

Uus teadusdoktor Getter Marie Lemberg

ÕUEVAHETUNNI JA KOOLIHOOVI VÕIMALUSTE NING LAPSEVANEMATE ROLL 9–13AASTASTE ÕPILASTE KEHALISE AKTIIVSUSE TOETAMISEL KOOLIS

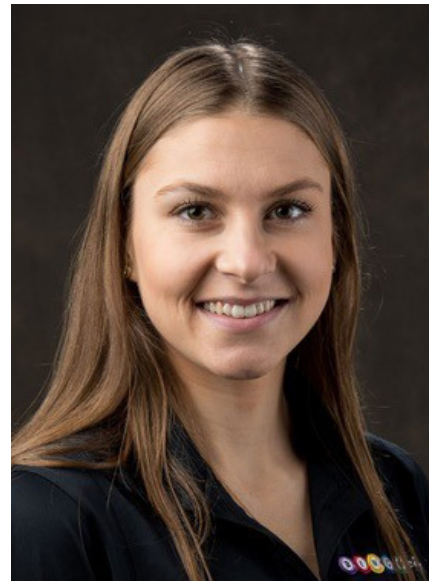
19. augustil 2025 kaitses Getter Marie Lemberg liikumis- ja sporditeaduste filosoofiadoktori väitekirja „Õuevahetunni ja koolihoovi võimaluste ning lapsevanemate roll 9–13aastaste õpilaste kehalise aktiivsuse toetamisel koolis“ (*The role of outdoor recess opportunities, schoolyard design, and parents in encouraging physical activity in school among 9–13-year-old students*).

Väitekirja juhendaja oli kinantropomeetria teadur Evelin Mäestu Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudist. Oponeeris vanemteadur Anna Bugge Kopenhaageni ülikoolist.

Ebapiisav kehaline aktiivsus on üha suurenev probleem laste ja noorte seas. Ülemaailmselt täidab kõigest kolmandik lastest Maaailma Terviseorganisatsiooni soovitud olla igapäevaselt keskmiselt vähemalt 60 minutit intensiivsusest mõõdukalt kuni tugevalt kehaliselt aktiivne (43% Eesti lastest ja noortest). Selle probleemi lahendamiseks on oluline roll koolikeskkonnal. Õuevahetundide kasutamine on näidanud positiivset mõju õpilaste kehalisele aktiivsusele, kuid Eestis ei ole see tavapärane osa koolipäevast. Paljud koolid on alles lisamas seda enda päevakavva. Samuti on viimaste aastate jooksul mitmeid koolihoove uuendatud, et muuta need õpilastele huvitavamaks ning liikuma kutsuvamaks.

Sellest tulenevalt oli doktoritöö eesmärk kaardistada koolihoovide võimalusi, mõõta õpilaste kehalist aktiivsust erinevates vahetundides ning hinnata, kuidas mõjutab õuevahetunni olemasolu õpilaste ja nende vanemate hoiakuid kehalise aktiivsuse suhtes. Uuringus osales 15 kooli üle Eesti ning nendest koolidest võttis uuringust osa 967 õpilast 3.–6. klassist ning üks nende vanematest. Uuringu raames kaardistati koolihoovide võimalusi, vaadeldi õuevahetunde, mõõdeti õpilaste kehalist aktiivsust vahetunnis ning küsimustiku abil hinnati õpilaste ja vanemate hoiakuid õuevahetunni ja liikumisvõimaluste kohta koolis. Vahetunni võimaluste alusel jagati õpilased kolme rühma: 1) igapäevane õuevahetund; 2) ebaregulaarne õuevahetund; 3) sisevahetund.

Doktoritöö tulemustest selgus, et enim toetasid õpilaste kehalist aktiivsust suuremad ja looduslikumad koolihoovid. Õuevahetunni vaatlusest selgus, et looduslikud alad, kiiged ning erinevad ronimisvõimalused olid enim kasutatavad alad, kuid spordiväljakud, eriti kui õpilastel polnud võimalik kasutada erinevaid väikevahendeid, olid kõige vähem kasutatud alad õuevahetunnis. Samuti leiti, et igapäevase õuevahetunniga õpilased olid vahetunni jooksul aktiivsemad ning nende intensiivsusest mõõdukas kuni tugev kehaline



aktiivsus vahetunnis ei vähenenud vanuse kasvades võrreldes õpilastega kahes teises rühmas. Nii õpilastel kui ka lapsevanematel igapäevase õuevahetunni rühmas olid oluliselt positiivsemad hoiakud õuevahetunni, selle kasude ning liikumisvõimaluste kohta koolis võrreldes õpilaste ja lapsevanematega kahes teises rühmas.

Töö tulemused tõstavad esile kooli päevakavva õuevahetunni lisamise olulisust ning rõhutavad selle suurt potentsiaali õpilaste kehalise aktiivsuse toetamisel ning tavapärase kehalise aktiivsuse vähenemise vältimisel vanuse kasvades. Samuti pakuvad koolihoovi võimaluste ja õuevahetunni tegevuste kaardistamise tulemused praktilist infot uute koolihoovide ehitamiseks ning vanemate koolihoovide uuendamiseks.