

IX Eesti Spordi Kongressi ettepanekud

Sport Koolis

TAUST

Kehaline aktiivsus peaks kuuluma kõigi laste ja noorte igapäevaellu ning vastavalt WHO soovitustele peaks iga laps ja noor aktiivselt liikuma igapäevaselt vähemalt 60 minutit¹. Tänane ekraaniajastu toetab vaikumisi istuvaid tegevusi ning kehalise ja sellega tihedasti seotud vaimse ja sotsiaalse arengu tagamiseks on vaja teadlikult pakkuda rohkem liikumist soodustavaid tegevusi, säilitamaks laste ja noorte arengut ja heaolu. Liikumine on oluline laste ja noorte kehalise tervise seisukohalt²⁻⁴, õpivõime toetaja ning vaimse tervise probleemide ennetaja⁵. Kehaliselt piisavalt aktiivsetel lastel on lisaks parematele tervisenäitajatele ka positiivsem kehaline minakäsitus ja üldine enesehinnang, nende tajutud elukvaliteet on kõrgem, nad saavutavad paremaid õppetulemusi võrreldes väheaktiivsete lastega⁶. Lapsepõlves harjumuseks kujunenud süsteemne liikumine on inimese tervise seisukohalt vundament kogu eluks. Samas vaid 16% Eesti koolilaste tervisekäitumise uuringus vastanutest (11-15.a.) tegelesid 7 päeval nädalas vähemalt tund aega päeva jooksul mõõduka kehalise aktiivsusega⁷.

Otsides lahendusi, mis kaasaks enamik lapsi ning aitaksid kaasa laste loomupärasele liikumisele, aktiivsele mängimisele koos kaaslastega ja liikumisrõõmu tundmisele, siis üks tõendatud viis laste liikumisaktiivsuse toetamiseks on võimaluste loomine sportimiseks, liikumiseks ja mängimiseks koolipäeva jooksul⁸. Avaliku sektori ehk riigi ning kohalike omavalitsuste toetus kooliealiste laste sportlikuks tegevuseks toimub läbi kehalise kasvatus tundide ning klubiliste liikumiste toetamise kaudu.

VISIOON

2035. aastaks saavutada Eestis olukord, kus kõik kooliealised lapsed saavad vajalikku soovituslikku mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumiskoormust vähemalt 60 minutit igal päeval ehk 7 tundi nädalas.

LAHENDUSED

- Seada eestimaalaste füüsiline ja vaimne tervis riiklikuks prioriteediks: laste ja noorte liikumisprogrammi arendamise ja rakendamise näol. Liikumisprogramm on suunatud laste ja noorte liikumistegevuse ja spordi soodustamiseks nii koolis kui väljaspool kooli ning mille lahenduste osas teevad koostööd erinevad osapooled: ministriumid, ülikoolid, kohalikud omavalitsused, erialaliidud, haridusasutused, spordiorganisatsioonid, tervishoiusüsteem, kogukonnad, lapsevanemad, erasektor jt.
- Kujundada kehaline kasvatus nüüdisaegseks liikumisõpetuseks, tagades rakendamiseks vajalikud täiendkoolitused, õppematerjalid ja (spordi)vahendid.
- Käivitada lisaks Tallinnale ka teistes suuremates linnades pilootprojektid „Sport koolis“, mille eesmärk on tekitada lastes huvi liikumise ja spordi harrastamise vastu ning seeläbi suurendada laste kehalist aktiivsust. „Sport koolis“ on kohustuslik valikaine, mille raames

toimuvad ühe piirkonna koolide lastele vanusegruppide kaupa lähedal asuvates spordibaasides samaaegselt ühised sporditunnid. Tunnid viiakse läbi kohalike spordiklubide kvalifitseeritud treenerite juhendamisel. Tunnid toimuvad laste koolipäeva raames vähemalt 2 korda nädalas, a 1,5h. Need tunnid lisanduvad tunniplaanis olevale kahele kehalise kasvatuse/liikumisõpetuse tunnile, soovitatavalt liiguksid lapsed veel vähemalt 2h igal nädalavahetusel, osaledes spordivõistlustel/liikumissündmustel või tehes peresporti. Pöörata tähelepanu üldise teadlikkuse tõstmisele liikumissoovitustest ja sportimise positiivsest mõjust, lisaks füüsilisele tervisele ka vaimsele ja sotsiaalsele tervisele ning õpiedukusele.

- Kõigile õpilastele tagada regulaarne liikumise- ja spordiõpetus (kehakultuur) kogu õppeperioodi vältel.
- Tõsta lapsevanemate teadlikkust, et laste ja noorte tervisliku arengu huvides ei tohiks päevane vaba aja ekraani aeg ületada 2 tundi ning luua vanematele suunatud haridusprogrammide loomist toetamaks laste ja noorte ekraaniaja reguleerimist.

Viidatud allikad:

1. WHO. *Global recommendations on physical activity for health*. (World Health Organisation, 2010).
2. Timmons, B. W., Naylor, P.-J. & Pfeiffer, K. A. Physical activity for preschool children--how much and how? *Can. J. Public Health Rev. Can. Sante Publique* 98 Suppl 2, S122-134 (2007).
3. Jimenez-Pavon, D., Kelly, J. & Reilly, J. J. Associations between objectively measured habitual physical activity and adiposity in children and adolescents: Systematic review. *Int. J. Pediatr. Obes. IJPO Off. J. Int. Assoc. Study Obes.* 5, 3–18 (2010).
4. Sääkslahti, A. *et al.* Physical activity as a preventive measure for coronary heart disease risk factors in early childhood. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 14, 143–149 (2004).
5. Kim, Y. S. *et al.* Relationship between physical activity and general mental health. *Prev. Med.* 55, 458–463 (2012).
6. Lonsdale, C. *et al.* A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons. *Prev. Med.* 56, 152–161 (2013).
7. Aasvee K, Rahno J. (2015). Eesti koolilaste tervisekäitumise uuring. 2013/2014. õppeaasta. Tabelid. Tervise Arengu Instituut, Tallinn.
http://rahvatervis.ut.ee/bitstream/1/6274/1/TAI_HBSC_2015_tabelid.pdf
8. Story, M., Nannery, M. S. & Schwartz, M. B. Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *Milbank Q.* 87, 71–100 (2009).