TARTU ÜLIKOOL

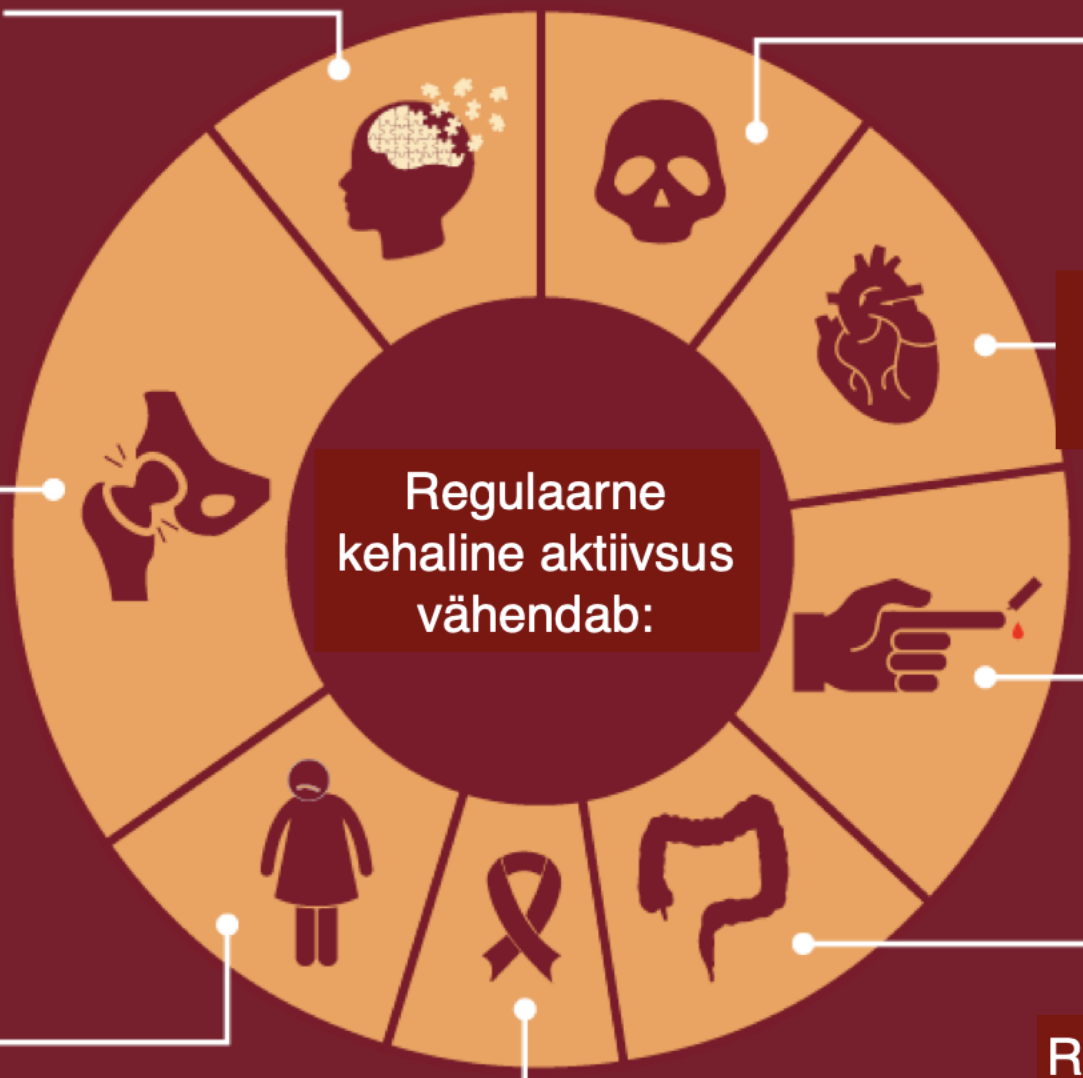
LIIKUMISE OLULISUS LAPSE JA NOORUKI EAS …. JA REAALSUS

Jarek Mäestu
Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut
Tartu Ülikool

Liikumine, kui tervise võti
25 nov, 2020

Kehalise aktiivsuse kasud

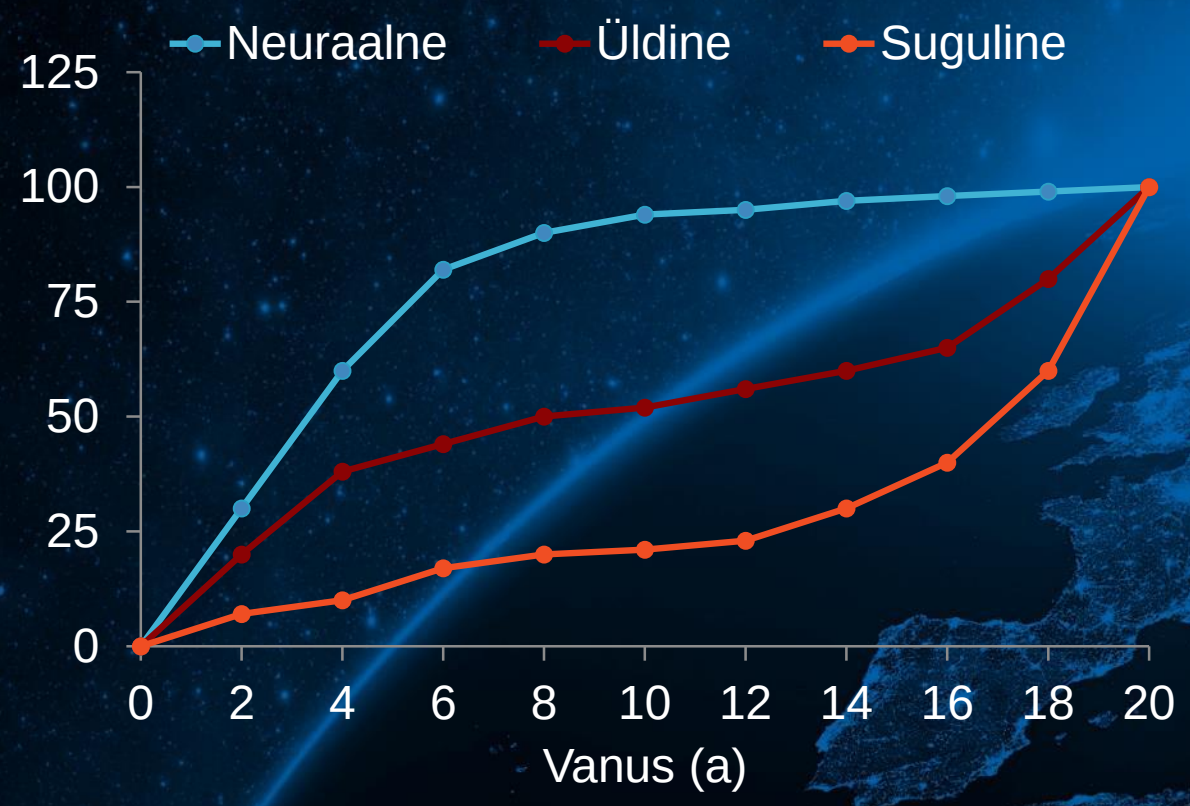
RTU ÜLIKOOL

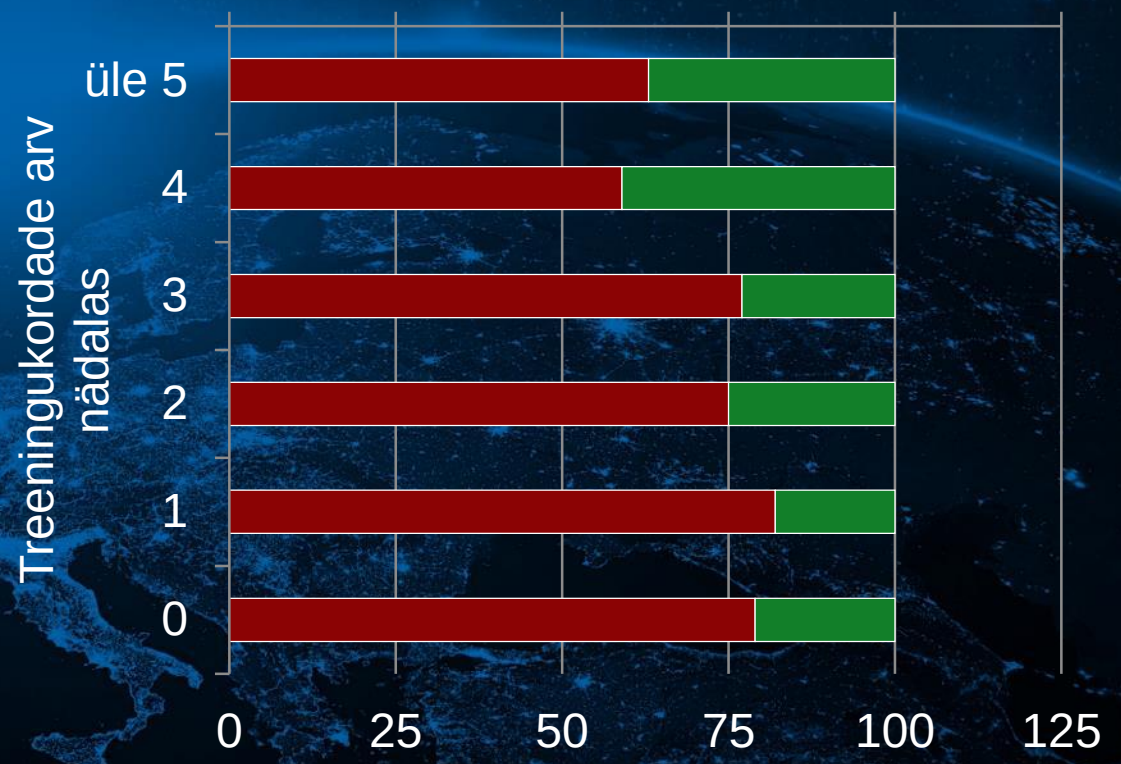


- Dementsus kuni 30%
- Üldine suremus kuni 30%
- Südameveresoonkonna haigused kuni 35%
- II tüüpi diabeet kuni 40%
- Jämesoolevähk kuni 30%
- Rinnavähk kuni 30%
- Depressioon kuni 30%
- Luumurrud kuni 68%

Mida Juku ei õpi...

TARTU ÜLIKOOL





Liikumislabor, 2017

Kehaline aktiivsus lapsena
FUNdamentals

Põhiliigutusoskused

Viskamine
Libistamine
Ujumine
Jooksmine
Hüppamine
Uisutamine
Põiklemine
Ronimine
Tribling
Liikumisoskused
Tasakaal kindlal pinnal ebatasasel pinnal
Löömine
Koordinatsioon
Kiirus
Püüdmine
Maandumine
Vahendi kasutamine

Kui sa ei oska joosta

Kui sa ei oska visata

Triatlon
Jalgpall
Tennis
Kergejõustik
Sulgpall
Korvpall
Pesapall
Käsipall
Odavise

Kehalise kirjaoskuse arendamine

- **Maa peal** - aluseks enamikele liikumistele, tantsudele, spordialadele jne;
- **Vees** - veega seotud liikumised, oskused;
- **Jääl ja lumel** - talv ning talvised spordialad;
- **Õhus** - võimlemine, hüpped, kukkumised.

Oskused

+

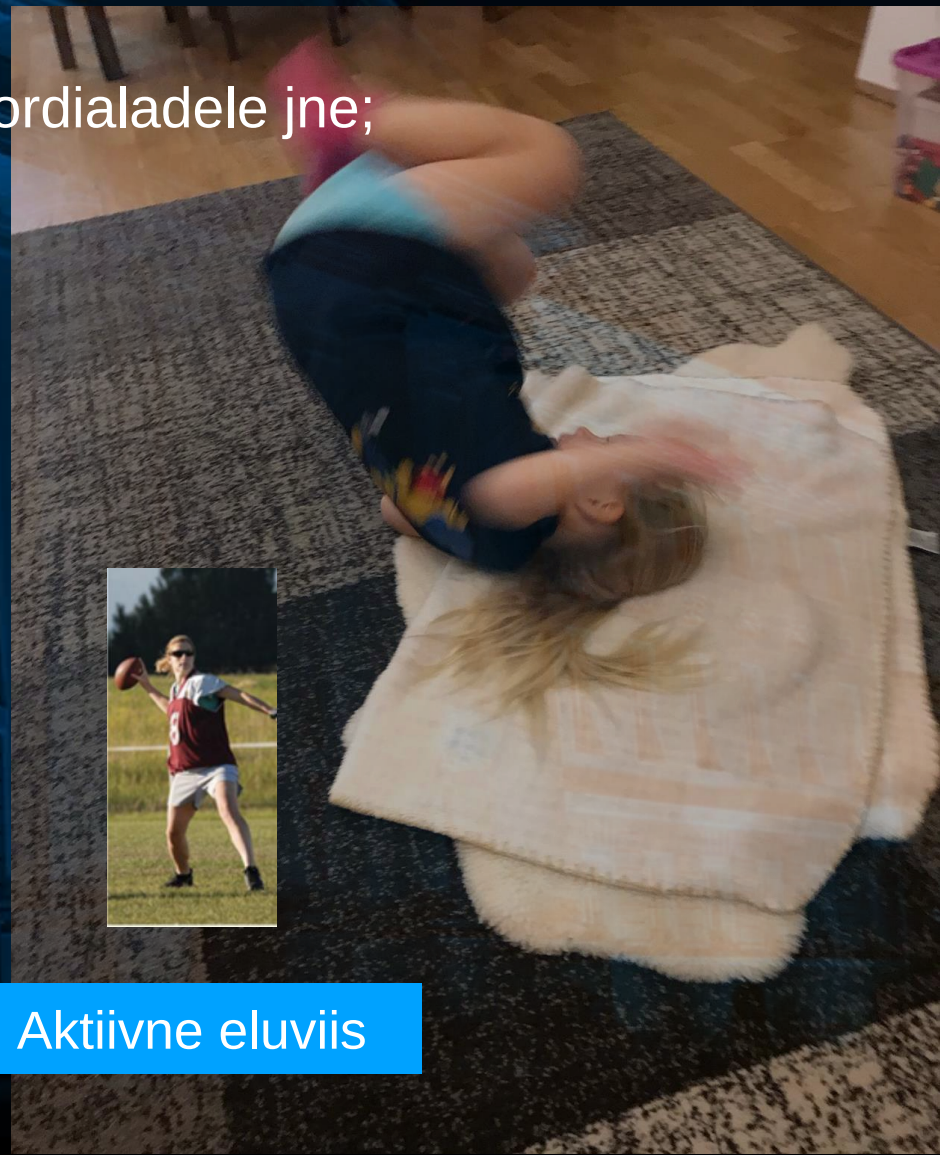
Enesekindlus

=

FUN

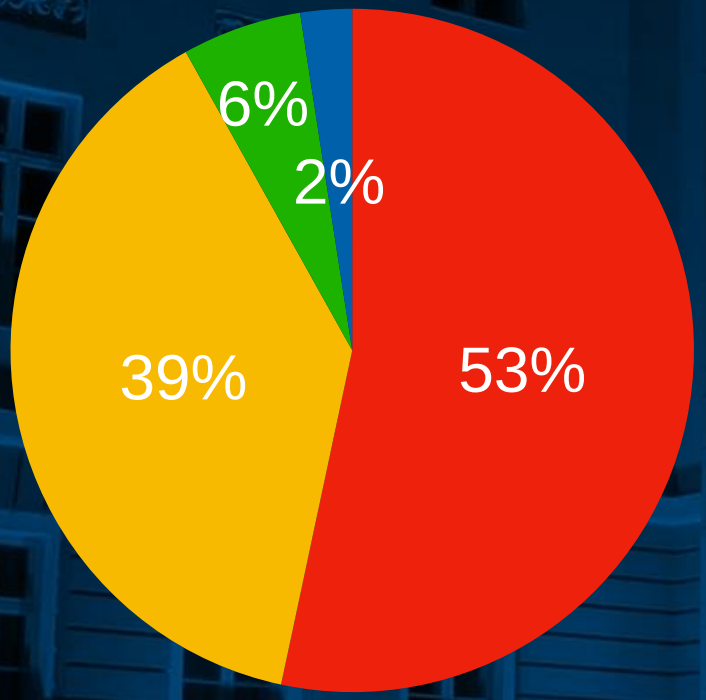
=

Aktiivne eluviis

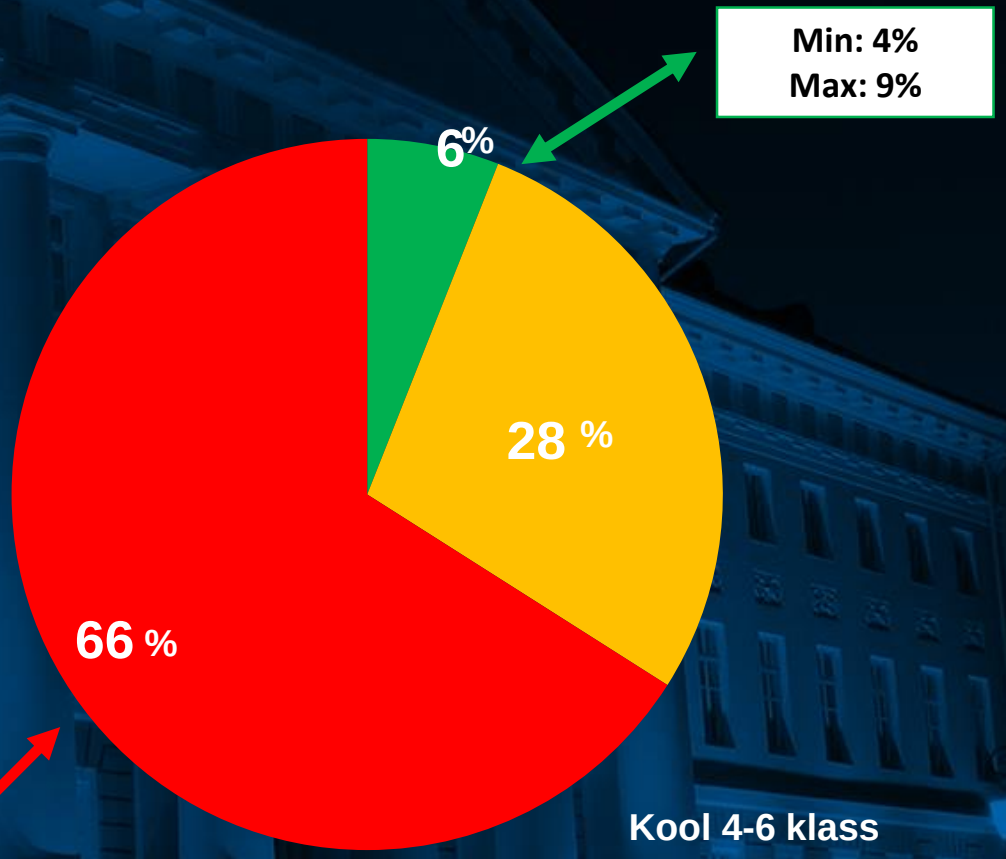


TARTU ÜLIKOOL

Kehaline aktiivsus koolis ja lasteaias



Lasteaed 6 a



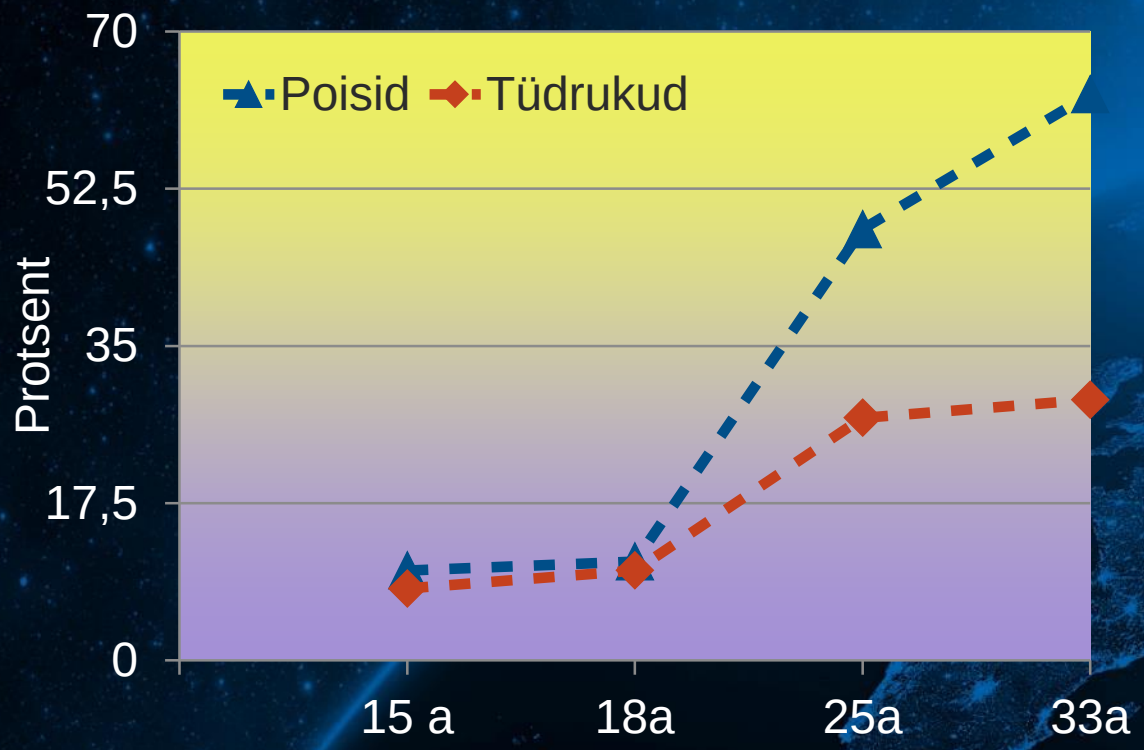
Kool 4-6 klass

MVPA Light Sedentary

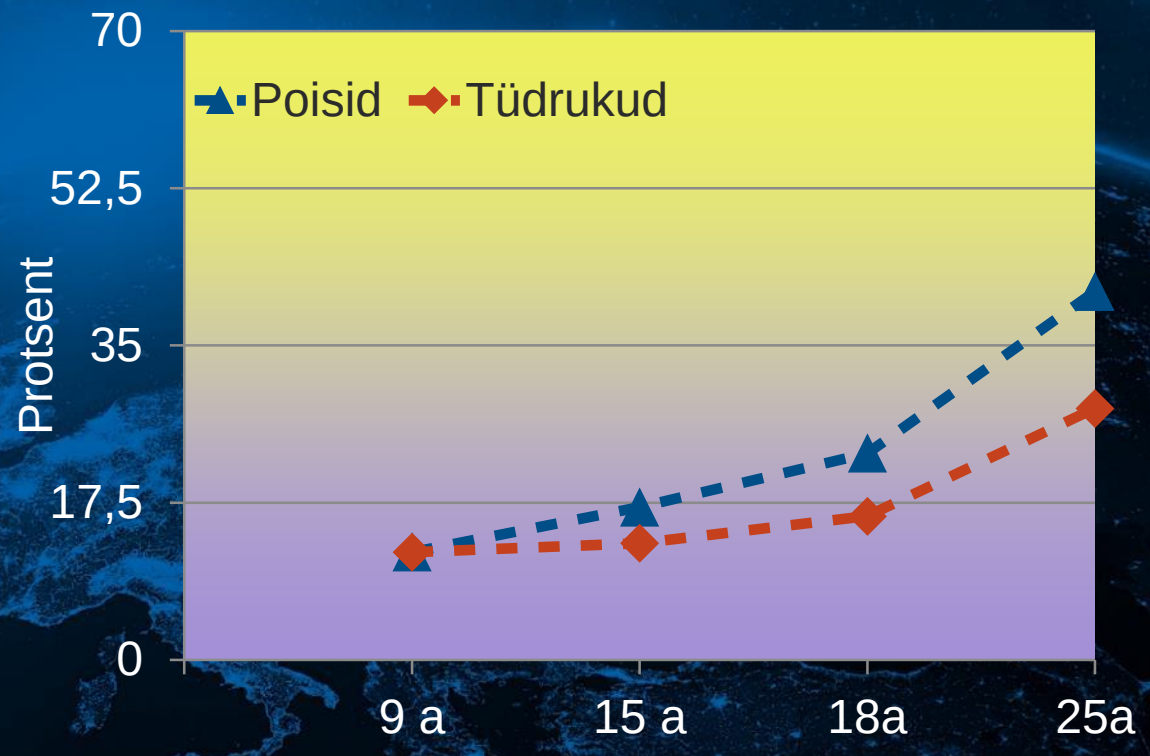
TÜ liikumislabor. Laste liikumisuuring 2015

Ülekaalu esinemise sagedus ELIKTU uuringus (1998-2016)

TARTU ÜLIKOOL



Vanem kohort 2016



Noorem kohort 2014

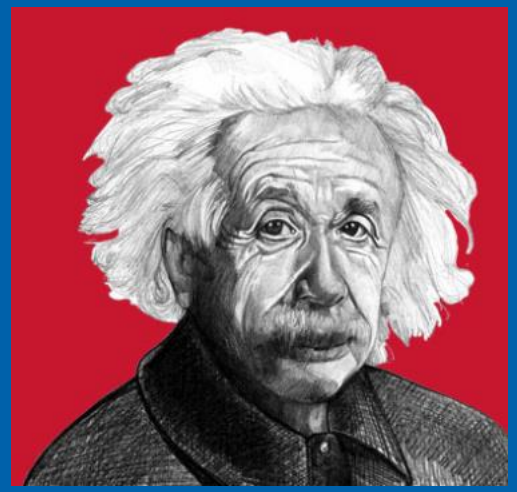
Eesti Teadusagentuur
Estonian Research Council

TerVE

TARTU ÜLIKOOL

Elu on nagu sõit jalgrattal - selleks, et püsida tasakaalus, peame me liikuma

–Albert Einstein



Täpselt nii vana kui on laps, oleme me jäänud hiljaks, kui hakkame mõtlema lapse liikumisvajadusele

–Vello Vaher