

TARTU ÜLIKOOI LIIKUMISLABORI PÖÖRDUMINE

Pöördume teie poole Tartu Ülikooli liikumislaborist, kus veame eest haridusuuendusprogrammi Liikuma Kutsuv Kool. Tuginedes Eestis juba tegutsevate Liikuma Kutsuvate Koolide kogemustele ja rahvusvahelisele teadusele, edastame teile ettepanekud, mille abil toetada laste heaolu ja tervist ning mis võiksid kuuluda teie erakonna programmi Riigikogu valimistel.

KESKNE PROBLEEM

vähene liikumine ning sellega kaasnev vaimse ja füüsilise heaolu vähenemine avaldavad survet nii riigi tervishoiukuludele, kaitsevõimele ja majandusele kui kogu ühiskonna heaolule.

Uuringud näitavad, et **vähem kui pooled Eesti lastest ja noortest liiguvad tervise seisukohalt piisavalt** – liigutakse vähem kui keskmiselt tund päevas, samuti veedetakse istudes ja ekraanide ees palju rohkem aega kui tervislik. COVIDiga kaasnenud piirangud ja muutused on avaldanud täiendavat negatiivset mõju laste heaolule ning vaimsele ja füüsilisele tervisele.

TAGAJÄRJED

- Laste ja noorte **füüsilise ja vaimse tervise näitajad on halvenenud**. Kolmandikul 11-15-aastastest esineb depressiivsust. Iga kolmas 1. klassi laps on ülekaaluline.
- **Iga neljas kutsealune ei saa asuda ajateenistusse**, kuna ei vasta tervisenõuetele; kolmandikul noormeestest on kroonilised haigused või terviseprobleemid ning füüsiline võimekus on langustrendis.
- Olukorra jätkumine toob kaasa **tõsised tervise- ja krooniliste haiguste riskid** nii nüüd kui tulevikus ning **vähendab tervena elatud aastaid**.

MEIE ETTEPANEK

Erakondade üleselt lepitakse kokku, et Eesti laste ja noorte liikumine, heaolu ja tervis on ühine riiklik prioriteet, mis aitab tagada rahvastiku säilimise, kaitsevõime, heaolu ja toimetuleku kriisidega ja mida tuleb edendada valdkondade üleselt. Ühiselt sõnastatakse eesmärgid ja rakenduskava, kus on välja toodud ka tegevuste eest vastutajad.

EESMÄRGID

1. Iga Eesti laps ja noor saab õppida tervist ja liikumist toetavas koolis ja lasteaias.
2. Rakendub kaasaegne liikumisõpetus, mis toetab iga õpilase mitmekülgset liikumisharrastust.
3. Iga Eesti koolihoov kutsub lapsi, noori ja kogukonda liikuma ja sportima.
4. Iga Eesti kool ja lasteaed on turvaliselt ja atraktiivselt ligipääsetav nii jalgsi kui rattaga.

ETTEPANEKUTE SELGITUS JA SOOVITUSED TEGEVUSEKS

1. Iga Eesti laps ja noor saab õppida tervist ja liikumist toetavas koolis ja lasteaias.

Kõigil Eesti lastel ei ole võimalust õppida vaimset ja füüsilist heaolu toetavas keskkonnas:

- HTMi üldhariduskoolide rahulolu-uuringud on näidanud, et õpilased hindavad liikumisvõimalusi koolis puudulikuks;
- 2016. aastal alustanud Liikuma Kutsuva Kooli programmiga on tänaseks seotud küll 180 kooli, kuid kõigil Eesti lastel ja noortel peaks olema võimalus käia õppeasutuses, kus liikumisvõimalused on päeva loomulik osa;
- Liikuma Kutsuva Kooli arendused on seni suunatud eeskätt põhikoolile. Arendamist ja tuge liikumisvõimaluste osas vajavad koolieelsed lasteasutused, gümnaasiumid, erikoolid ja kutseõppeasutused.

Soovitused tegevusteks:

- koostöös kohalike omavalitsuste, ministeeriumide jt osapooltega arendatakse välja Liikuma Kutsuva Kooli põhimõtetele tuginev **omavalitsuste põhine tegevusmudel, mis aitab jõuda iga lapse ja nooreni**. Tegevusmudeli elluviimiseks lepatakse kokku sihtotstarbelised toetused omavalitsustele;
- koostöös Kaitseministeeriumi, koolinoorte, TÜ liikumislabori jt osapooltega luuakse programm, millega tuuakse gümnaasiumi ja kutsekoolide valikkursuste sekka **üldkehaline ettevalmistus riigikaitseks**;
- **Liikuma Kutsuva Kooli programmi** arendatakse edasi ja rakendatakse eri haridusastmetel.

2. Rakendub kaasaegne liikumisõpetus, mis toetab iga õpilase mitmekülgset liikumisharrastust.

Kehalise kasvatusõppeaine on läbinud uuenduse ja 2016. aastal valmis liikumisõpetuse ainekava, mis arvestab nii noorte huvide kui uute liikumisharrastustega ja toetab elukestva liikumisharjumuse kujunemist. Septembris 2022 ootab ainekava endiselt kinnitamist. Uued spordi- ja elustiilialad vajavad ka uut varustust koolides ja võimalused selle hankimiseks on omavalitsuste lõikes erinevad.

Soovitused tegevusteks:

- võetakse vastu **liikumisõpetuse ainekava**;
- koolidele luuakse **võimalus kaasajastada varustust** liikumisharrastuse kujundamiseks ja võimaldamiseks.

3. Iga Eesti koolihoov kutsub lapsi, noori ja kogukonda liikuma ja sportima.

Lapsed ja noored veedavad koolis suure osa päevast paljude aastate jooksul. Mängu, loovust, sporti ja suhtlust toetavad avalikud koolihoovid annavad kõigile õpilastele võimaluse veeta aktiivselt nii koolipäeva kui vaba aega. Mitmekesiselt sisustatud koolihoovid sobivad ajaveetmiseks ka teistele kohalikele, muutudes kogukonna liikumistaristu osaks. Kaasava eelarve projektid üle Eesti näitavad, et avalik huvi liikuma kutsuvate koolihoovide vastu on väga kõrge.

Soovitused tegevusteks:

- **kohandatakse seadusandlust ja projektitaotluste nõudeid**, et koolide renoveerimine ja planeerimine näeks juba lähteülesandes ette multifunktsionaalsete ja avatud liikuma kutsuvate õuealade kavandamist;
- riik loob koolipidajana (erikoolid, kutsekoolid, riigigümnaasiumid jm) **tegevuskava koolihoovide kujundamiseks avatud liikuma kutsuvateks keskkondadeks.**

4. Iga Eesti kool ja lasteaed on turvaliselt ja atraktiivselt ligipääsetav nii jalgsi kui rattaga.

Väliruumi planeerimisel ei ole seni arvestatud põhimõtetega, mis toetaksid laste iseseisvat liikumist kooliteel jalgsi, rattaga ja tõukerattaga. Koolitee läbimine aktiivselt toetab vaimset ja füüsilist tervist, parandab tähelepanuvõimet, tugevdab sotsiaalseid suhteid. WHO on aktiivsed argiliikumised tunnustatud üheks parimaks viisiks parandada tervist, sest nende jätkuvus on tänu igapäevasele rutiinile hästi tagatud.

Soovitused tegevusteks:

- koostatakse probleemiga mitmekülgset tegelev ja eri haldustasandeid hõlmav tegevuskava, mis sisaldab tänavaruumi ohutumaks ja kutsuvamaks muutmist, teadlikkuse tõstmist aktiivse koolitee kasudest ning abistavaid meetmeid aktiivse koolitee läbimise lihtsamaks muutmiseks;
- et muuta kooliümbruse tänavad ohutumaks kiirete ja soodsate vahenditega, luuakse riiklik toetusmeede KOVidele;
- kogutakse ühtlustatud meetodil andmeid koolitee aktiivselt läbimise barjääride ja motivatsioonide kohta, sh. ruumiandmeid eelkõige ohutuse poolest.

KOKKUVÕTE UURINGUTEST JA LIIKUMA KUTSUVA KOOLI KOGEMUSTEEST

Miks liikumine koolis ja lasteaias?

- igapäevased liikumisvõimalused toetavad oluliselt **laste kehalist arengut ja tervist**;
- liikumise lõimimine koolipäeva aitab kaasa **õpivõimele, kognitiivsele võimekusele, vaimsele tervisele, koostööoskustele ja suhetele**;
- **liikumisvõimalused vähendavad kooliväsimust**: paremad liikumisvõimalused koolis seostuvad vähesema kooliväsimusega;
- **liikumisvõimalused toovad koolirõõmu**: paremad liikumisvõimalused koolis seostuvad enama koolirõõmu ja paremate suhetega koolis;
- kehaline aktiivsus toetab immuunsüsteemi ja üldist vastupanuvõimet haigustele, **sh COVIDiga** toimetulekul;
- liikumisel ja mängul on terapeutiline roll, mis aitab **taastuda vaimsetest traumadest**, samuti toetab liikumine suhtlust ja koos tegutsemist ka **keelebarjääri puhul**;
- liikumist soosiva õpikeskkonna ja õppekorralduse abil suudab kool **kriisiolukordades paremini reageerida**. Soosides õppekorralduse ja õpikeskkonna vastavat kujunemist saab riik toetada haridusasutuste toimetulekut nii tervise- kui sõjapõgenike kriisiga;
- teiste riikide kogemused ja uuringud on näidanud, et **koolide abil laste ja noorte liikumisaktiivsusse investeerimine on kuluefektiivne** ning toob kaasa tervise- ja heaolunäitajate paranemise.

Liikuma Kutsuv Kool

Senised kogemused näitavad, et koolide huvi on olnud kõrge ja tänu koolide ettevõtlikkusele ning riigi ja partnerite senisele toele tegutseb Eestis juba **180 Liikuma Kutsuvat Kooli**. Koolide tegevust liikumise ja laste tervise toetamisel on tunnustatud ka rahvusvaheliselt: Euroopa Komisjon valis 2019. aastal Liikuma Kutsuva Kooli parimaks liikumist toetavaks haridusprogrammiks Euroopas.

Et positiivsete arengutega jätkata ning jõuda lokaalsetest katsetustest kestlike lahendusteni, on vaja seada laste ja noorte liikumine ja tervis riiklikuks prioriteediks. Oleme valmis kohtumisteks ja koostööks.

