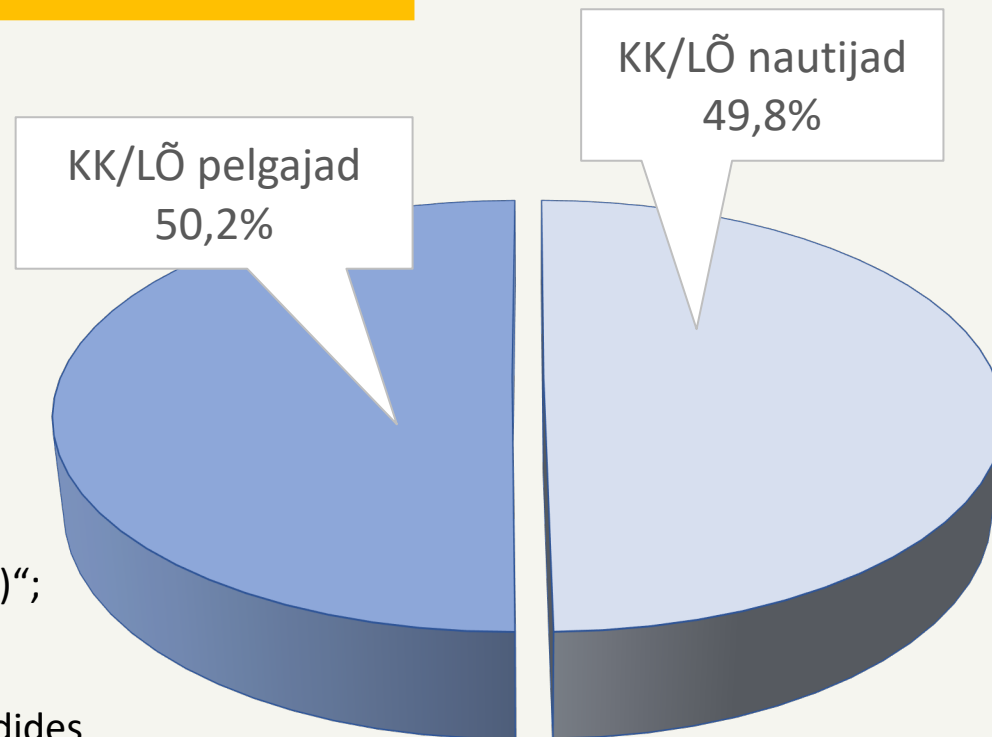


Vahetunnis aktiivsed ja mitteaktiivsed lapsed kooliklasside kaupa (lisatud trendid)

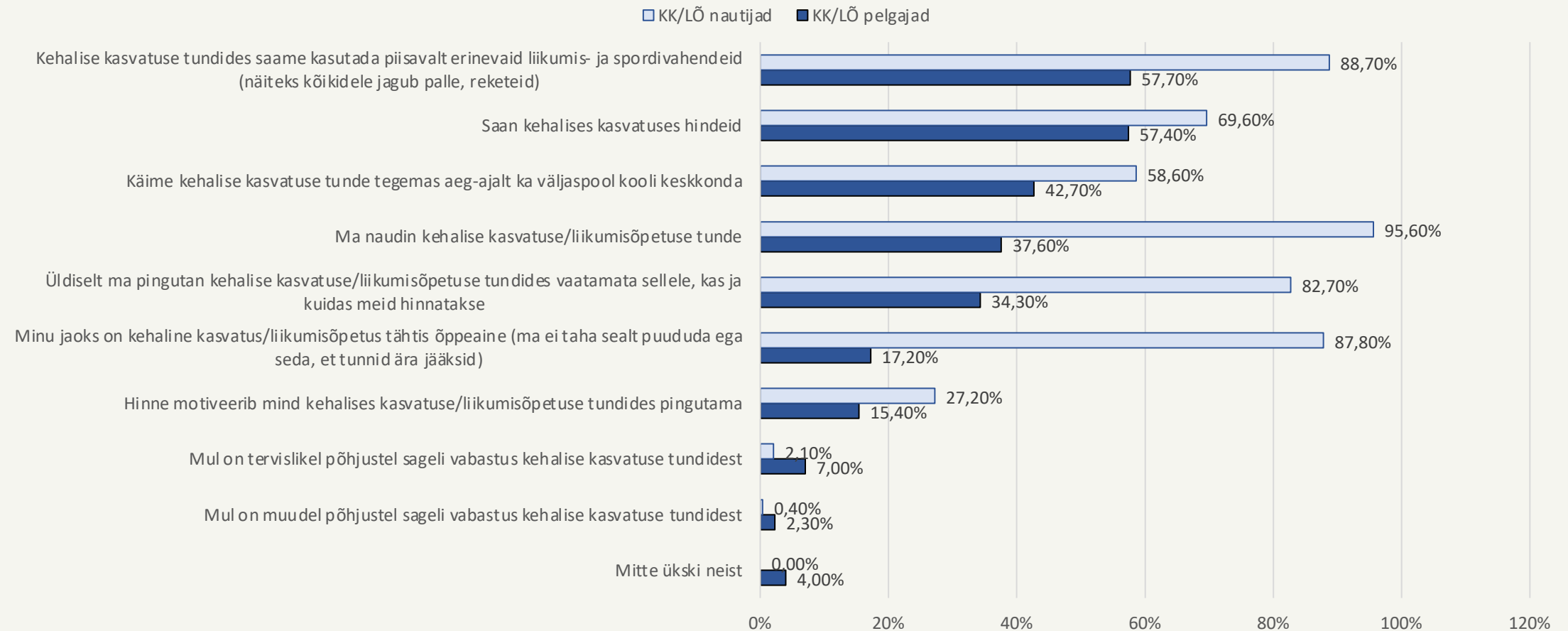


Hoiakud kehalise kasvatus (KK) / liikumisõpetuse (LÕ) suhtes

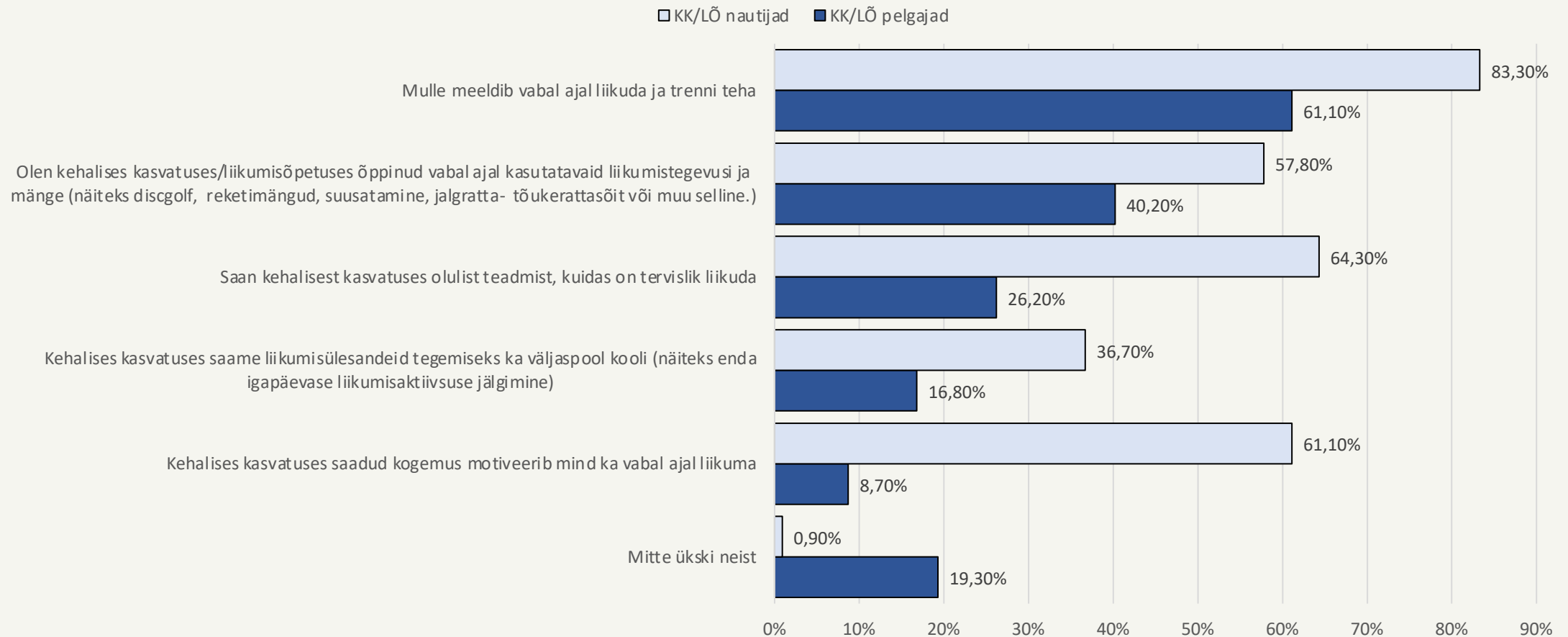
- **Kehalise kasvatus nautijad:** vastanud 'jah' kolmele või rohkemale küsimusest
- **Kehalise kasvatus pelgajad:** 'jah' kahele või vähemale küsimusest
- Hoiakute eristamiseks loendati 'jah' vastuseid:
 - „Minu jaoks on kehaline kasvatus/liikumisõpetus tähtis õppeaine (ma ei taha sealt puududa ega seda, et tunnid ära jääksid)“;
 - „Ma naudin kehalise kasvatus/liikumisõpetuse tunde
 - „Üldiselt ma pingutan kehalise kasvatus/liikumisõpetuse tundides vaatamata sellele, kas ja kuidas meid hinnatakse“
 - „Kehalises kasvatuses saadud kogemus motiveerib mind ka vabal ajal liikuma“
 - „Saan kehalisest kasvatuses olulist teadmist, kuidas on tervislik liikuda“



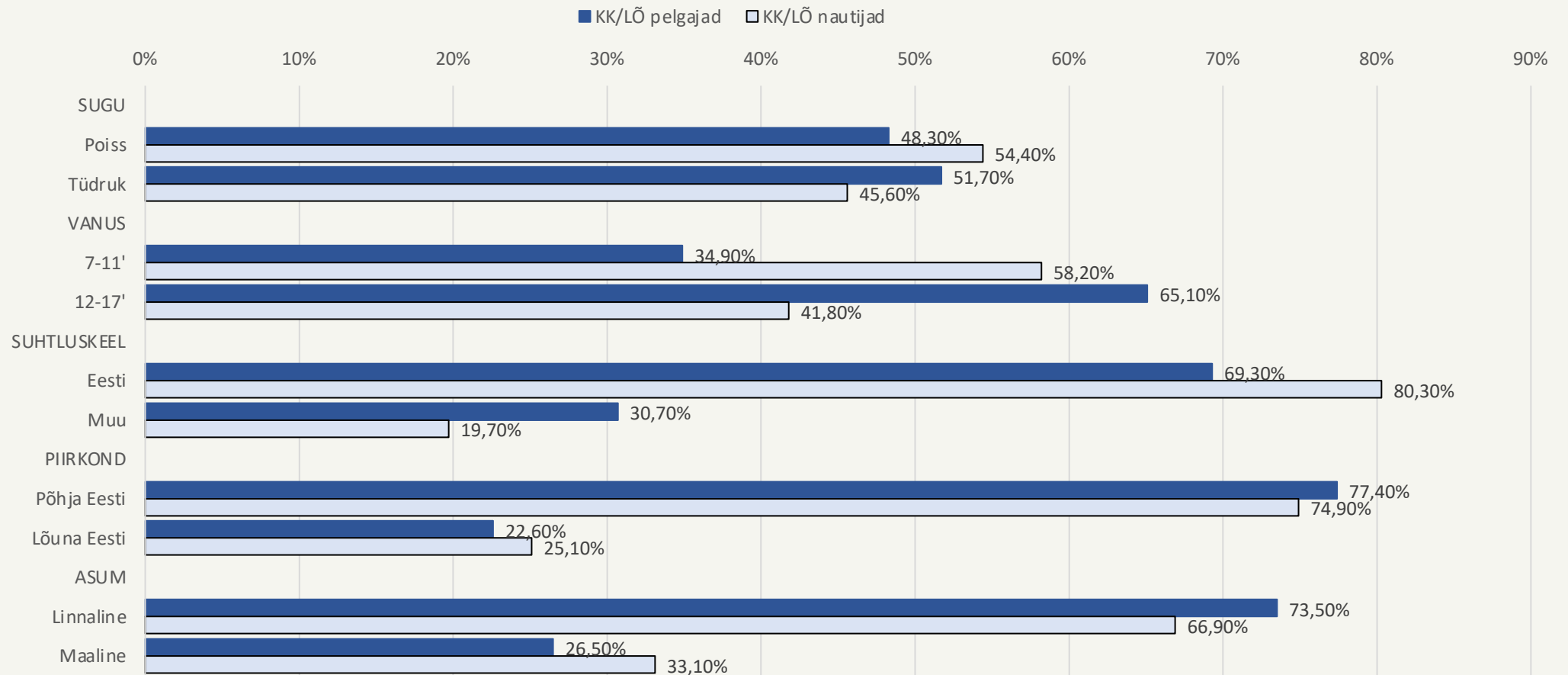
Hoiakud kehalisse kasvatusse pelgavate ja nautivate laste vaates



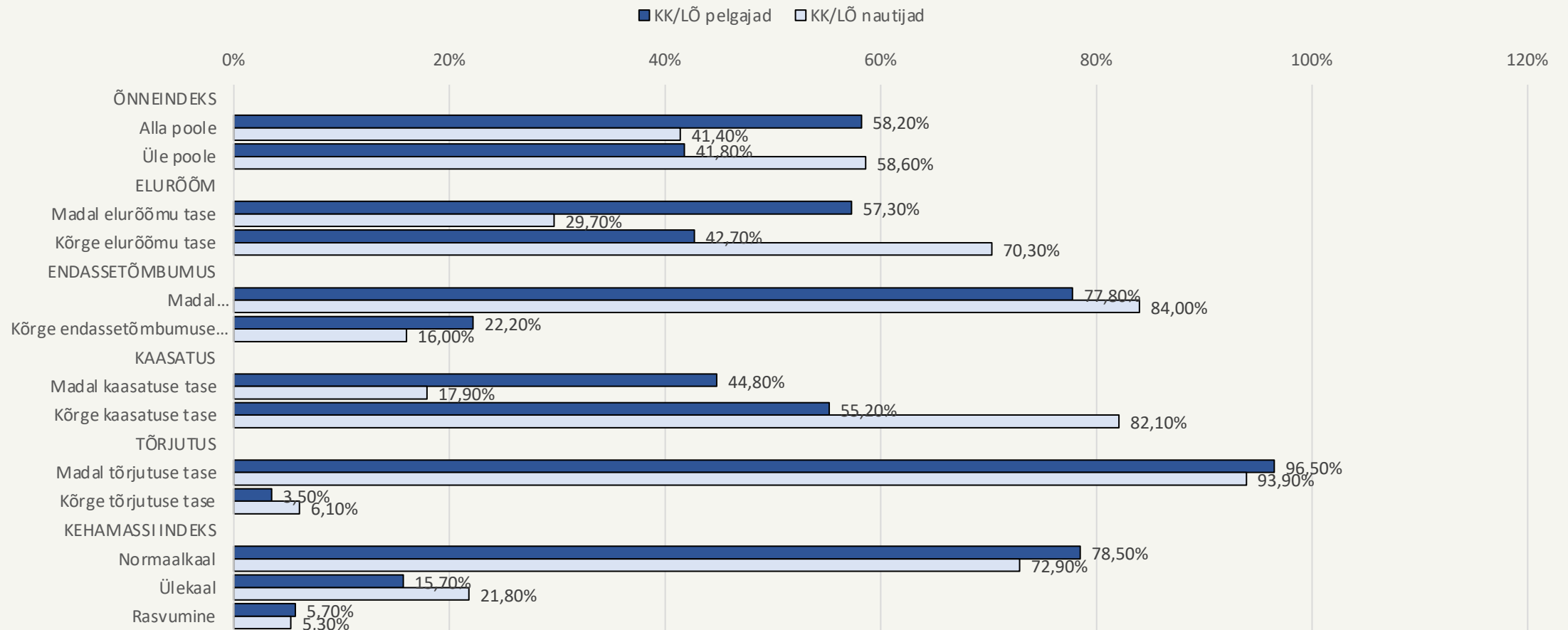
Kehalise kasvatuse mõju liikumisharjumusele pelgavate ja nautivate laste vaates



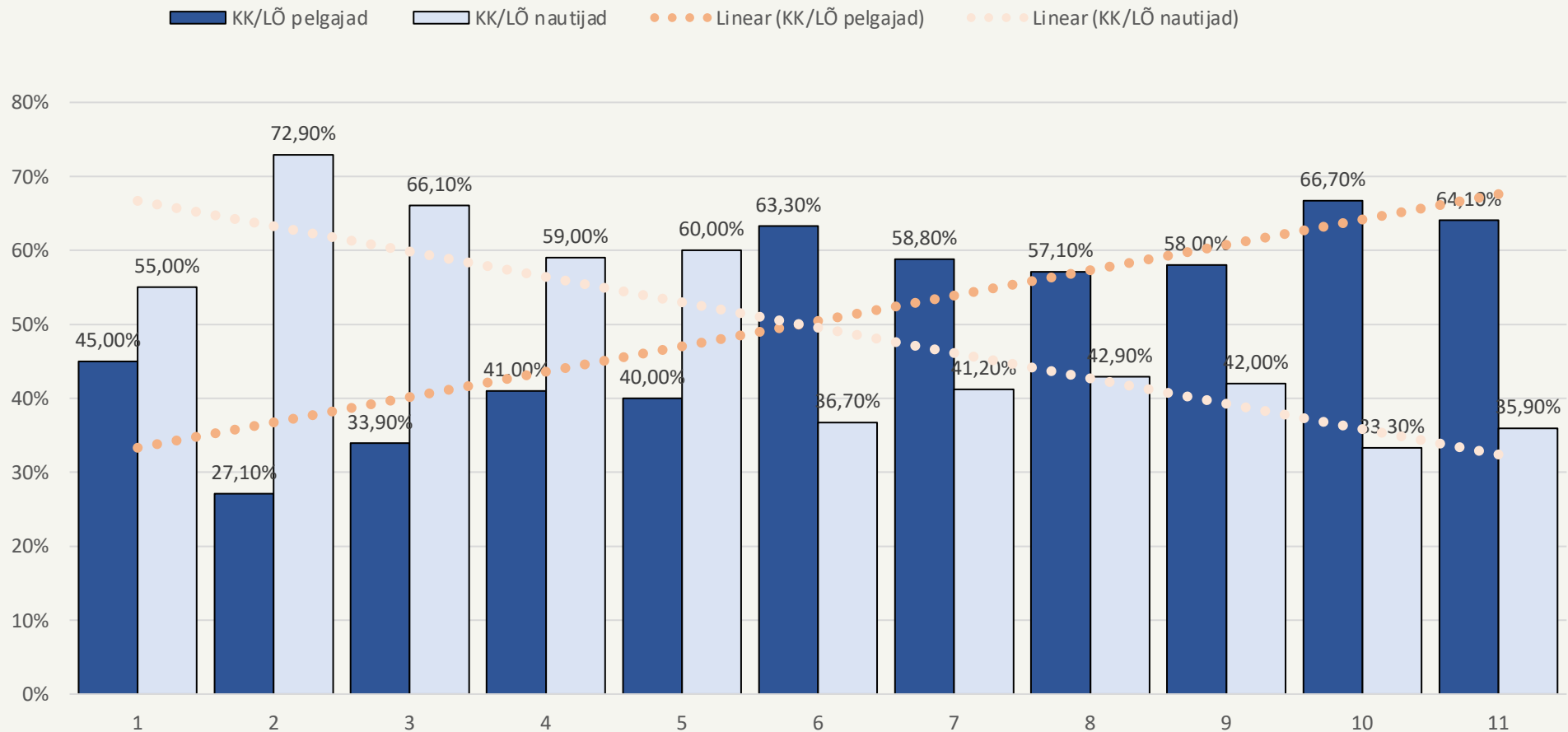
Kehalist kasvatust pelgavad ja nautivad lapsed sotsiaal-demograafilises vaates



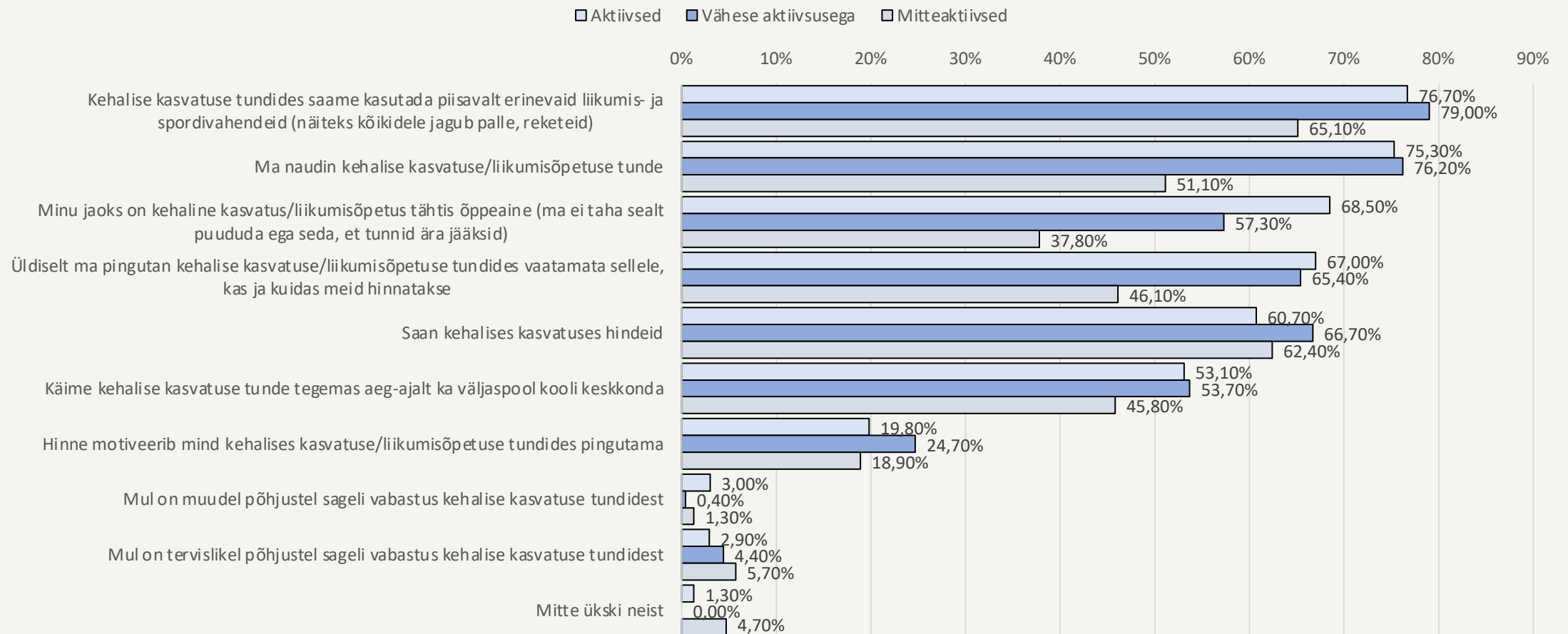
Kehalist kasvatust pelgavad ja nautivad lapsed psühho-füüsilises vaates



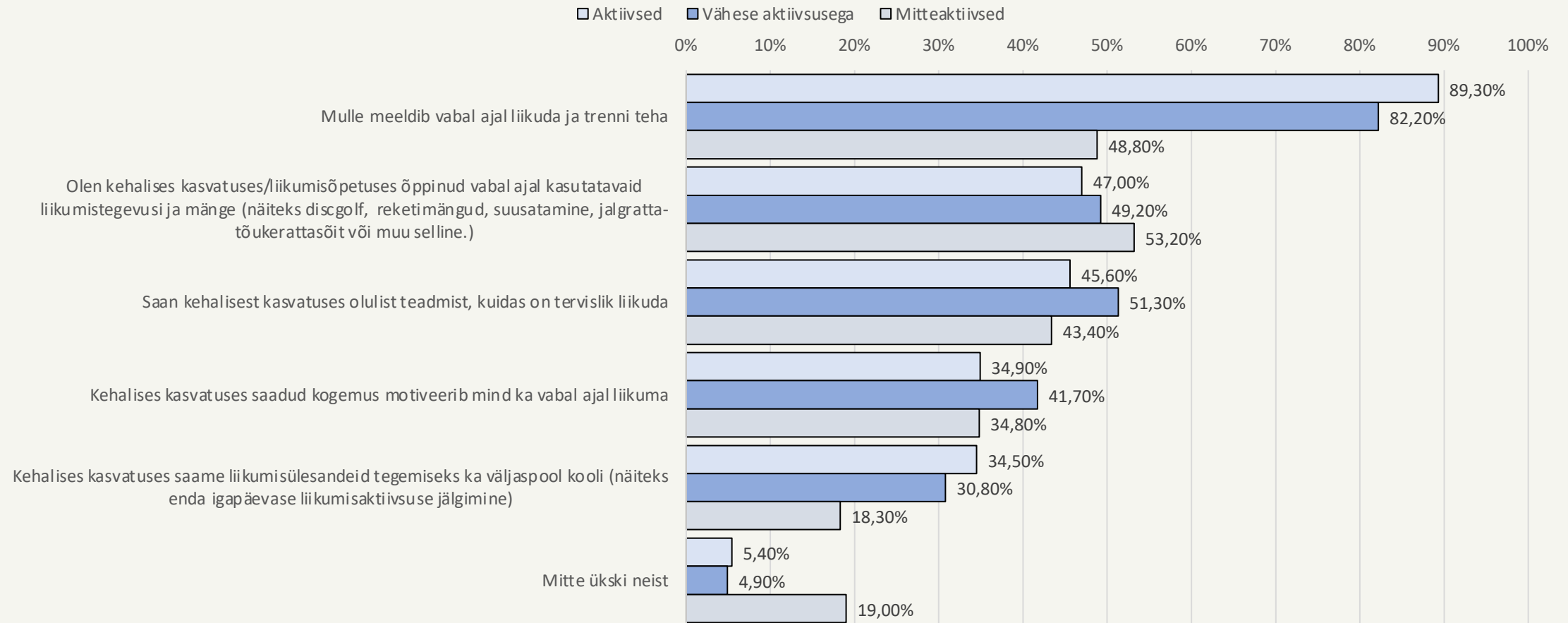
Kehalist kasvatust pelgavad ja nautivad lapsed kooliklasside kaupa (lisatud trendid)



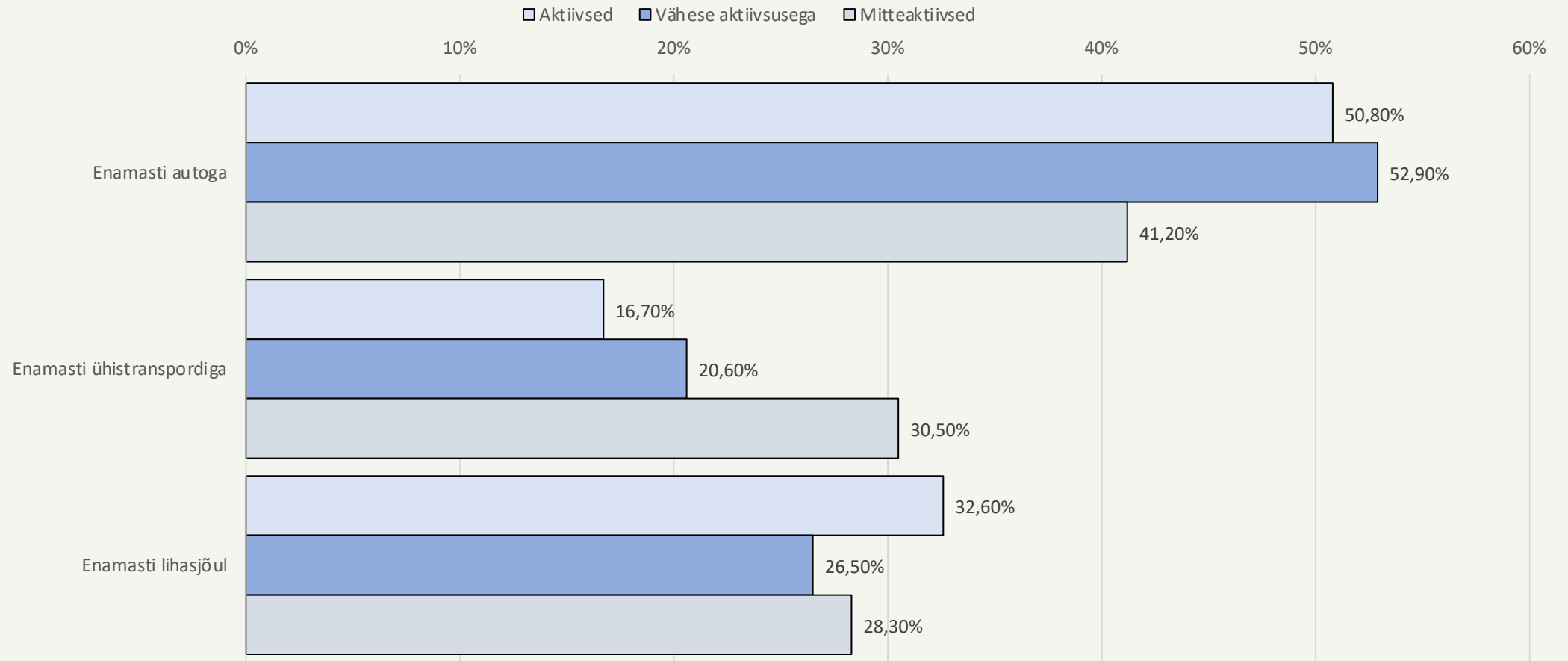
Hoiakud kehalise kasvatuses



Kehalise kasvatuse mõju liikumisharjumusele

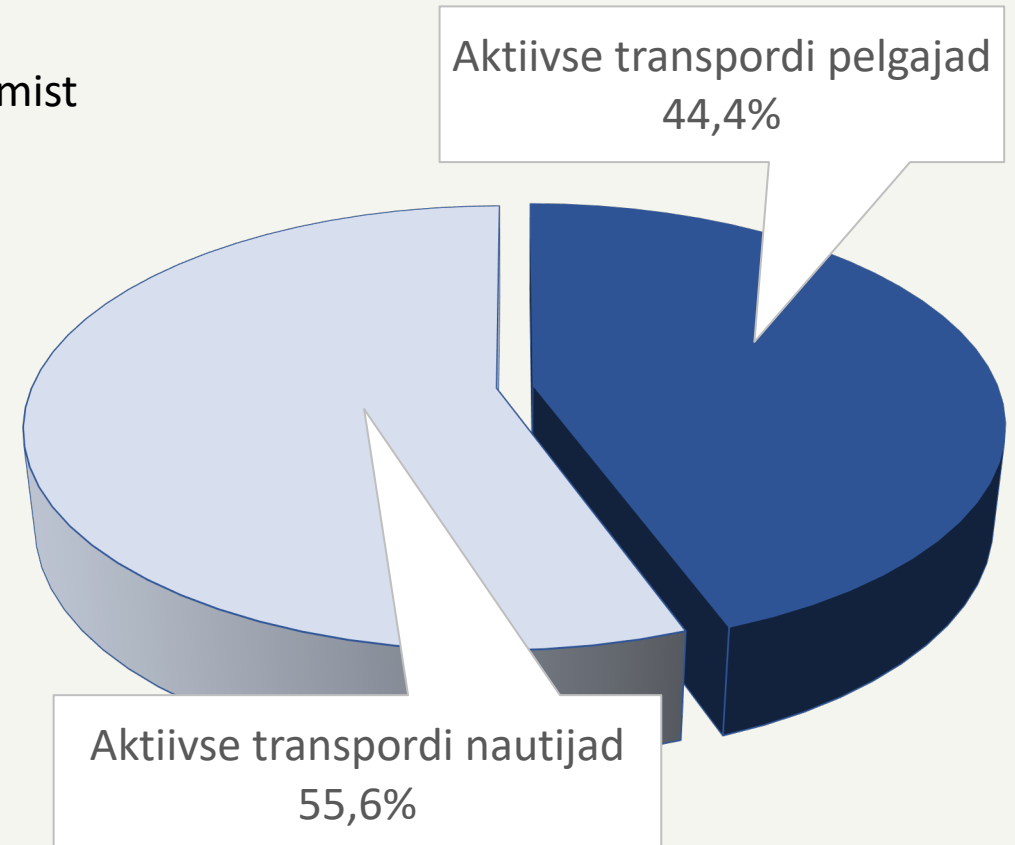


Transpordi kasutamine

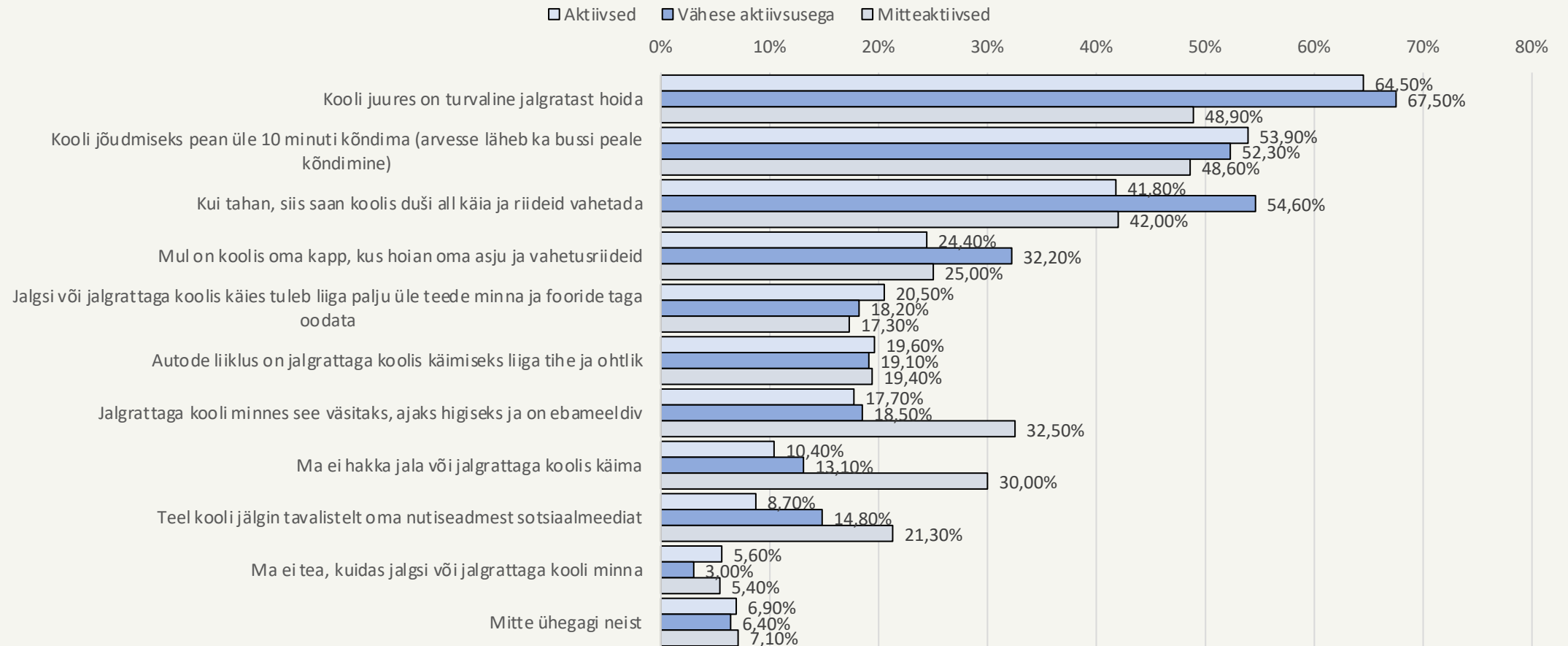


Hoiakud transpordiga seotud liikumise suhtes

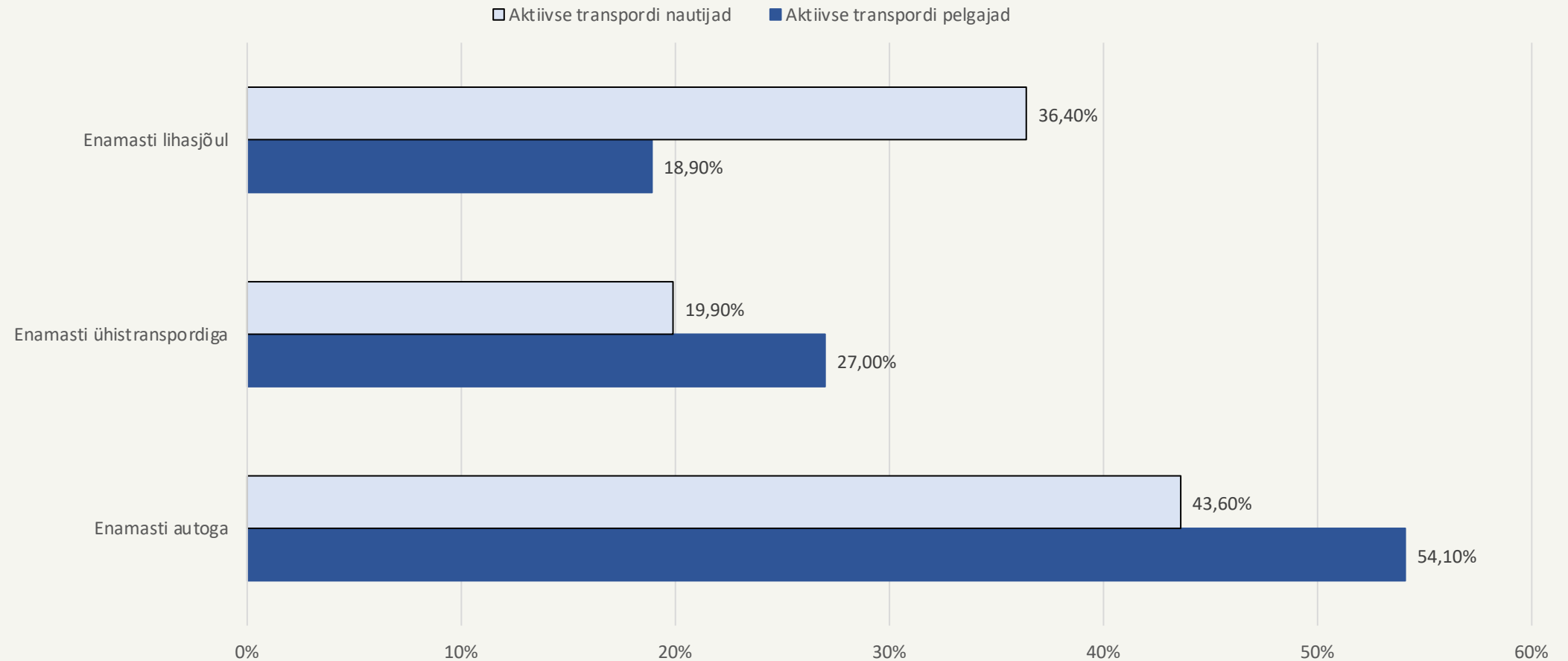
- Transpordiga seotud hoiakute puhul hinnati tõrjuvat suhtumist lihasjõul liikumisse viiele küsimusele „jah“ vastamisega:
 - „Jalgrattaga kooli minnes see väsitaks, ajaks higiseks ja on ebameeldiv“
 - „Ma ei hakka jala või jalgrattaga koolis käima“
 - „Autode liiklus on jalgrattaga koolis käimiseks liiga tihe ja ohtlik“
 - „Ma ei tea, kuidas jalgsi või jalgrattaga kooli minna“
 - „Jalgsi või jalgrattaga koolis käies tuleb liiga palju üle teede minna ja fooride taga oodata“
- Hoiakute loedusindeksi alusel jagati lapsed kahte rühma:
 - **Aktiivse transpordi nautijad** –mitte ühtegi ‘jah’ vastust
 - **Aktiivse transpordi pelgajad** –üks või rohkem ‘jah’ vastust



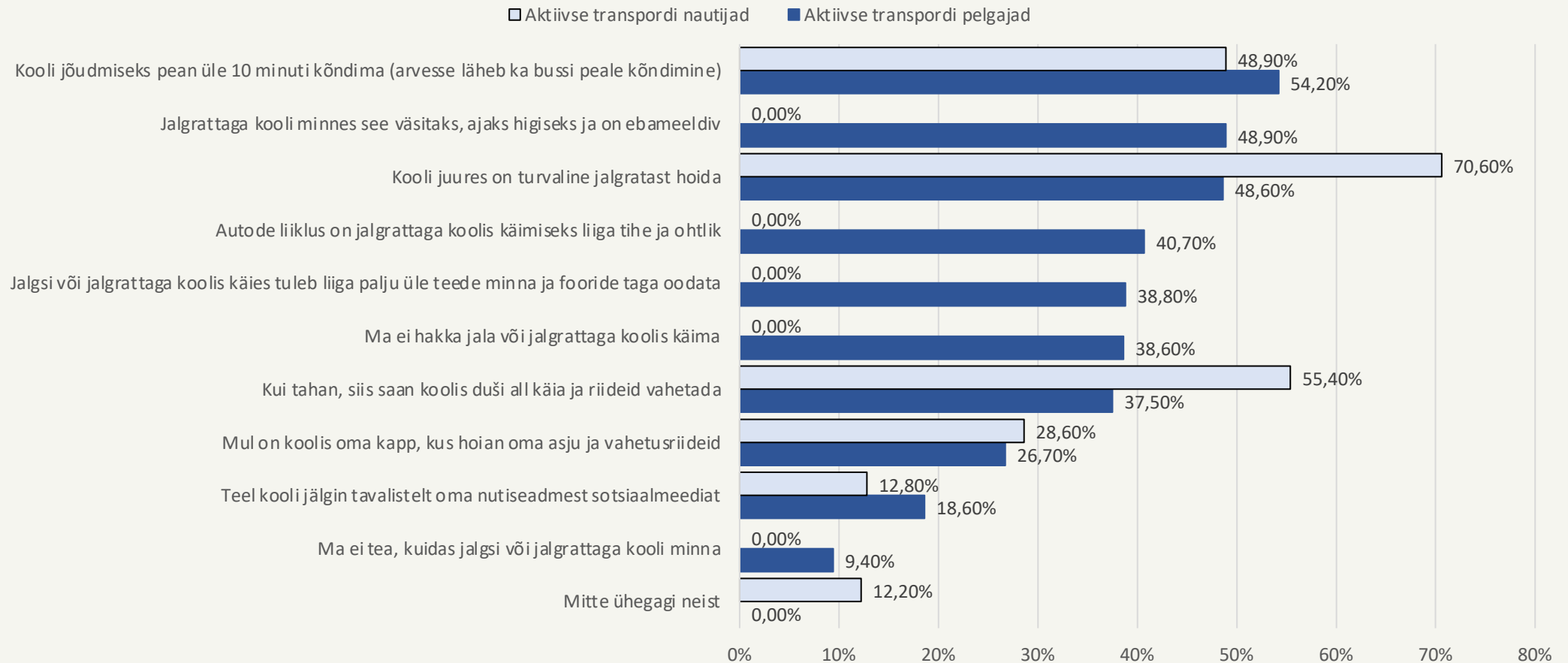
Hoiakud transpordiga seotud liikumise suhtes



Transpordi kasutamine lihasjõul transporti pelgavate ja nautivate laste vaates

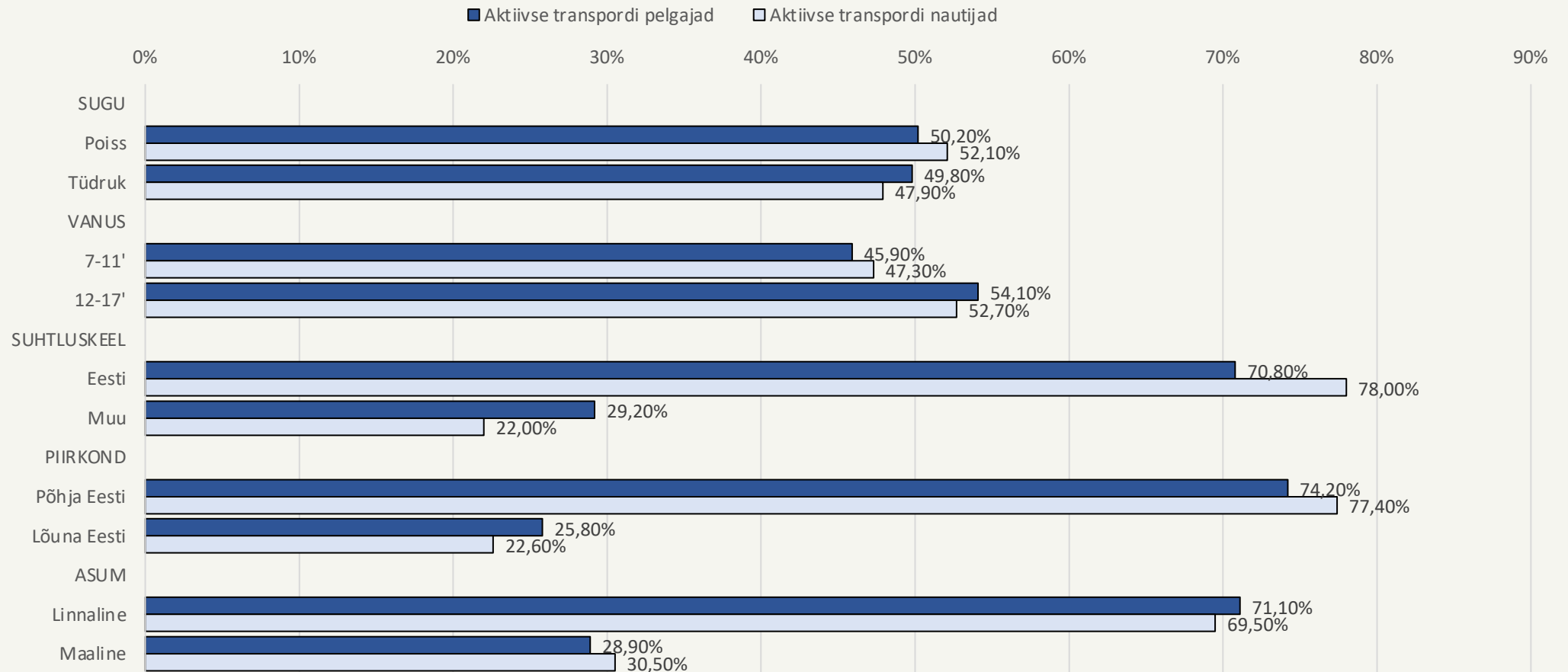


Transpordihoiakud lihasjõul transporti pelgavate ja nautivate laste vaates

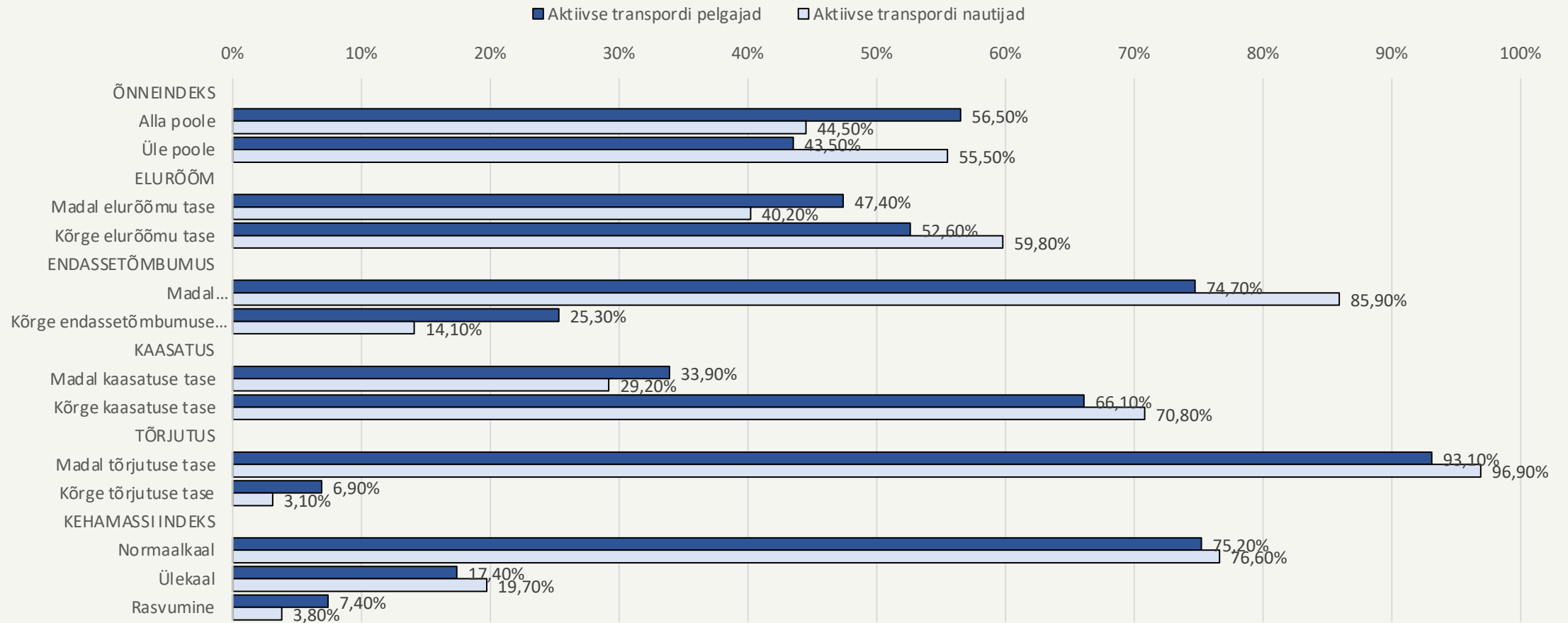


Lihaskõõl transporti pelgavad ja nautivad lapsed

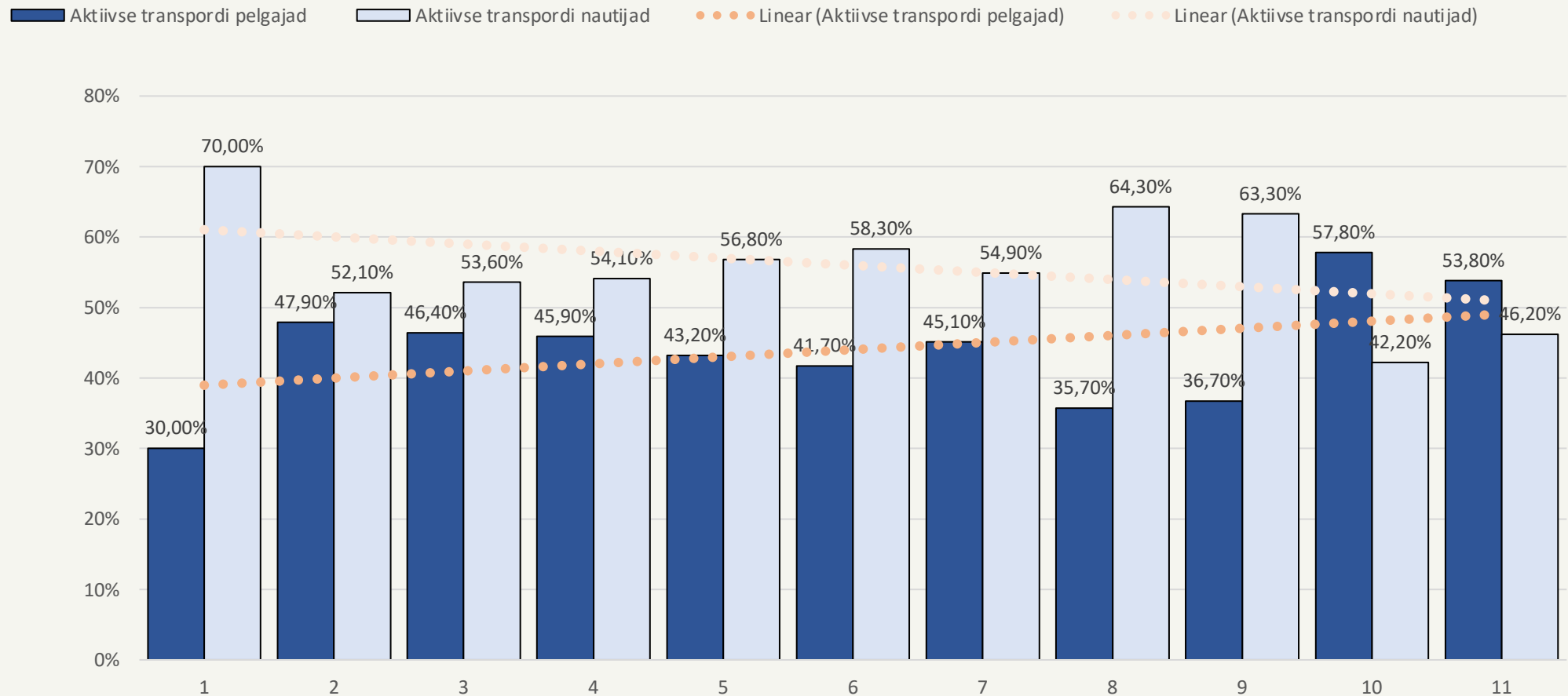
sotsiaal-demograafilises vaates



Lihaskõuetranspordi kasutajad ja nautijad lapsed psühho-füüsilises vaates

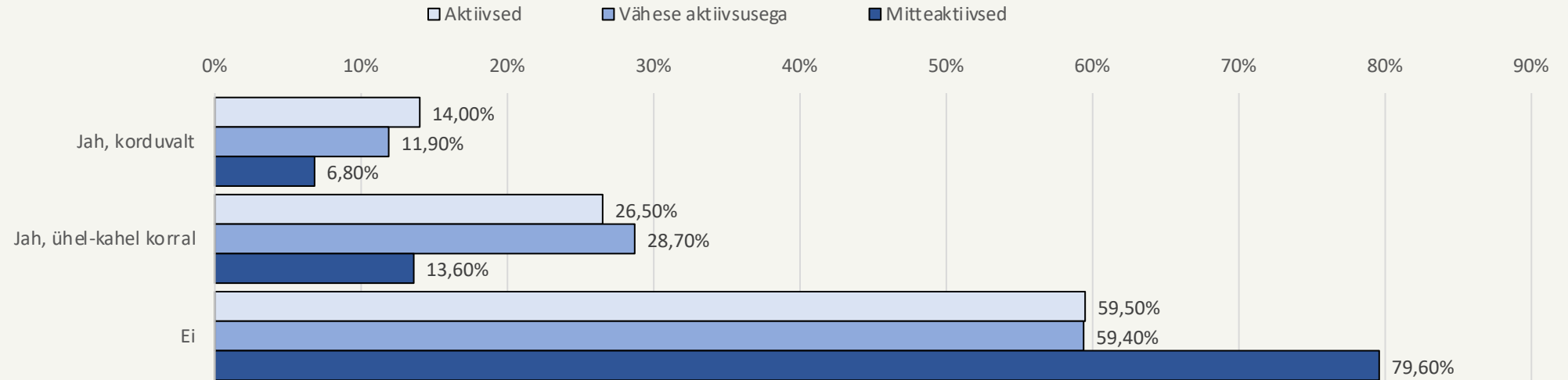


Aktiivset transporti pelgavad ja nautivad lapsed kooliklasside kaupa (lisatud trendid)

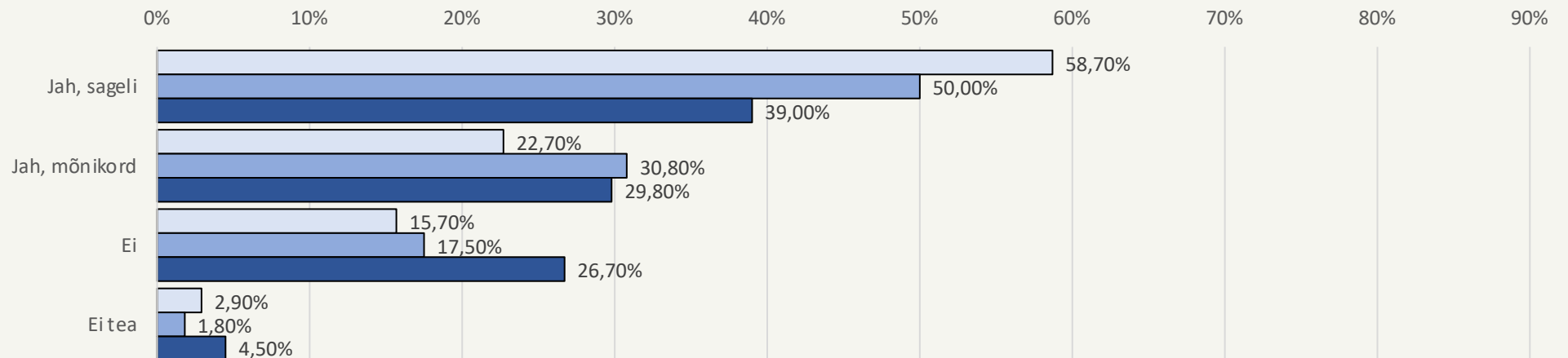


Vaba aeg - treeningud

Kas Sa võtsid eelmise aasta jooksul koos oma vanematega osa mõnest spordiüritusest?

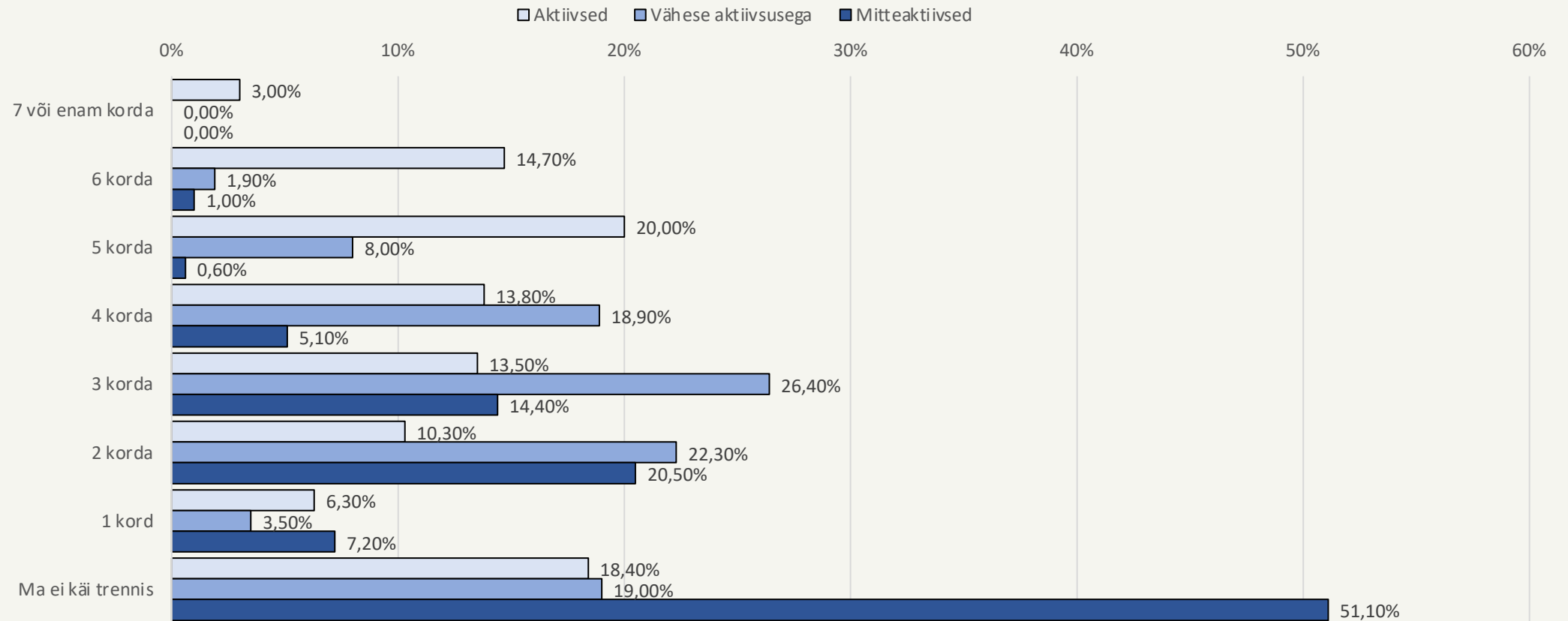


Kas Sinu pereliikmetest keegi tegeleb vabal ajal aktiivse liikumise või spordiga (jooksmine, spordiklubi käimine, tantsimine, jõusaal või muu sport)?

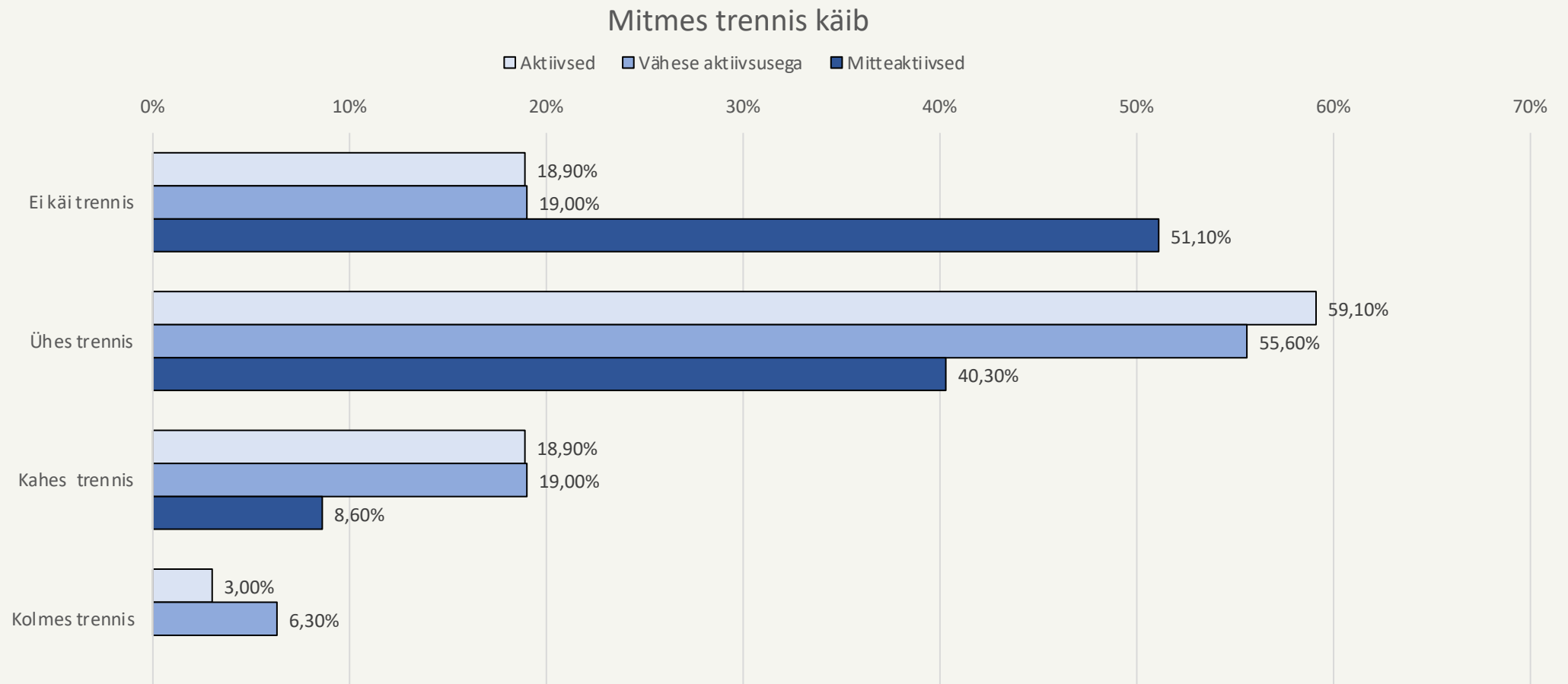


Trennis käimine

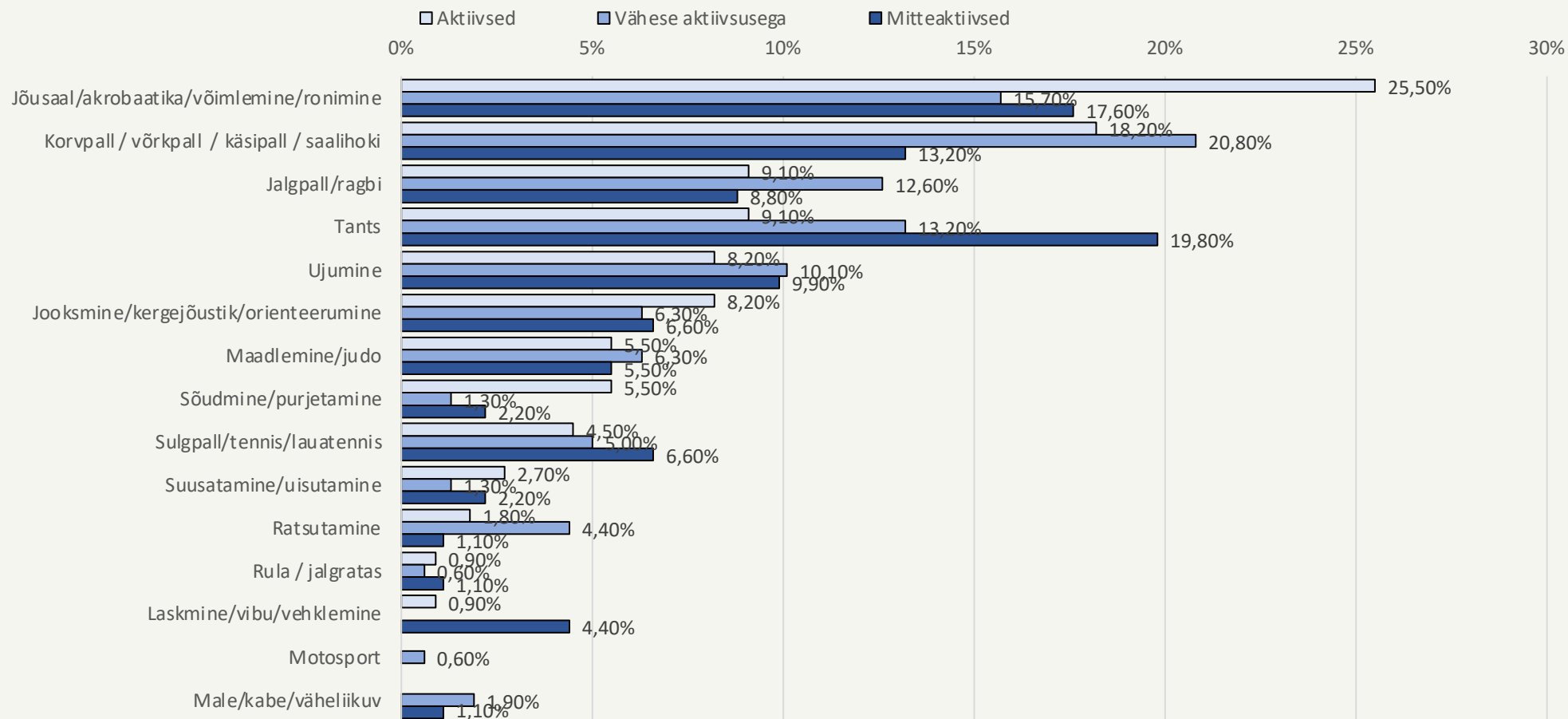
Mitu korda nädalas käid tavaliselt trennis? Ära arvesta kooli kehalise kasvatuse tunde.



Trennis käimine

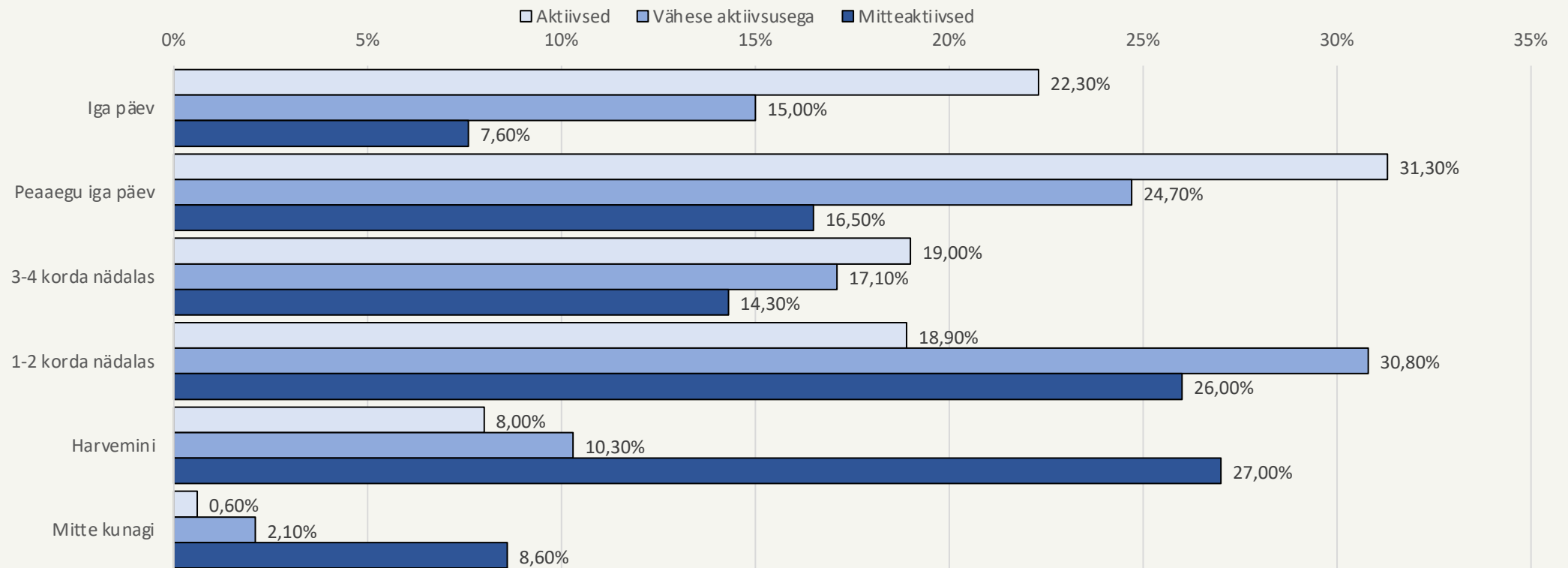


Mis treeningutel käib



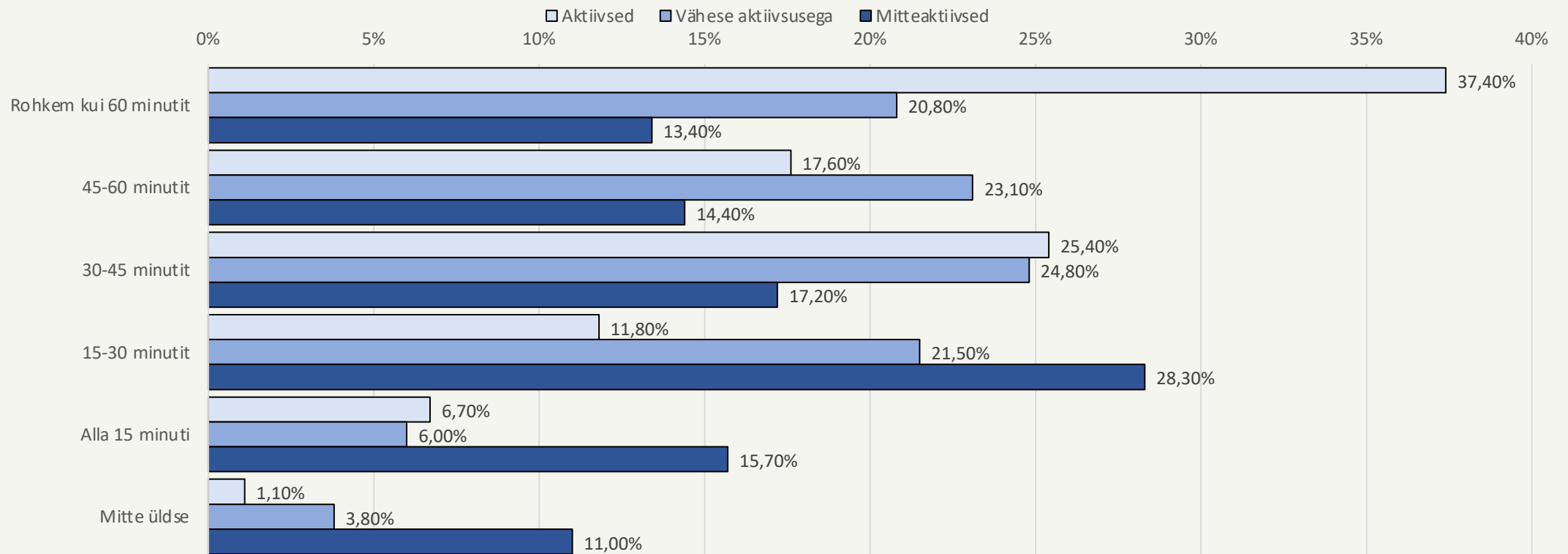
Aktiivne liikumine õues (1)

Kui sageli oled peale kooli vabal ajal õues ja liigud aktiivselt (näiteks mängid, jooksed)?
Ära arvesta trennis käimist.



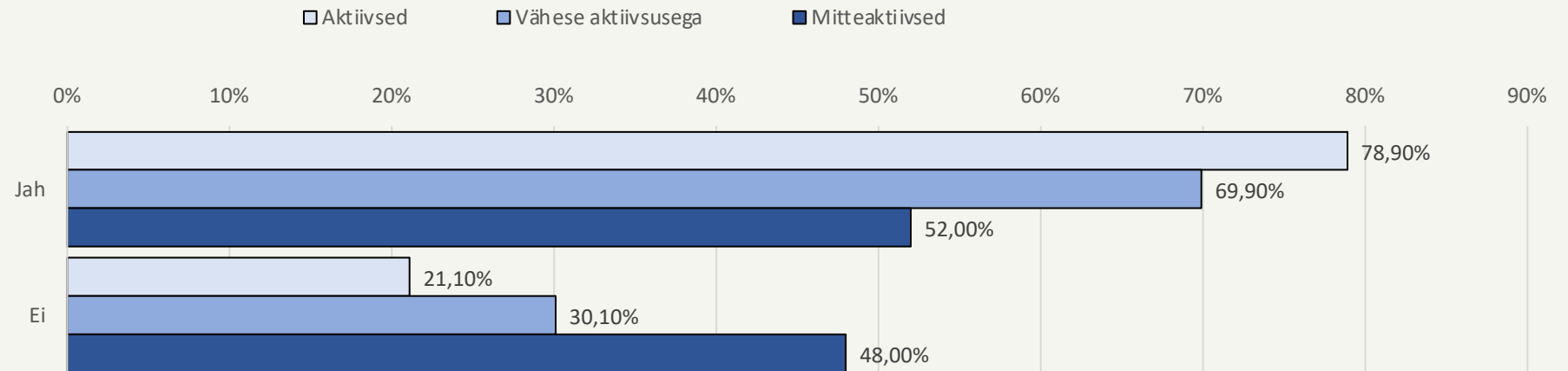
Aktiivne liikumine õues (2)

Kui kaua Sa tavaliselt oled peale kooli vabal ajal õues ja liigud aktiivselt (näiteks mängid või jooksed)?
Ära arvesta trennis käimist.

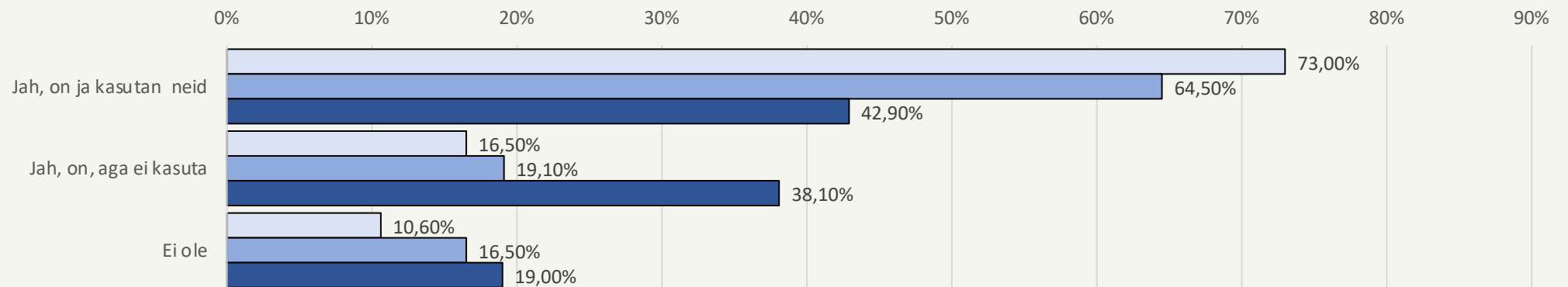


Aktiivne liikumine õues (3)

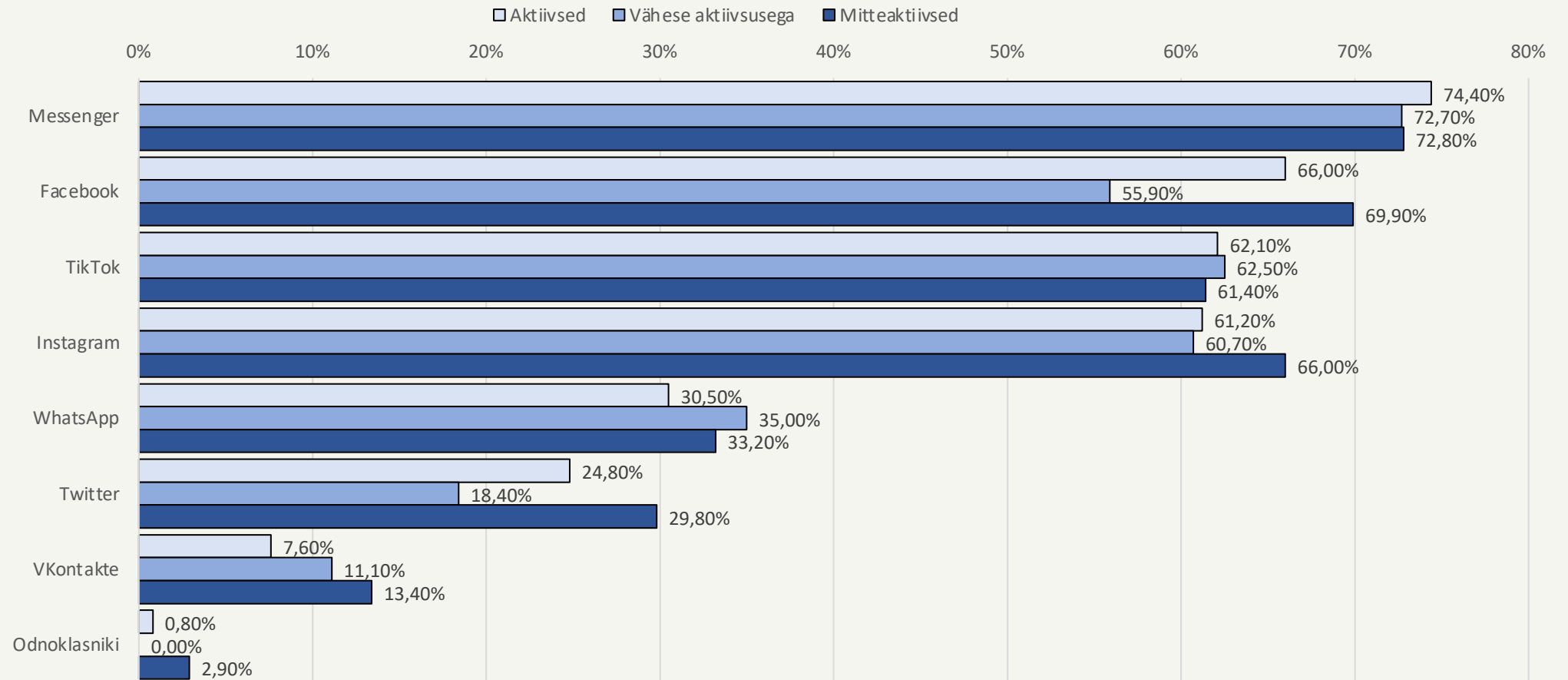
Kas Sul on koduümbruses kaaslasi, kellega saad koos aktiivselt mängida või sporti teha?



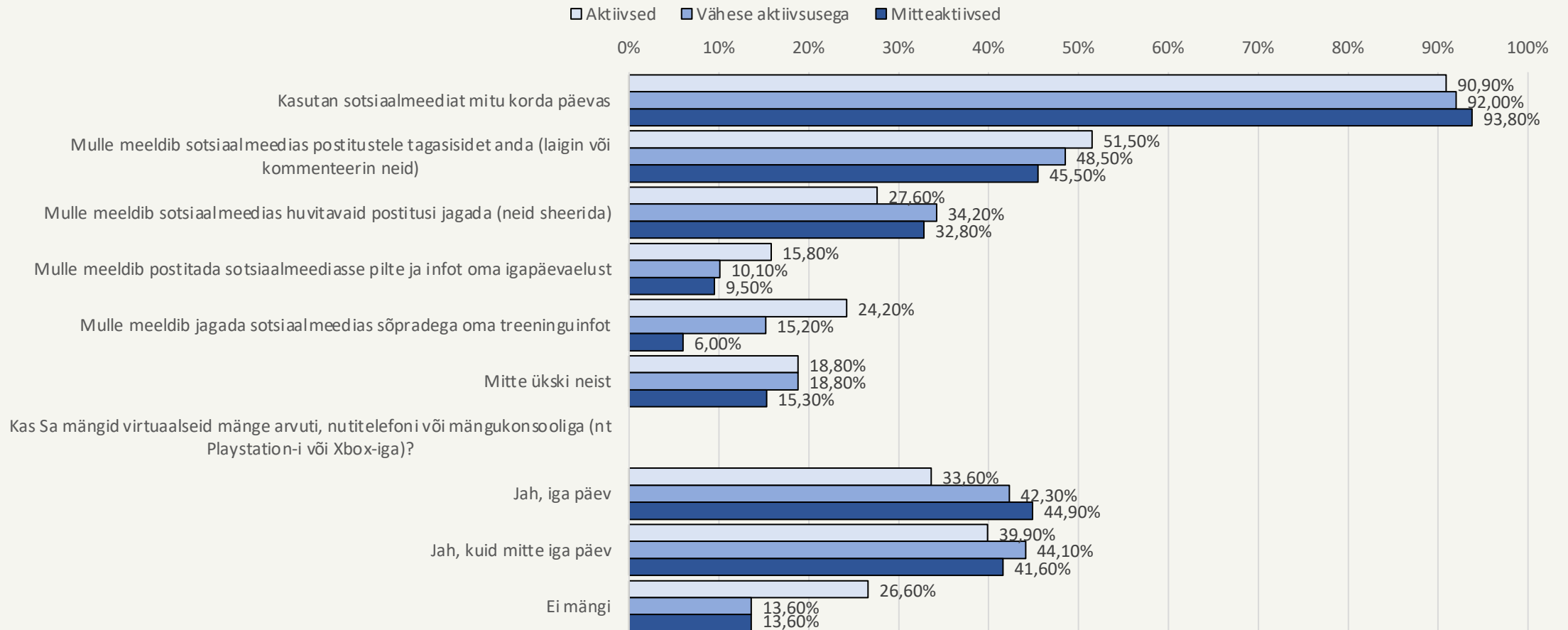
Kas Sinu koduümbruses (lähemal kui 15 min jala minna) on mängimise või sportliku tegevuse kohti – näiteks palliplats, turnimisredelid, liuväli või liumägi, rulatee, kiik, mänguväljak, pinksilaud, ratta- või rullirada, välijõusaal või st



Sotsiaalmeedia kanalid

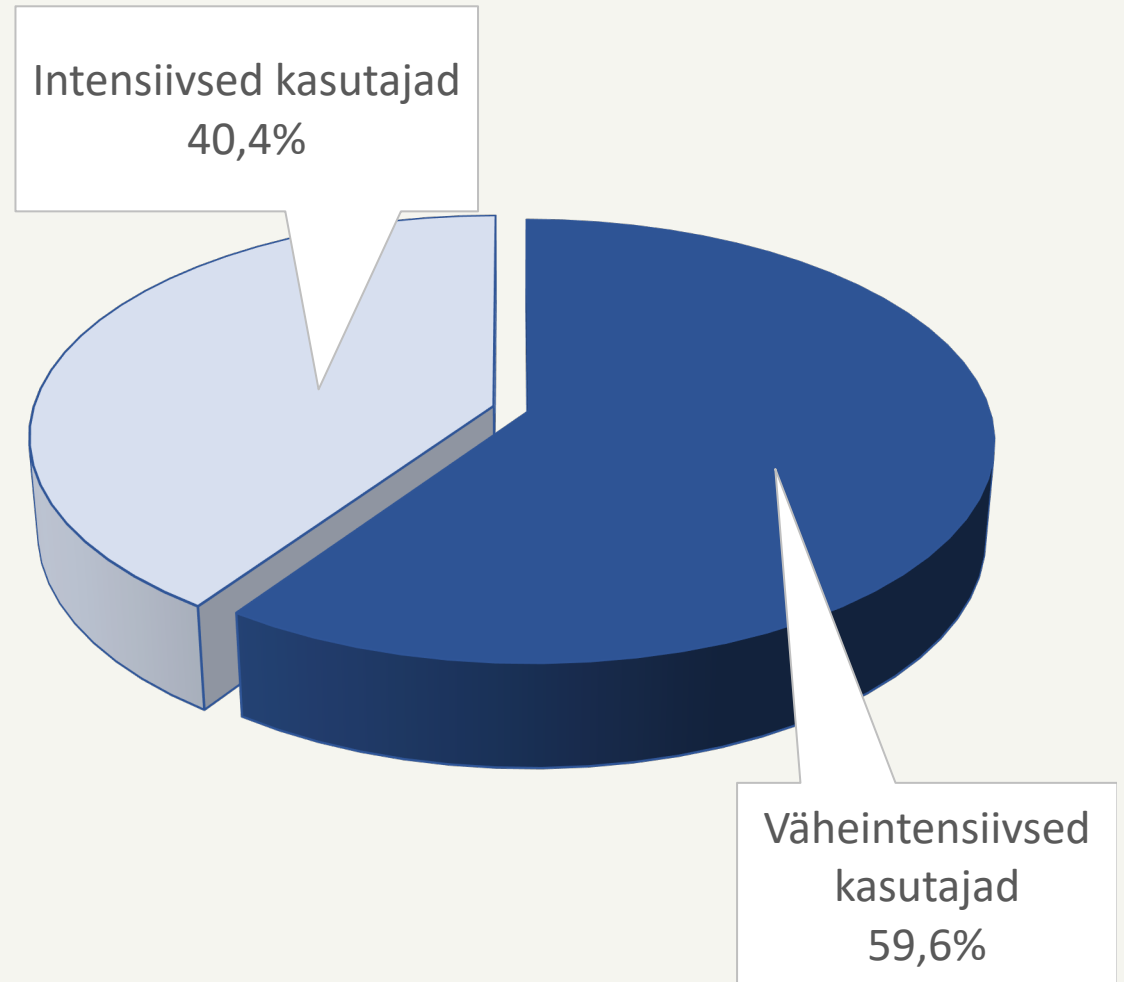


Sotsiaalmeedia kasutamine

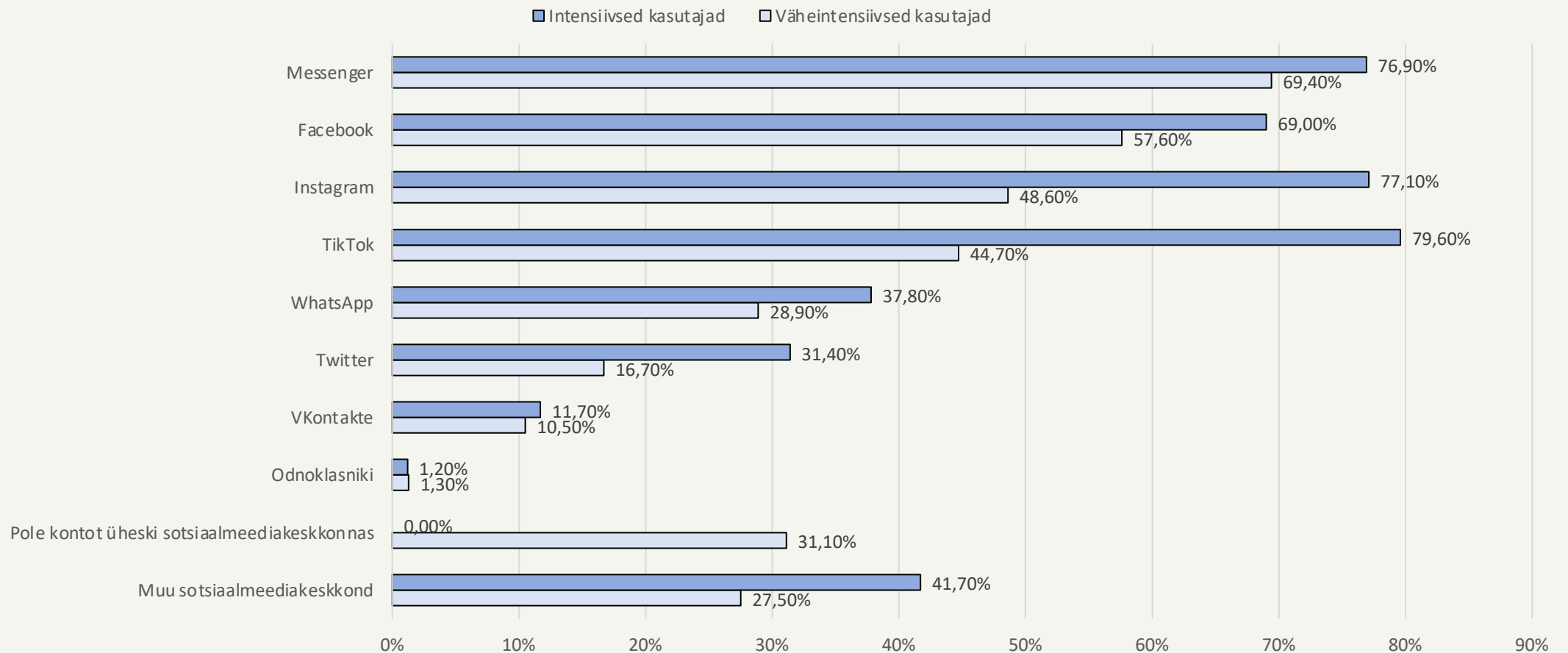


Sotsiaalmeedia kasutamise intensiivsus

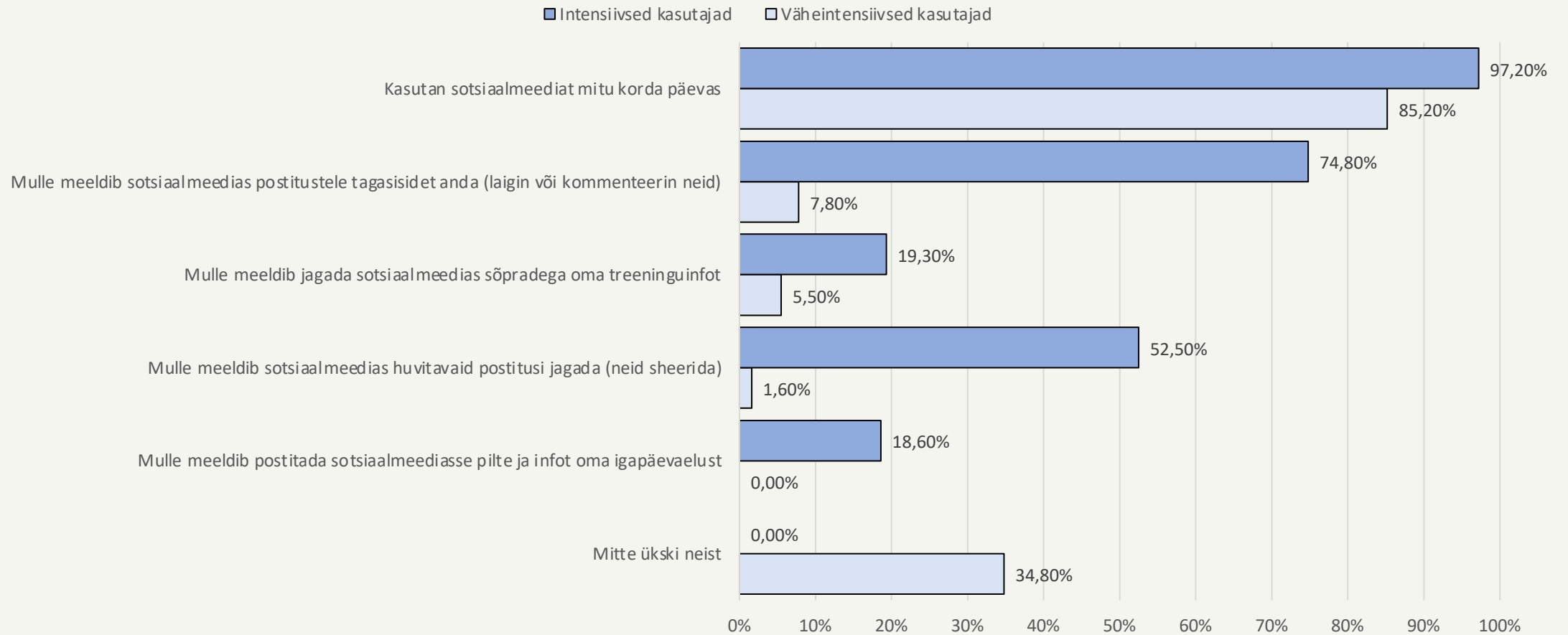
- **Sotsiaalmeedia kasutamise intensiivsuse hindamiseks** loendati viiele küsimusele „jah“ vastamisi:
 - „Kasutan sotsiaalmeediat mitu korda päevas“
 - „Mulle meeldib sotsiaalmeedias postitustele tagasisidet anda (laigin või kommenteerin neid)“
 - „Mulle meeldib sotsiaalmeedias huvitavaid postitusi jagada (neid sheerida)“
 - „Mulle meeldib postitada sotsiaalmeediasse pilte ja infot oma igapäevaelust“
 - „Mulle meeldib jagada sotsiaalmeedias sõpradega oma treeninguinfot “



Sotsiaalmeedia kasutamine erineva intensiivsusega rühmades

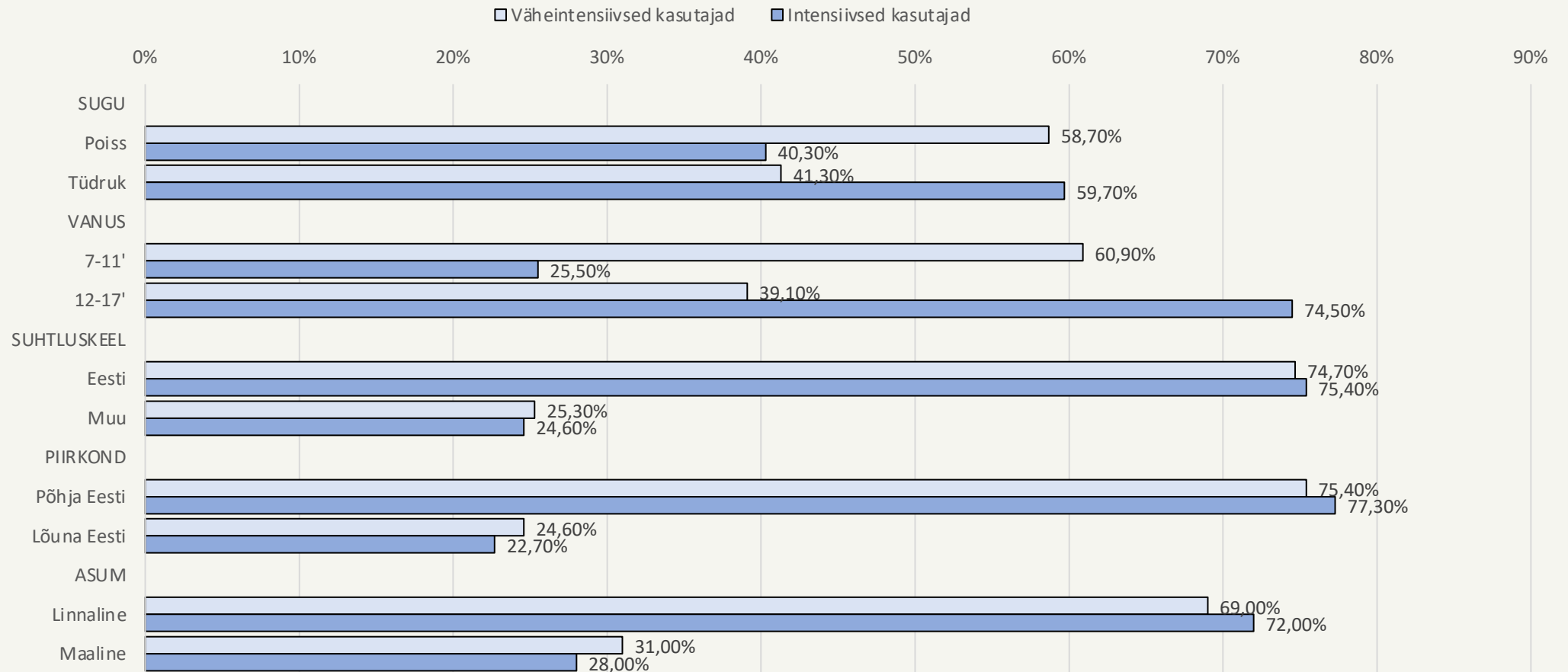


Sotsiaalmeedia kasutamise valdkonnad



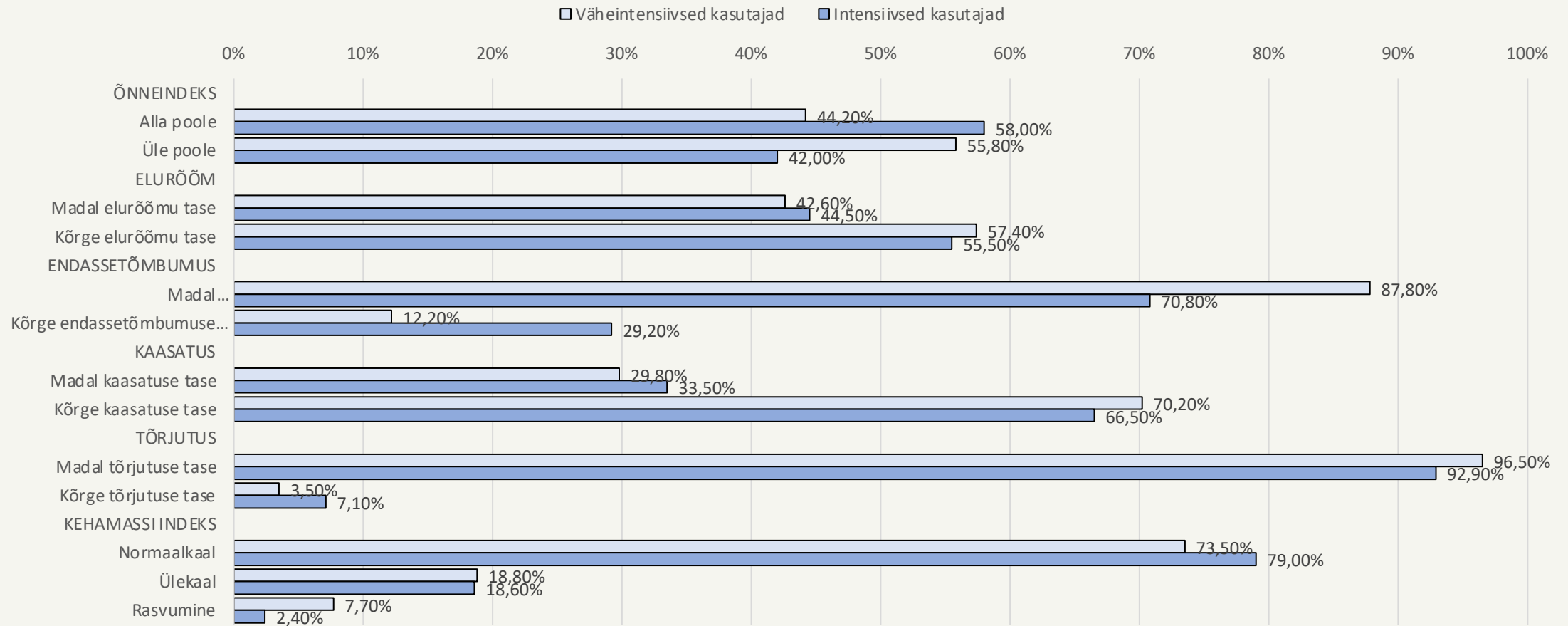
Sotsiaalmeediat kasutavad lapsed

sotsiaal-demograafilises vaates

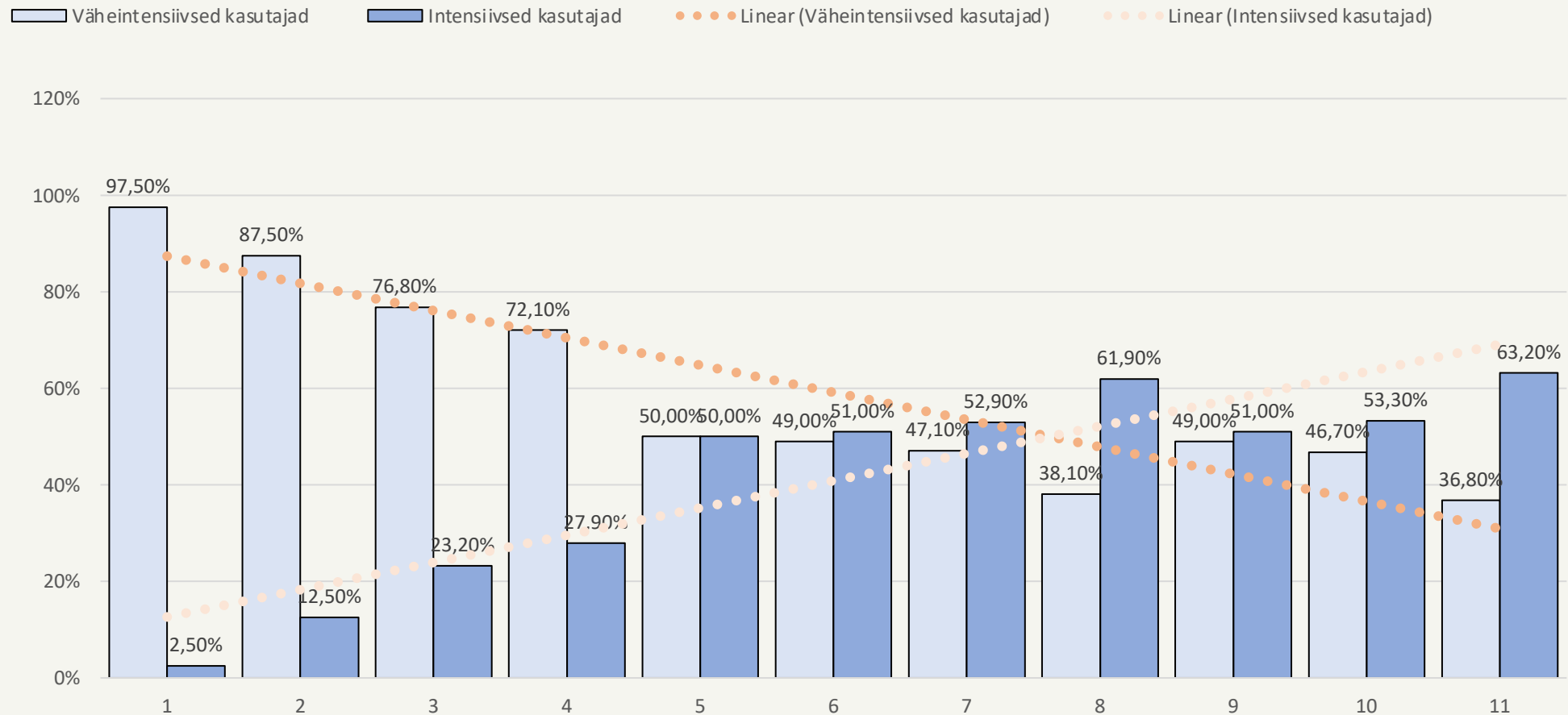


Sotsiaalmeediat kasutavad lapsed

psühho-füüsilises vaates



Sotsiaalmeediat kasutavad lapsed kooliklasside kaupa (lisatud trendid)



LISAD

- **Taustatunnused (lisad 1 – 9)**
 - Füüsilise aktiivsuse rühmade moodustamine
 - Sotsiaal-demograafilised taustatunnused
 - Psühho-füüsiliste taustatunnuste arvutamine
 - Õnnetunne, õnnikkuse komponendid
 - Kehamassi indeks
- **Temaatiliste indeksite ja koondtunnuste moodustamine (lisad 10 – 18)**

L1. Õpilaste liikumisaktiivsus (1)

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-est.pdf>

LÜHIÜLEVADE

MAAILMA
TERVISEORGANISATSIOONI (WHO)
SOOVIKUMISED KEHALISE AKTIIVSUSE
JA ISTUVA ELUVIISI KOHTA

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

TARTU ÜLIKOOL

SOTSIAALMINISTERIUM

LAPSED JA NOORED
(5–17-aastased)

Laste ja noorte puhul avaldab keheline aktiivsus kasuliku mõju järgmistele tervisenäitajatele: suureneb füüsiline võimekus (kardiorespiatoorne võimekus, lihaste tugevus), väheneb südame-veresoonkonna haiguste risk (vererõhk ning vere kolesterooli- ja glükoosisisaldus püsivad normi piires, väheneb insuliiniresistentsuse risk), paraneb luude seisund, samuti paranevad kognitiivsed näitajad (õpitulemused, täidesaavad funktsioonid) ja vaimne tervis (leevenevad ärevuse ja depressiooni sümptomid) ning väheneb rasvumise ja ülekaalulisuse risk.

Soovitused

Vähemalt 60 minutit päevas
mööduka kuni tugeva intensiivsusega kehalist aktiivsust kogu nädala jooksul, validav peaks olema aeroobne liikumine.

Vähemalt 3 päeval nädalas
tuleks lisaks teha tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi, aga ka lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi.

Tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi ning luid ja lihaseid tugevdavaid tegevusi peaks tegema vähemalt kolmel päeval nädalas.

MILLEST LÄHTUDA?

- Vähene liikumine on parem kui mitte midagi.
- Kui lapsed ja noored soovitatud norme ei täida, tuleb nende tervisele kasuks kas või mõningane keheline aktiivsus.
- Mitteaktiivsed lapsed ja noored peaksid alustama vähesemast kehalisest aktiivsusest ning järk-järgult suurendama liikumise sagedust, intensiivsust ja kestust.
- Väga oluline on tagada kõigile lastele ja noortele ohutud ja võrdsed liikumisvõimalused. Lapsi ja noori tuleks julgustada osalema liikumistegevustes, mis pakuvad rõõmu ja vaheldust ning vastavad nende vanusele ja võimalustele.

Istuv eluviis³ on laste ja noorte puhul seotud järgmist terviseriskidega: suureneb ülekaalulisuse ja rasvumise risk; nõrgeneb kardiometaaboolne tervis ja keheline võimekus; halvenevad sotsiaalsed oskused ning uneaeg lüheneb.

Soovitused

Lapsed ja noored peaksid vähendama igapäevast istumisaega, eelkõige tuleks tähelepanu pöörata vabal ajal ekraani taga veedetud aja vähendamisele.

VÄHENDA
istumisaega, eriti just vabal ajal ekraani taga veedetud aega.

¹ Oluline soovitus, mõeldud rasvumiskindluse suurendamiseks – soovitus järgimine on väga oluline vaimsele ja füüsilisele tervisele, kuid edasised uuringud on vajalikud, et kinnitada olemasolevaid teadmisi. (Tõlkija märkus)

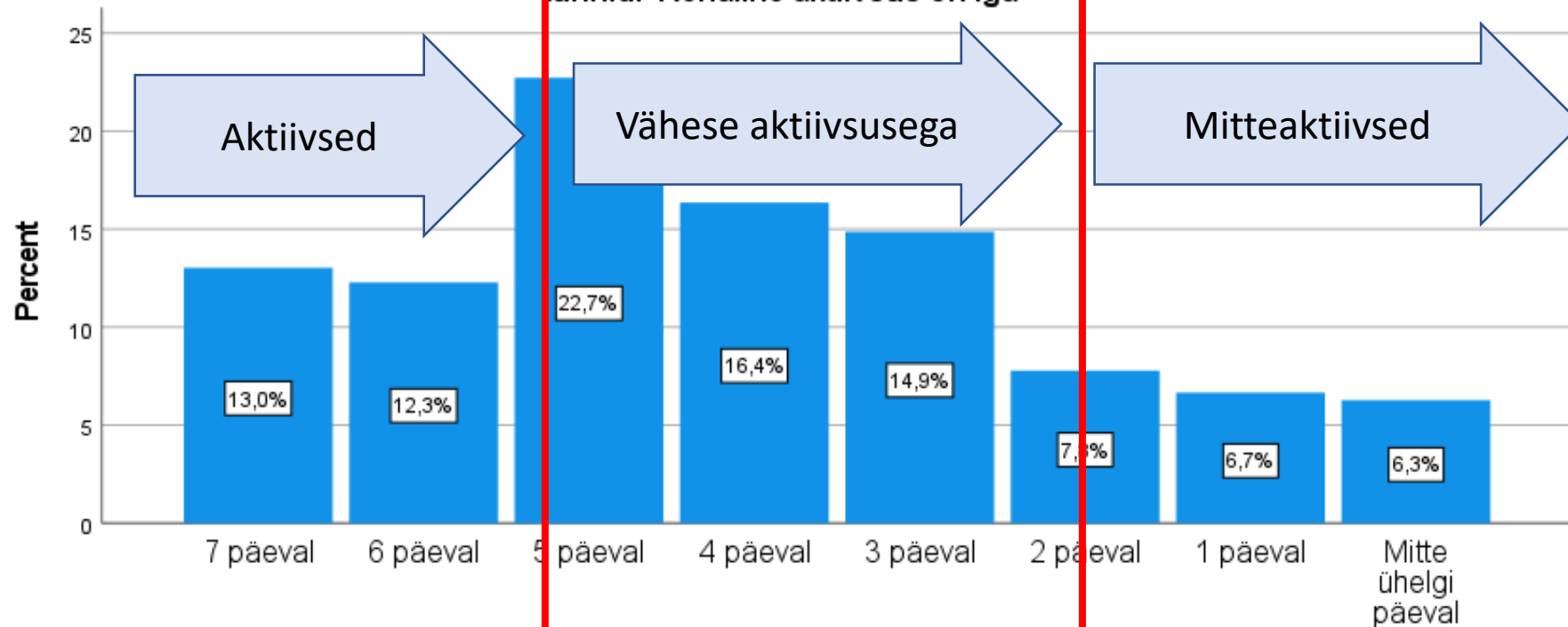
² Istuv eluviis on eluviis, mille puhul on ülekaalus istumine või lamamine (nt televiisori vaatamine, arvutimängude mängimine, arvuti kasutamine, autoga sõitmine jne).

³ Oluline soovitus, vähene rasvumiskindlus – soovitus järgimine on väga oluline vaimsele ja füüsilisele tervisele, kuid edasised uuringud on väga vajalikud kindlamate ja ühesite tõendite saamiseks. (Tõlkija märkus)

Soovitused 3

L2. Õpilaste liikumisaktiivsus (2)

31. Mitmel päeval viimase 7 päeva jooksul oled Sa olnud päevas vähemalt 60 minutit kehaliselt aktiivne? Arvesta siin kokku kogu see aeg, mil olid päeva jooksul kehaliselt aktiivne, ka treeningud ja kehalise kasvatus tunnid. Kehaline aktiivsus on iga



31. Mitmel päeval viimase 7 päeva jooksul oled Sa olnud päevas vähemalt 60 minutit kehaliselt aktiivne? Arvesta siin kokku kogu see aeg, mil olid päeva jooksul kehaliselt aktiivne, ka treeningud ja kehalise kasvatus tunnid. Kehaline aktiivsus on iga

Cases weighted by Kaalud YLD 159513

L3. Kaalud ja taustatunnused

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Valimi kaalud	524	0,46	4,28	1,15	0,56
Üldkogumi kaalud (159513)	524	138,85	1304,00	351,07	169,39

Taustatunnused:

1. **Sugu** = poiss 51,3% / tüdruk 48,7%
2. **Vanus ~ Klass** = 7-11 (1-5 klass) 46,6% / 12-17 (6-11) 53,4%
3. **Kodune keel** = eesti 74,9% / muu 25,1%
4. **Piirkond** = Põhja-Eesti 76,1% / Lõuna-Eesti 23,9%
 - **Põhja-Eesti** = Tallinn, Harju-, Hiiu-, Saare-, Lääne-, Pärnu-, Järva-, Rapla-, Ida-Viru-, Lääne-Virumaa
 - **Lõuna-Eesti** = Tartumaa-, Jõgeva-, Põlva-, Võru-, Valga-, Viljandimaa
5. **Linnalisus** = Linn 70,2% / Maa 29,8%

L4. Laste õnnelikkuse skaala /Children's Rights Director 2014 - UK (1)

The Children's Happiness Scale

Here are 20 things children or young people might say about themselves. Just read each of them and tick all the ones that are right about you. Leave the others blank.

Life is good for me at the moment	<input type="checkbox"/>	3.64
I am treated fairly	<input type="checkbox"/>	3.13
I know what is happening next in my life	<input type="checkbox"/>	3.15
I have big problems but am dealing with them	<input type="checkbox"/>	2.55
I am quite proud of myself	<input type="checkbox"/>	3.65
I am trying to change some things about myself	<input type="checkbox"/>	2.57
I don't have any big problems at the moment	<input type="checkbox"/>	3.22
I have lots of friends	<input type="checkbox"/>	4.01
I get confused about what is going on	<input type="checkbox"/>	2.43
I never feel safe	<input type="checkbox"/>	1.74
I often get anxious	<input type="checkbox"/>	2.32
I get lonely	<input type="checkbox"/>	1.68
People are prejudiced against me	<input type="checkbox"/>	1.77
I learn from my mistakes	<input type="checkbox"/>	3.18
I am a shy person	<input type="checkbox"/>	2.63
I get bullied	<input type="checkbox"/>	1.68
I am good at learning new things	<input type="checkbox"/>	3.70
I am getting all the help I need	<input type="checkbox"/>	3.38
I have lots of fun	<input type="checkbox"/>	4.25
I am easily depressed	<input type="checkbox"/>	1.75

To find out your 'happiness score' on this questionnaire:

1. Add up the numbers next to all the items you have ticked

2. Next, write how many items you ticked

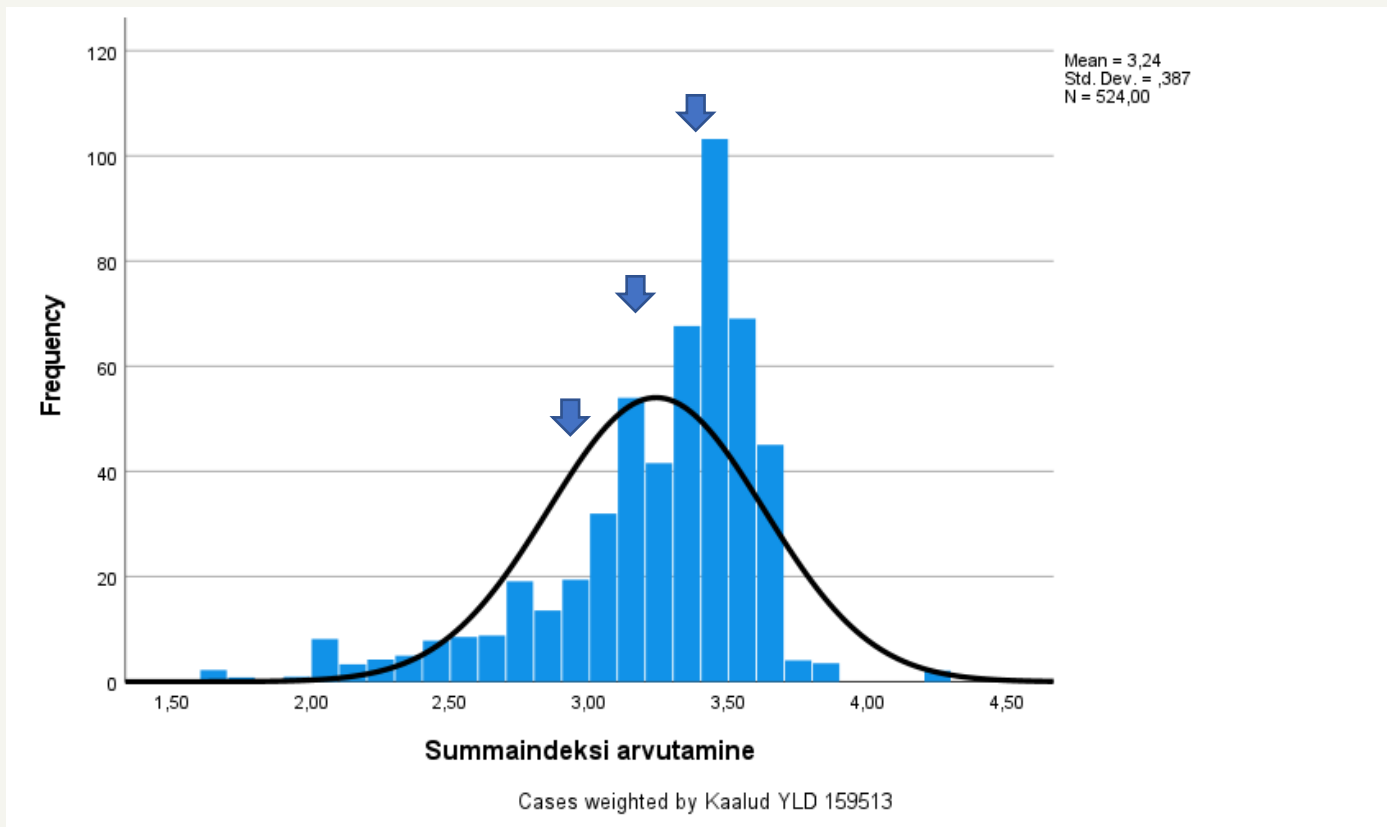
3. Now divide the number you wrote against (1) by the number you have just written against (2) and write the answer in the box

That is your happiness score for today on this questionnaire!

Laste õnnelikkuse skaala 2021 küsimustikus

		Jah	Ei
1.	Minu elu on hetkel hea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Mind koheldakse õiglaselt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Ma tean, mis minu elus edasi toimub	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Mul on suuri probleeme, aga ma tegelen nendega	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Ma olen enda üle üsna uhke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Püüan enda juures mõnda asja muuta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Mul ei ole hetkel suuri probleeme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Mul on palju sõpru	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Olen segaduses minu ümber toimuvast	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Ma ei tunne ennast kunagi turvaliselt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Ma olen sageli ärevil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Olen üksildane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Inimestel on minu suhtes eelarvamused	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Õpin oma vigadest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Olen häbelik inimene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Mind kiusatakse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Minu jaoks on uute asjade õppimine lihtne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Saan alati abi, kui seda vajan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Mul on tihti lõbus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Olen tihti masendunud/kurb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Mitte ükski neist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

L5. Laste õnnelikkuse skaala – Eesti 2021



Kolm „õnnetunnust“

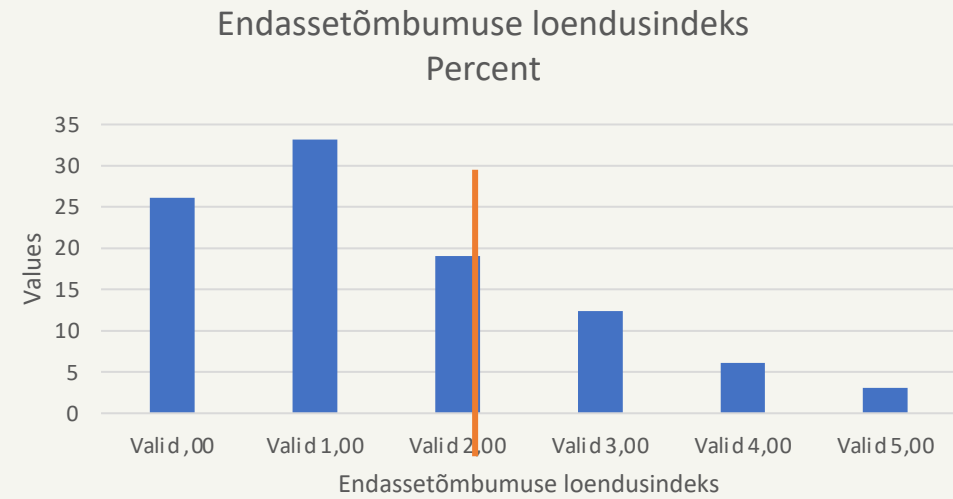
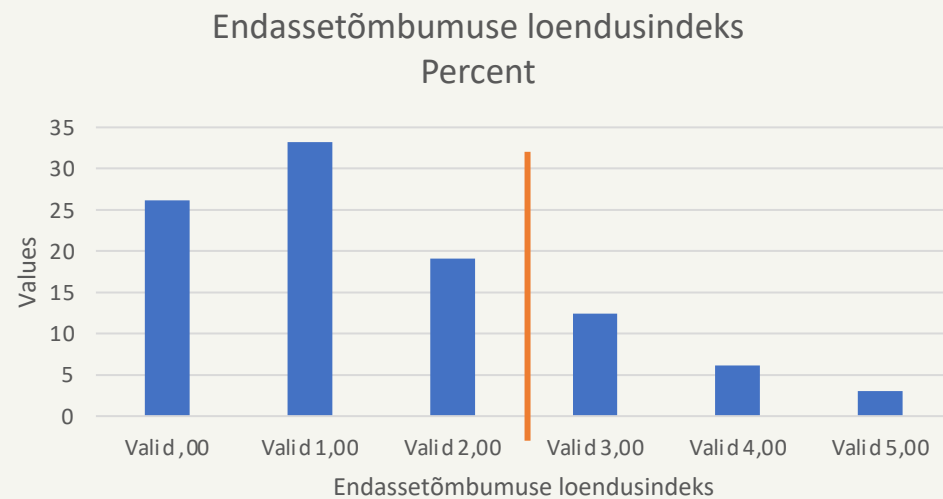
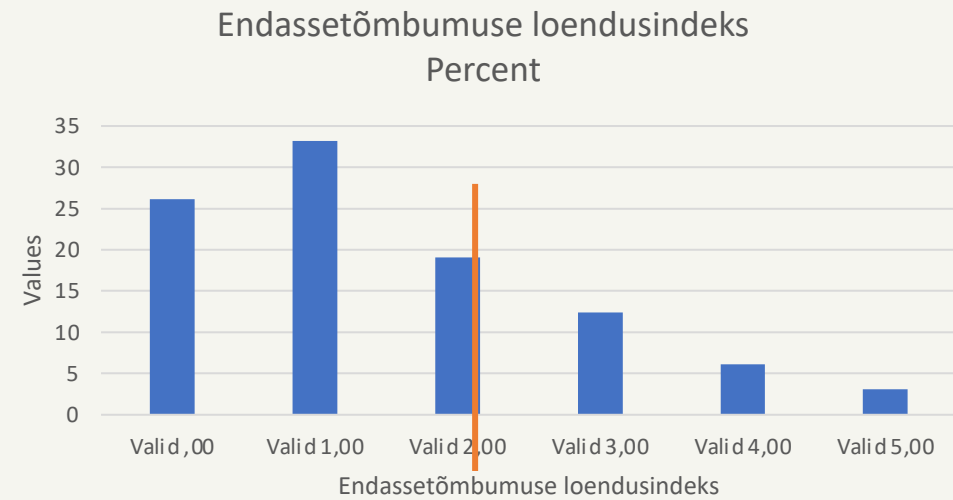
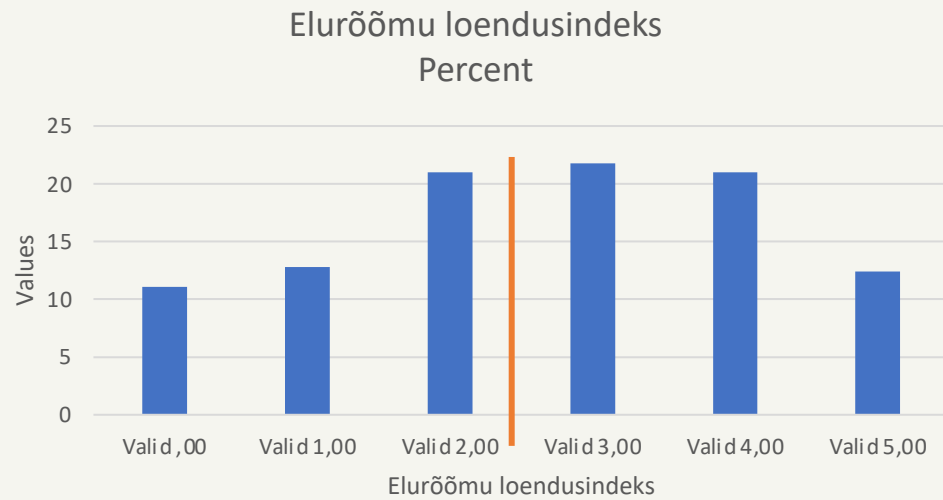
1. Summaindeks (vt pilti)
2. **Õnnetase kaheks jaotatuna (vt tabel)**
 - üle- ja alla poole

	Mean	Median	Maximum	Minimum	Standard Deviation	Percentile 25	Percentile 75
Summaindeksi arvutamine	3,24	3,35	4,25	1,68	,39	3,10	3,49

L6. Laste õnnelikkuse komponendid

		Kontrollkese	
		Sisemine	Väline
Eluhoiak	Optimistlik	RÕÕMSALOOMULINE <ol style="list-style-type: none"> 1. Minu elu on hetkel hea 2. Ma tean, mis minu elus edasi toimub 3. Ma olen enda üle üsna uhke 4. Mul ei ole hetkel suuri probleeme 5. Minu jaoks on uute asjade õppimine lihtne 	KAASATUD <ol style="list-style-type: none"> 1. Mind koheldakse õiglaselt 2. Mul on palju sõpru 3. Õpin oma vigadest 4. Saan alati abi, kui seda vajan 5. Mul on tihti lõbus
	Pessimistlik	ENDASSETÕMBUNUD <ol style="list-style-type: none"> 1. Mul on suuri probleeme, aga ma tegelen nendega 2. Püüan enda juures mõnda asja muuta 3. Ma olen sageli ärevil 4. Olen häbelik inimene 5. Olen tihti masendunud/kurb 	TÕRJUTUD <ol style="list-style-type: none"> 1. Olen segaduses minu ümber toimuvast 2. Olen üksildane 3. Inimestel on minu suhtes eelarvamused 4. Ma ei tunne ennast kunagi turvaliselt 5. Mind kiusatakse

L7. Laste õnnelikkuse komponendid - loendusindeksid



L8. Laste kehamassi indeksi gruppide arvutamine

Metoodika: Tim J Cole, Mary C Bellizzi, Katherine M Flegal, William H Dietz (BMJ VOLUME 320 6 MAY 2000)

- **Kolm rühma:**
 - Normaalkaal (sh alakaal)
 - Ülekaal
 - Rasvumine
- **Arvestades** sugu ja vanust (aastase täpsusega)

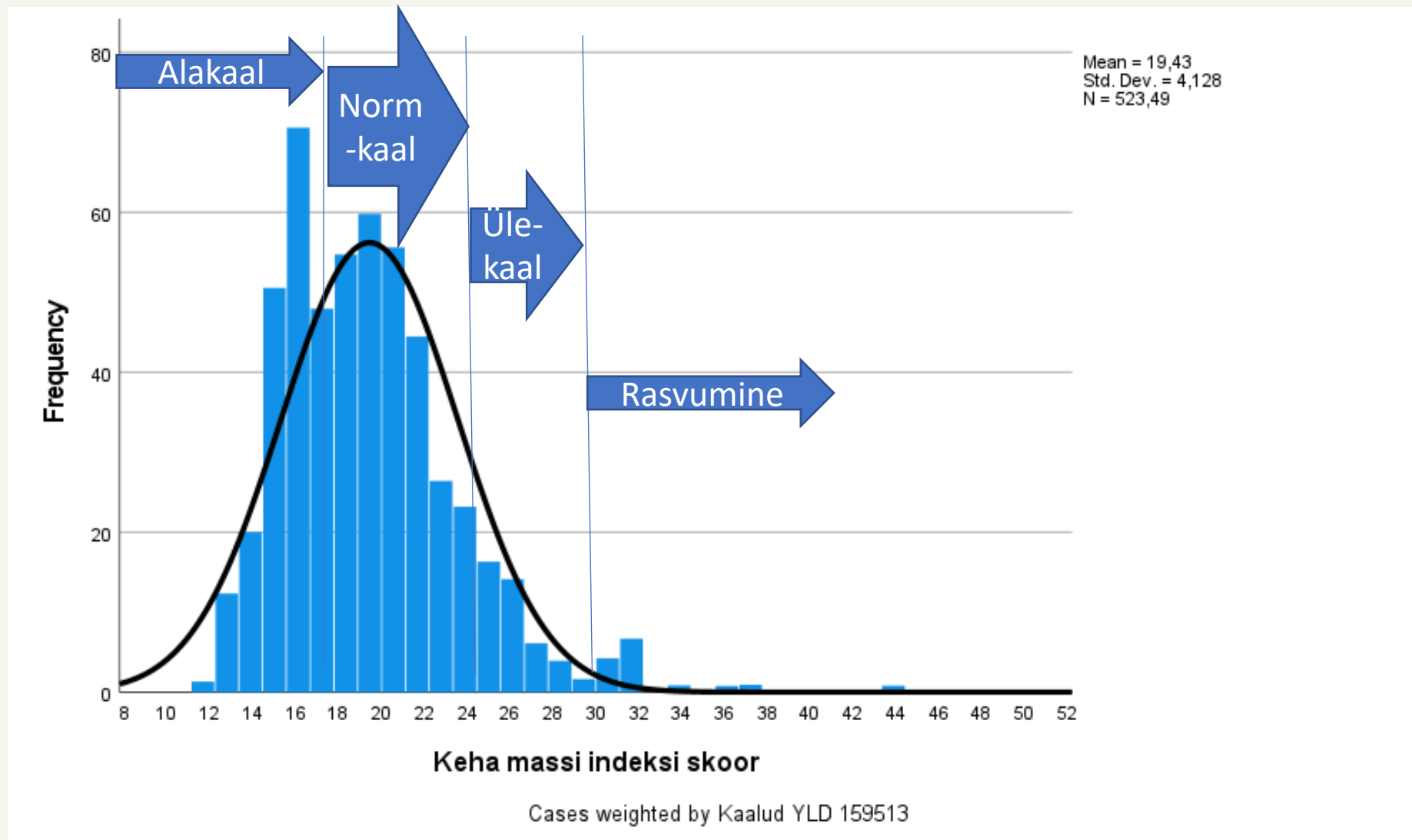
Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey

Tim J Cole, Mary C Bellizzi, Katherine M Flegal, William H Dietz

Table 4 International cut off points for body mass index for overweight and obesity by sex between 2 and 18 years, defined to pass through body mass index of 25 and 30 kg/m² at age 18, obtained by averaging data from Brazil, Great Britain, Hong Kong, Netherlands, Singapore, and United States

Age (years)	Body mass index 25 kg/m ²		Body mass index 30 kg/m ²	
	Males	Females	Males	Females
2	18.41	18.02	20.09	19.81
2.5	18.13	17.76	19.80	19.55
3	17.89	17.56	19.57	19.36
3.5	17.69	17.40	19.39	19.23
4	17.55	17.28	19.29	19.15
4.5	17.47	17.19	19.26	19.12
5	17.42	17.15	19.30	19.17
5.5	17.45	17.20	19.47	19.34
6	17.55	17.34	19.78	19.65
6.5	17.71	17.53	20.23	20.08
7	17.92	17.75	20.63	20.51
7.5	18.16	18.03	21.09	21.01
8	18.44	18.35	21.60	21.57
8.5	18.76	18.69	22.17	22.18
9	19.10	19.07	22.77	22.81
9.5	19.46	19.45	23.39	23.46
10	19.84	19.86	24.00	24.11
10.5	20.20	20.29	24.57	24.77
11	20.55	20.74	25.10	25.42
11.5	20.89	21.20	25.58	26.05
12	21.22	21.68	26.02	26.67
12.5	21.56	22.14	26.43	27.24
13	21.91	22.58	26.84	27.76
13.5	22.27	22.98	27.25	28.20
14	22.62	23.34	27.63	28.57
14.5	22.96	23.66	27.98	28.87
15	23.29	23.94	28.30	29.11
15.5	23.60	24.17	28.60	29.29
16	23.90	24.37	28.88	29.43
16.5	24.19	24.54	29.14	29.56
17	24.46	24.70	29.41	29.69
17.5	24.73	24.85	29.70	29.84
18	25	25	30	30

L9. Laste kehamassi indeksi grupid

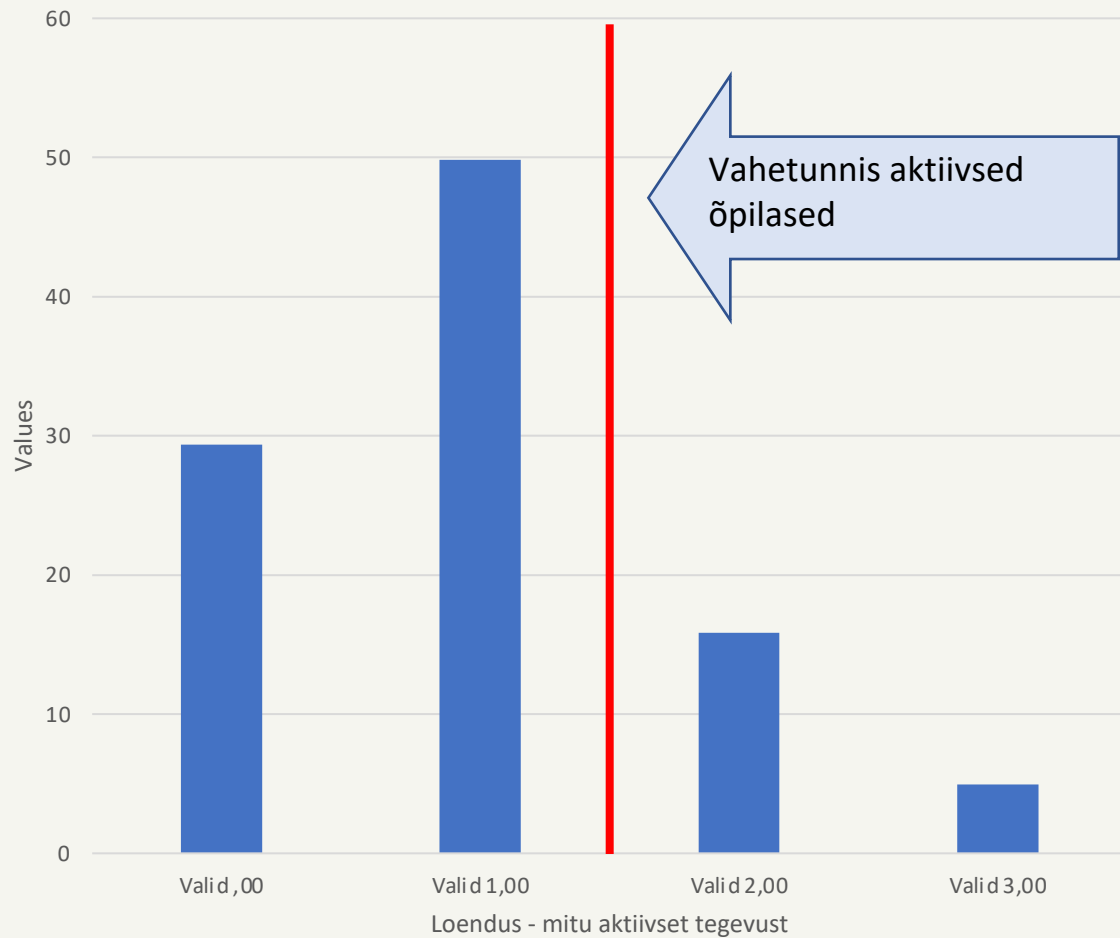


L10. Vahetunni olulistust iseloomustav arvestus

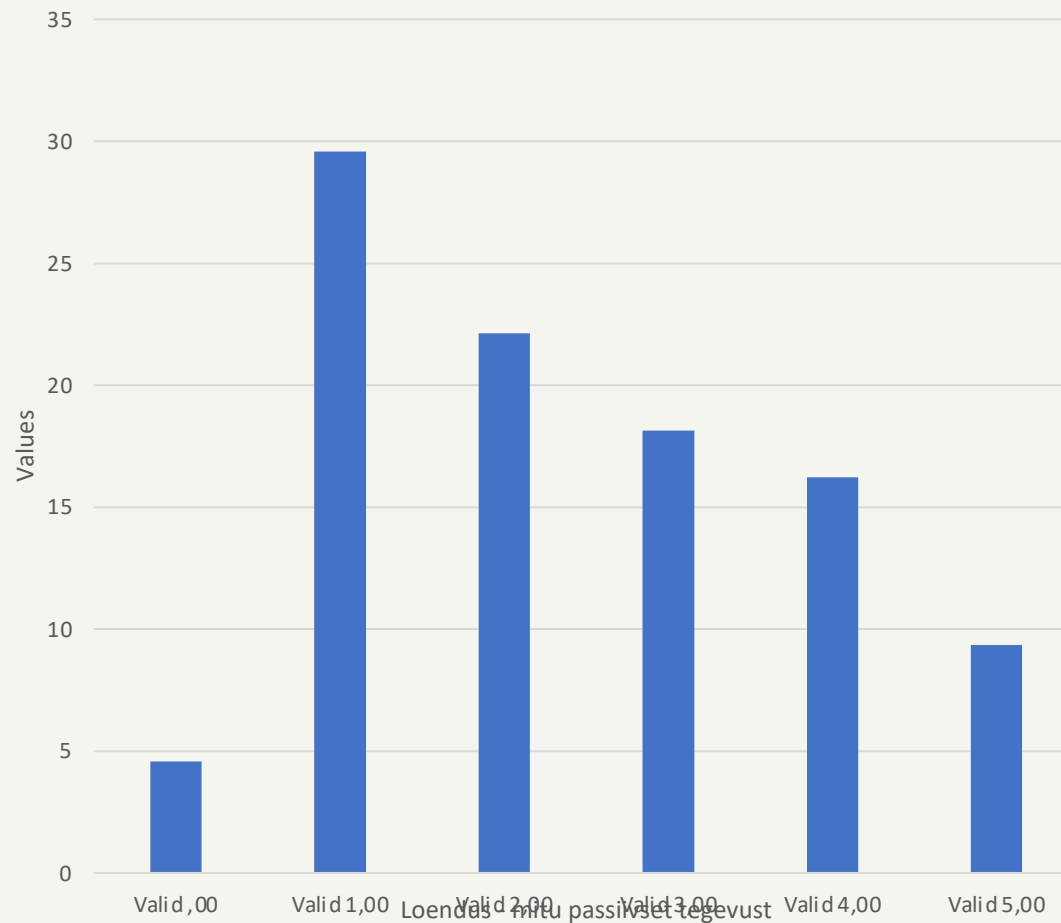
Klass	Lubatud õppekoormus nädalas	Tunde päevas	Vahetunde päevas	Vahetunni minutid (pikk = 20 min, teised 10)	Õuevahetunni olemasolu (20 min)	Vahetunni minutid nädalas tavakoolis	Vahetunni minutid nädalas tavakoolis õuevahetunni olemasolul	WHO soovitus päevaseks liikumiseks
1	20	4	3	40	60	200	300	420 min
2	23	5	4	50	70	250	350	420 min
3	25	5	4	50	70	250	350	420 min
4	25	5	4	50	70	250	350	420 min
5	28	6	5	60	80	300	400	420 min
6	30	6	5	60	80	300	400	420 min
7	30	6	5	60	80	300	400	420 min
8	32	6	5	60	80	300	400	420 min
9	32	6	5	60	80	300	400	420 min
10	41	8	7	80	100	400	500	420 min
11	41	8	7	80	100	400	500	420 min
12	41	8	7	80	100	400	500	420 min

L12. Tegevused vahetunnis - loendusindeksid

Loendus - mitu aktiivset tegevust
Percent

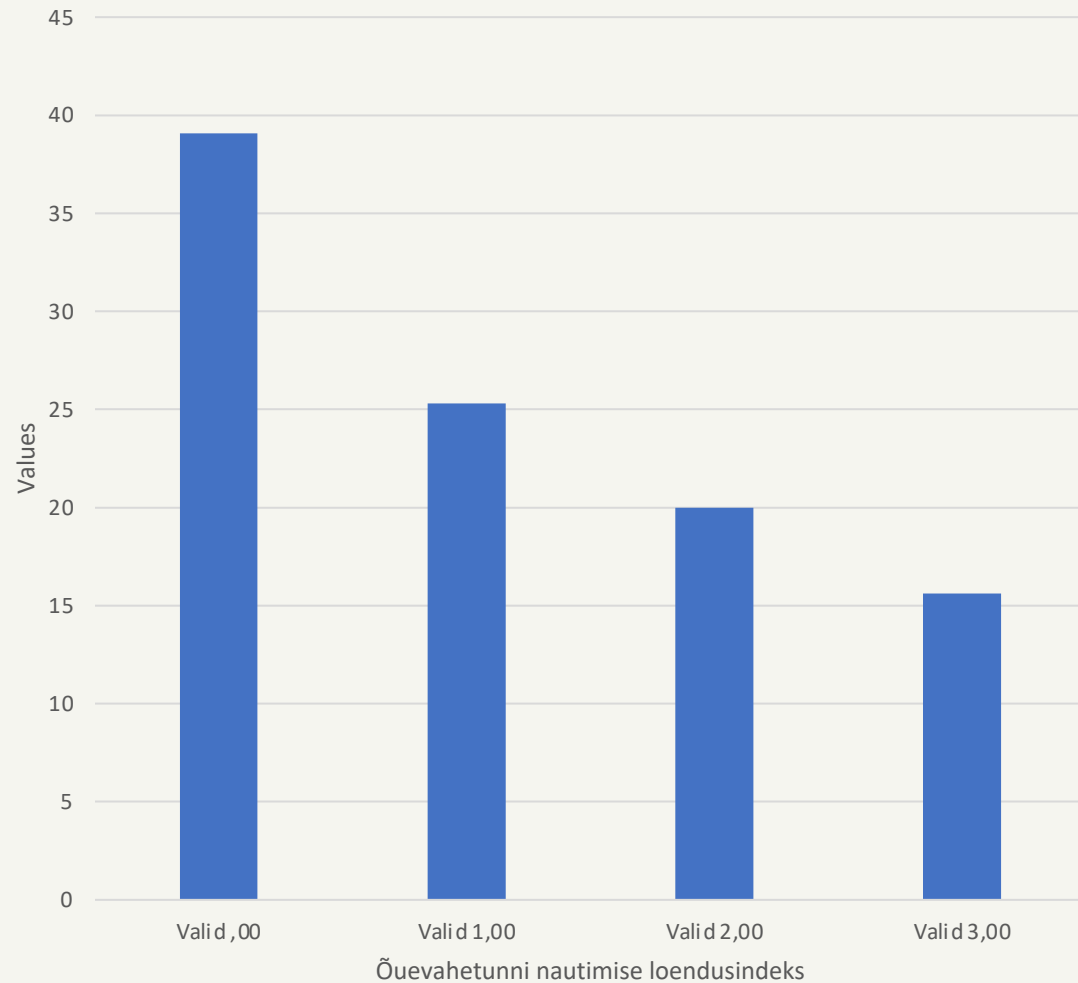


Loendus - mitu passiivset tegevust
Percent

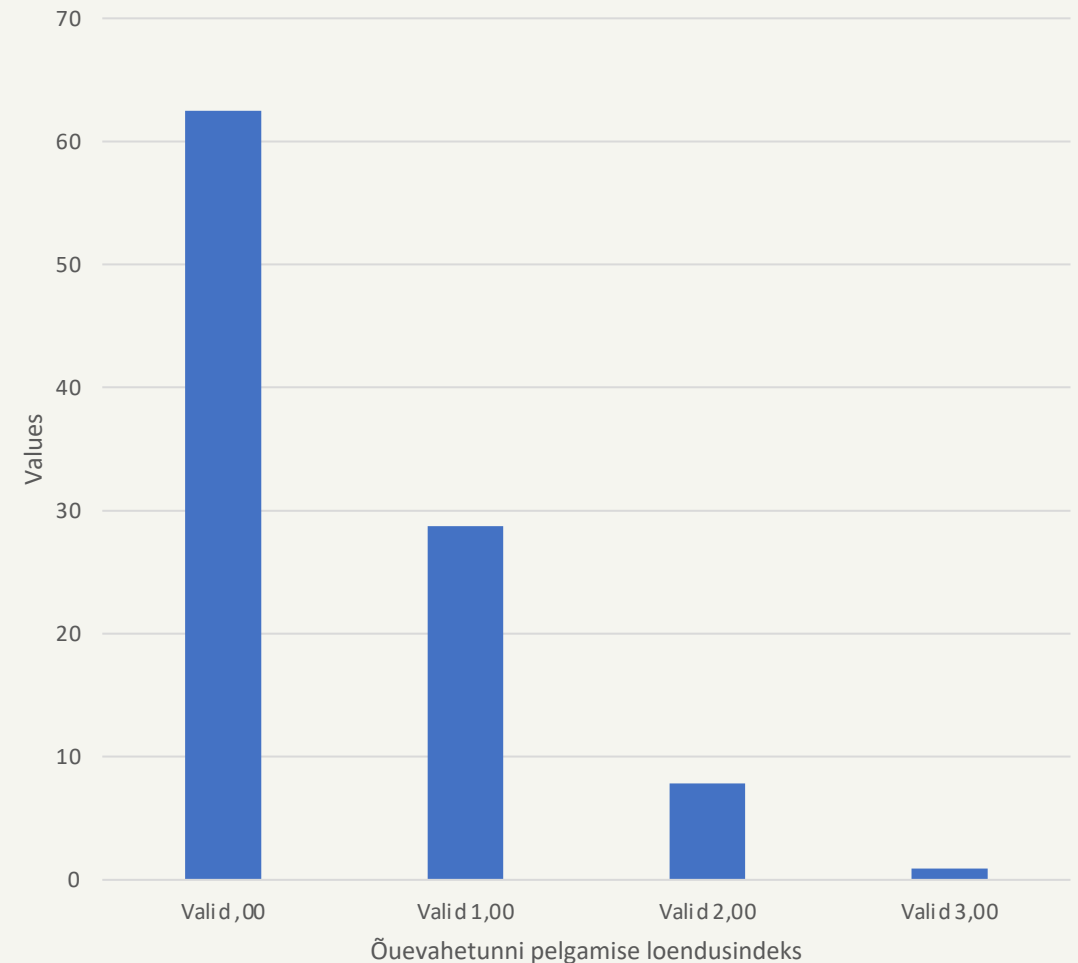


L11. Suhtumine õuevahetundi – loendusindeksid (1)

Õuevahetunni nautimise loendusindeks
Percent



Õuevahetunni pelgamise loendusindeks
Percent



L13. Suhtumine õuevahetundi – loendusindeksid (2)

Õuevahetunni pelgamise loendusindeks * Õuevahetunni nautimise loendusindeks Crosstabulation

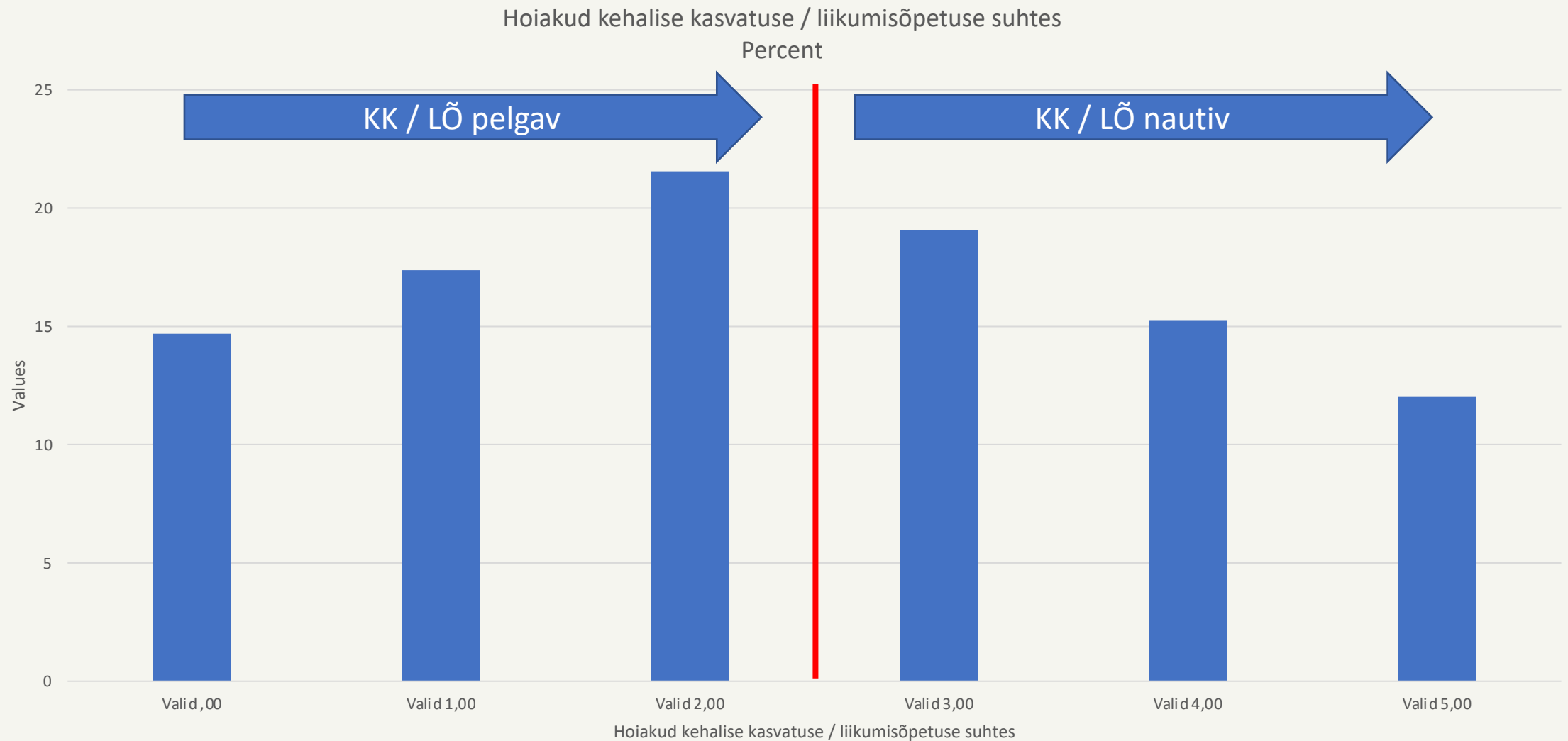
Count

		Õuevahetunni nautimise loendusindeks				Total
		,00	1,00	2,00	3,00	
Õuevahetunni pelgamise loendusindeks	,00	190	54	51	41	336
	1,00	114	26	12	8	160
	2,00	22	1	1	1	25
	3,00	3	0	0	0	3
Total		329	81	64	50	524

Õuevahetunni pelgajad

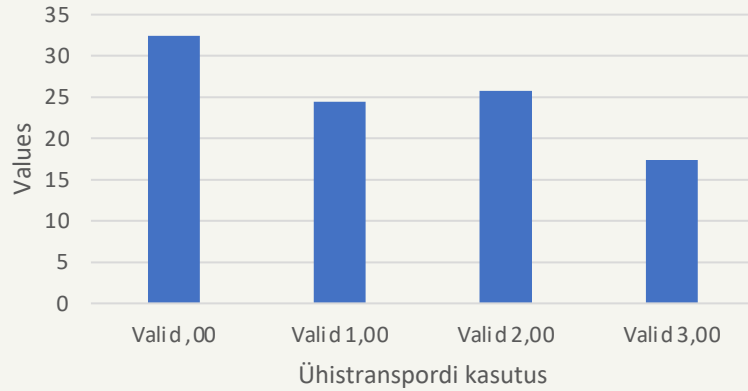
Õuevahetunni nautijad

L14. Suhtumine kehalisse kasvatusse (KK) / liikumisõpetusse (LÕ) – loendusindeks

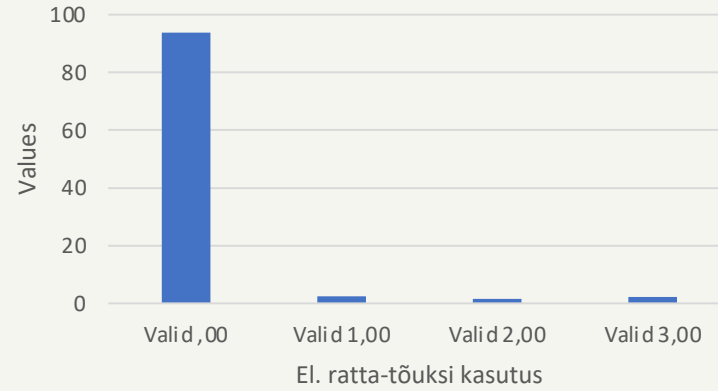


L15. Õpilaste transpordi kasutus – loendusindeksid (1)

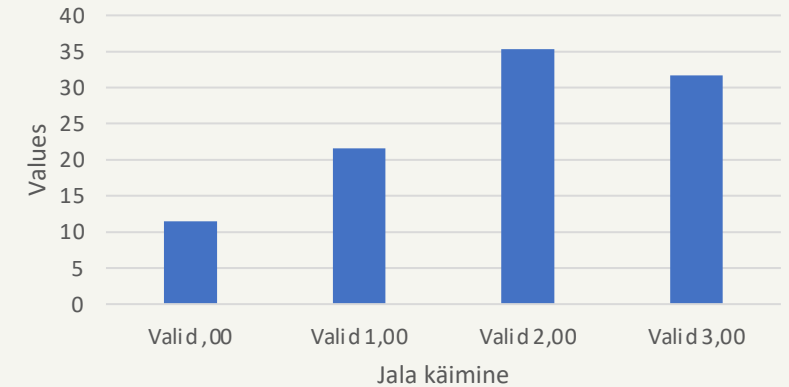
Ühistranspordi kasutus
Percent



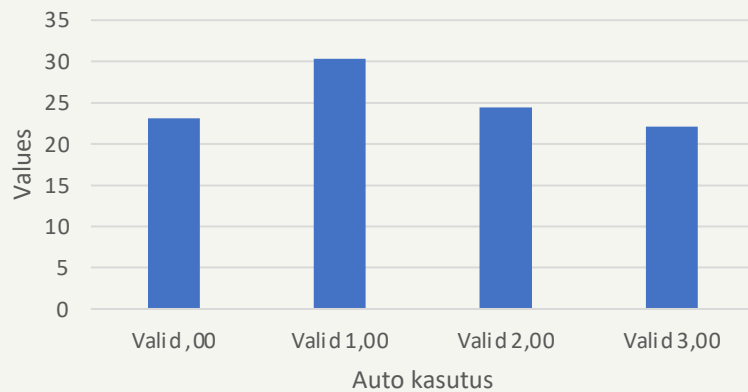
El. ratta-tõuksi kasutus
Percent



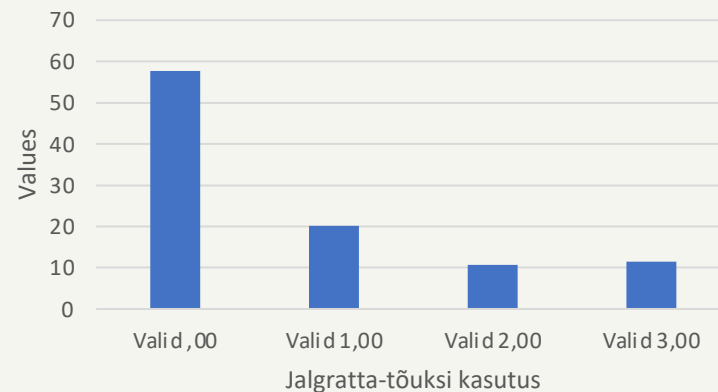
Jala käimine
Percent



Auto kasutus
Percent



Jalgratta-tõuksi kasutus
Percent



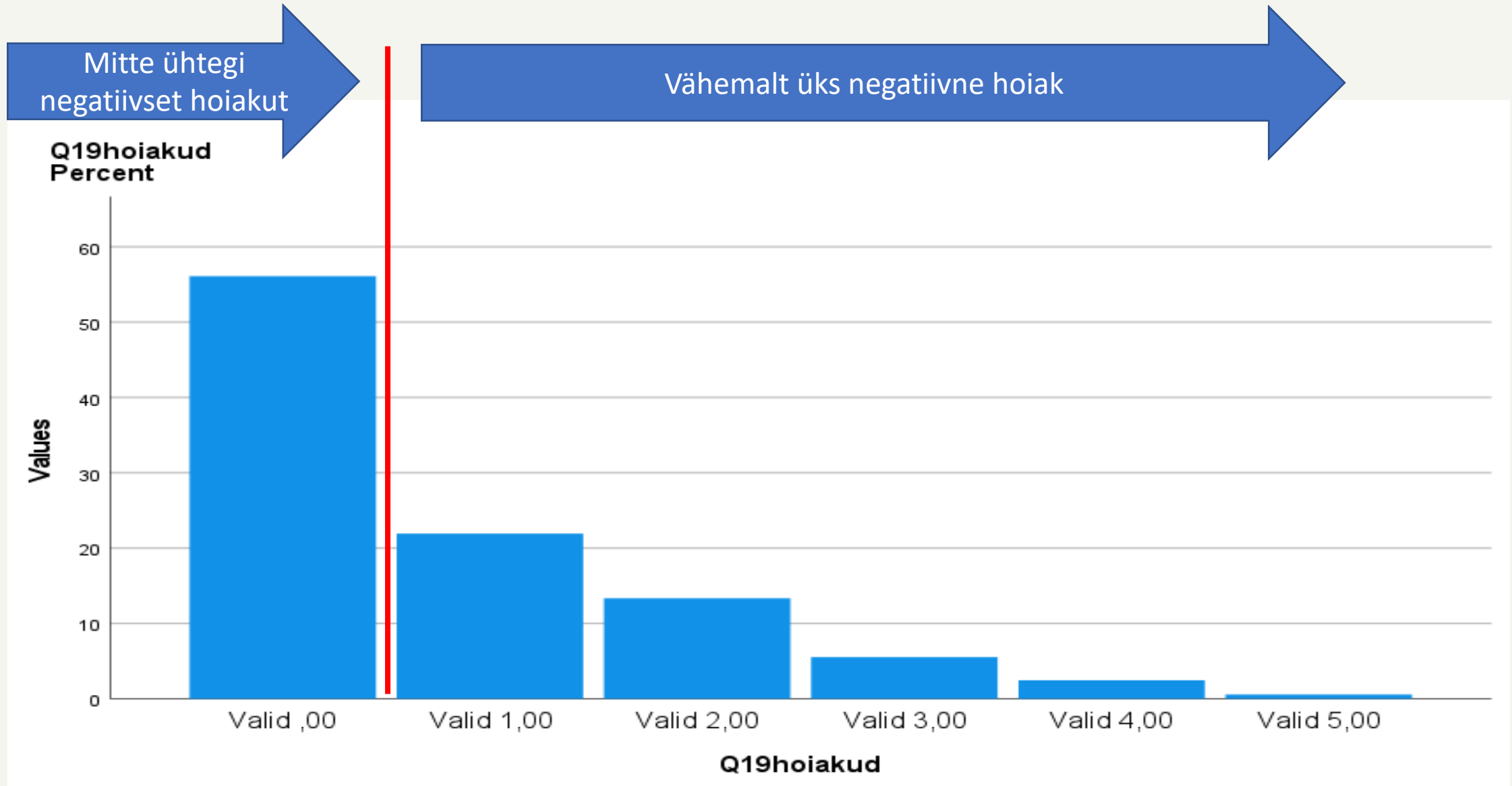
L16. Õpilaste transpordi kasutus – kasutajarühmad

Ühistranspordi kasutus * Auto kasutus Crosstabulation

Count	Lihaskõul liikujad		Auto kasutus			(Pere)autoga liikujad
	,00	1,00	2,00	3,00	Total	
Ühistranspordi kasutus	,00	33	46	43	48	170
	1,00	26	44	33	25	128
	2,00	37	47	33	18	135
	3,00	25	22	19	25	91
Total		121	159	128	116	524

Ühistranspordiga liikujad

L17. Hoiakud lihasjõul transpordi suhtes – rühmade moodustamine



L18. Sotsiaalmeedia kasutuse loendusindeks – rühmade moodustamine

