Klassijuhatajale

Mis mind liikumast takistab ja mis aitab?

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Füüsiline enesetunne	10.–12. klass	20 min	Analüüs ja planeerimine, üksi või rühmas

Harjutatav oskus	Vahendid
Liikumise kasu ja kulu kaalumine, takistuste ületamine	tööleht (1 igale õpilasele), väikesed sedelid, tahvel

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Füüsiline enesetunne või Kurnatus kollane, oranž või punane. Õpilased on lõpetanud trennid, istuvad palju või kurdavad väsimust.

Tegevuse eesmärk

Õpilased kaaluvad oma liikumisharjumuse kasu ja kulu, leiavad tavalistele takistustele lahendused ning koostavad nädala liikumisplaani koos tuju jälgimisega.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Räägime liikumisest kui heaolu toest, mitte spordisaavutusest. Kedagi ei võrrelda ja oma vastuseid ei pea näitama.“
2–5 min	**Mida teadus ütleb**	Selgita töölehe kasti abil. Küsi: „Miks liikumine vanusega väheneb?“
5–9 min	**Kaalukauss**	Õpilased täidavad vaikselt kaalukausi neli lahtrit. Rõhuta, et ka liikumata jätmisel on kasu ja see on aus vastus.
9–15 min	**Takistused**	Igaüks kirjutab sedelile ühe takistuse ja annab selle ära, vajadusel tühjana. Loe ette, rühmad leiavad igale kaks lahendust. Parimad kirjuta tahvlile.
15–20 min	**Nädala plaan**	Õpilased valivad kolm tegevust ja täidavad plaani. „Mis on kõige väiksem samm, mille teeksid juba homme?“

Kui õpilasel on raske: Kooli tugispetsialist: _____ (kabinet _____) ·
Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee) · Hädaolukorras 112

Taust õpetajale: kaalukauss ja motivatsioon

Orygen (lk 71, 74) soovitab kasutada motiveerivat intervjueerimist: noor kaalub ise muutuse kasu ja kulu, täiskasvanu ei veena. Rõhk on tugevustel ja juba olemasoleval igapäevasel liikumisel, et vältida ebaõnnestumise tunnet.

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane täidab kaalukausi ja plaani ise, ka tugispetsialistiga.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult takistused ja lahendused.
- **Sidumine aineõpetusega:** bioloogias liikumise mõju ajule.
- **Kaasamine:** klass korraldab ühise liikumisnädala või jalutuskoosoleku.

Kui tund läheb teisiti

- Kui jutt läheb kaalule, välimusele või kaloritele: suuna tagasi heaolule.
- Kui märkad ülemäärast treenimist või söömismuret: informeeri tugispetsialisti.
- Kui õpilane räägib pikast meeleolulangusest: räägi eraldi, suuna tugispetsialistile.

Keerukam versioon

Õpilased analüüsivad nädala lõpus oma plaani: mis õnnestus, mis takistas ja mida muuta (Orygen, lk 76).

Pea meeles

Ära võrdle õpilasi ega keha. Liikumine on heaolu tugi, mitte ravi.

Tõendus: Tugev. Metaanalüüs (21 uuringut): liikumisprogrammid vähendasid laste ja noorte depressioonisümptomeid, rohkem üle 13-aastastel (Recchia jt 2023).

Allikas: Orygen (2023), lk 71–77.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis kaalukausil üllatas?

Strateegiad: Milline lahendus tundus kõige tehtavam?

Ülekanne igapäevaellu: Kuidas mahutada liikumist eksamiperioodi?

Koostöö: Mida saab klass koos teha?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane täidab nädala plaani, hindab tuju enne ja pärast ning vaatab nädala lõpus, mida märkas. Seda ei pea kellelegi näitama.

Kui õpilasel on raske: Kooli tugispetsialist: _____ (kabinet _____) ·
Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee) · Hädaolukorras 112

Mis mind liikumast takistab ja mis liikuma aitab?

Saad selle lehe täita üksi või koos klassiga. Oma vastuseid ei pea kellelegi näitama.

Liikumine ja meeleolu

Regulaarne liikumine vähendab stressi, parandab und ja keskendumist ning tõstab tuju. Uuringutes vähenesid noortel liikumise järel ka masendusega seotud sümptomid.

WHO soovitab noortel liikuda keskmiselt 60 minutit päevas mõõduka kuni tugeva koormusega. Eesti 11–15-aastastest teeb seda iga päev 16% ja vanusega liikumine väheneb. Iga liikumine loeb, ka 10 minutit korraga.

Minu kaalukauss

Mõtle ausalt, mida sulle annab praegune harjumus ja mida annaks rohkem liikumine. Ka liikumata jätmisel on kasu (nt rohkem aega) ja liikumisel kulu (nt väsimus).

	Kasu	Kulu
Kui jätkan nagu praegu		
Kui liigun rohkem		

Takistused ja lahendused

Mis takistab?	Mida saaksin teha?
Pole aega	
Ilm on halb	
Trenn on kallis	

Seda lehte ei pea kellelegi näitama. Kui tahad rääkida: oma kooli tugispetsialist või Lasteabi 116 111 (ööpäevaringne, ka chat lasteabi.ee).

Liikumine igapäevaelus

Ideid, mis ei vaja trenni

Teel: mine kooli jala või rattaga, astu bussist peatus varem maha, kasuta treppe.

Sõpradega: kohtuge jalutades, minge koos matkama, discgolfi või palliplatsile.

Halva ilmaga: ujula, ronimissaal või tantsimine toas.

Koolis ja tööl: vahetund õues, lõunapausil lühike jalutuskäik.

Ohutus: alusta rahulikult ja lisa koormust järk-järgult. Rattaga sõites kanna kiivrit.

Minu nädala plaan

Planeeri vähemalt kolm päeva. Hiljem kirjuta, mida tegelikult tegid, ja hinda tuju või stressi skaalal 1–10.

Päev	Plaan	Tegelikult	Min	Enne	Pärast
E					
T					
K					
N					
R					
L					
P					

> Kui sul on mõni terviseprobleem, räägi enne uue liikumisviisi alustamist kooliõe või perearstiga. Kui tuju on mitu nädalat madal ja miski ei paku rõõmu, räägi kooli tugispetsialistiga. Lasteabi 116 111 vastab ööpäev läbi, ka chatis lasteabi.ee.