

Laste kehalise aktiivsuse olukord

Maiu Merihein
Juhatuse liige
SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus

Kaarel Nestor
Nõunik
Kultuuriministeeriumi spordiosakond

**TERVE
EESTI
EESTI!**



Probleemid

- **Vaid umbes 16% Eesti 11–15-aastastest õpilastest** liigub iga päev vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega, nagu soovib Maailma Terviseorganisatsioon

Kaasnevad probleemid sellega seonduvalt:

- 1) **FÜÜSILINE TERVIS:** Vähene kehaline aktiivsus on tihedalt seotud ülekaalulisuse süvenemisega ja sellega seonduvad terviseriskid (südame-veresoonkond, diabeet jm).
- 2) **VAIMNE TERVIS:** Liikumine mõjutab vaimse tervise näitajaid (ärevuse, depressiooni, jm risk oluliselt kõrgem nendel, kes osalevad vähem kui 3 korral nädalas treeningutes).
- 3) **KEHALINE KIRJAOSKUS:** Vähese liikumise taustal ei arene lastel välja motivatsioon, enesekindlus, baasoskused ja mootorika, liikumisharjumused, ning see kandub üle täiskasvanuikka ning vähendab lõpuks nii eluiga kui ka **tervena elatud aastaid**.

Füüsiline tervis

- Hea kehaline töövõime on seotud südame- ja veresoonkonna, luu- ja lihaskonna, psühhosotsiaalse ja kognitiivse arengu ning kooliedukusega.

Ülemäärane kehakaal kui terviserisk:

- Esimeses klassis on iga **neljas** õpilane ülemäärase kehakaaluga.
- Neljandas klassis on ülemäärase kehakaaluga juba iga **kolmas** õpilane.
- Liigse kehakaaluga õpilaste osakaal on aastatega suurenenemas.

Eesti õpilaste kasvu uuring 2021/2022. õa

COSI - WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative

Uuringus osales 17 969 õpilast 203 kooli 1., 4. ja 7. klassidest



Liigse kehakaaluga õpilaste osakaal on aastatega suurenenemas

i Liigne kehakaal = ülekaalulised + rasvunud

- Esimeses klassis on iga neljas (28%) õpilane liigse kehakaaluga. Üks õpilane kaheksast (12%) on rasvunud.

Normaalkaal Ülekaal Rasvunud



- Neljandas klassis on liigse kehakaaluga juba iga kolmas õpilane (35%). Üks õpilane seitsmest on rasvunud (14%).



- Seitsmendas klassis on liigse kehakaaluga 29% õpilastest. Üks õpilane üheksast (11%) on rasvunud.

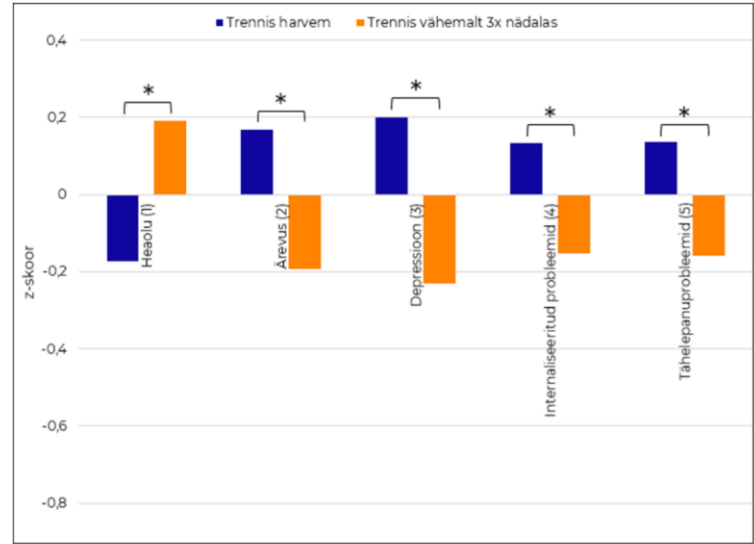


- Sõltumata vanusest on rasvumine rohkem levinud poiste kui tüdrukute seas: iga seitsmes poiss ja üheteistkümnes tüdruk on rasvunud.



Vaimne tervis

- Treeningutel osalemise ja vaimse tervise näitajate vahel ilmneseid **olulised seosed**.
- Treeningutel sagedamini osalenutel (vähemalt kolmel korral nädalas) oli heaolu skoor **oluliselt kõrgem** ning ärevuse, depressiooni, intrernaliseeritud probleemide ja tähelepanuprobleemide **skoor oluliselt madalam** kui treeningutel harvem osalejatel.



Märkus: * — statistiliselt oluline erinevus trennis vähemalt 3x nädalas ja harvem käijate vahel, $p < 0,05$. Joonisel on teisendatud algskoorid z-skoorideks. Algskoorid:

(1) Kidscreen heaolu skoor, $M = 22,3$, $Min = 6,0$, $Max = 30,0$, $n = 677$

(2) RCADS ärevuse skoor, $M = 11,4$, $Min = 0$, $Max = 36,0$, $n = 497$

(3) RCADS depressiooni skoor, $M = 8,7$, $Min = 0$, $Max = 28,0$, $n = 497$

(4) PSC-17 internaliseeritud probleemide alaskaala (lapse hinnang), $M = 4,1$, $Min = 0$, $Max = 10,0$, $n = 496$

(5) PSC-17 tähelepanuprobleemide alaskaala (lapse hinnang), $M = 4,5$, $Min = 0$, $Max = 10,0$, $n = 495$

Joonis 4.2.2.6-C. Treeningutel osalemise seosed vaimse tervise näitajate keskmise skooriga

LIIKUMISAKTIIVSUSE TEGEVUSKAVA

- 2022. aasta lõpus hakati looma liikumisaktiivsuse tegevuskava.
- Kultuuri-, sotsiaal- ning haridus- ja teadusministeriumi eestvedamisel.
- 2025. aastal lisaks Kaitseministerium ja Kliimaministerium kaasatud.
- Tegevuskava on avalikustatud – www.liigume.ee/tegevuskava



ELLUVIIDAVID JA PLANEERITUD TEGEVUSED

Tegevuskava hõlmab käesoleval hetkel aastaid 2026–2029. Tegevuskava seiratakse regulaarselt ning uuendatakse igal aastal, pikendades seda ühe aasta võrra.

Allpool on võimalik teha valik, kas soovite näha projekti- või teadustöö alaseid tegevusi.

Projektid/sekkumised

Teadustöö

SINTRÜHM	LÄHENEMISSUUND	VASTUTAV ORGANISATSIION	MÄRKÕNA	Otsi	Puhasta
Lapsed ja noored	Näita kõiki	Näita kõiki			

Lapsed ja noored

HARIDUS- JA TEADUSMINISTERIUM

SPIN-programmi edasiarendused SPIN	Soovitud tulemus: Noorte sotsiaalsed ja enesejuhtimise oskused on paranenud.
Programmi "Liikuma Kutsuva Kool" jätkuv arendustöö TARTU ÜLDKOOLI LIIKUMISLABOR	Soovitud tulemus: Liikuma Kutsuva Kooli võrgustikuga liitunud koolide tegevusi on toetatud, et liikumine kujuneks koolipäeva loomulikuks osaks. Võrgustikuga liitub üha uusi kooli.

LIIKUMISAKTIVSUSE TEGEVUSKAVA

- Tegevuskava kui valdkondade ülene platvorm, mille kaudu teostatakse seiret ja luakse uusi ülesandeid
- Laste ja noorte liikumisaktiivsus on oluline fookus.
- Liikumine mõjutab tervisele lisaks ka töövõimet, kaitsevõimet.

TERVE
EESTI
EESTI!



KULTUURIMINISTEERIUM

SPIN-programmi edasiarendused

SPIN

Soovitud tulemus:

Noorte sotsiaalsed ja enesejuhtimise oskused on paranenud.

Programmi "Liikuma Kutsuva Kool" jätkuv arendustöö

TARTU ÜLIKOOLU LIIKUMISLABOR

Soovitud tulemus:

Liikuma Kutsuva Kooli võrgustikuga liitunud koolide tegevusi on toetatud, et liikumine kujuneks koolipäeva loomulikuks osaks.

Võrgustikuga liitub üha uusi koole.



Liikumisõpetuse jätkuv arendamine ning juurutamine

HARIDUS- JA TEADUSMINISTEERIUM

Soovitud tulemus:

Kvaliteetne liikumisõpetuse tund toimub olulise liikumisharrastuse kujundamise tegurina, sh arvestades, et paljude laste ja noorte jaoks on see ainus võimalus osaleda aktiivses tegevuses ja tervisekaitses. Tund on integreeritud liikumisega.



Tervist edendava programmi väljatöötamine kõrgkoolidele ja kutsekoolidele ning selle rakendamine

EESTI AKADEEMILINE SPORDILIIT

Soovitud tulemus:

Koostöös kõrg- ja kutsekoolidega ning partneritega eri valdkondadest on välja töötatud programm, mis edendab õpilaste tervist.

Ujumise algõpetuse jätkusuutlikkuse tagamine

EESTI UJUMISLIIT

Soovitud tulemus:

Ujumise algõpetuse läbiviimiseks on olemas piisav ressurss, toimub seiramine ja laste ujumisoskus paraneb.



Treeningvõimaluste tutvustamine noortele

SA LIIKUMISHARRASTUSE KOMPETENTSIKESKUS

Soovitud tulemus:

Iga noor leiab endale sobiva treeningu koolivälisel ajal



Seni suletud liikumisrajatiste ligipääsu loomine

SA LIIKUMISHARRASTUSE KOMPETENTSIKESKUS

Soovitud tulemus:

Erinevate avalikus ruumis asuvate spordi- ja liikumisrajatiste kasutamise aktiivsus on suurenenud.



LIIKUMISAKTIIVSUSE TEGEVUSKAVA

LASTEAIAEALISED

- Lasteaedade liikumisõpetuses on tehtud alushariduse seaduses muudatuse määrus, kus liikumisõpetaja ei ole kohustuslik 2015. aastast. Samas oleks vajalik mõjuanalüüs sellele. Numbreid vaadates läheb ülekaalulisus järjest suuremaks ja liikumisaktiivsus madalamaks juba esimeses klassis.
- Teadlaste sõnul ennustab keskmise lapseea kehaline aktiivsus keskmise murdeea kehalise aktiivsuse taset, mistõttu peaks kehalise aktiivsuse suurendamisele suunatud sekkumised olema mõju saavutanud hiljemalt 10. eluaastaks.

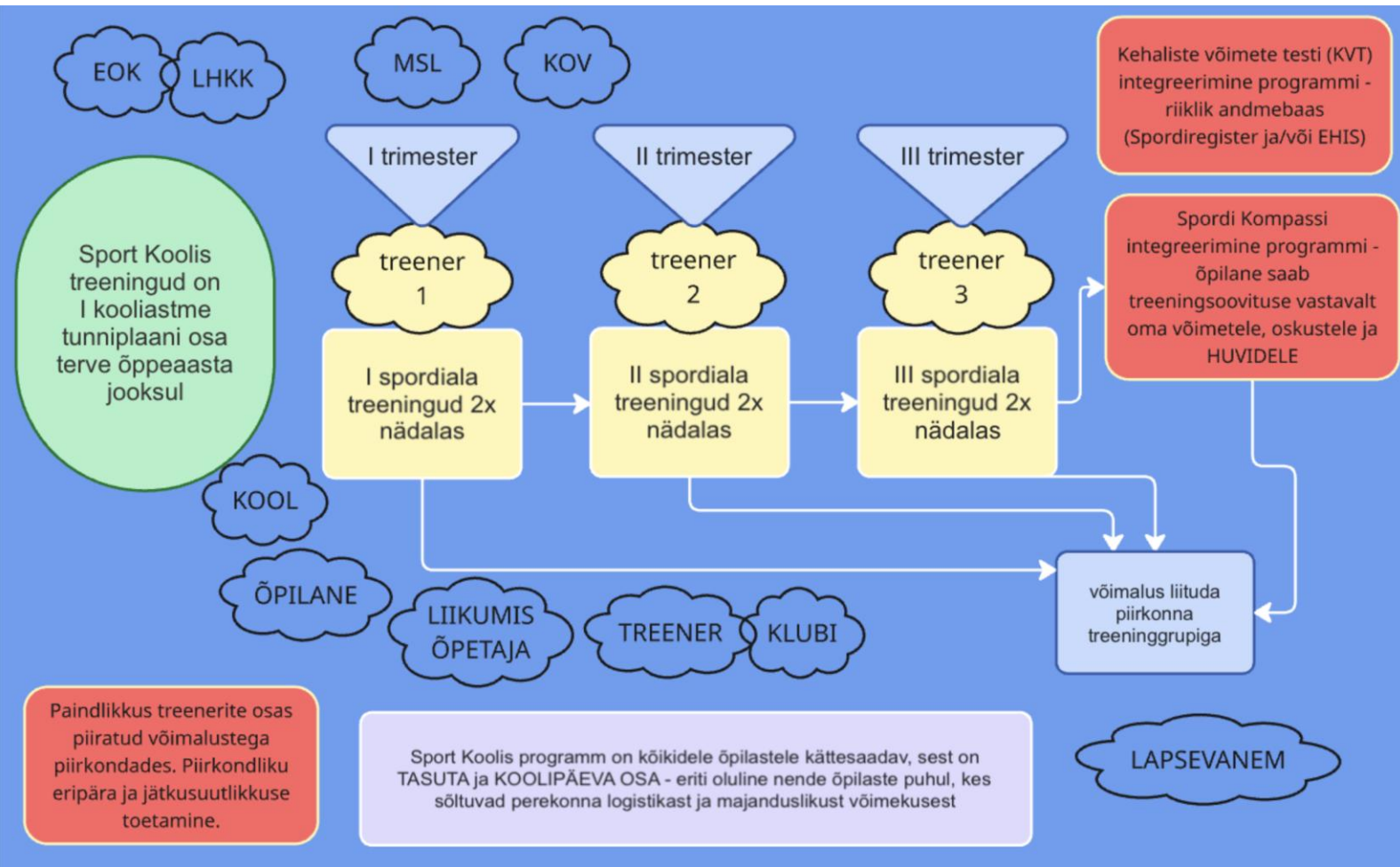
LIIKUMISAKTIIVSUSE TEGEVUSKAVA

KOOLIEALISED:

- Treeningtegevuse efektiivsem toetamine (huvihariduse toetus; pearaha süsteemide ülevaatamine KOV-des, et väljakukkumist pidurdada; sotsiaal-majandusliku taustaga seonduvate toetuskeemide väljatöötamine).
- Liikumisõpetuse iganädalase tundide arvu tõstmise analüüs ja võimalused.
- Vajalik parem liikumisaktiivsuse monitoorimissüsteem laste kontekstis. Liikumisõpetuse õppekavaga seotult kehaliste võimete hindamine (motoorika tööriist) 1 kord aastas igas üldhariduskooli klassis. Samas vajab kehaliste võimete mõõtmise andmebaasi ja isikuandmetega seotud küsimuste lahendamist.
- Muud süsteemsed lahendused, mis vähendavad istumisaega, ekraaniaega ja suurendavad seeläbi liikumisaktiivsust ja seeläbi tervist.

Sport Koolis programm

- Loodi 2021. a EOK poolt
- 2025/26 õppeaastal on programm 13 maakonnas, 27 kohalikus omavalitsuses, 41 koolis.
- Programmis on 1906 I kooliastme õpilast, valdavalt 1-2 klass.
- **I kooliastme õpilastele** kvalifitseeritud treeneri poolt juhendatud treeninguid **koolipäeva sees** vähemalt **kaks korda nädalas**.
- Ühe õppeaasta jooksul saab õpilane tutvuda **kolme erineva spordialaga**.
- Programmi üheks tugevuseks on **kättesaadavus - õpilase jaoks tasuta ja osa koolipäevast** -> saavad osaleda ka õpilased, kes sotsiaalmajandusliku toimetuleku või hajaasustuse tõttu treeningutest eemale jääksid



KULTUURIMINISTEERIUM

**TERVE
EESTI
EESTI!**

2025/26 õa numbrites

	Koolide arv programmis	I kooliastme õpilaste arv programmis	1-2kl õpilaste arv maakonnas	Õpilaste % programmis
Harjumaa	3	217	4907	4%
Hiiumaa	3	53	136	39%
Ida-Virumaa	5	160	903	18%
Jõgevamaa	5	187	492	38%
Järvamaa	6	235	613	38%
Läänemaa	2	58	453	13%
Põlvamaa	3	59	392	15%
Pärnumaa	3	179	1740	10%
Raplamaa	4	232	718	32%
Saaremaa	1	16	628	3%
Tartumaa	3	280	3533	8%
Viljandimaa	2	129	887	15%
Võrumaa	1	86	627	14%
Tallinn	22	540	3710	15%

Olukord lasteaedades

- **Vaid 19% vastanutest** nõustus, et enamik rühmaõpetajaid on viimase kahe aasta jooksul liikumise valdkonnas koolitust saanud.
- 84% vastanutest peab vajalikuks **õpetajate täiendkoolitusi** ja 76% **praktilisi metoodilisi koolitusi**.
- **Liikumisõpetajata** lasteaedades toimub 3-7-aastaste laste organiseeritud liikumistegevus vähemalt **kaks korda nädalas 76% juhtudest, liikumisõpetajaga** lasteaedades **91-92% juhtudest**.
- Vahendil liikumisoskusi **ei õpetata 42% liikumisõpetajata lasteaedadest**, kuid spordialase kõrgharidusega liikumisõpetajaga lasteaedades 17%.

Olukord lasteaaedades

- **Varustatus spordivahenditega on ebaühtlane** ning uuringu kohaselt on lasteaaedades olemas keskmiselt **47%** loetletud vahenditest. **Parim kaetus** on baastaseme edasiliikumisoskuste vahenditega, nagu madalad koonused, hüppenöörid ja tunnelid.
- Ligikaudu **97% vastanutest** tundis puudust vähemalt ühest spordivahendist või vahendirühmast.
- Spordi- ja liikumisringid on lasteaaedades laialt levinud, **tegutsedes 83% uuringus osalenud lasteaaedades.**
- **Kättesaadavus ja ringide valik asutuste vahel ebaühtlane**, sõltudes oluliselt lasteaaia suurusest, asukohast ja liikumisõpetaja olemasolust.
- Ringide olemasolu on otseses seoses laste arvuga: suurtes lasteaaedades (üle 140 lapse) tegutsevad ringid **93% juhtudest** väikestes (kuni 50 last) vaid **62% juhtudest.**

Aitäh!

**TERVE
EESTI
EESTI!**



KULTUURIMINISTEERIUM

**TERVE
EESTI
EEST!**