

EESTI LASTE JA NOORTE LIIKUMISAKTIIVSUSE TUNNISTUS 2018



TARTU ÜLIKOOL
sporditeaduste ja
füsioteraapia instituut



TARTU ÜLIKOOL
liikumislabor



Sissejuhatus

Liikumisaktiivsuse tunnistuse eesmärk on viimase viie aasta uuringute põhjal esitada võimalikult täpne ülevaade Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse hetkeseisust ning anda seejuures hinnang ka laste liikumise peamistele mõjutajatele, keskkondadele ja investeeringutele. Nii nagu koolitunnistusel, pannakse ka siin hindeid. Samas ei piirduta ainult hindamisega, vaid esitatakse soovitusi nii hinnete parandamiseks kui ka edasisteks uuringuteks. Liikumisaktiivsuse tunnistus põhineb Active Healthy Kids Global Alliance'i juhitud rahvusvahelisel metoodikal, mida kasutavad 50 riiki üle maailma oma laste ja noorte kehalise aktiivsuse kaardistamiseks. Projekt on välja töötatud Kanadas¹ ning praegu kasutatakse seda üle maailma riikides, kus peetakse oluliseks laste ja noorte liikumisaktiivsuse arendamist. Liikumisaktiivsuse tunnistust antakse Eestis välja teist korda.



Miks on laste ja noorte liikumisaktiivsuse teema oluline?

Liikumine ehk kehaline aktiivsus peaks kuuluma kõigi laste ja noorte igapäevaellu, kuna see toetab mitmekülgset nende arengut ja heaolu. Liikumisel on asendamatu roll tervisliku kehalise arengu ja vormisoleku ning motoorsete oskuste kujunemisel, samuti paljude südame-veresoonkonna, luustiku ja ainevahetuse terviseriskide ennetamisel².

Liikumisel on positiivne mõju laste vaimsele tervisele² – 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 muutumas laste ja noorte vähene liikumine. Probleemiga tegelemiseks ja lahenduste leidmiseks on oluline saada ülevaade laste ja noorte liikumisaktiivsuse näitajatest ning liikumist soodustavatest teguritest.



Kuidas kujuneb laste ja noorte liikumisaktiivsuse tase?

Liikumisaktiivsuse tase kujuneb nelja liiki tegevustest: aktiivne mäng, organiseeritud spordis osalemine, aktiivne transport ja kehaliselt mitteaktiivne 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 ja noorte

- soovitusete tähtsuse määrast (üldine liikumisaktiivsus, kehaliselt mitteaktiivne aeg (ekraaniaeg), kehaline võimekus) või
- kaasatuse määrast (organiseeritud sport, aktiivne mäng, aktiivne transport) või
- liikumisaktiivsuse toetamise määrast (perekeskkond ja eakaaslased, kool, kogukond ja keskkond, valitsus)

Võrreldes varasemate tunnistustega on sellest aastast hindamisskaalat täpsustatud – hinnetele saab lisada plusse ja miinuseid.

Juhime tähelepanu, et rahvusvahelisel skaalal puudub hinne „E“.

A+	94–100%
A	87–93% (suurem osa Eesti lastest ja noortest)
A–	80–86%
B+	74–79%
B	67–73% (üle poole Eesti lastest ja noortest)
B–	60–66%
C+	54–59%
C	47–53% (umbes pooled Eesti lastest ja noortest)
C–	40–46%
D+	34–39%
D	27–33% (alla poole Eesti lastest ja noortest)
D–	20–26%
F	< 20% (väga vähesed Eesti lastest ja noortest)



Tunnistusel on esitatud hinded kümnes valdkonnas. Ülevaadet alustatakse kokkuvõtliku hindetabeliga ning seejärel esitatakse hinded ja soovitused hinnete parandamiseks valdkondade kaupa. Võrreldes eelmisel korral välja antud tunnistusega, on lisandunud hindamisvaldkond kehaline võimekus.

Hindamisvaldkond	Hinne
1) üldine liikumisaktiivsus	D–
2) organiseeritud sport	C
3) aktiivne mäng	F
4) aktiivne transport	D
5) kehaline mitteaktiivsus (ekraaniaeg)	F
6) kehaline võimekus	Ebapiisavad andmed
7) perekond ja eakaaslased	D
8) kool	C+
9) kogukond ja keskkond	B
10) valitsus	B

Juhime tähelepanu, et rahvusvahelisel skaalal puudub hinne „E“.

Mida liikumisaktiivsuse ja seda toetavate tegurite hindamine meile annab?

Käesolev tunnistus võimaldab ühiskonnas kokku leppida peamised arengusuunad ja soovitusel nii lapsevanematele, haridusasutustele, kogukondadele kui ka riiklikele otsustajatele laste ja noorte liikumise ja tervisega seotud tegevuse planeerimisel. Samuti on hetkeseisu teades võimalik kavandada vajalikke teadusuuringuid, et toetada liikumistegevusi ja hinnata nende 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 mitteaktiivset aega peaks olema võimalikult vähe.

Esitatud liikumissoovitused lähtuvad rahvusvaheliselt tunnustatud liikumisaktiivsuse soovitustest^{2,3}.



1. Üldine liikumisaktiivsus

Umbes veerand Eesti lastest ja noortest täidab Maailma Terviseorganisatsiooni soovitus liikuda aktiivselt iga päev vähemalt tund aega.

- Eesti 10–17-aastastest kooliõpilastest 16% tegelevad iga päev vähemalt tund aega mõõduka kehalise aktiivsusega^{4,5}, 26% lastest olid enda hinnangul aktiivsed vähemalt 6 päeval nädalas⁴.
- Objektiivselt ehk liikumisanduritega mõõdetud uuringust selgus, et 28% 6–13-aastastest õpilastest täidab soovitusliku liikumisaktiivsuse soovitus vähemalt 5 päeval nädalas⁶.

HINNE: D–

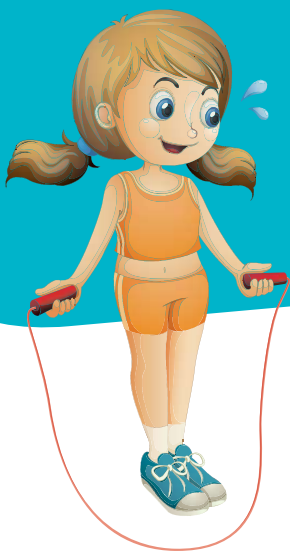


SOOVITUSED:

- Arendada riiklik laste ja noorte liikumisprogramm, mis on mõeldud laste ja noorte liikumistegevuse ja spordi soodustamiseks nii koolis kui ka väljaspool kooli ning mille lahenduste osas teevad koostööd eri osapooled, nagu ministeeriumid, ülikoolid, kohalikud omavalitsused, erialaliidud, haridusasutused, spordiorganisatsioonid, tervishoiusüsteem, kogukonnad, lapsevanemad, erasektor jt.
- Rõhutada igapäevaste liikumistegevuste ja väljaspool treeninguid toimuva liikumise (näiteks aktiivne transport, vaba mäng) olulist panust liikumisaktiivsuse soovituse täitmisel, seejuures tuleks eriti rõhutada liikumissoovituse täitmist, mille kohaselt peaks liikuma iga päev vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega.
- Pöörata tähelepanu üldise teadlikkuse suurendamisele liikumissoovitustest ja liikumise positiivsest mõjust peale füüsilise tervise ka vaimsele ja sotsiaalsele tervisele ning õpiedukusele.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Uurida üle 15-aastaste noorte objektiivset liikumisaktiivsuse taset ning liikumist takistavaid ja toetavaid tegureid.
- Läbi viia esindusliku valimiga objektiivse liikumisaktiivsuse uuringud kõikides vanuserühmades.



Kõik lapsed ja
noored liikuma!

2. Organiseeritud sport

- Eesti spordiregistri andmetel osaleb 48% Eesti 5–19-aastastest lastest ja noortest organiseeritud spordis⁷.
- TÜ liikumisuuringu andmetel osaleb 6–13-aastastest lastest vähemalt ühe korra nädalas treeningutel 60% ning kolm või rohkem korda 30%⁶, samas 10–17-aastastest noortest osaleb vähemalt 3 korda nädalas treeningutel 54%⁴.

HINNE: C



SOOVITUSED:

- Toetada spordiklubide, -koolide ja huviringide juures selliste treeningrühmade kujunemist, mis on mittevõistlusliku iseloomuga ja pakuvad võimalust omandada eri spordialade põhioskusi ühe treeningrühma raames.
- Kohaliku omavalitsuse ja kogukonna tasandil süsteemselt teavitada nii lapsi kui ka lapsevanemaid võimalustest osaleda organiseeritud treeningrühmades (nt messid, avatud uste päevad jms).
- Luua kohaliku omavalitsuste kaudu võimalused avatud treeningrühmadeks, mis võimaldavad spordiklubide ja koolide juures lastel ja noortel osaleda erinevatel liikumistreeningutel ka ilma ühtegi konkreetse treeningrühma kuulumata.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Võrrelda võistlusliku ja mittevõistlusliku iseloomuga treeningrühmades osalevate laste ja noorte rahulolu treeningutega ning treeningutest väljalangemist.
- Uurida organiseeritud spordi panust päevase liikumisaktiivsuse soovituse täitmisel.



Kõik lapsed ja noored
regulaarselt sportima!

3. Aktiivne mäng

- Iga päev liigub vabal ajal õues ainult 7–11% 10–17-aastastest lastest ja noortest^{4, 8}, samas peaaegu iga päev liigub vabal ajal õues 22% lastest⁴ ja noortest.
- Vähemalt 7 tundi nädalas on vabal ajal õues kehaliselt aktiivsed 17% 12–17-aastastest lastest ja noortest⁹.

HINNE: F



SOOVITUSED:

- Luua eri vanuses lastele ja noortele aktiivse mängu võimalused koolide, lasteaedade ja kogukondade juurde füüsilise keskkonna kujundamise kaudu, muutes need kogukondlikeks liikumisaktiivsust toetavateks keskusteks, mida on võimalik kasutada ka vabal ajal.
- Pöörata erilist tähelepanu üle 12-aastaste laste liikumisvõimaluste arendamisele linnaruumis ja kogukonnakeskustes.
- Kaasata aktiivse mängu võimaluste kavandamisse ja rajamisse lapsi ja noori.
- Suunata elamupiirkonna arendajaid kavandama ja välja ehitama aktiivset liikumist ja mängu toetavaid piirkondi.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Selgitada välja laste ja noorte aktiivset mängu puudutavad soovid ja vajadused – millised tegevused ja keskkonnategurid soodustaksid liikumist ja mängu vabal ajal õues.
- Selgitada liikumist toetavate erinevate keskkondade mõju laste vaba aja mängu soodustamisel.



Vabal ajal õue
mängima ja liikuma!

4. Aktiivne transport

- Ligikaudu kolmandik 7–17-aastastest lastest ja noortest läbib koolitee jalgsi^{9–11}. Jalgratast kasutab aktiivseks liikumiseks kevadel ja sügisel 17% ning talvel vaid 1% lastest ja noortest¹¹.
- Muudel eesmärkidel (nt treeningutele, poodi jms) liigub jalgsi 33% ja jalgrattaga 15% 7–16-aastastest lastest ja noortest¹⁰.

HINNE: D



SOOVITUSED:

- Pöörata kohaliku omavalitsuse tasandil rohkem tähelepanu linna-planeerimisele nii, et tagatud on koolitee turvalisus ning planeerida kergliiklusteede võrgustiku arvestades õpilaste koolitee ohutust ja aktiivse transpordi võimalikkust.
- Toetada koolide liikuvuskavade koostamist, milles antakse ülevaade õpilaste aktiivse koolitee ohtudest.
- Kujundada mitmesuguste haridusprogrammide ja kampaaniate kaudu hoiakuid, et aktiivne koolitee toetab märkimisväärselt laste tervist ja õpivõimet.
- Rajada koolide, lasteaedade ja spordiasutuste juurde turvalised rattahoidlad nii jalgratastele kui ka tõukeratastele ning võimaluse korral viia haridusasutuste juures paiknevad autoparklad kaugemale.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Selgitada välja laste ja noorte aktiivse transpordi kasutamist takistavad ja toetavad tegurid.
- Piloteerida liikuvuskavade rakendatavust.



Auto ja bussi asemel
jalgsi ja jalgrattaga!

5. Kehaliselt mitteaktiivne aeg (ekraaniaeg)

- Selliseid 11–15-aastasi õpilasi, kes nii koolipäevadel, vabal ajal peale kooli kui ka nädalavahetusel vaatavad televiisorit/DVDsid ja/või kasutavad arvutit alla 2 tunni päevas, on vaid 7%⁵.
- 6. klasside õpilastest 40% on koolivälisel ajal ekraanide taga vähem kui 2 tundi⁸.

HINNE: F



SOOVITUSED:

- Suurendada lapsevanemate teadlikkust sellest, et laste ja noorte tervisliku arengu huvides ei tohiks päevane vaba aja ekraaniaeg ületada 2 tundi, ning luua vanematele mõeldud haridusprogramme toetamaks laste ja noorte ekraaniaja reguleerimist.
- Toetada nutiseadmete kasutamist reguleerivate kokkulepete loomist haridusasutustes, sealhulgas alternatiivide pakkumine vahetunni tegevusteks (näiteks nutivabad vahetunnid).
- Juhtida lapsevanemate tähelepanu sellele, et nemad ise on oma nutikäitumisega eeskujuks.
- Toetada selliste lahenduste loomist, mis soodustavad nutiseadmete kasutamist ja liikumise lõimimist nii koolis kui ka väljaspool kooli.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Töötada välja ja valideerida ühtne ekraaniaja hindamise metoodika eri vanuses lastele ja noortele.
- Töötada välja ja valideerida järjestikuse istumise aja metoodika, mis ei ole seotud ekraaniajaga (nt koolitundides istunud aeg, kodus koolitööde tegemine jms).



Ekraaniaja asemel
meelelahutuslikult liikuma!

6. Kehaline võimekus

- Viimane suurem kehaliste võimete mõõtmine toimus 2009/2010. õppeaastal, kui selgitati välja 9-aastaste õpilaste kehalised võimed¹². Samas pole tehtud esinduslikke uuringuid teistes vanuserühmades.

HINNE: ebapiisavad andmed



SOOVITUSED:

- Arendada välja ja rakendada ühtse metoodika alusel regulaarselt läbiviidavad teaduspõhised tervisega seotud kehaliste võimete seire süsteem ja riiklik andmebaas, et saada ülevaade laste ja noorte kehalistest võimetest ning nende muutustest.
- Toetada laste ja noorte kehalise kirjaoskuse kujunemist ning kehalist võimekust, luues võimalused kehaliselt aktiivseks tegevuseks nii koolis kui ka väljaspool kooli.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Mõõta esindusliku valimiga ja ühtse metoodikaga Eesti laste ja noorte kehalist võimekust eri vanuserühmades.



7. Perekont ja eakaaslased

- 6. klassi õpilastest 61%-l on sõbrad, kellega saab koos treenida, ja 64% õpilasi kutsuvad sõpru koos endaga õue mängima⁸. Ligi kolmandiku laste liikumisaktiivsust toetavad vanemad, viies neid treeningutele kohale, ning 42% vanematest teevad ise koos lastega trenni⁸.
- Koos vanemaga on korduvalt mõnel spordiüritusel osalenud 27% 4.–9. klassi õpilastest⁴. Ligikaudu veerandil 12–17-aastastest lastest ja noortest on peres traditsioon ühiselt sportida ning 33% lastest vastas, et on vähemalt kord nädalas koos perega kehaliselt aktiivne⁹.
- 38% täiskasvanutest, kelle leibkonnas on alaealised lapsed, kinnitavad, et tegelevad vabal ajal vähemalt 2 korda nädalas enam kui 30 minutit liikumisharrastusega, mis ajab kergelt hingeldama ja higistama¹³. Peaaegu iga päev (4–6 korda nädalas) tegeleb liikumisharrastusega vähemalt 30 minutit päevas 12% vastanutest¹³.
- 36% täiskasvanutest, kelle leibkonnas on alaealised lapsed, liiguvad iga päev üle 30 minuti jalgsi või jalgrattaga¹³.

HINNE: D



SOOVITUSED:

- Soodustada koos perega liikumise eri vorme, näiteks pererühmad spordiklubides ja huviringides, lapsevanemate rühmad laste treeningutega samal ajal (ja vastupidi).
- Luua võimalused avatud treeningrühmadeks, mis võimaldavad spordiklubide ja koolide liikumistreeningutel osaleda ka ilma ühtegi konkreetse treeningrühma kuulumata.
- Luua võimalused koos eakaaslastega vabal ajal aktiivseks liikumiseks liikumist soodustavate keskkondade arengu kaudu (avatud kooli hoo-vid, liikumist soodustav linnaruum jms), pöörates erilist tähelepanu noorte liikumisvõimaluste loomisele.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Uurida, millised tegurid soodustavad ja takistavad laste ja lapsevanemate koos liikumist.
- Selgitada, millised tegurid soodustavad koos eakaaslastega liikumist ja mängimist.



Pered ja sõbrad
koos liikuma!

8. Kool

- 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 kasvatus tundi nädalas¹⁴. Gümnaasiumi õppekavas on kehaline kasvatus kuuest kursusest viiel¹⁵. Koolieelsetes lasteasutustes on liikumine üks arendatav valdkond, kuid selle maht on õppekavas kindlaks määramata¹⁶.
- 87% kehalise kasvatus õpetajatest vastab kvalifikatsiooninõuetele¹⁷.
- Tervist edendavate koolide (TEK) võrgustikku kuulub üle Eesti 208 kooli, mis moodustab 39% kogu üldhariduskoolidest¹⁸. 2018. aastal loodud Liikuma Kutsuva Kooli võrgustikuga on liitunud 40 kooli⁴.
- 77% põhikoolides, gümnaasiumides ja kutsekoolides toimuvad tunnivälised spordiringid¹⁹.
- 6. klasside õpilastest 55% leidsid, et õpetajad korraldavad koolis sportlikke tegevusi väljaspool kehalise kasvatus tundi⁸, ning ligikaudu pooltel 6. klassi õpilastel on võimalik koolis vahetunni ajal aktiivselt liikuda, näiteks mängida liikumis- või pallimänge⁸.

HINNE: C+



SOOVITUSED:

- Luua kõikidele Eesti koolidele ja lasteaedadele võimalus liituda Liikuma Kutsuva Kooli (aktiivsed vahetunnid, aktiivsed ainetunnid, aktiivne koolitee jms) ning tervist edendavate lasteaedade ja koolide võrgustikuga.
- Kaasajastada kehaline kasvatus liikumisõpetuseks ning tagada selleks vajalikud materjalid ja koolitused.
- Soodustada koolide ja lasteaedade välis- ja sisekeskkonna kujunemist liikuma kutsuvateks keskkondadeks, sealhulgas tagada liikumist toetavate väikevahendite olemasolu.
- Täiendada kõigi aineõpetajate ja lasteaiaõpetajate tasemekoolituse ja täiendkoolituse õppekavasid laste liikumisaktiivsuse toetamise ning liikumise ja ainetunni sisu lõimimise osas.
- Gümnaasiumiastmes tagada regulaarne kehaline kasvatus kogu õppeperioodi vältel.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Selgitada välja, kui suur osakaal koolidest toetab laste liikumisvõimalusi koolipäeva jooksul (aktiivsed vahetunnid, aktiivsed ainetunnid, aktiivne koolitee, õuevahetunnid, liikumisega seotud huviringid jms) ning milliseid lahendusi kasutatakse.
- Selgitada välja laste, lapsevanemate ja õpetajate hinnangud liikumisvõimaluste piisavuse kohta koolis.
- Viia läbi regulaarsed kehalise kasvatus arendustegevusi toetavad uuringud õpilaste, õpetajate ja lapsevanemate hulgas. Selgitada kooli sise- ja välisruumi ning ümbruskonna arendamise võimalusi laste ja noorte liikumisaktiivsuse toetamiseks.

Koolipäev
liikuvamaks!

9. Kogukond ja keskkond

- 10–17-aastastest õpilastest 80%-l on nende koduümbruses kohad, kus saab mängida, samas kasutab neid kohti mängimiseks 56% õpilastest⁴.
- 90% 12–17-aastastest lastest ja noortest väidab, et tema koduümbruses on liikumisaktiivsust soodustav keskkond, st läheduses (1 km raadiuses) on park, mets, matkarada, mänguväljak või spordisaal⁹.
- Hetkeseisuga on Eestis 111 terviserada²⁰.

HINNE: B



SOOVITUSED:

- Toetada mitmekülgsete ja eakohaste mänguväljakute ja spordiparkide loomist, et soodustada kõikide vanuserühmade laste ja noorte liikumist, kaasates arendustegevusse eri sihtrühmasid.
- Leppida kokku omavalitsuste arengu- ja tegevuskavades laste ja noorte liikumisaktiivsust toetavad konkreetSED eesmärgid ja tegevused.
- Tagada lastele ja noortele vaba ligipääs olemasolevatele spordirajatistele ja haridusasutuste juures olevatele mänguväljakutele.

UURINGUTE LÜNGAD:

- Selgitada, millisel kujul on kajastatud ja eesmärgistatud laste ja noorte liikumisaktiivsust toetavad meetmed omavalitsuse arengu- ja tegevuskavades.
- Koondada ja analüüsida omavalitsuste parimaid praktikaid laste ja noorte liikumisaktiivsuse toetamisel.
- Selgitada välja kohaliku omavalitsuse piirkonnas olemasoleva liikumist soodustava taristu ligipääsetavus, kasutatavus ja puudused.



Elukeskkond
liikumissõbralikuks!

10. Valitsus

Riigikogu on kinnitanud „Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030“²¹, 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 ning innustades sportimisest rõõmu tundma.

- Ülevaates „Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030“²² tuuakse muudatustena välja noorte huvitegevuse toetussüsteemi rakendamine; laste ujumisõpetuse uue programmi eelrakendamine ujumisoskuse taseme tõstmiseks; laste liikumisprogrammi väljatöötamine – liikumist toetava kooli mudeli arendamine ja rakendamine koolides (Liikuma Kutsuv Kool) ning kehalise kasvatuse ümberkujundamine nüüdisaegseks liikumisõpetuseks; spordi rahastamise reformi elluviimine.
- Sotsiaalministeerium andis välja toitumise ja liikumise rohelise raamatu tööversiooni, kus kirjeldatakse toitumise ja liikumise valdkonna arengusuundi, sh lastele ja noortele mõeldud tegevusi ja meetmeid liikumise toetamiseks²³.
- Kultuuriministeeriumi arengukava²⁴ kohaselt on oluline tagada, et tervislike eluviiside propageerimise ja liikumisharrastuseks soodsate tingimuste loomise kaudu tõuseks liikumisharrastusega regulaarselt tegelevate inimeste osakaal.
- „Rahvastiku tervise arengukava 2009–2020“²⁵ kohaselt peaks suuremat tähelepanu pöörama koolinoorte normaalset füüsilist arengut tagava kehalise koormuse suurendamisele igapäevase kehalise aktiivsuse suurendamise kaudu.
- „Rahvastiku tervise arengukava 2009–2020“²⁵ üheks prioriteediks on tervist toetavate ühiskondlike normide ja väärtushinnangute kujundamine Eesti ühiskonnas.
- Riik toetab Eesti Olümpiakomiteed²⁶ ja Ühendust Sport Kõigile²⁷, kes täidavad peamist rolli liikumise edendamisel Eestis. Samuti toetatakse Eestimaa Spordiliidu Jõud, Eesti Koolispordi Liidu ja maakondade spordiliitude tegevust.

HINNE: B

SOOVITUSED:

- Seada laste ja noorte tervis riiklikuks prioriteediks, rakendades ja arendades laste ja noorte liikumisprogrammi.
- Tagada programmi Liikuma Kutsuv Kool raames loodavate lahenduste süsteemne kättesaadavus.
- Kujundada kehaline kasvatus nüüdisaegseks liikumisõpetuseks, tagades rakendamiseks vajalikud täiendkoolitused, õppematerjalid ja (spordi)vahendid.
- Jätkata noorte huvitegevuse toetussüsteemi arendamist, et suurendada laste ja noorte organiseeritud liikumis- ja sporditegevuste kättesaadavust vabal ajal.
- Arendada välja ja rakendada ühtse metoodika alusel regulaarselt korraldatava teaduspõhise tervisega seotud kehaliste võimete ja liikumisaktiivsuse seire süsteem ja riiklik andmebaas, et saada ülevaade laste ja noorte liikumisaktiivsusest, kehalistest võimetest ning nende muutustest.
- Toetada arendus- ja teadustööd, mille eesmärk on liikumist soodustavate lahenduste arendamine, seire ja rakendamine ning parimate Eesti-siseste ja rahvusvaheliste praktikate levitamine.
- Jätkata spordi riikliku rahastamise aluspõhimõtete täiustamist ning luua regionaalsete tervisespordikeskuste toetamise programm.

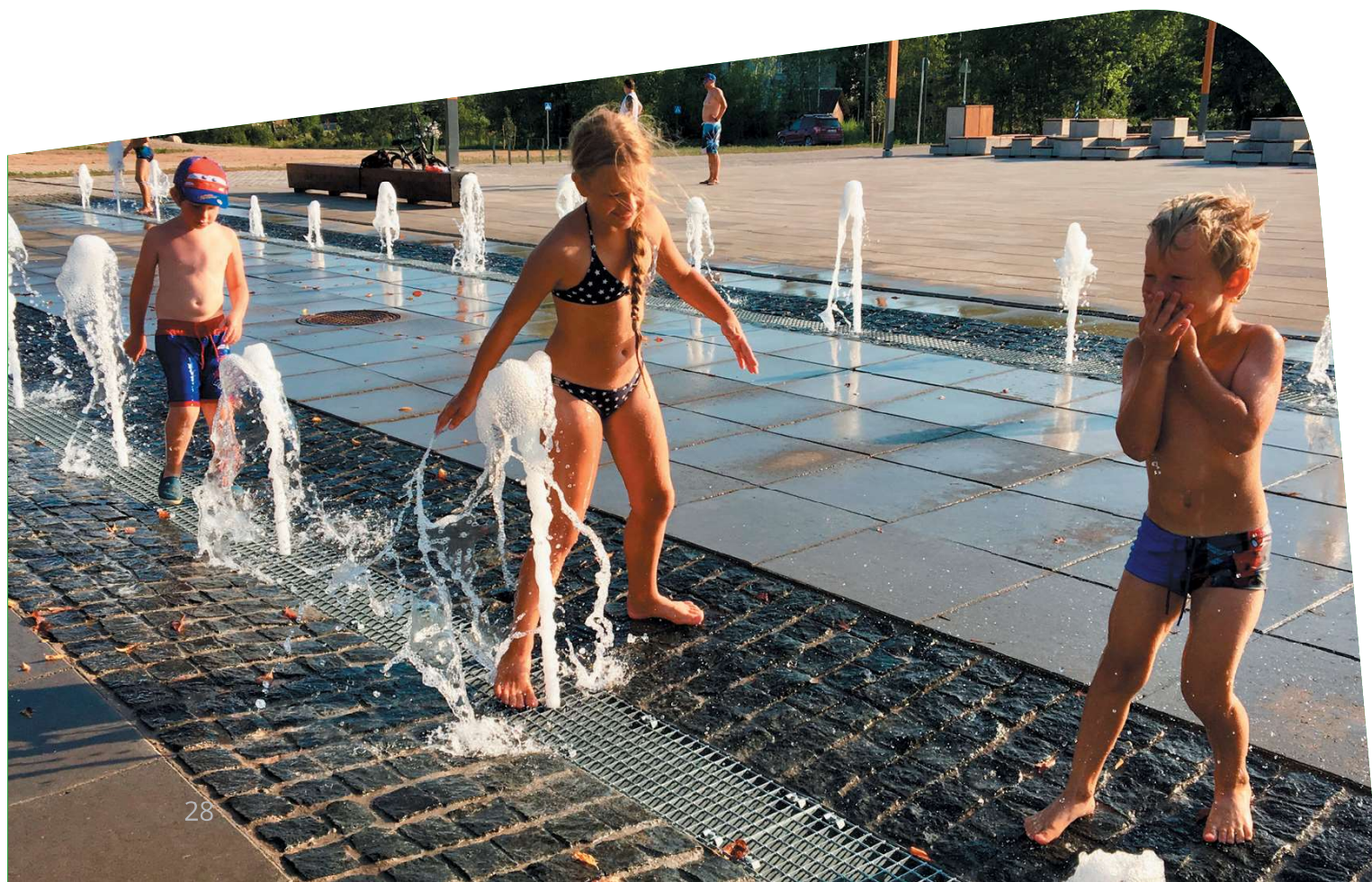


Liikumine riiklikuks
prioriteediks!

Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse tunnistuse koostamisest

Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse hindamise aluseks on uuringute ülevaade, mille on koostanud Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut liikumislabori juhtimisel. Hindamiskomisjoni edasises töös osalesid laste ja noorte liikumisega seotud organisatsioonide esindajad, kes andsid hinnangud valdkondadele, esitasid soovitused iga valdkonna arendamiseks ja selgitasid välja edasiste liikumisuuringute vajaduse.

Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse hindamisel kasutatavad mõisted ja täpsem info projekti kohta, mille raames hinnang koostati, on Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabori kodulehel (<http://liikumislabor.ut.ee/>).



Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse tunnistuse koostamise töörühma liikmed

Margus Klaan	Kultuuriministeerium
Pille Liblik	Haridus- ja Teadusministeerium
Sille Pihlak	Sotsiaalministeerium
Saima Kuu	Tallinna Ülikool, loodus- ja terviseteaduste instituut
Peeter Lusmägi	Eesti Olümpiakomitee
Triinu Kalle	Tervise Arengu Instituut
Leila Oja	Tervise Arengu Instituut
Merike Kull	Tartu Ülikool, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut
Jaak Jürimäe	Tartu Ülikool, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut
Andre Koka	Tartu Ülikool, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut
Lennart Raudsepp	Tartu Ülikool, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut
Maret Pihu	Tartu Ülikool, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut
Jarek Mäestu	Tartu Ülikool, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut
Kerli Mooses	Tartu Ülikool, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut
Evelin Mäestu	Tartu Ülikool, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

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

Koostajad: Evelin Mäestu, Merike Kull, Kerli Mooses

Kujundaja: Kalle Paalits

Välja antud 2018

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. Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut. Liikumislabor. Liikuma Kutsuva Kooli veebiküsitlus [Uuringu andmebaas].
5. Aasvee K, Rahno J. (2015). Eesti koolilaste tervisekäitumise uuring. 2013/2014. õppeaasta. Tabelid. Tervise Arengu Instituut, Tallinn.
6. Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut. Liikumislabor. Laste liikumisuuring 2015. a. [Uuringu andmebaas].
7. Eesti spordiregister. Harrastajate arv. Eesti spordiregistri andmebaas. https://www.spordiregister.ee/et/statistika?module=har&submit=query&aasta=2016¶m=org&maakond_id=&kov_id= 19.03.2018.
8. Terviseedenduse tulemuslikkus Eesti koolides (TerVE Kool) 2012–2015. Kehaline aktiivsus. Haridusuuringute ja õppekavaarenduse keskus, Tartu Ülikool, 2015. [Uuringu andmebaas]
9. Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži Terviseedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetentsikeskus. Eesti koolinoorte kehalise võimekuse testimine ja liikumisaktiivsuse ning seda mõjutavate tegurite uuring. [Uuringu andmebaas].
10. Maanteeamet. Tallinna lähipiirkonna – Harjumaa (v.a Tallinna linn) ning Kohila ja Rapla valdade elanike liikumisviiside uuring. 2018. https://www.mnt.ee/sites/default/files/survey/harjuliikuvusuuringu2017_aruanne2018corr.pdf.
11. Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut. Liikumislabor. Pilootkoolide uuring. [Uuringu andmebaas].
12. Tervise Arengu Instituut. IDEFICS uuring. <http://www.tai.ee/et/tegevused/teadustoo/loppenud-uuringud/idefics>
13. Tekkel M, Veideman T. (2017) Eesti täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuring, 2016. Tervise Arengu Instituut, Tallinn. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149069399613_Eesti_taiskasvanud_rahvastiku_tervisekaitumise_uuring_2016.pdf.
14. Põhikooli riiklik õppekava, lisa 8, ainevaldkond „Kehaline kasvatus“, 06.01.2011. – RT I 14.02.2018, 8. <https://www.riigiteataja.ee/aktiis/1290/8201/4020/1m%20lisa8.pdf#>, 02.04.2018.
15. Gümnaasiumi riiklik õppekava, lisa 7 (muudetud sõnastuses), ainevaldkond „Kehaline kasvatus“, 6.01.2011. – RT I, 14.02.2018, 9. https://www.riigiteataja.ee/aktiis/1290/8201/4021/2m_lisa7.pdf#, 02.04.2018.
16. Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 01.01.2011. – RT I 2008, 23, 152, <https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772>, 02.04.2018.
17. Eesti Hariduse Infosüsteem. Väljavõte 2015/2016. õ.-a. kohta, seisuga 10.11.2015.

18. Tervist edendavate koolide võrgustik (TEK). Tervise Arengu Instituut. Terviseinfo.ee
<http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/tervist-edendavate-koolide-vorgustik/vorgustiku-liikmed>.
19. Remmelkoor R. (2013) Koolide sportimistingimuste kaardistamine 2013. Spordikoolituse ja -Teabe SA, http://www.spordiregister.ee/spordivahendid/Koolide_sportimistingimused_aruanne.pdf, 21.06.2015; http://www.spordiregister.ee/spordivahendid/Koolide_sportimistingimused_ylevaade.pdf, 21.06.2015; <http://www.spordiinfo.ee/est/g22s275>, 21.06.2015; <http://www.spordiregister.ee/spordivahendid/>, 21.06.2015.
20. Eesti Terviserajad. Terviseradade arv Eestis. <https://terviserajad.ee/rajad/>. 10.04.2018.
21. Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030, 18.02.2015. – RT III, 20.02.2015, 2.
<https://www.riigiteataja.ee/akt/320022015002>.
22. Ülevaade „Eesti spordipoliitika põhialused aastani 2030“ elluviimise kohta. Periood 01.09.2016–31.08.2017. Kultuuriministeerium, 2017. 20.09.2017 versioon.
https://www.kul.rik.ee/sites/kulminn/files/170920_sport2030_ulevaade__0.pdf.
23. Toitumise ja liikumise roheline raamat (tööversioon 15.11.2016). Sotsiaalministeerium, rahvatervise osakond, Tallinn 2016. https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Tervishoid/tervise_roheline_raamat/toitumise_ja_liikumise_roheline_raamat_15.11versioon.pdf.
24. Kultuuriministeeriumi valitsemisala arengukava 2019–2022. Kultuuriministeerium, 2018. (kinnitatud 26.02.2018).
25. Rahvastiku tervise arengukava 2009–2020. Sotsiaalministeerium, 2008 (täiendatud 2012). https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Tervis/2012_rta_pohitekst_ok_5.pdf.
26. Eesti Olümpiakomitee. <https://www.eok.ee/>.
27. Ühendus Sport Kõigile. <http://www.sportkoigile.ee/>.



EESTI LASTE JA NOORTE
LIIKUMISAKTIIVSUSE
TUNNISTUS 2018