

LASTE LIIKUMINE: ÜLEVAADE ÕPETAJATE, JUHTIDE JA LAPSEVANEMATE INTERVJUDEST

Tartu
november 2015

Margit Keller, ühiskonnateaduste instituut, TÜ
Marko Uibu, ühiskonnateaduste instituut TÜ
Triin Vihalemm, ühiskonnateaduste instituut TÜ

Sisukord

Sisukord.....	2
1. Uurimuse taust.....	3
1.1. Uurimisküsimused	3
1.2. Meetod ja uuringu läbiviijad	3
2. Tulemused.....	4
2.1 Laste liikumine koolis kui osa suuremast sotsio-materiaalsest võrgustikust	4
2.3 Kehalise kasvatuse tund	8
2.4 Vahetund	10
2.5 Ainetund.....	12
2.6 Trennid	13
2.6 Kodu.....	15
3. Järeldused.....	16
Kasutatud kirjandus	17

1. Uurimuse taust

1.1. Uurimisküsimused

Projekti „Laste ja noorte tõenduspõhise liikumisprogrammi arendamine“ (LNTLA) elluviimist toetab Euroopa Regionaalarengu Fond programmi TerVE raames, mida viib ellu Sihtasutus Eesti Teadusagentuur. Projekti raames teostati Tartu Ülikooli liikumislabori ja ühiskonnateaduste instituudi sotsiaalsete praktikate uurimisrühma poolt pilootuuring, mida suunasid järgmised uurimisküsimused:

- missugune on laste liikumise tähendusväli õpetajate, koolijuhtide ja lapsevanemate jaoks?
- kuidas, millal ja kelle initsiatiivil lapsed koolis liiguvad?
 - sh mida ja kuidas tehakse vahetunnis?
 - mida ja kuidas tehakse kehalise kasvatuse tunnis?
 - mida ja kuidas tehakse ainetundides?
- missugused on laste aktiivset liikumist piiravad ja võimaldavad harjumused ja tavad?
- missugused on laste aktiivset liikumist piiravad ja võimaldavad ruumilised ja materiaalsed tegurid?

1.2. Meetod ja uuringu läbiviijad

Pilootuuringusse kaasatud koolid valis liikumislabor vastandamise põhimõttel, et tegu oleks võimalikult erinevate koolidega: üks Lõuna-Eesti väikeasula kool (1), mis on suhteliselt suur ning väga heade materiaalsete võimalustega sportimiseks. Teine kool on üldiselt kitsastes ruumilistes tingimustes toimiv linnakool Tartus (2) ning suur, heade spordivõimalustega ning avar linnakool Tallinnas (3). Õpetajate valim kujunes nii: kooli juhtkonnale edastati kiri, mille kaudu pakuti õpetajatele võimalust osaleda fookusgrupi intervjuudes. Registreerunute seast valiti võimalusel järgnevad õpetajad: algklassi õpetaja, aineõpetaja, kehalise õpetaja. Kui oli mitmeid õpetajaid, kasutati juhuvalimit. Fookusgruppides osales koolis 1 neli õpetajat, koolis 2 seitse õpetajat ning koolis 3 viis õpetajat. Nende ainealane taust ning õpetatav vanuseaste erines, kuid igas rühmas oli ka klassijuhatajaid ning kehalise kasvatuse õpetaja, koolis 2 ja 3 osalesid kaks kehalise kasvatuse õpetajat – nii poiste kui tüdrukute õpetajad. Lapsevanemad valiti järgmiselt: kõigi intervjuudes osalemiseks nõusoleku andnud vanemate hulgast koostati juhuvalim lähtudes põhimõttest, et igast kooliastmest oleks keegi. Juhuvalimit sai rakendada juhul, kui oli mitmeid nõustunud lapsevanemaid. Fookusgruppides osales koolis 1 viis vanemat (lapsed käisid II-IX klassis), koolis 2 neli vanemat (lapsed samuti II-IX klassis) ning koolis 3 kaks vanemat (lapsed II-XII klassis).

Individuaalintervjuude kestus oli keskmiselt 60 minutit ning fookusgruppide kestus 90 minutit. Rühmaintervjuud toimusid koolide klassiruumides ning individuaalintervjuud juhtide kabinettides. Intervjuud audiosalvestati. Käesolev

aruanne on koostatud audiosalvestuste baasil koostatud kokkuvõtete järgi. Täistranskriptsioonid on alles valimisel, mistõttu ei sisalda raport intervjuude tsitaate. Lisaks intervjuudele tegid intervjuueerijad kooliruumides ka vaatluse, milles fokuseeriti peamiselt ruumidele ja keskkonna võimalustele. Pärastlõunase aja tõttu sai suhteliselt vähem keskenduda laste tegevustele vahetunnis, kuid mõningaid hetki tundidest ja vahetundidest õnnestus siiski vaadelda ning need andmed kinnitavad intervjuudes ilmnevat (vt allpool). Intervjuud ja vaatlused viisid läbi ühiskonnateaduste instituudi vanemteadur Margit Keller (kool 1) ning lektor Marko Uibu (koolid 2 ja 3).

2. Tulemused

2.1 Laste liikumine koolis kui osa suuremast sotsio-materiaalsest võrgustikust

Käsitleme liikumist koolis osana suuremast süsteemist, mida nimetame sotsio-materiaalseks võrgustikuks (vt Vihalemm et al, 2015), milles põimuvad omavahel seotud tähendused, inimsuhted (sh võimusuhted), dokumendid ja formaalsed reeglid kui ka füüsilised objektid ja materiaalne ruum ning keskkond. Kas ja kuidas lapsed koolis ja kodus füüsiliselt aktiivsed on, sõltub sellest võrgustikust. Kahtlemata on siin suur roll ka igal õpilasel kui indiviidil, kuid lõimituna kaasõpilaste, pereliikmete, õpetajate, õppekavade, tunniplaanide ja koolimaja ning koolitee materiaalse ruumi tervikpilti, on nende isiklik vabadus ja otsustamisruum tihti peale piiratud. Loomaks laste suurema liikumisaktiivsuse programme, on mõttekas analüüsida antud võrgustikku holistiliselt ning leida selles nišid või nn mõttelised territooriumid (ibid.), kuhu on mõistlik sekkuda: kus see on võimalik ja potentsiaalselt tulemusrikas.

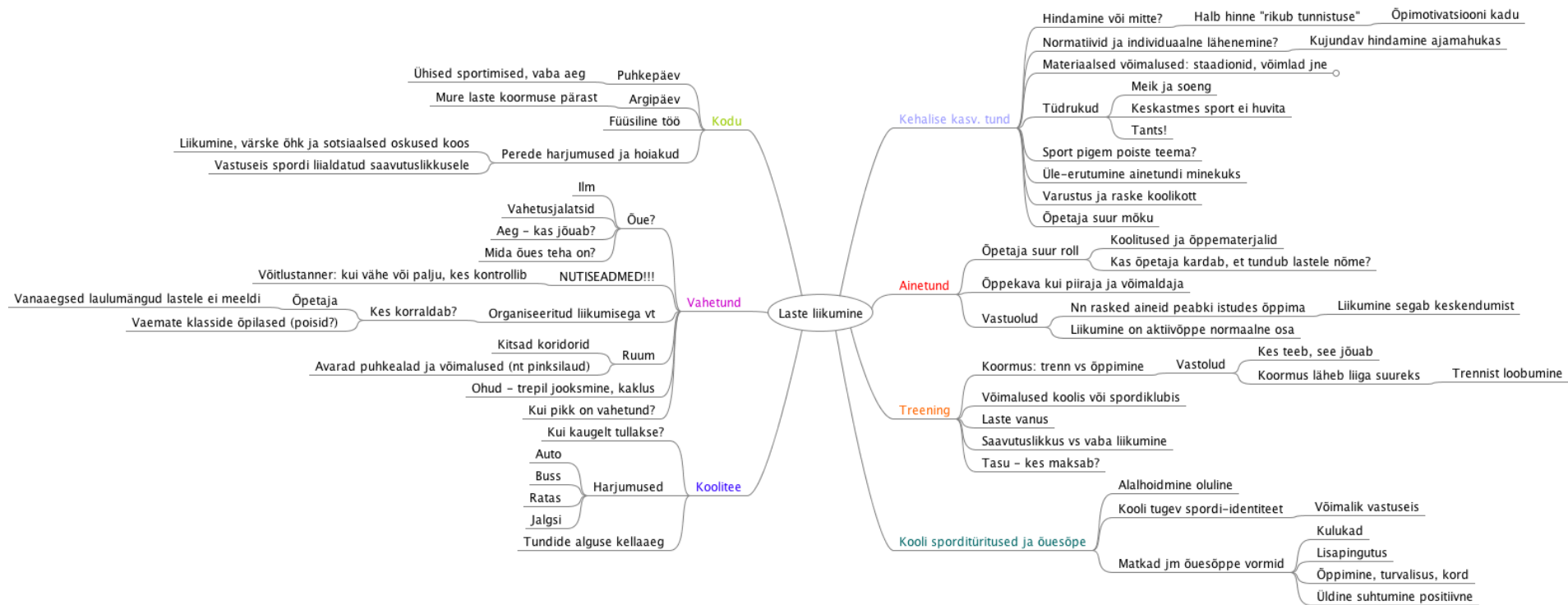
Võrgustiku (vt Joonis 1) ühed suuremad tähenduslikud blokid on **ajalised koordineerijad-rütmistajad** ehk koolipäev ja puhkepäev. Koolipäev jaguneb siin kooli **tuleku/koolist mineku ajaks, ainetundideks, vahetundideks, kehalise tundideks** ning osaliselt on koolipäevaga seotud ka (füüsilist liikumist hõlmav) **huvitegevused ja treeningud**.

Nende ajaliste ühikute sees saab vaadelda nii tähendusi eraldiseisvalt (nt tervis, liikumise soodustav/kahjustav mõju õppimisse süvenemisele) kui ka harjumusi ja tegevusi, mis kannavad endas nii tähendusi kui ka tegevusi konkreetsetes materiaalses aegruumis. Peamised uuringust väljakoornud tähendused (mida esitame enamasti kas vastandite või vähemalt teatavate vastuolude telgedena, millel tõlgendused varieeruvad) on järgmised:

- **sport vs vaba liikumine** - nii lapsevanemad kui õpetajad-juhid arutlesid palju selle üle, kuivõrd liikumist saab mõtestada nõ laialt ja kitsalt. Laiemas tähenduses on liikumine jalgsi koolitulek, vahetunnis müramine, liigutamine ainetunnis, ka füüsiline töö või lihtsalt jalutamine. Kitsamas tähenduses mõistetakse liikumist spordina ja formaalses treeningus käimisena, millega kaasneb ka eesmärgistatus, saavutuslikkus ja normatiivid. Seda nägemust esindasid kõige tugevamalt kehakultuuri taustaga õpetajad ja juhid, kuid ka mõned aineõpetajad ja lapsevanemad. Kitsam tõlgendus võib olla aluseks kooli tugevale nn spordi-identiteedile (osalemine võistlustel, "meil on igal alal kedagi välja panna, saame häid tulemusi", kooli sporditraditsioonid, suurepärase infrastruktuur jms). Teisalt on siin oht spordi ülevõimenduseks, barjääride loomiseks füüsiliselt võimekate ja vähemvõimekate vahel, mis vähendab osa õpilaste, aga ka perede valmisolekut füüsilise aktiivsusega tegeleda. Endile mittesobiva spordi kõrval ei nähta liikumiseks teisi võimalusi. Nn spordikooli tõlgenduses nähakse kooli liigset panustamist spordile tulevat akadeemilise ja intellektuaalse arengu arvel (mõnede vanemate seisukoht). Siit koorub küsimus: kas liigutakse sportliku arengu ja saavutuste nimel või nõ enda lõbuks, et olla värskes õhus, terve ning koos sõpradega?
- **Tervise** teema seostub liikumisega tugevalt ja kerkib spontaanselt esile pea igas vestluses. Liikuvat last peetakse üldjuhul terveks, vähem vastuvõtlikuks viirushaigustele, saledaks ja võimekaks. Füüsilist aktiivsust ning soovi ringi joosta ja rahmeldada peetakse ka üheks kõige ilmsemaks märgiks laste hea tervise kohta. Samas ei nähta seda seost ka ainult ühesena: lapsevanematel on lugusid nii trennis saanud vigastustest kui kehalise tunnis külmetumisest. Siiski peetakse karastatust ning aktiivsust nendeks teguriteks, mis hakkavad ka pikemas perspektiivis laste tervist ja eluga hakkamasaamist mõjutama. See on justkui alusmüüri kivide ladumine.
- Kindlasti läbib laste liikumise temaatikat punase niidina **laste vanus**. Algklasside tundides on rohkem liikumisega aktiivõpet ning samuti on nooremad vahetunnis liikumisaltimad. Samuti käivad nad nii vanemate kui õpetajate hinnangul enam trennis. Keskastmes "vajuivad lapsed ära", kusjuures mõni pöördub aktiivse treeningu juurde tagasi, mõni mitte. Ka nõ vaba liikumise rutiinid muutuvad. Rohkem soovitakse vahetundides klassides olla ja nt nutitelefonis suheldes või muusikat kuulates endasse sulguda.
- Eristub ka **sooline mõõde**. Tundub, et sporti kiputakse enam seostama poistega. Ka nenditakse, et eriti keskastme tüdrukud kaugenevad spordist. Teismeliste tüdrukute jaoks muutuvad oluliseks ilunormid (nt meik ja soeng), mille juurde ei kuulu aga selles vanuses veel üldiselt sportlikkus ja aktiivne liikumine. Keerukas meik ja soeng tekitab vastumeelsust kehalise kasvatuses tunni suhtes, mis need pingutused nullib. Huvitava nüansina toodi õpetajate poolt (kerge huumoriga) välja seda, et nt kevadised lõpupeod mobiliseerivad tüdrukuid ka omal käel treenima. Nõ kampaania korras soovitakse trenni kaudu elu suursündmusel saledamad ja kaunimad välja näha. Samuti on

mitmes koolis tantsutrenn (showtants vms, mitte rahvatants), mis tüdrukuid arvukalt kaasa tõmbab ning sellesse on nii õpetajate kui vanemate suhtumine positiivne.

- Läbiv joon (eriti muidugi vahetundide puhul) on **nutiseadmete pealetung**. Siit hargneb mitmeid vastuolusid: vahetunnis ja ka kodus rohke nutiseadmete kasutamine soodustab paigalolekut ning ka sotsiaalsest suhtlusest irdumist. Samas tõdevad õpetajad, et vahetundides ei ole võimalik saavutada täit kontrolli, kui ka nutiseadmed on keelatud. Vanemad üldjuhul ei näe kodudes liigse ekraaniaja probleemi (kodudes on üldiselt ka see reguleeritud), kuid seda tulemust ei saa üldistada väikese valimi ning suhteliselt suurema spordihuviga vanemate tõttu fookusgruppides. Vahetundide nutitelefonide muret jagavad aga nemadki. Üldiselt võib öelda, et tehnoloogilist arengut nähakse siiski pigem ohuna just liikumise ja sotsiaalse, näost-näku suhtluse kontekstis, kuid selle otsest käsu-keeluga piiramist efektiivse võimalusena ei nähta.



Joonis 1 - Mõistekaart - laste liikumine koolis kui osa sotsio-materiaalsest võrgustikust

Kindlasti ei tohi aga uuringuandmete tõlgendustes jääda vaid tähenduste ja hoiakute pinnale. Oluline on lõpuks see, kui palju lapsed, õpetajad ja vanemad füüsiliselt liiguvad ja kuidas nad seda teevad, mitte üksnes see, mida nad sellest arvavad. Kuigi antud uuring on peamiselt intervjuudekeskne, hõlmates mõningaid vaatluse elemente, saame ka siit üsna tervikliku pildi sellest, missugused on tegevusharjumused ning ka materiaalsed vahendid ja keskkonnad, mis neid tegevusi võimaldavad ja piiravad.

Edasi analüüsimine sotsio-materiaalse võrgustiku elemente ajaliste ühikute kaudu, et lõpuks jõuda järeldusteni, kus näeme suurimat potentsiaali sekkumiseks ja kuidas.

2.3 Kehalise kasvatuse tund

Igas õpetajate fookusgrupis osales ka vähemalt üks kehalise kasvatuse õpetaja. Samuti oli mitmel kooli juhtkonda kuuluval inimesel kehakultuurialane taust.

Kehalise tunni puhul peetakse kriitiliseks kehalise õpetaja isiklikku mõju. Kui tegu on entusiastliku ning laste liikumist igati toetava ning lapsi hästi motiveeriva inimesega, töötab ka kehalise tund hästi. Üldiselt on nii lapsevanematel kui õpetajatel kehalise tundidest positiivne tajut: õpilaste suhtumine on nii klassijuhatajatele kui ka vanematele tundunud pigem positiivne. Heaks indikaatoriks on ka puudumised: ühe õpetaja sõnul on koheselt näha, et kui kehalise õpetaja vahetus, siis vähenes ka varasemalt küllaltki arvukas puudumiste ning kehalisest kasvatusest vabastuste osakaal.

Intervjuudes tõuseb esile **hindamise ja normatiivide teema** (vt Joonis 1). Ühe kooli puhul kirjeldati olukorda, kus kehalise hindamine oli mõnda aega vaid arvestuslik, kuid eristav hindamine taastati väidetavalt kooli õpilasomavalitsuse ettepanekul, sest arvestus oli õpilaste jaoks segane, võimekaid ei sundinud pingutama ning vähemvõimekad ei saanud arenguvõimalust, sest "arvestuse saab kätte nagunii". Ka vastava erialase taustaga õpetajad olid pigem veendumusel, et normatiivide ja "lattice" seadmine stimuleerib, õpetab distsipliini ja eesmärgistatud tegutsemist. Küll aga tuleb siin arvestada lapse individuaalset arengut ja töökust, mitte läheneda kõigile ühetaoliselt. Sellist nägemust peavad ideaalseks ka osad vanemad, kuid möönavad sealjuures, et õpetajatel ei ole aega, tahtmist ega ka oskusi **individuaalselt läheneda**. Vastandlikku arvamust esindavad teised vanemad, kes igasuguseid normatiive peavad ahistavaks ja pärssivaks. Kirjeldati mitmeid lugusid sellest, kuidas "palliviske üks puudjäänud meeter" tõi tunnistust rikkuva "kolme", mis kahandas märgatavalt õpilase motivatsiooni üldse pingutada. Teises koolis märgivad kehalise õpetajad, et kui nad hindaksid mingitestki universaalsetest normidest lähtuvalt, siis hakataks selle vastu koheselt protestima ning individuaalne hindamine on ka sisuliselt õigem. Samas on probleemiks gruppide suurus: kujundav hindamine ning iga lapse erinevustega arvestamine on õpetajale suureks koormaks ning sageli ei jätku selleks lihtsalt aega ega tähelepanu. Niisiis on normatiivide teema

vastuoluline ja võimatu on siin anda ühesuunalist soovitusi. Samas on kindlasti arenguruumi kooli kommunikatsioonil nii õpetajate-õpilaste kui ka vanemate suunal, et normatiivide vajalikkust ja hindamissüsteemi arutada ning ka lapsi ja vanemaid parima võimaliku süsteemi arendamisse kaasata.

Kehalise tundi raamistavad **ruum ja aeg**. Paaritundide kogemused on koolidel vastuolulised: mainitakse, et lapsed väsivad paaristunnis ja et ka 45 minutiga on võimalik palju ära teha. Ollakse ka vastupidisel arvamusel. Kehalisele eelnev ja järgnev vahetund on samuti võtmetähtsusega, seda eriti pesemise kontekstis. Lisaks korralikele **pesemise võimalustele** seostub selle teemaga ka **harjumus**: siin leidub koole, kus tunnistatakse, et "enamik lapsi ei taha pesta ja neid peab ukse peal valvama, et nad seda teeks". Tüdrukute problemaatikast seoses higistamise ja pesemisega, mis läheb vastuollu ilunormide ja meigi tegemise keerukusega, sai räägitud ülalpool. Osalt võib olla tegu ka sellega, et ka suhteliselt hiljuti remonditud pesuruumid ei pruugi tingimata kutsuvana mõjuda. Kogu võimaliga seostuv materiaalne keskkond (võimla ise, riietus- ja pesuruumid, sealne õhutemperatuur, sporditarvete ja higi lõhn jms) võib mõnede jaoks tunduda pelutavana. Samas ei ole pesemise probleem ühene ja üldistavaid järeldusi on siin teha keerukas. Üldiselt tunnistatakse aga küll seda, et kehalise tundi koos korraliku pesemisvõimaluse ja selle kasutamisega annab lapsele ka märkimisväärse hügieeniharjumuse eluks kaasa.

Lisaks võimalikele on sportimise **ruumi** osad ka staadionid ning mõnes koolis lausa ujula ja jõusaal. Kooli head sportimisvõimalused on kindlasti suurema liikumisaktiivsuse eelduseks, eriti kui neid ka koolipäeva väliselt aktiivselt kasutatakse (nt ujumistunnid või erinevate spordiklubide antavad treeningud võimlas). Siin on võtmeroll juhtkonnal ning sporditaustaga koolijuhid on suhteliselt edukad sportimisvõimaluste tagamisel oma koolis. Samas, nagu eelpool mainitud, on siin ka teatud "**ülespordistamise**" oht, mis seob füüsilise aktiivsuse vaid formaalse treeningu ja kehalise kasvatuses tunniga. Tõstatub küsimus, kuidas neid sportimisvõimalusi, mis juba loodud ehk ka enam vabaks ja loominguliseks liikumiseks ja mänguks kasutada, sh "kodustada" sealset ruumi ja keskkonda ka nende noorte jaoks, kellele enda spordi kaudu identifitseerimine tundub keerukas.

Lisaks ruumile nõuab kehalise tundi ka mitmesugust **varustust**. Tugeva sümbolilise laenguga on suusatamine, mis paistab olevat sügava kultuurilise taustaga spordiala ning mille aeglase hääbumise vastu soovivad koolid võidelda. Koolidel on olemas oma suusakomplektid, mida saab laenutada. Mainiti ka suusabussi, mis kooli tellitakse, et kellelgi suusatund või võistlus varustuse taha ei jääks. Lisaks varustusele, mida pakub kool, on lastel kehalise tunniks teatavasti vaja kaasa kanda ka oma vahendeid: rõivaid ja jalatseid. Mitmes lastevanemate fookusgrupis kostus nurinat vähesel määral kommunikatsiooni ja koordineerimise teemal: lapsed ei tea hommikul, kas tuleb kaasa võtta sise- või välitunni asjad ning mõlema kaasatamine teeb koolikoti väga raskeks, mis on teistpidi füüsiliselt kahjulik ja koormav. Siin on kindlasti mõtlemise koht, kuidas seda probleemi lahendada ja korraldust sujuvamaks muuta.

Üldiselt leiti, et siiski on need juhud, kus õpilased ei taha kehalise tundi minna ja sellest "viilivad", vähemuses ja kehalise tundidega on seis üldjoontes rahuldav ning kohati isegi hea. Samas aga nenditi, et laste füüsiline võimekus (nt 500m jooksu näitajad) jääb aasta-aastalt viletsamaks. Probleemi juuri nähti eelkõige kodus ja lasteaias, kust lapsed tulevad ning keda siis tuleb hakata füüsiliselt treenima ja distsiplineerima. Kohatise huumori ja samas ka murega nentisid õpetajad, et laste õigused ning autoriteeditaju kadumine muudab õpetajal sanktsioonide rakendamise ja kellegi liikuma panemise üha keerukamaks, mida illustreerib järgmine vinjett: kui "üsna tüse" laps ei taha teist staadioniringi joosta, siis ta ütleb "tänan, ma ei soovi" ning istub pingile.

Kaudsemalt on kehalise tunniga seotud kooli mitmesugused **spordiüritused**, -traditsioonid (spordipäevad, tervisepäevad, mitmesugused jooksud). Osalt ollakse nende tavade säilimine üle uhked ning nenditakse, et "vanad head" spordipäevad on paljudes koolides mingil põhjusel välja surnud. Teisalt on temaatika ka laiem: siia kuuluvad mitmesugused õuesõppe vormid ja eriti just õppekäigud ja **matkad**. Teema tähendusväli on üldiselt positiivne, kuid koolijuhid kurdavad, et raske on leida raha, et tellida transporti kaugemale üritusele sõiduks. Samuti ei suutu kõik õpilased matkadesse ja üldse õppekäikudesse suure innuga, sest majast väljaminek (eriti kehvema ilmaga) on lisapingutus. Ka on mõne õpetaja sõnul traditsiooniliselt reeglustatud koolimajast välja minnes raske distsipliini hoida. Ilmselt tingib teistsugune keskkond - mis lastel seostub eeskätt koolivälise aja ning seltskonnaga - koheselt ka teistsugused (vabamad) käitumisharjumused, mida on omakorda õpetajal raske taluda, sest ta peab välikeskkonnas sageli üksi vastutama suure hulga laste õpikogemuse, korra ja turvalisuse eest ühekorraga (vt lisaks ptk 2.5 Ainetund).

2.4 Vahetund

Vahetunniga seonduv keskne teema on **nutiseadmed**, neist oli juttu ülalpool. Lisaks liikumisvaegusele nähakse suure probleemina ka seda, et lapsed ei suhtle enam omavahel, vaid meedia vahendusel kellegi kaugega, mis pärsib inimlikku kontakti ja vähendab sotsiaalseid oskusi.

Nagu Jooniselt 1 nähtub, koordineerivad vahetunni veetmist mitmed tegurid: **aeg** (nt ühest klassist teise liikumisega ning eelneva tunni lõpu pisikese hilinemisega võib 10 min vahetunnist saada reaalseks vabaks ajaks vaid 5 min), **ruum** (nt kitsas koridor), kuid ka **kultuurilised mõjurid** (nt nn vanaaegsete laulumängude hääbumine ja "nõmedaks" muutumine kui ka üsna ahistavad mälestused sunnitud jalutamisest nõukogudeaegses vahetunnis korrapidaja silma all).

Algklasside lapsed üldiselt tahavad joosta ja mürada. Neil on ka omad mängud ("konn", "kummikeks" jms), isegi kui nad õpetajate organiseeritud laulumängudega

kuigi entusiastlikult kaasa ei tule (konkreetne lugu asulakoolist). Kuigi ühtpidi liikumist soositakse, siis seostuvad sellise isereguleeruva aktiivse vahetunniga mitmed piirangud ja hirmud. Lapsed ei tohi minna oma alalt välja "koolimaja peale lollusi tegema", treppidel jooksmisega seostub **traumaoh**t. Samuti tähendab kasvõi mõõdukas mürgel suurt **mürataset** ja survet neile, kes tahavad rahulikult olla ja tunnist puhata.

Vanemate astmete õpilased on minetanud oma loomuliku jooksmise ja müramise vajaduse (ja ka oskuse? - vähemalt õpetajate silme läbi) ning eelistavad vaikust, muusikakuulamist, klassis istumist ja nutiseadmete kasutamist sel ajal, mis ühest klassist teise liikumisest ja end järgmiseks tunniks valmispanekust üle jääb. Samas toovad õpetajad välja, et teatud vanusest alates algav klassiruumide vahetamine on see füüsiline koormus, mille õpilased koolipäeva jooksul kindlasti kätte saavad. Suures koolimajas võib vahemaa eri hoonetiibade vahel olla päris pikk. Samuti mainivad õpetajad, et vahetunnis motiveerib kiiremat liikumist lähedalasuvas väikepoest maiustuste jms ostmine („lapsed on sinna tõesti valmis jooksmas“). Gümnaasiumi vanemate klasside puhul veedetakse vahetunde värskes õhus, kui käiakse nurga taga suitsetamas. Õpetajate hinnangul on suitsetajate hulk aga pigem vähenenud.

Vahetundides **õues käimist** tajutakse üldiselt väga positiivsena, kuid praktikas on see sageli raskesti teostatav. Osades koolides on see harjumus, mida pedagoogid üsna jõuliselt tagant tõukavad, osades koolides seab raamid füüsiline keskkond, kui kooli ümbruses ei ole piisavalt võimalusi aktiivseks ajaveetmiseks.

Esmalt piirab õuemeinekut lühike vahetunni **kestus**, teiseks **ilm** (vaid sügise algul ja kevadel). Külmemaa ilmaga tuleks selga panna üleriided ning vähemalt formaalselt tuleks vahetada ka jalatsid (kuigi laste värskesse õhku võimaldamise nimel on osa koole siin valmis läbi sõrmede vaatama, kui kuiva ilmaga sisejalatsites välja minnakse). Samuti tõuseb teravalt **õueala** teema: kus olla ja mida teha? Ühes koolis on kindlalt plaanis ka ronimispuude jms paigaldamine õue, et lastel oleks huvitav ning nad ei peaks ka õuevahetunnis lihtsalt pingil istuma. Üks suurem linnakool on väga uhke oma avara õueala, palliplatside jm üle, mida sooja ilmaga lapsed ka kasutavad, ehkki mitte väga aktiivselt. Siin aitaks ilmselt ka mõningane koolipäeva ümberkorraldus võimaldamaks kasvõi ühte pikemat vahetundi lisaks söögivahetunnile, mil ka tegelikult jõuaks rahulikult õue minna.

Aktiivse vahetunni sisustamisega on koolides erinevaid kogemusi. Ühes on julgustav näide sellest, kuidas põhikooli lõpu poisid mõnel korral nädalas noorematele võimaldas erinevaid füüsilisi tegevusi organiseerivad või lihtsalt võimaldavad võimaldas joosta. Tegu on õpilaste enda õnnestunud initsiatiiviga. Teises koolis on pisut passiivsemalt olemas nt spordivahendid (pingpongilaud, mängud), mida lapsed saavad vabalt kasutada (samas tuleb reketeid kas ise kaasa võtta või teatud õpetaja käest küsima käia ning siin võib komistuskiviks saada vähene aeg).

Kolmandas koolis on seljataga lühidaks jäänud katsetus õpetajate poolt organiseeritud laulumängudega, mis vahetunnitavana ei juurdunud.

Õpetajad ja juhid arutlevad selle üle, et vahetund on justkui "**eikellelegimaa**", sest selle sisustamine ei ole otseselt õpetaja ülesanne. Lisakohustusi suure koormuse juures keegi ei taha. Huvijuht on paaril puhul küll püüdnud aktiivselt tegevusi organiseerida, kuid ka tema pingutustest ei pruugi piisata. See on õpetajate ja õpilaste ning koolide juhtkondade loova koostöö koht: õpilasi kaasates ning neile materiaalseid võimalusi (vahendid, ruum) pakkudes on vähemalt meie uuringu ühe kooli näitel võimalik neid aktiivset liikuvat vahetundi sisustama innustada.

2.5 Ainetund

Kehaline aktiivsus ainetunnis erineb **vanuseti**. Algklassides on seda rohkem, klassijuhataja peab enamasti liikumist õppimise normaalseks ja lahutamatuks osaks. Hiljem see enam nii ei ole ning õppimise keerukuse kasvades ning kohati ülekoormatud õppekavade tingimustes seostub ainetund sageli just istumise ja lugemise/kirjutamisega. Siin eristuvad vastuolulised tõlgendused: keerulised ained nagu nt matemaatika või füüsika nõuavad nii palju süvenemist, et kui õpetaja ergutaks õpilasi tegema väikest liikumispauusi, siis läheks vähemvõimekatel "järg käest" ning nad vajaks lisaaega uuesti sisseelamiseks. Tund on aga lühike ja omandatavat materjali on palju. Eriti kesk - ja vanemas astmes ning eriti nõ mahukates ja rasketes ainetes, on **õppimise juurdunud praktika istumine ja suhteline liikumatus**. See avaldub ka õpilaste endi hoiakutes: õpetajate sõnul on põhikooli ja gümnaasiumiklassides üldiselt alati neid, kes näiteks võimlemisminutite vastu protesteerivad või lihtsalt kaasa ei tee. Tunnistatakse siiski, et tegu on ilmselt ka lihtsalt juurdunud harjumusega ning aktiivsemad praktikad muudaksid ka selliseid hoiakuid.

Nii vanemate kui suure osa õpetajate poolt on tunnetatav tugev poolehoid liikumispausidele või liikumist sisaldavate õppemetoodika kasutamiseks tunnis. Mõned lapsevanemad leiavad üsna häälekalt, et õpetaja peab kursis olema kaasaegsete **aktiivõppe meetoditega** ning füüsiline liikumine on osa sellest. Et see kognitiivset võimekust tõstab, ei ole otsene tõlgendusseos, pigem leitakse, et tund peab olema mitmekesine, mänguline, osalt isegi meelelahutuslik, et tänapäeva laps reaalselt õpiks ja omandaks. **Ka õpetajad on enamasti tunnis liikumise entusiastlikud pooldajad ja katsetajad**. Ning isegi need õpetajad, kes tunnistavad, et ainetunnis on nad ise nii oma aines "sees" (küll pigem ise tahvli ees seistes ja liikudes!), et peavad laste liikumatust normaalseks - on muul ajal ise kehaliselt aktiivsed, isegi spordilembesed. Siin tundub, et on olemas hea pinnas liikumispauside ainetundi toomiseks, tehes seda soojalt, humoorikalt ning vaheldusrikkalt.

Eraldi teema on **ainetundide läbiviimine koolist väljas**, mida peetakse üldiselt väga positiivseks. See võib tähendada maastikumängu ajalooliste objektide leidmiseks, loodusega tutvumist loodusõpetuse tunnis, muuseumide külastamist jne. Õpetajatel on sellega üldiselt väga häid kogemusi: õpilased on rahul ning see võimaldab koolipäevi elavdada. Samas ei tohiks õpetajate hinnangul väljasõitudega ka üle pingutada. Ühes linnakoolis käis õpetaja liiga sageli õpilastega väljas, mida nähti probleemina, sest see hakkas segama õppeaine omandamist. Üldiselt on hoiak siiski väga positiivne ning seda jagavad üksikute eranditega ka lapsevanemad.

Õpetajad tunnevad selgelt vajadust abistavate õppematerjalide, eeskujude, edukogemuste ning kolleegide ja juhtkonna toetuse järele. Üks koolijuht arvas, et isegi positiivne "mitte-demokraatia" võiks siin töötada: õpetajaile antakse õppematerjalid, abi ning tugi ning öeldakse, "nüüd on nii, meie liigume ka ainetunnis". Kusjuures juht tõdes, et ilmselt ei oleks kellelgi midagi selle vastu. Samas kontekstis meenutati huumoriga nõukogudeaegseid sunduslikke ainetunni kehakultuuri-minuteid: st tuli pisut võimelda, kuid seda tehti enamasti vaid siis, kui tunnis oli ametlik vaatleja (nt õppealajuhataja). **Näeme, et rohkema liikumise toomine ainetundi on just üks võimalikke territooriume, kuhu annab heas mõttes sekkuda.** Üksikud head näited ning suhteliselt suur valimisolek (või vähemalt vastuseisu puudumine, mida toetab ühiskondlik norm, et liikumine on hea ja tervislik) on võimalik sünergiliselt suurema hüve nimel tööle panna, isegi olukorras, kus ei ole veel häid tavaid, üldistatavat kogemust ja kõiki tõenduspõhiseid "valmis vastuseid". Arvestada küll tuleb, et muutust takistab ainetunnis liikumise harjumuse puudumine ja istumiskesksed õpetamis- ja õppimispraktikad. Ometi on harjumuste ümberkujundamine pikema aja vältel võimalik, kui vaadelda ja mõjutada üheaegselt mitmeid sotsio-materiaalseid tegureid ja elemente, mitte ainult õpetaja teadlikkust ja isiklikku motivatsiooni.

2.6 Trennid

Nagu eelpool mainitud, peetakse hinnanguliselt umbes pooli õpilasi aktiivselt trennis käivaks. Lastevanemate valimisse oli sattunud rohkem "trennilaste" emasid-isasid, mistõttu võis kohati tajuda ka vastastikku ületrumpamise soovi: kes on kõvem trenni tegija, kes sõidab ka talvel pika maa jalgrattaga kooli. Teisalt leidis ka lapsevanemaid, kes olid väga kriitilised meedia kui ka kooli suhtes tõdedes, et liikumise tähtsus on ülevõimendatud, mis viib - eriti täiskasvanute seas - võistluslikkusega liialdamiseni ning ületreenimiseni ning selle tagajärjed võivad olla tõsised tervisekahjustused.

Ka laste puhul nägid vanemad arvestatavat **koormuse** probleemi. Ka neil, kel sellega otsest isiklikku kogemust pole ("minu laps veel jõuab, eks näis, mis tulevik toob") möönsid, et sportimise-õppimise teljel silma peal hoidmine on pidev. Trennis käivad lapsed on kohati pikkadest päevadest väga väsinud ning kui õpitulemused

langevad, ohverdatakse trenn. Küll aga peab tunnistama, et taoliste näidete kirjeldused pärinesid peredest, kus laps käis korraga mitmes trennis või huviringis ja siis loobuti enamasti ühest, mitte kõigist. Leidus lapsevanemaid, kes märkisid, et just pärast trenni on laps rõõmus ja energiline, ehkki enne võis ta olla juba koolipäevast väsinud ja muserdatud.

Kooli ning lähedalasuvate spordikoolide, -klubide poolt heade **sportimisvõimaluste** pakkumine on kahtlemata ülioluline, kuid see üksi ei taga füüsilist aktiivsust. Teatavat rolli mängib ka trennide maksumus, kuigi üldiselt nenditi, et "asi ei jää raha taha", pigem mängib rolli "viitsimine". Tähtsad on aeg, koht ja intensiivsus ning ka see, kas lapsel on **sõpru**, kes teda kaasa kutsuvad. Kuigi esineb ka teistsuguseid näiteid, on treeningul osalemisel eakaaslaste kambavaim tähtis tugi. Laste puhul peetakse motiveerivaks võistluslikkust ja edukat sooritust, mis võimaldab tunda end sporti tehes hästi. Nii õpetajate kui lapsevanemate puhul tuligi välja, et kui laps tajub, et tema sportlik sooritus ei taga võitu või head tulemust, langeb ka motivatsioon trennis käia (eriti toimib see just tüdrukute puhul).

Samuti on vähemalt nn spordipisiku kujundamisel oluline paljusid haarav ja jõukohane treening algklassides. Positiivse näite võib tuua asulakoolist, mille lähedal tegutsev valla spordikool pakub algklassilastele treeningut (mis on küll kergejõustiku nime all), kuid mis sisaldab peamiselt vaba liikumist ja mängu ning mis on oma kättesaadavuse ja raskusastme poolest väga egalitaarne. Selle tulemusena käib taolises trennis ka märkimisväärne arv lapsi. Tallinna kool ei paku ise trenne, sest spordiklubide huvi kooli rajatiste kasutamiseks on väga suur. Kehalise õpetajad rõhutavad samas, et ka spordiklubide trennide kättesaadavus majanduslikult vähemkindlustatud lastele on piisavalt tagatud.

Üldiselt võib öelda, et treeningute **pakkumises ja vahendamises on koolil tähelepanuväärne roll**, seda eriti väikeasulates ja maapiirkondades. Olenevalt asukohast leiavad pered muidugi ka teisi võimalusi, kuid juba logistiliselt on treening koolipäeva jätkuna lapsele ja perele lihtsam, kui teise linna või asula otsa liiklemine.

Rõhutada maksab nn **tüdrukute probleemi** ning vajadust sellele rohkem teadlikult tähelepanu pöörata. Positiivset lahendust võib näha tantsutrennis, mille kogemus on mitmes koolis. Samuti toovad lapsevanemad välja, et tüdrukute jaoks on poistest ehk olulisemgi sotsiaalne võrgustik ning kaaslaste olemasolu. Seega on oluline treeningute mitmekesisus ja see, kas need suudavad oma sisu ning innustavate juhendajate-treenerite abil kõnetada eri vanuses lapsi ja noori, ka neid, kes ei sea sihte tippsaavutustele.

2.6 Kodu

Mõistagi on perede suhtumised sporti ja liikumisse üsna erinevad. Kool - iseäranis kehakultuuri taustaga pedagoogid - kalduvad peresid jaotama nn **teadlikeks ja mitteteadlikeks**. Suhteliselt juurdunud on arvamus, et tugeva positiivse hoiakuga vanemad suunavad oma lapsi sportima ning veedavad nendega koos sportlikult vaba aega, käivad näiteks kogu perega kooli ja valla/linna spordiüritustel. Taoline tõlgendus on üsna spordikeskne ning näeb peamise tõukejõuna head tahtmist, mitte niivõrd perede ajalis-materiaalset elukorraldust (laste arvu, töötunde, logistikat) ja rahalisi võimalusi.

Kodude ja liikumise seos **füüsilise töö** kaudu on juba vähemspontaanne. Nenditakse, et linna või asula kortermajas ei ole lastele füüsilist tööd anda, ainult "maal vanaema juures". Eriti raske olevat füüsilist tööd leida tüdrukutele. Kuigi siin esineb ka teistsuguseid näiteid: on lapsevanemaid, kes teadlikult püüavad leida tööd, mis lastele sobiks ja neid õues tegevuses hoiaks. Ometi paistab, et füüsiline töö aktiivse liikumise tähendusvälja automaatselt ei kuulu. Liikumispraktikad on seotud eelkõige spordi ja vaba ajaga.

Huvitava nüansina seostub tööga ka ühe koolijuhhi värvikas kirjeldus sellest, kuidas regulatsioonid ei luba koolil õpilasi füüsilist tööd tegema suunata, sest "kool on vaid õppeasutus" ning teisalt levivat õpilaste seas arvamus, et iga töö eest tuleb maksta. Ka ei olevat koolidel enam aedu jmt, mis kehalist tööd võimaldaks, samuti mitte töövahendeid. Töö jaoks on hooldusfirmad jne. See on samuti mõtlemise koht - kas mitte niisugune jäik reglementeeritus ei õõnesta kooli kui kasvatusasutust ning ei kinnista ühiskonna mõttemalli, et "iga liigutuse eest tuleb maksta".

Kodu ja kooli ühendab **koolitee**. Selle läbimise praktikad on kirjud ning neid kujundavad tundide alguse ja lõpu kellaaeg, pere harjumused, vanemate tööpäeva algus, auto olemasolu peres, laste vanus, jalgsi liikumise võimalus turvalisel teel ning kodu kaugus koolist kui ka ühistranspordi korraldus. Õpetajad nendivad, et on neid, kes alati autoga treppi sõidavad, ning ka vanemad ütlevad, et teel tööle laps kooli viia on mugav. See on praktikana mõne vanema jaoks sedavõrd juurdunud, et laps tuuakse kooli ka siis, kui esimesi tunde ei ole ning laps peab koolis pikalt passima – ehkki kodu ei ole koolist kuigi kaugel. **Koolipäeva alguskellaaeg** tekitab vastakaid tundeid ja diskussiooni: osa pooldab hilisemat algust, siis saaks paremini ka jala või rattaga kooli minna (laps ei ole enam nii unine ja väljas pole nii pime), kuid on ka hilisema alguse tugevaid vastaseid, kelle jaoks 8.00 või 8.15 on "püha" ja muutumatu suurus. Hilisem algus tingivat ka hilisema magamamineku (väsimumise probleem ei lahene) ning päevad venivad veelgi pikemaks. Kindlasti vajavad hilisema alguskellaaja katsetused mõnes koolis täiendavat analüüsi nii õppetöö sujumise kui ka enama jala/rattaga või bussiga koolituleku aspektist. Tundub siiski, et jalgsi või rattaga sõitmine on väga ilma- ja liiklustundlik teema. Väiksemas asukohas on turvalisus suurem, samas osa lapsi elab koolimajast väga kaugel.

Suuremas asukohas on ühistranspordi korraldus tõhusam ja ka vahemaad võivad olla väiksemad, samas on madalam liiklustravalisus. Autoga kooli tulek on täna normaalsus ning jala või rattaga on see nii vaid väiksemas asulas või väga kooli ligidalt tulles. Üksikud eredad näited - nt Annelinna poiss, kes mitu kilomeetrit, hoolimata ilmast, igal aastaajal rattaga läbi liikluskeerise teise linna otsa kooli sõidab - on siin pigem kurioosiumid.

Kodu poolt vaadatuna on kooli tähendus liikumise kontekstis üsna **ambivalentne**: mööndakse heade sportimisvõimaluste olemasolu ning kooli rolli sporditegevuse vahendaja ja liikumisharjumuse kujundajana. Teisalt nähakse kooli ka jäigalt reeglstatud distsiplineeriva ja normatiivse asutusena, mille eluolu tingib õppekava ning õpetajate pidev ülekoormatus ning sellest tulenev suutmatus individuaalselt läheneda. Probleemina näevad lapsevanemad ka vähest infovahetust, mis puudutab lapse füüsilist aktiivsust. Arenguveestlustel või koosolekutel räägitakse traditsiooniliselt õppetööga seonduvast ning näiteks kehalise tunnis toimuv või üldisemalt lapse liikumise ja füüsilise võimekusega seonduv jääb lapsevanemal teadmata.

3. Järeldused

Eespool analüüsiu võib kokku võtta järgmiste järeldustega:

- rõhutatult spordikeskne mõttemaailm pigem piirab nii vanemaid kui pedagooge.
- Oluline on sportlikult andekatele lastele võimaluste loomine, sealjuures mitte teisi peletades, st et ei tõlgendataks liikumist kui ainult hierarhiat ja tippu pürgimist ehk teisisõnu liikumise lahtisidumine ainult saavutuslikust, normatiivsest spordimaailmast (viimast siiski võimaldades ja soosides nende jaoks, kellele see sobib).
- Spordipraktikad on kinnistunud kindlatesse tähendustesse ja normidesse. Sealt kõrvalejääjaid on raske kaasata „spordi“ sildi all.
- Pedagoogide, õpilaste endi ja ka nende vanemate ees seisab väljakutse: kuidas vabamat, kuid samas mõtestatud liikumist enam põimida koolipäeva ja õpilase ellu üldisemalt (teekond kooli, eri tegevused vahetundides ja ainetundides, sh füüsiline töö kodus jms).
- Pilootuuringu piiratud, kuid kõnekatest andmetest järeldub, et „territoorium“, millega võiks tegelda, kuhu on võimalik sekkuda, on ainetund ja ka vahetund.
- Eelmisega seoses tõstatub peamine küsimus: kuidas pakkuda abi ja toetust õpetajale? Kas ainult alt-üles või ka veidi ka „ülalt alla“ ning kuidas toimivaid lahendusi õpilastega koos luua.
- Õpetajad ja koolijuhid ootavad spetsialistide koostatud abimaterjale, sest nende endi võimalused on piiratud.

- Lisaks eelmisele vajab pikemaajalist selgitustööd ja heade praktikate juurutamist ka eesmärk siduda vaimne töö ja võimekus lahti ainult istumisest, st luua otsene seos füüsiliselt aktiivse õppe ja kognitiivse võimekuse ning õpitulemuste vahel.
- Samuti on väljakutse mõtestada õppekava kui võimaldajat (mitte kui ainult piirajat, mis “tahab täitmist”).

Kokkuvõttes on meie uurimisrühma peamine soovitus liikuda selle poole, et tekiks tegevuste (mitte üksnes “teadlikkuse tõstmise”), kaudu uusi harjumusi, nt vahetunnis ja ainetunnis. Selleks on vaja **tähendust**, et liikumine on normaalne, liikumine aitab vaimset tööd; õpetajate ja õpilaste **oskusi** (nt aktiivõppeks) ning **asju** (ruumi, vahendeid, õppematerjale).

Kasutatud kirjandus

Vihalemm, T, Keller, M, Kiisel, M (2015) *From Intervention to Social Change. A Guide to Re-Shaping Everyday Practices*. London: Ashgate.