

Liikuma Kutsuv Kool



- **Loomisaasta:** 2016 (Eesti)
- **Sihtgrupp:** murdeiga (16-19 a), noorem kooliiga (6-10 a), varane murdeiga (11-15 a)
- **Elluviimise keskkond:** haridusasutus
- **Elluviijad:** kooli personal, keda toetab elluviimisel programmi eestvedaja ja arendaja
- **Ennetustegevus sisaldab:** täiendusõpet, seminare, metoodikaid, juhendmaterjale ja tööriistu kooli personalile, võrgustiku tuge, seiret
- **Ennetustasand:** universaalne ennetus

- **Märksõnad:** kehalise kirjaoskuse arendamine, õpivõime ja sotsiaalemotsionaalse pädevuse toetamine, vaimse tervise probleemide ennetus, liikumisaktiivsuse suurendamine ja istumisaja vähendamine, sotsiaal-emotsionaalse pädevuse arendamine, ülekaalulisuse ja rasvumise ennetus
- **Eesmärk:** toetada laste ja noorte tervist ja heaolu liikumisaktiivsust suurendava ja istumisaega vähendava koolipõhise sekkumise kaudu
- **Läbis Ennetuse teadusnõukogu hindamise:**
2024

- ● [Esmased tulemusnäitajad](#)
- ● [Teisesed tulemusnäitajad](#)
- ● [Info teistes andmebaasides](#)

Soovitud esmane mõju on **liikumisaktiivsuse suurenemine ja istumisaja vähenemine**. Esmase tulemusnäitaja* hindamisel toetutakse kehaliste võimete, aktiivsuse, istumisaja ja kehamassiindeksi andmetele koolis õppimise aja jooksul.

- ● 12 üksikuuringute tulemusi koondavat rahvusvahelist uuringut viieteistkümnest näitas **koolis elluviidavate ennetustegevuste positiivset mõju liikumisaktiivsusele** ning lisaks kehamassile, keha rasvaprotsendile, liikumisharrastustele ja kehalisele võimekusele.
- ● Eestis ellu viidud [uuring](#) näitas **õuevahetunni positiivset mõju õpilaste liikumisaktiivsusele, võrreldes sisevahetunniga**.
- ● Üksikuuringute tulemusi koondavad rahvusvahelised uuringud (7) on näidanud koolis elluviidavate ennetustegevuste erisuguseid tulemusi istumisaja ja mõõduka või tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse muutuses.

*Esmane tulemusnäitaja on ennetustegevuse mõju või toime, uuringu peamine tulemusnäitaja.

Soovitud teisene mõju on liikuma kutsuva koolikultuuri ja heaolu näitajate paranemine. Teiseste tulemusnäitajate* hindamisel toetutakse koolides elluviidud uuringute andmetele koolis õppimise aja jooksul.

- ● Üksikuuringutel põhinevad neli ülevaateuuringut leidsid, et **koolikultuuri kujundamine aitab liikumisaktiivsust parandada**, sh õppetöö raames ja vahetundides elluviidavate tegevuste kombineerimine keskkonna kujundamisega. Üks uuring näitas, et laste ja noorukite liikumisaktiivsust mõjutas oluliselt juurdepääs rajatistele ja turvaline keskkond, samuti sõprade, vanemate ja õpetajate

toetus.

- ● Eestis ellu viidud [uuring](#) näitas, et **õpilaste keskmine koondhinnang liikumisaktiivsusele ja -võimalustele koolis on oluliselt suurem Liikuma Kutsuva Kooli võrgustiku koolides** võrreldes võrgustikku mitte kuuluvate koolidega.
- ● **Rahvusvaheline tõendus heaolu suurendamises on erisugune**, sh on viis üksikuuringute tulemusi koondavat uuringut näidanud eri tulemusi vaimse tervise probleemide sümptomite, subjektiivse heaolu, enesehinnangu ja akadeemiliste tulemuste puhul. Positiivseid tulemusi on leitud positiivses vaimses tervises ja säilenõtkuses, kehalise aktiivsuse nautimises ja tunnis keskendumises.

*Teisene tulemusnäitaja on muu tulemusnäitaja, mille vastu huvi tuntakse.

Ennetustegevuse tase teistes andmebaasides ei ole hinnatud.

Ettepanekud uurimiseks: selgitada välja **programmi olulisemad komponendid, nende elluviimiseks vajalik määr, maht ja viis**. Jälgida võrdlevalt **soovitatud sekkumisskeemi elementide maksimaalse ja osalist rakendamise mõju** pikema ja lühema aja jooksul. Kaaluda **tegevuse vastuvõetavuse ja kasu uurimist haavatavates sihtrühmades** (nt liikumise erivajadusega, ülekaalulised õpilased). Kaaluda tegevuse **kulutõhususe uurimist**.

Ettepanekud kasutamiseks: [Ennetuse teadusnõukogu](#) soovitab ennetustegevust **Eestis kasutada**, sest tegevuse kujundamisel on võetud arvesse kohalikku konteksti ja tegevuse mõju on paljudes rahvusvahelistes uuringutes tõendatud mõõdukalt.
