EESTI LASTE JA NOORTE LIIKUMISAKTIIVSUSE TUNNISTUS 2016

TARTU ÜLIKOOL
KEHAKULTUURITEADUSKOND
1632

Eesti Teadusagentuur
Estonian Research Council

TerVE

Euroopa Liit
Euroopa Regionaalarengu Fond

Eesti tuleviku heaks

Sissejuhatus

Liikumisaktiivsuse tunnistuse eesmärgiks on uuemate uuringute põhjal esitada võimalikult täpne ülevaade Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse hetkeseisust, andes seejuures hinnangu ka peamistele laste liikumise mõjutajatele, keskkondadele ja investeeringutele. Nii nagu koolitunnistusel, pannakse ka siin hindeid. Samas ei piirduta vaid hindamisega, vaid esitatakse ka soovitusi hinnete parandamiseks. Tegemist on Eestis esmakordselt rakendatud rahvusvahelise hindamissüsteemiga *Physical Activity Report Card*, mis on algselt välja arendatud Kanadas[1] ja praegu ülemaailmse ulatusega kasutusel riikides, kus peetakse oluliseks laste ja noorte liikumisaktiivsuse arendamist.

Miks on laste ja noorte liikumisaktiivsuse teema oluline?

Liikumine ehk kehaline aktiivsus peaks kuuluma kõigi laste ja noorte igapäevaellu, kuna see toetab mitmekülgselt nende arengut ja heaolu. Liikumisel on asendamatu roll tervisliku kehalise arengu ja vormisoleku ning motoorsete oskuste kujunemisel, samuti mitmete südame-veresoonkonna, luustiku ja ainevahetuse terviseriskide ennetamisel[2]. Liikumisel on positiivne mõju laste vaimsele tervisele[2] – see on seotud parema meeleolu ja õpivõime ning sotsiaalse tervisega, pakkudes lisaks võimalusi eakaaslastega suhtlemiseks ja koos tervisliku vaba aja veetmiseks.

Kuigi kehaline aktiivsus on laste tervisealase heaolu kujunemisel hädavajalik, on üha teravamaks probleemiks kujunemas laste ja noorte vähene liikumine. Probleemiga tegelemiseks ja lahenduste leidmiseks on oluline saada ülevaade laste ja noorte liikumisaktiivsuse näitajatest ja liikumist soodustavatest teguritest.

Kuidas kujuneb laste ja noorte liikumisaktiivsuse tase?

Liikumisaktiivsuse tase kujuneb nelja liiki käitumisest: aktiivne mäng, organiseeritud spordis osalemine, aktiivne transport ja kehaliselt mitte-aktiivne aeg. Peamised keskkonnad ja mõjutajad, mis saavad luua eeldusi ja võimalusi liikumiseks on:
1) perekond ja sõbrad, 2) lasteaed ja kool, 3) kogukond ja ümbritsev keskkond ning 4) riiklikud strateegiad ja investeeringud.

Hinded Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsusele

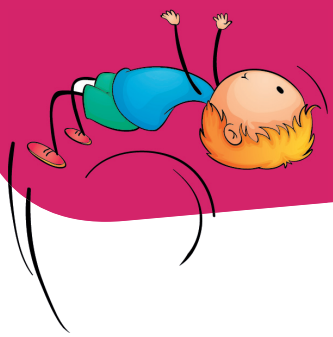
Kuidas hindamine toimus?

Hindamisel järgitakse *Active Healthy Kids Global Alliance*'i (http://www.activehealthykids.org/) rahvusvahelist hindamissüsteemi, mis lähtub laste kaasatuse määrast või mõne valdkonna puhul (kool, kogukond ja keskkond, valitsus) laste ja noorte liikumisaktiivsuse toetamise määrast:

A =	**enamik Eesti lapsi ja noori on kaasatud (81–100%)**
B =	**tugevalt üle poole Eesti lastest ja noortest on kaasatud (61–80%)**
C =	**umbes pooled Eesti lapsed ja noored on kaasatud (41–60%)**
D =	**vähem kui pooled Eesti lapsed ja noored on kaasatud (21–40%)**
F =	**vähesed Eesti lapsed ja noored on kaasatud (0–20%)**

Tunnistusel on esitatud hinded üheksas valdkonnas. Ülevaadet alustatakse kokkuvõtliku hindetabeliga ning seejärel esitatakse hinded ja soovitused hinnete parandamiseks valdkondade kaupa.

Hindamisvaldkond	Hinne
1) üldine kehaline aktiivsus	F
2) organiseeritud sport	C
3) aktiivne mäng	Ebapiisavad andmed
4) aktiivne transport	Ebapiisavad andmed
5) kehaline mitteaktiivsus	F
6) perekond ja eakaaslased	C
7) kool	C
8) kogukond ja keskkond	B
9) valitsus	C



Mida liikumisaktiivsuse ja seda toetavate tegurite hindamine meile annab?

Käesolev tunnistus võimaldab ühiskonnas kokku leppida peamised arengusuunad ja soovitused nii lastevanematele, haridusasutustele, kogukondadele kui ka riiklikele otsustajatele laste ja noorte liikumise ja tervisega seotud tegevuste planeerimisel. Samuti on hetkeseisu teades võimalik kavandada vajalikke teadusuuringuid, toetamaks liikumisalaseid tegevusi ja hindamaks nende tegevuste mõju. Positiivsed muutused laste ja noorte tervist toetavas liikumises eeldavad kõigi valdkondade ühist tahet, koostööd ja panust.

Liikumissoovitused 5–17-aastastele

1. Iga laps ja nooruk vajab iga päev vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumisaktiivsust. Aktiivset liikumist võib koguneda terve päeva jooksul erinevatest kehalistest tegevustest, näiteks liikumis- ja sportmängud, matkamine, rattaga kooli sõitmine, võimlemine, jõuharjutused, kehalise kasvatuse tunnis või treeningul osalemine. Liikuda tuleks vähemalt 10 minutit korraga.
2. Liikumine enam kui 60 minutit päevas toob tervisele täiendavat kasu.
3. Liikumise juures on oluline sellega kaasnev liikumisrõõm.
4. Laste ja noorte meelelahutuslik ekraaniaeg peaks jääma alla 2 tunni päevas ja kehaliselt mitteaktiivne aeg tuleks viia miinimumini.

Esitatud liikumissoovitused lähtuvad rahvusvaheliselt tunnustatud liikumisaktiivsuse soovitustest[2,3].

1. Üldine liikumisaktiivsus

Alla veerandi Eesti lastest ja noortest täidab Maailma Tervise-organisatsiooni soovitust iga päev vähemalt tund aega aktiivselt liikuda.

- Eesti 11–15-aastatest kooliõpilastest 16% vastas küsitlusuuringus, et nad tegelevad seitsmel päeval nädalas vähemalt tund aega päevas vähemalt mõõduka kehalise aktiivsusega[4]. Poiste hulgas oli kehaliselt aktiivseid tüdrukutega võrreldes enam[4, 5].
- Liikumisaktiivsuse objektiivseks mõõtmiseks liikumismonitore kasutades selgus, et soovitusliku liikumisaktiivsuse tasemeni küündis 2–11-aastastest poistest 27% ja tüdrukutest 13%[6]. Igal koolipäeval liikus 7–13-aastastest lastest piisavalt 24%[7].

HINNE: F

SOOVITUSED:

- Tõsta üldist teadlikkust laste ja noorte liikumissoovitustest: igapäevased tegevused peavad sisaldama aktiivset mängu (kullimängud jmt), aktiivset transporti (nt liiklemine jalgsi või rattaga), aga ka organiseeritud treeninguid (erinevad spordiklubid) või perekondlikku sportimist (nt jooksmine või suusatamine) ja muud liikumist (nt rulaga sõitmine või matkamine).
- Liikumisaktiivsuse kontekstis enam rõhutada lisaks tervislikule kehalisele arengule positiivset mõju ka vaimsele tervisele ja akadeemilisele edukusele.
- Kehaliste tegevuste võimaldamisel ja laste innustamisel on põhiroll vanematel, aga samuti koolide ja lasteasutuste töötajatel ning kohalikul omavalitsusel.
- Enam tähelepanu tuleb pöörata liikumisaktiivsuse languse riskiperioodidele (nt üleminek lasteaiast kooli, murdeiga).

UURINGUTE LÜNGAD:

- Vaja on esinduslikke ja pikaajalisi uuringuid eri vanuses laste, eriti eelkooliealiste laste objektiivselt mõõdetud liikumisaktiivsuse ja seda mõjutavate tegurite kohta.
- Vaja on liikumisaktiivsuse suurendamisele suunatud tõenduspõhiseid uuringuid eri keskkondades (kodu, kool, vaba aeg jne).

Kõik lapsed ja noored liikuma!

2. Organiseeritud sport

Ligikaudu pooled lastest ja noortest käivad vähemalt kaks korda nädalas treeningutel.

- Eesti spordiregistri andmetel osaleb 37% Eesti 0–19-aastastest lastest ja noortest organiseeritud spordis ning poiste kaasatus spordiklubidesse või -koolidesse on kõrgem kui tüdrukutel (vastavalt 45% ja 28%)[8].

- 6. klassi poistest 62% ja tüdrukutest 64% teeb organiseeritult sporti vähemalt kaks korda nädalas[5], 7–13-aastastest 60% vähemalt üks kord nädalas ja 26% vähemalt kolm korda nädalas[7].

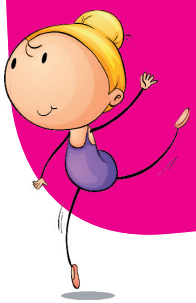
HINNE: C

SOOVITUSED:

- Luua võimalusi mittevõistluslike treeningrühmade avamiseks, see-juures uute aladega tutvumine ja treeningute alustamine peaks olema kättesaadav ja atraktiivne nii lastele kui noortele.
- Nii laste mittevõistluslikus kui võistlusspordis osalemise kvaliteedi tagamiseks töötada välja tõhus ja motiveeriv treenerite, sh liikumis-treeneri täienduskoolituse süsteem.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Selgitada organiseeritud spordi kvaliteediga ja osalemisega seotud tegureid (motivatsioon, hoiakud, keskkond jms) lastel, lapsevanematel ja treeneritel.
- Selgitada laste ja noorte treeningute liikumisaktiivsuse taset ning nii võistlus- kui ka mittevõistlusliku spordi treeningrühmades osalemise, väljalangemise ja mitteosalemise põhjuseid.
- Kaardistada, milline on organiseeritud spordis osalemine lisaks spordi-koolide ja klubide tegevustes osalemisele.



Kõik lapsed ja noored regulaarselt sportima!

3. Aktiivne mäng

- Kolmandik 6. klassi õpilastest on harva või mitte kunagi peale kooli vabal ajal õues kehaliselt aktiivne[5].

HINNE: Ebapiisavad andmed

SOOVITUSED:

- Soodustada kõigi vanuserühmade laste aktiivset mängu peredes, kogukondades ja haridusasutustes.
- Toetada lapsi ja noori avastama aktiivse mängu võimalusi ja julgustada neid aktiivselt mängima.
- Tõsta eelkõige lastevanemate ja haridusasutuste personali teadlikkust ja arendada nende oskusi laste aktiivse mängu toetamisel.
- Luua aktiivse mängu võimalusi lasteaedade ja koolide, kogukondade ja kodude füüsilise keskkonna kujundamise kaudu.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Selgitada aktiivse mänguga tegelemise aega, kvaliteeti ning aktiivset mängu toetavaid ja takistavaid tegureid.

Vabal ajal õue mängima ja liikuma!

4. Aktiivne transport

- Esimese klassi lastest läbib vähemalt osa kooliteest enamasti jalgsi Tartus 45% ja Tallinnas 39%, rattaga vastavalt 1% ja 2%. Eelkooliealistest läheb tavaliselt jalgsi lasteaeda ligikaudu kolmandik lastest. Lapsed, kes lähevad kooli jala või rattaga, läbivad edasi-tagasi suunal keskmiselt 1–1,5 km[9].

HINNE: Ebapiisavad andmed

SOOVITUSED:

- Kõigil lastel läbida vähemalt osa kooliteest jalgsi või rattaga.
- Soodustada ja toetada igati laste ja noorte aktiivset transporti, näiteks lastevanemate eeskuju ja koostöö aktiivsel liikumisel kooli, turvalise ja valgustatud koolitee korraldamine, rattahoidlate võimaldamine, aktiivset transporti eelistavate laste ja noorte tunnustamine, võimaluste loomine kasutatud jalg- ja tõukerataste taaskasutuseks jms.
- Tõsta lastevanemate, haridusasutuste ja kohaliku omavalitsuste teadlikkust aktiivse transpordi vajalikkusest ja võimalustest.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Uurida aktiivse transpordi kasutamist, seda takistavaid ja toetavaid tegureid.

Auto ja bussi asemel jalgsi ja jalgrattaga!

5. Kehaliselt mitteaktiivne aeg

Õpilasi, kes nii koolipäevadel vabal ajal peale kooli kui ka nädalavahetusel vaatavad telerit/DVD ja/või kasutavad arvutit alla kahe tunni päevas, on 7%.

- 11–15-aastatest kooliõpilastest vaatavad vabal ajal peale kooli telerit/DVD vähem kui kaks tundi päevas koolipäevadel 41% ja nädalavahetusel 23% ning arvutit kasutavad vabal ajal peale kooli vähem kui kaks tundi päevas koolipäevadel 45% ja nädalavahetustel 35% õpilastest. Vaadates mõlemat ekraaniaega koos vastab kahe tunni ekraaniaja soovitusele koolipäevadel 17% ja nädalavahetusel 9% õpilastest. Õpilasi, kes nii koolipäevadel vabal ajal peale kooli kui ka nädalavahetusel vaatavad telerit/DVD ja/või kasutavad arvutit alla kahe tunni päevas on 7%[4].
- 1.–2. klassi kooliõpilastest on 54% (keskmiselt 7 tundi ja 15 minutit) ärkveloleku ajast kehaliselt mitteaktiivsed[7].
- 4.–5. klassi õpilastest on 62% (keskmiselt 8 tundi ja 14 minutit) ärkveloleku ajast kehaliselt mitteaktiivsed[7].

HINNE: F

SOOVITUSED:

- Teadvustada liigse meelelahutusliku ekraaniaja ja kehaliselt mitteaktiivse aja negatiivset mõju laste ja noorte arengule.
- Lastevanematel leppida lastega kokku reeglid meelelahutusliku ekraaniaja kohta kodus ning pakkuda alternatiivseid aktiivseid meelelahutuslikke tegevusi vaba aja veetmisel.
- Lastevanematel näidata eeskuju meelelahutusliku ekraaniaja piiramisel ja aktiivse liikumisega seotud aja suurendamisel.
- Soodustada laste ja noorte liikumisaktiivsust haridusasutustes ning piirata nutiseadmete kasutamist vahetundides.
- Leida võimalusi ekraanipõhiste õppeülesannete sidumiseks liikumistegevustega.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Uurida objektiivselt mõõdetud kehaliselt mitteaktiivse aja osakaalu päevas, võttes arvesse erinevaid mitteaktiivse aja komponente (õppetöö, lugemine jne).
- Täiendada tervisekäitumise uuringute metoodikat, et vastaja saaks anda summaarse hinnangu kogu päeva ekraaniaja kohta.
- Selgitada ja testida tõenduspõhiseid võimalusi kehaliselt mitteaktiivse aja vähendamiseks koolipäeva jooksul ja vaba aja tegevustes.

Ekraaniaja asemel meelelahutuslikult liikuma!

6. Perekond ja eakaaslased

Üle poole 6. klassi õpilastest kinnitavad, et neil on sõbrad, kellega koos treenida või õues mängida.

- 6. klassi õpilastest 61%-l on sõbrad, kellega saab koos treenida, ja 64% õpilasi kutsuvad sõbrad koos endaga õue mängima või sportima[5]. Ligi 70% noorukitest leiab, et nende vanemad kiidavad neid liikumisaktiivsuse ja trennis käimise eest ning peavad liikumisaktiivsust tervisele kasulikuks[5]. Kolmandikku lastest toetavad vanemad viies neid trenni kohale[5].
- 46% täiskasvanutest, kelle leibkonnas on alaealised lapsed, kinnitavad, et tegelevad vabal ajal vähemalt kord nädalas enam kui 30 minutit liikumisharrastusega, mis ajab kergelt hingeldama ja higistama[10].

HINNE: C

SOOVITUSED:

- Toetada lastevanemaid kogu pere liikumisaktiivsust suurendavate ideede leidmisel ja oskuste arendamisel.
- Soodustada koos perega liikumise erinevaid vorme, näiteks mängutoad, kus ka vanematel on võimalus liikumiseks, pererühmad spordiklubides jms.
- Võimaldada ja tunnustada koos eakaaslastega vabal ajal aktiivset liikumist.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Selgitada, millises mahus, kui sageli ja millist tüüpi liikumisega lapsed ja noored koos eakaaslaste ja vanematega tegelevad.
- Selgitada pere ja eakaaslastega seotud liikumise toetavaid ja takistavaid tegureid.

Pered ja sõbrad koos liikuma!

7. Kool

Alla poole 6. klassi õpilastest leiab, et neil on võimalik koolis vahetunni ajal aktiivselt liikuda. Kehalise kasvatuse õpikeskkonda peavad üle poolte koolidest heaks või väga heaks.

- Kehaline kasvatus on Eesti riiklikus õppekavas kohustuslik õppeaine. I ja II kooliastmes (1.–3. klass ja 4.–6. klass) on kohustuslik kaks kuni kolm, III kooliastmes (7.–9. klass) kaks kehalise kasvatuse tundi nädalas[11]. Gümnaasiumi õppekavas on kehaline kasvatus kuuest kursusest viiel[12]. Koolieelsetes lasteasutustes on liikumine üks arendatav valdkond, kuid selle maht on õppekavas määratlemata[13].
- Kehalise kasvatuse õpikeskkonda peab 51% koolidest heaks ja 10% väga heaks[14].
- Kooli juures osaleb tunnivälistes spordiringides 13% õpilastest[15].
- Alla poole 6. klassi õpilastest leiab, et vahetunni ajal on võimalik aktiivselt liikuda ning nende õpetaja räägib sportimise vajalikkusest[5]. 51% õpilastest vastas, et koolis toimub piisavalt peale tundi sportlikke tegevusi[5].

HINNE: C

SOOVITUSED:

- Välja arendada koolidele suunatud liikumisprogramm, leidmaks ja loomaks võimalusi toetada koolitöötajaid ja lastevanemaid kehaliselt aktiivsema koolipäeva kujundamisel.
- Toetada kooli füüsilise keskkonna ja tänapäevaste liikumist soodustavate vahendite abil õpilaste mitmekülgset liikumist nii vahetunnis, pärast tunde kui ka ainetundide ajal.
- Võimaldada igal koolipäeval vahetundide ajal õues käia ja soodustada liikumisega seotud valikainete kättesaadavust kõikides kooliastmetes.

- Täiendada kõigi aineõpetajate ja lasteaiaõpetajate tasemekoolituse ja täienduskoolituste õppekavasid laste liikumisaktiivsuse toetamise ja kooli-/ lasteaiapäeva liikuvamaks muutmise võimaluste osas.
- Tõsta kehalise kasvatuse ja liikumistundide kvaliteeti, luues tänapäevaseid õppemetoodilisi materjale ning korraldades kehalise kasvatuse ja liikumisõpetajate täienduskoolitusi, et tunnid motiveeriksid õpilasi ning kujundaksid liikumisharrastuse soovi ja oskusi.
- Pakkuda kehalise kasvatuse tunnist vabastatud õpilastele tervise-seisundile vastavaid liikumisvõimalusi.
- Gümnaasiumiastmes tagada regulaarne kehaline kasvatus kogu õppe-perioodi vältel.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Selgitada õpilaste, koolitöötajate ja lastevanemate tajutud toetavaid ja takistavaid tegureid liikumisaktiivsuse suurendamiseks ja istuva aja vähendamiseks koolipäeva jooksul.
- Töötada välja koolidele suunatud liikumisprogramm ja hinnata selle mõju.
- Selgitada kehalises kasvatuses mitteosalejate osakaalu, puudumiste ja vabastuste põhjuseid ning kehalise kasvatuse õpetajate valmidust ja vajadusi alternatiivsete võimaluste loomiseks kooli kehalise kasvatuse tundides ja muudes liikumistegevustes.
- Selgitada kooli sise- ja välisruumi ning ümbruskonna arendamise võimalusi laste ja noorte liikumisaktiivsuse toetamiseks.

Koolipäev liikuvamaks!

8. Kogukond ja keskkond

Enam kui kolmveerand täiskasvanutest leiab, et naabruskond, kus nad elavad, pakub neile võimalusi aktiivseks liikumiseks.

- 78% täiskasvanud elanikkonnast leiab, et naabruskond pakub võimalusi kehaliseks aktiivsuseks[16] ning 85% hindab oma elukohta turvaliseks[10].
- 6. klassi õpilastest 71% leiab, et neil on olemas kodulähedane mänguväljak, park või spordisaal aktiivseks liikumiseks, 80%-l on kodu lähedal vabal ajal õues mängimiseks sobiv koht ning 69% hindas koduümbrust ohutuks[5].

HINNE: B

SOOVITUSED:

- Lähtuda avaliku ruumi, elamupiirkondade ja haridusasutuste planeerimisel selgelt põhimõttest, et kõikidel lastel ja noortel peab olema aktiivseks mängimiseks ja liikumiseks erinevaid eakohaseid, turvalisi ja huvitavaid võimalusi, millele on tagatud vaba ligipääs kogu päeva jooksul.
- Väärtustada ja toetada kogukondade algatatud aktiivse liikumisega seotud tegevusi.
- Liikumisvõimaluste arendamisel arvestada eri sihtrühmade, sh erivajadusega laste ja noorte vajadusi ja võimalusi.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Selgitada liikumist soodustava taristu ligipääsetavust, kasutatavust ning kvaliteeti.
- Selgitada mänguväljakute ja teiste spordirajatiste kasutamise ja mittekasutamise põhjuseid eri vanuserühmades ja paikkondades.

Elukeskkond liikumissõbralikuks!

9. Valitsus

Riigikogu on kinnitanud „Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030“[17], milles on sõnastatud liikumise ja spordi arendamise põhilised arengusuunad. Dokumendis tuuakse välja, et üks prioriteete on valdava osa elanike liikumine ja sportimine. Rõhutatakse ka vajadust panna ea- ja vajaduskohase liikumisõpetuse abil lasteaedades ja koolides alus elukestvale liikumis- ja spordiharrastusele, õpetades eluks vajalikke põhioskusi ja innustades sportimisest rõõmu tundma.

- Aastatel 2006–2014 toimus liikumisharrastuse edendamine vastavalt liikumisharrastuse arengukavale[18].
- Raamdokumendi „Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030“[17] üks osa on ka liikumisharrastuse edendamine ning rakenduskavade väljatöötamiseks on loomisel alakomisjonid.
- Sotsiaalministeerium koostab toitumise ja liikumise rohelist raamatut, kus kirjeldatakse toitumise ja liikumise valdkonna arengusuunad, sh lastele ja noortele suunatud tegevused ja meetmed liikumise toetamiseks.
- Valitsuse tegevuskavas[19] on planeeritud alates 2017. aastast rakendada huviringis osalemise toetust, et muuta huviringides osalemine lastele ja noortele kättesaadavamaks.
- Valitsuse tegevuskavas[19] on laste liikumisaktiivsuse tõstmiseks planeeritud välja töötada Eesti koolide liikumisprogramm, mis toetaks koolis laste ja noorte liikumisaktiivsust ja vähendaks kehaliselt mitteaktiivset aega.
- Alates 2015. aastast toetab riik laste ja noortega töötavaid treenereid, kattes kuni 50% nende tööjõukuludest.
- Kohalikud omavalitsused kulutasid 2013. aastal spordile keskmiselt 4% eelarvest, s.o keskmiselt 44 eurot inimese kohta (min 24 eurot ja max 85 eurot)[20].
- Laste ja noorte liikumisprojekte rahastatakse kohalike omavalitsuste, Kultuuriministeeriumi, Haridus- ja Teadusministeeriumi, Hasartmängumaksu Nõukogu ning Eesti Kultuurkapitali vahenditest.
- Riik toetab Eesti Olümpiakomiteed ja Ühendust Sport Kõigile, kes täidavad peamist rolli liikumise edendamisel Eestis. Samuti toetatakse Eestimaa Spordiliidu Jõud, Eesti Koolispordi Liidu ja maakondade spordiliitude tegevust.

- Laste ja noorte liikumisharrastuse arendamine kuulub mitme ministeeriumi vastutusalasse, mis ühest küljest hajutab vastutust, teisalt aga loob võimalusi koostöö arendamiseks.
- Alates 2006. aastast on riik koostöös kohalike omavalitsuste ja erasektoriga oluliselt toetanud tervisespordikeskuste, sportimispaikade ja liikumisradade loomist. Praeguseks on Eestis üle 100 tervisespordikeskuse[21].
- Eestis on korraldatud mitmeid liikumist toetavad kampaaniad, näiteks „Liikumisaasta 2014“ ja „Liigume!“. 2015. aastal osales Eesti esmakordselt üle-euroopalisel spordinädalal, mis Eestis keskendus koolilastele.

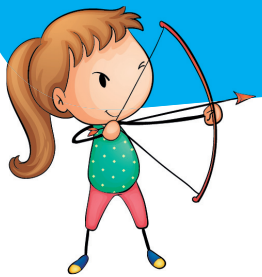
HINNE: C

SOOVITUSED:

- Valitsuse tegevuskavade prioriteetide hulka peaks järjepidevalt kuuluma elanikkonna, eriti laste ja noorte liikumisaktiivsuse arendamine ja kehaliselt mitteaktiivse aja osakaalu vähendamine.
- Luua ühine koostöökoda erinevate ministeeriumite vahel koostöö arendamiseks ja ressursside otstarbekaks kasutamiseks liikumise edendamisel nii laste ja noorte hulgas kui ka kogu elanikkonnas, võttes arvesse eelmistes peatükkides esitatud soovitusi.
- Töötada välja riiklik laste ja noorte liikumisprogramm koolidele.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Uurida sotsiaalsete normide kujundamise ja liikumisaktiivsusega seotud tegureid ja eri sekkumisprogrammide tõhusust.



Liikumine riiklikuks prioriteediks!

Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse tunnistuse koostamisest

Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse hindamise aluseks on uuringute ülevaade, mille koostas Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskond liikumisharrastuse käitumusliku probleemlabori juhtimisel. Hindamiskomisjoni edasises töös osalesid laste ja noorte liikumisega seotud organisatsioonide esindajad, kes andsid hinnangud valdkondadele, esitasid soovitused iga valdkonna arendamiseks ja kaardistasid edasiste liikumisuuringute vajaduse.

Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse hindamisel kasutatavad mõisted ja täpsem info projekti kohta, mille raames hinnang koostati, on Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna liikumisharrastuse käitumusliku probleemlabori kodulehel (http://liikumislabor.ut.ee/).

Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse tunnistuse koostamise töörühma liikmed

Triinu Kalle	Tervise Arengu Instituut
Margus Klaan	Kultuuriministeerium
Saima Kuu	Tallinna Ülikool, terviseteaduste ja spordi instituut
Kristina Köhler	Sotsiaalministeerium
Mihkel Lees	Haridus- ja Teadusministeerium
Peeter Lusmägi	Eesti Olümpiakomitee
Leila Oja	Tervise Arengu Instituut
Aave Hannus	Tartu Ülikool, kehakultuuriteaduskond
Vello Hein	Tartu Ülikool, kehakultuuriteaduskond
Jaak Jürimäe	Tartu Ülikool, kehakultuuriteaduskond
Andre Koka	Tartu Ülikool, kehakultuuriteaduskond
Helena Kruusamäe	Tartu Ülikool, kehakultuuriteaduskond
Merike Kull	Tartu Ülikool, kehakultuuriteaduskond
Kerli Mooses	Tartu Ülikool, kehakultuuriteaduskond
Jarek Mäestu	Tartu Ülikool, kehakultuuriteaduskond
Maret Pihu	Tartu Ülikool, kehakultuuriteaduskond
Lennart Raudsepp	Tartu Ülikool, kehakultuuriteaduskond

Eesti laste ja noorte kehalise aktiivsuse tunnistuse valmimist toetab Euroopa Regionaalarengu Fond programmi TerVE raames, mida viib ellu Sihtasutus Eesti Teadusagentuur.

Täname hinnangu koostamise töörühma. Avaldame tänu ka prof. Mark Tremblayle ja prof. Peter Katzmarzykile toetuse eest.

Koostajad: Helena Kruusamäe, Merike Kull, Kerli Mooses
Toimetaja: Inga Kukk
Kujundaja: Kalle Paalits
Kaanefoto, fotod lk 4 ja 8 - Rein Murakas
Fotod esikaane siseküljel, fotod lk 2, 6, 12, 14, 16, 18, 26 - Kalle Paalits
Foto lk 14 - EveryStockPhoto

TARTU ÜLIKOOL
KEHAKULTUURITEADUSKOND

Kasutatud allikad

1. Colley RC, Brownrigg M, Tremblay MS (2012). A Model of knowledge translation in health: The Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Health Promot Pract 13, 320–330 [doi:10.1177/1524839911432929].

2. World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. WHO, Geneva, http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf

3. Strasburger V, Hogan M (2013). Policy statement: children, adolescents and the media. Pediatrics 132, 958-961 [doi:10.1542/peds.2013-2656].

4. Aasvee K, Rahno J (2015). Eesti koolilaste tervisekäitumise uuring. 2013/2014. õppeaasta. Tabelid. Tervise Arengu Instituut, Tallinn, http://www.tai.ee/et/terviseandmed/uuringud/download/324

5. Tartu Ülikooli haridus- ja õppekavaarenduse keskus. Tervisedenduse tulemuslikkus Eesti koolides (TerVE kool) 2012–2015. [Uuringu andmebaas].

6. Konstabel K, Veidebaum T, Verbestel V et al (2014). Objectively measured physical activity in European children: the IDEFICS study. Int J Obes 38, S135–S143 [doi:10.1038/ijo.2014.144].

7. Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskond. Laste liikumisuuring 2015. [Uuringu andmebaas].

8. Eesti spordiregister (2014). [Eesti spordiregistri andmebaas].

9. Tervise Arengu Instituut (2011). Identification and prevention of Dietary- and lifestyle-induced health EFfects In Children and infantS (IDEFICS Study). [Uuringu andmebaas].

10. Viilmann K, Espenberg K, Humal K et al (2013). Paikkonna tervisemõjurite uuring 2011. Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikooli sotsiaalteaduslike rakendusuuringute keskus, http://www.terviseinfo.ee/tervise-edendamine/tervise-edendamine-paikkonnas/paikkonna-tervisemojurite-uuring

11. Põhikooli riiklik õppekava. RT I, 29.08.2014, 20.

12. Gümnaasiumi riiklik õppekava. RT I, 29.08.2014, 21.

13. Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. RT I, 2008, 23, 152.

14. Raudsepp L, Veskimets E, Võsaste A et al (2008). Kehalise kasvatuse õpetamise tingimused ja olukord Eesti koolides. Spordikoolituse ja -teabe sihtasutus, Kultuuriministeerium, http://rahvatervis.ut.ee/bitstream/1/2081/1/Raudsepp2008.pdf

15. Remmelkoor R, Ulp K, Ulp V (2013). Koolide sportimistingimuste kaardistamine 2013. Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus, http://www.spordiregister.ee/spordivahendid/

16. European Commission (2014). Special Eurobarometer 412. Sport and physical activity. ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf

17. Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030. RT III, 20.02.2015, 2.

18. Kultuuriministeerium (2011). Liikumisharrastuse arengukava 2011-2014. http://rahvatervis.ut.ee/bitstream/1/4104/1/KuM_arengukava_2011-2014.pdf

19. Eesti Vabariigi Valitsus (2015). Valitsusliidu tegevuskava. https://valitsus.ee/sites/default/files/content-editors/failid/re-sde-irl-valitsusliidu-lepe-2015.pdf

20. Eesti Olümpiakomitee (2013). Spordi rahastamise uuring 2004–2013. [Uuringu andmebaas].

21. SA Eesti Terviserajad (2015). http://terviserajad.ee

EESTI LASTE JA NOORTE LIIKUMISAKTIIVSUSE TUNNISTUS 2016