

TALLINNA REAALKOOL

OLIVER INNO

8. KLASS

TALLINNA REAALKOOLI 7. KLASSI ÕPILASTE LIIKUMISAKTIIVSUS JA EKRAANIAJA KASUTUS

JUHENDAJAD ÕP KRISTI KOIT, ÕP ANDRES TALTS

SISSEJUHATUS

Liikumine ehk kehaline aktiivsus peaks kuuluma kõigi laste ja noorte igapäevaellu, kuna see aitab ennetada paljude haiguste teket, toetab kehaliste võimete arengut, mõjub positiivselt vaimsele tervisele ja akadeemilisele võimekusele ning arendab sotsiaalseid oskusi. Kuigi liikumine on tervise ja heaolu jaoks hädavajalik, on kogu maailmas kujunemas kasvavaks probleemiks laste ja noorte vähene liikumisaktiivsus.

See on murettekitav probleem, mis toob endaga kaasa tõsiseid tagajärgi nii inimkonna tervisele, arengule kui ka üldisele heaolule, sest just varajases eas pannakse alus hilisemale eluviisile ja tervisele. (Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut). Seega on väga oluline sellele teemale tähelepanu pöörata.

Uurimusliku loovtöö eesmärk on analüüsida Tallinna Reaalkooli 7. klassi, st 144. lennu õpilaste liikumisaktiivsust ning ekraaniaja kasutust.

Eesmärgist lähtuvalt otsitakse vastuseid järgmistele uurimisküsimustele:

- kui füüsiliselt aktiivsed on Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilased? Millised on nende sportimisharjumused ja sportlikud eesmärgid;
- kui palju aega veedavad Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilased ekraanide taga;
- kas ekraanide taga veedetud aeg sõltub sportimisele pühendatud ajast?

Uurimuslik töö koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast. Teoreetiline osa annab ülevaate liikumisaktiivsuse olemusest ja tähtsusest, samuti tutvustatakse Maailma Terviseorganisatsiooni liikumisalaseid soovitusi, mis on suunatud noortele. Töö praktilises peatükis tehakse kokkuvõtte Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilaste seas läbi viidud

veebiküsitlusest ning analüüsitakse saadud tulemusi, samuti uuritakse, kas treeningu kestus ja ekraanikasutuse aeg sõltuvad teineteisest.

Peamiste allikadena on töös kasutatud meditsiiniväljaande Eesti Arst artikleid ning Tervise Arengu Instituudi, Kultuuriministeeriumi ja Liikuma Kutsuva Kooli kodulehekülgi ja andmebaase.

Töö autor tänab oma juhendajaid, õpetajaid Kristi Koitu ja Andres Taltsi, kelle oskuslik ja sihipärane suunamine aitas kaasa töö kavandamisel ja kirjutamisel. Samuti soovib autor tänada uuringus osalenud Tallinna Reaalkooli õpilasi.

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	1
1. LIIKUMISAKTIIVSUSE OLEMUS JA TÄHTSUS	4
2. MAAILMA TERVISEORGANISATSIOONI LIIKUMISSOOVITUSED NOORTELE	6
3. MATERJAL JA METOODIKA.....	8
3.1. Küsimustik ja valim	8
4. TULEMUSED JA ARUTELU	9
4.1. Õpilaste liikumisharjumused, liikumisaktiivsus, hoiak kehalise kasvatuse tundide ja õuevahetundide suhtes.....	9
4.1.1. Õpilaste liikumisharjumused	9
4.1.2. Õpilaste hoiak kehalise kasvatuse tundide suhtes	9
4.1.3. Õpilaste liikumisaktiivsus vahetundides	10
4.1.4. Õpilaste hoiakud õuevahetunni suhtes Tallinna Reaalkoolis.....	10
4.1.5. Õpilaste tegevused õuevahetunni ajal	11
4.2. Kehaline aktiivsus.....	12
4.2.1. Spordialadega aktiivselt tegelemine.....	12
4.2.2. Poiste harrastatavad spordialad.....	12
4.2.3. Tüdrukute harrastatavad spordialad	13
4.2.4. Treeningute arv nädalas	13
4.2.5. Ühe treeningu kestus minutites.....	14
4.2.6. Osavõtt võistlustest.....	15
4.2.7. Motiivid spordiga tegelemiseks	15
4.3. Füüsiline aktiivsus trennivälisel ajal	16
4.3.1. Tegevused treeninguvälisel ajal.....	16
4.3.2. Osavõtt rahvaspordiüritustest	17
4.4. Ekraaniaeg	17
4.4.1. Päevane ekraanikasutus	17
4.4.2. Peamised ekraanikasutamise põhjused.....	18

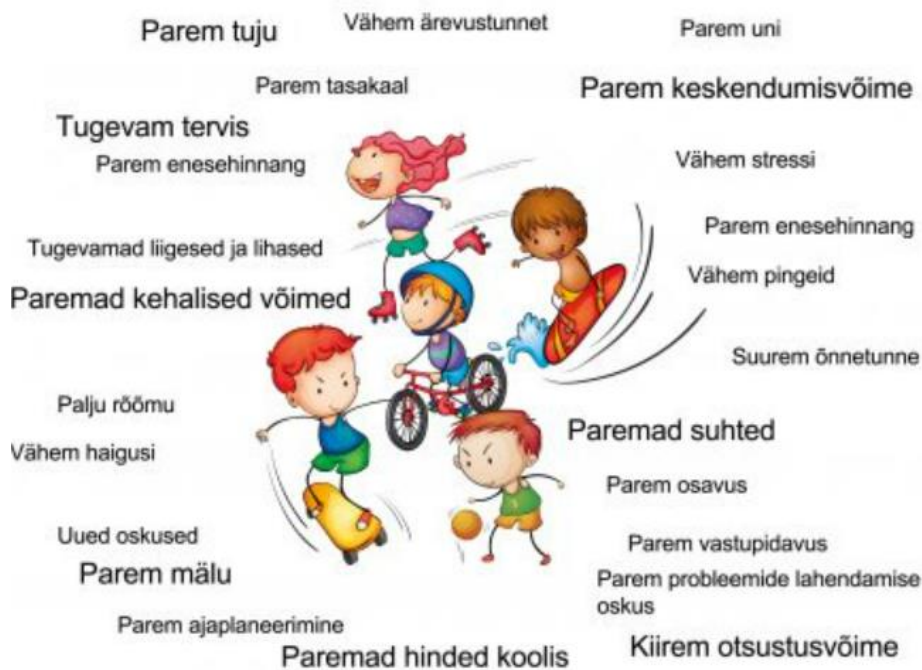
4.4.3. Liigse ekraaniaja kasutusega kaasnevate probleemide teadvustamine	19
4.4.4. Õpilaste hinnang oma ekraanikasutuse ajale	20
4.4.5. Vanematepoolne tähelepanu juhtimine ekraaniaja kasutuse lühendamisele ...	21
4.5. Sõltuvus treeningu kestuse ja ekraanikasutuse vahel	21
KOKKUVÕTE	24
RESÜMEE	26
ABSTRACT	27
KASUTATUD ALLIKAD	28
LISA 1. Autori koostatud veebiküsitlus	29
LISA 2. Alusandmed	33

1. LIKUMISAKTIIVSUSE OLEMUS JA TÄHTSUS

Liikumisaktiivsuseks loetakse igasugust skeletilihaste abil sooritatud liikumist, mis toob kaasa energia kulutamise üle puhkeoleku taseme. See mõiste sisaldab endas eri tüüpi liikumisvõimalusi: näiteks kõndimist, jalgrattaga sõitmist, aia- ja kodutööde tegemist, liikumisega seotud mängude mängimist, tantsimist, kehaliste harjutuste sooritamist ja sportimist. (Mei *et al.*, 2016)

Liikumisel on asendamatu roll tervisliku kehalise arengu ja vormisoleku kujundamisel, arendades nii üld- kui ka lihasvastupidavust ning aidates ennetada rasvumist, südame-veresoonkonna haigusi, depressiooni. Lisaks toetab füüsiline aktiivsus inimese akadeemilist võimekust ja aitab kaasa sotsiaalsele arengule, loob võimalusi eneseväljenduseks, enesehinnangu parandamiseks ja sotsiaalseks suhtluseks. (Mooses *et al.*, 2016)

Joonisel 1 on välja toodud kehalise aktiivsuse positiivne mõju nii füüsilisele, vaimsele kui ka sotsiaalsele tervisele.



Joonis 1. Kehalise aktiivsuse kasulikkus tervisele (Liikuma Kutsuv Kool)

Füüsiliselt aktiivne laps on tervem ja tugevam, tunneb elust rohkem rõõmu, suudab kergemini sotsiaalseid kontakte luua, on elurõõmus ja ning avatud uutele sõprussuhetele. Trennilapse ajaplaneerimise oskus on hea ning tal on parem vaimne tervis, ta ei muretse, vaid pigem tegutseb ning seeläbi on ka tema õpitulemused koolis head.

Pikem õuevahetund, kus õpilased on füüsiliselt aktiivsed, aitab tõsta tunnis olevat töömeeleolu ning parandab laste sooritusvõimet. Lisaks on teada, et õpilased nadivad aktiivseid tegevusi (nii vahetundides kui ka ainetundides), mis omakorda muudab koolikohustuse nauditavamaks. (Liikuma kutsuva kooli lehekülg)

Tartu Ülikooli Liikumislabori korraldatud õpilaste liikumisaktiivsuse uuringu andmetel veedavad vahetunnid passiivselt 78,1% ning aktiivselt 21,9% õpilastest. Õuevahetundides saavad viibida 62% Eesti koolilastest, 38%-le õpilastest ei ole see võimalus paraku kättesaadav. Aktiivseid vahetunde värskes õhus nadivad 63% õpilastest ning pelgavad 37% koolilastest. Kehalise kasvatuse tundide osas on vastav jaotus 49,8% ja 50,2%. (Kultuuriministeeriumi kodulehekülg)

2. MAAILMA TERVISEORGANISATSIIONI LIIKUMISSOOVITUSED NOORTELE

Tervise ja heaolu edendamiseks soovitab Maailma Terviseorganisatsioon 5–17aastastel lastel ja noortel liikuda iga päev vähemalt 60 minutit mõõduka ja tugeva intensiivsusega ehk nii, et hingamine kiireneb, tekib soojatunne ja higistamine. See soovitus ei tähenda otseselt tunniajast treeningut, arvesse läheb ka aktiivne osalemine liikumis- ja sportmängudes, jooksmine, matkamine, ujumine, jalgrattasõit, osalemine kehalise kasvatuse tundides – peaasi, et vajalikud liikumisminutid kogutakse päeva peale kokku. Kui füüsiliselt aktiivne ollakse enam kui 60 minutit päevas, toob see tervisele täiendavat kasu. (Liikuma Kutsuva Kooli kodulehekülg)

Lisaks tuleks vähemalt kolmel päeval nädalas selles vanuses noortel teha tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi ning lihaseid ja luid tugevdavaid harjutusi. Samuti peaksid poisid ja tüdrukud vähendama oma igapäevast järjestikust istumisaega, eelkõige tuleb tähelepanu pöörata vabal ajal ekraani taga veedetud ajale. Maailma Terviseorganisatsiooni soovitus on, et noorte ekraaniaeg ei tohiks ületada kahte tundi päevas, kuna istuva eluviisi tagajärjel suureneb ülekaalulisuse ja rasvumise risk, nõrgenevad kardiometaboolne tervis ja kehaline võimekus, tekivad rühihäired, kannatavad luustik ja lihaskond, halvenevad sotsiaalsed oskused ja vaimne heaolu ning lüheneb uneaeg. Kehaline mitteaktiivsus ja liigne ekraaniaeg on eriti ohtlikud just lastele, sest nii seotakse end juba varajases eas istuva eluviisiga, millega antakse panus algavatele terviseprobleemidele ning tõstetakse märgatavalt krooniliste haiguste riski (Liikuma Kutsuva Kooli kodulehekülg).

Tänapäeval on laste ja noorte vähenev liikumisaktiivsus ja kehaliselt mitteaktiivse aja suurenev osakaal probleemiks paljudes arenenud riikides, sealhulgas ka Eestis (Mooses *et al.*, 2016). Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel ei täida 81% noortest soovituslikke kehalise aktiivsuse norme (Liikuma Kutsuva Kooli kodulehekülg).

2021. aastal Tartu Ülikooli Liikumislabori korraldatud õpilaste liikumisaktiivsuse uuringu andmetel on Eestis 7–17aastaste laste seas füüsiliselt aktiivseid 25,3% (liiguvad keskmiselt 60 minutit 6–7 päeval nädalas), vähese aktiivsusega 39,1% (liiguvad keskmiselt 60 minutit 5–7 päeval nädalas) ja mitteaktiivseid 35,6% (liiguvad soovitud mahus vaid kuni kahel päeval nädalas) (Kultuuriministeeriumi kodulehekülg).

Vanuse suurenedes kehaliselt aktiivsete noorte osakaal väheneb. Kui 7–11aastastest lastest tegeleb spordiga piisaval määral 29,10%, siis 12–17aastaste noorukite seas on neid vaid 22,1%. Üllatav on tõdeda, et Eesti tüdrukud on sportlikumad kui poisid, sest aktiivsete neidude

osakaal on 29%, seevastu noormeestel on vastav näitaja 22%. (Kultuuriministeeriumi kodulehekülg)

Liikuma Kutsuva Kooli 2019. aastal tehtud veebiküsitluse tulemustel osaleb vähemalt kolmel korral nädalas treeningutel 52% poistest ja 48% tüdrukutest. Samas vaid 1/3 trennilastest liiguvad iga päev vajalikul määral ehk 60 minutit. Kaks kuni kolm korda nädalas treenimine arendab oskusi ja kehalisi võimeid küll valitud spordialal, kuid ei pruugi võimaldada piisavat liikumisaktiivsust ega tagada mitmekülgsete kehaliste oskuste omandamist. Liikuma Kutsuva Kooli uuringust tuleb välja ka fakt, et iga päev liigub vabal ajal õues vaid 7–11% 10–17aastastest Eesti noortest. (Liikuma Kutsuva Kooli kodulehekülg)

Sport ja liikumine peaks olema kõigi laste ja noorte igapäevaelu lahutamatu osa, paraku liigutakse tänases heaoluühiskonnas aga täpselt vastupidises suunas ehk veedetakse järjest enam aega ekraanide taga istudes. Olukorra parandamiseks ja noorte julgustamiseks on Maailma Terviseorganisatsioon andnud välja järgmised soovitusel:

- vähene liikumine on parem kui mitte midagi;
- kui lapsed ja noored soovitatud norme ei täida, tuleb nende tervisele kasuks ka mõningane kehaline aktiivsus;
- mitteaktiivsed lapsed ja noored peaksid alustama vähesemast kehalisest aktiivsusest ning järk-järgult suurendama liikumise sagedust, intensiivsust ja kestust;
- väga oluline on tagada kõigile lastele ja noortele ohutud ja võrdsed liikumisvõimalused;
- lapsi ja noori tuleks julgustada osalema liikumistegevustes, mis pakuvad rõõmu ja vaheldust ning vastavad nende vanusele ja võimalustele. (Liikuma Kutsuva Kooli kodulehekülg)

3. MATERJAL JA METOODIKA

3.1. Küsimustik ja valim

Uurimusliku töö praktilises osas viidi läbi veebiküsitlus, mille eesmärk oli saada ülevaade, kui füüsiliselt aktiivsed õpilased on, millised on nende sportimisharjumused ja sportlikud eesmärgid ning kui palju aega nad ekraanide taga veedavad. Küsitluses osalesid Tallinna Reaalkooli 7. klasside õpilased. Vastamine oli vabatahtlik ning küsitlus viidi läbi ajavahemikus 09.05.2024–24.05.2024.

Uuring tehti Google Forms'i keskkonnas, küsimustik on esitatud lisas 1. Küsitluse sissejuhatavas osas selgitati välja vastaja sugu, vanus ning klass. Järgnevalt uuriti, millised on õpilaste liikumisharjumused, hoiakud kehalise kasvatuse tundide suhtes, kui aktiivselt liiguvad nad vahetundides ja mida nad arvavad õuevahetundidest. Lähtuvalt õpilaste vastustest küsiti küsimusi ka konkreetsete õuevahetundide tegevuste kohta. Seejärel selgitati välja kas vastajad tegelevad aktiivselt mõne spordialaga, uuriti, millega konkreetsetelt tegeletakse, mitu trenni nädalas tehakse ning kui pikk on üks treening. Uuringus koguti andmeid ka selle kohta, mis motiveerib noori spordiga tegelema, kas ollakse füüsiliselt aktiivne ka trennivälisel ajal ning paluti infot ka võistlustest osavõtu kohta.

Küsitluse lõpus paluti vastajatel hinnata oma päevast ekraanikasutuse aega (nii koolipäevadel kui ka nädalavahetusel), nimetada peamised ekraanikasutuse põhjused ning uuriti, kas õpilased teadvustavad liigse ekraanikasutusega kaasnevaid probleeme või mitte.

Uuringu käigus laekunud vastused sisestati andmetöötlusprogrammi Microsoft Excel. Kogutud andmeid analüüsiti ning nende põhjal koostati illustreerivad graafikud.

Küsimustele vastas 65 õpilast, kellest 28 (43%) olid poisid ning 37 (57%) olid tüdrukud. Vastanutest oli 13-aastaseid 35% ning 14-aastaseid 65%. Enim oli vastanuid 7.a klassist (38%), järgnes 7.b klass (34%) ning kõige vähem vastuseid laekus 7.c klassist (28%).

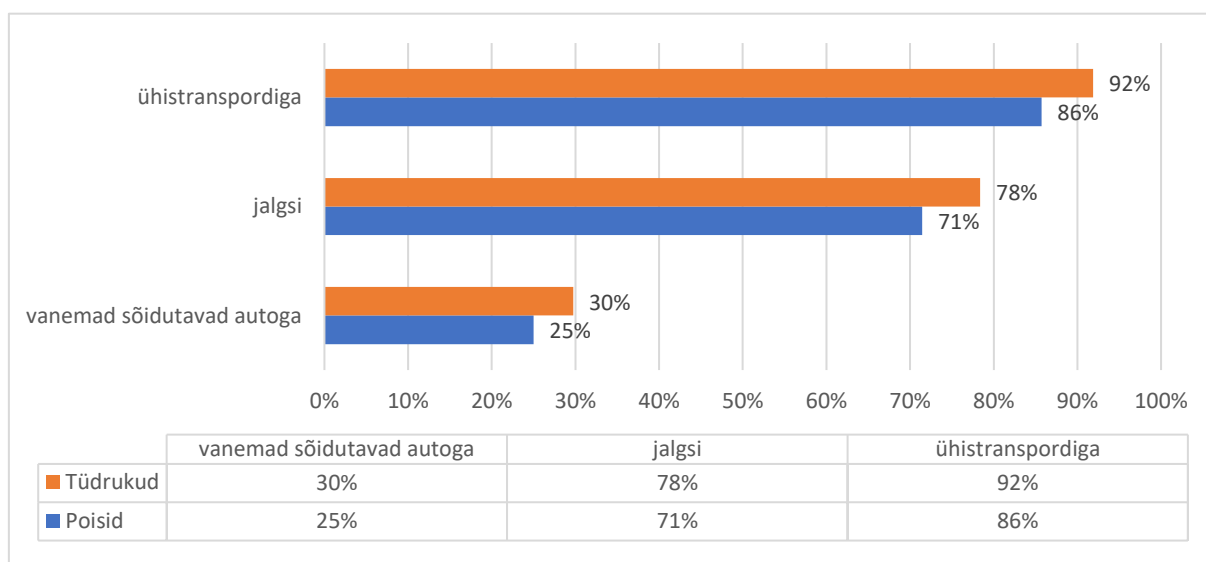
4. TULEMUSED JA ARUTELU

4.1. Õpilaste liikumisharjumused, liikumisaktiivsus, hoiak kehalise kasvatuse tundide ja õuevahetundide suhtes

4.1.1. Õpilaste liikumisharjumused

Küsimusele „Kuidas sa tavapäraselt linnas liikled?“ vastas 92% tüdrukutest ühistranspordiga, 78% jalgsi ning 30%, et vanemad sõidutavad autoga. Poistest vastas samale küsimusele 86% ühistranspordiga, 71% jalgsi ning 25%, et vanemad sõidutavad autoga. (Joonis 2)

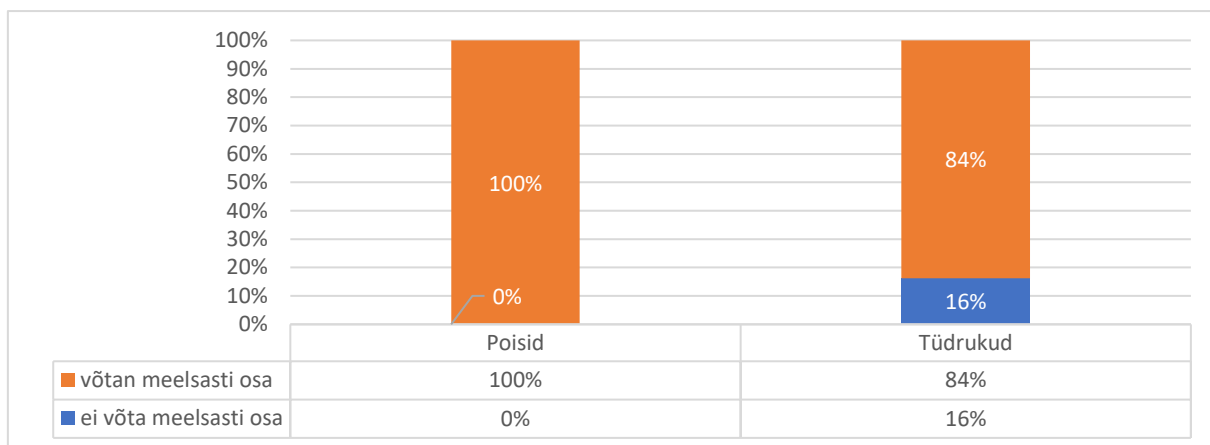
Tüdrukute ja poiste tulemusi võib lugeda peaaegu võrdseks (protsentuaalne erinevus tekib vastajate arvu erinevustest tüdrukute ja poiste vahel) ehk mõlema soo esindajad liiguvad enim ühistranspordiga, seejärel jalgsi ning kõige vähem autoga. (Joonis 2)



Joonis 2. Õpilaste liikumisharjumused linnas

4.1.2. Õpilaste hoiak kehalise kasvatuse tundide suhtes

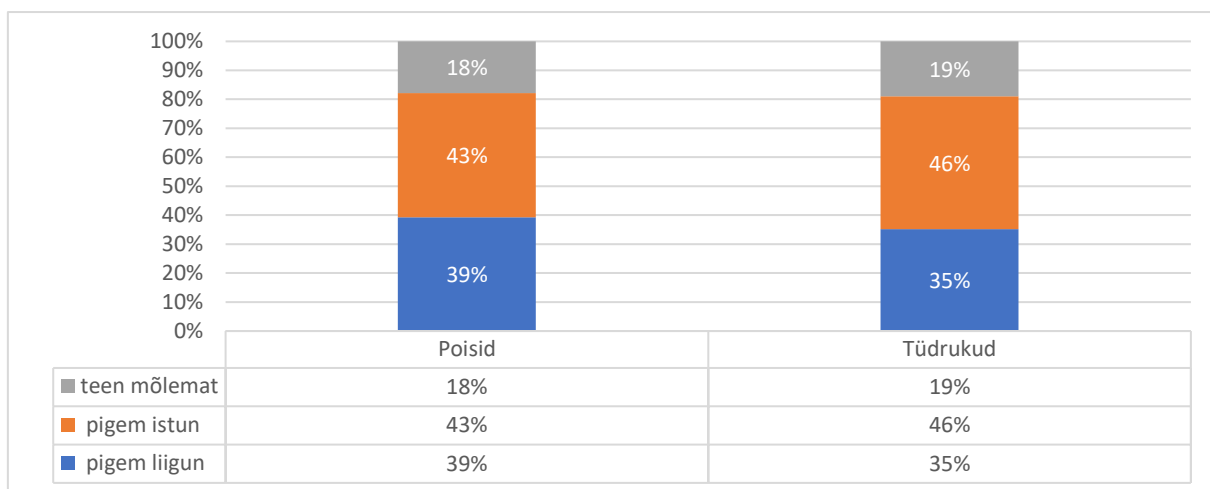
100% poistest võtab kehaliste kasvatuse tundidest osa meelsasti, tüdrukutest võtab meelsasti osa 84% ning 16% neidudest kehalise kasvatuse tunde ei naudi (Joonis 3). Tulemuste alusel saab väita, et Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilaste meelestatus kehalise kasvatuse tundide suhtes on väga positiivne, sest Tartu Ülikooli Liikumislabori korraldatud õpilaste liikumisaktiivsuse uuringu andmetel Eesti noortest vaid 49,8% naudib kehalise kasvatuse tunde, 50,2% noortest pelgab neid.



Joonis 3. Õpilaste hoiak kehalise kasvatuse tundide suhtes

4.1.3. Õpilaste liikumisaktiivsus vahetundides

Küsimusele „Kas vahetundide ajal pigem liigud või eelistad istumist?“ vastasid nii poisid kui ka tüdrukud enim pigem istun (poisid 43% ja tüdrukud 46%), järgnes vastus pigem liigun (poisid 39% ja tüdrukud 35%) ning kõige vähem vastati teen mõlemat (poisid 18% ja tüdrukud 19%). Tulemustest on näha, et vahetundides liikuvaid poisse on protsentuaalselt veidi enam kui tüdrukuid, seega eelistavad neid veidi rohkem oma vaba aega istudes veeta, kuid vahe sugude tulemuste vahel ei ole suur. (Joonis 4)



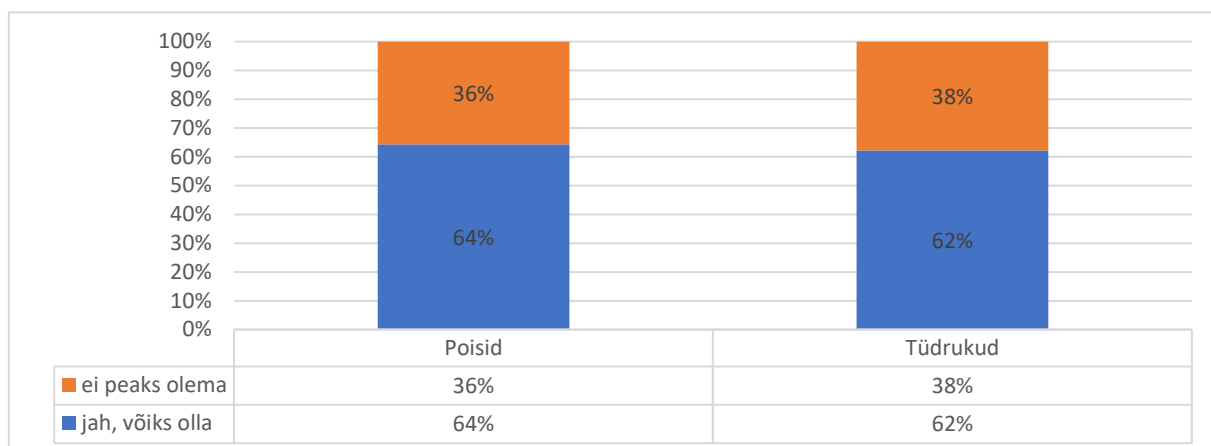
Joonis 4. Õpilaste liikumisaktiivsus vahetundides

4.1.4. Õpilaste hoiakud õuevahetunni suhtes Tallinna Reaalkoolis

Hetkel Tallinna Reaalkoolis õuevahetunde ei toimu. Arvamused õuevahetunni kohta on Tallinna Reaalkooli poiste ja tüdrukute seas üsna sarnased, poistest pooldab õuevahetunde 64% ja tüdrukutest 62%, õuevahetunde ei soovi 36% poistest ning 38% neidudest (Joonis 5).

Üle-eestilise uuringu järgi naudib õuevahetunde 63% ning pelgab 37% õpilastest, seega Tallinna Reaalkooli 7. klassi poiste ja tüdrukute tulemus ühtib riigi keskmise näitajaga. Pea 2/5 suurusest vastuseisust olenemata peaks Tallinna Reaalkoolis siiski õuevahetund olema, sest

see aitab tõsta tunnis olevat töömeeleolu ning parandab õpilaste sooritusvõimet. Lisaks on teada ka fakt, et lapsed ja noored üldjuhul naudivad aktiivseid tegevusi.

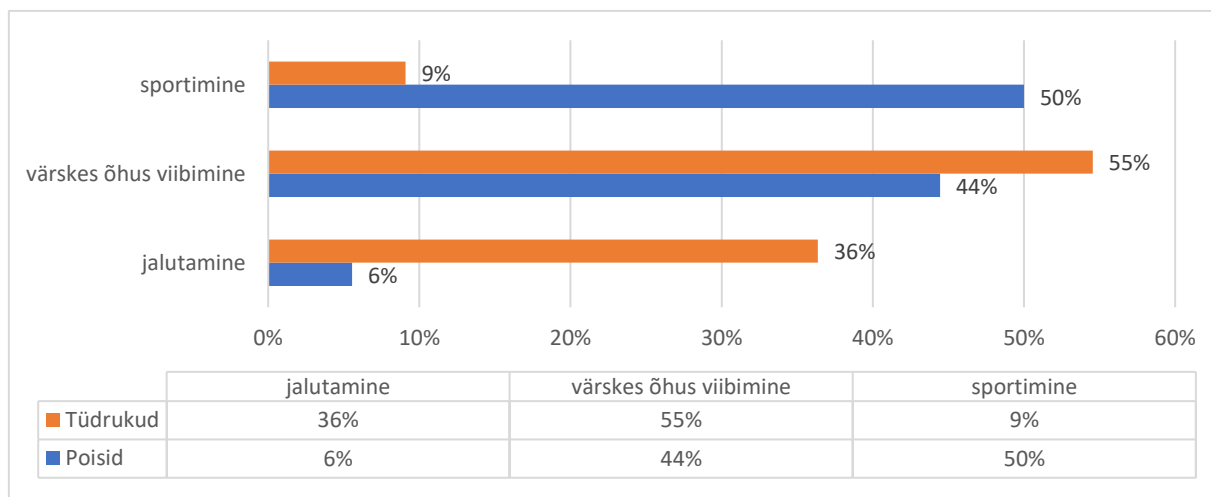


Joonis 5. Õpilaste hoiakud õuevahetunni suhtes

4.1.5. Õpilaste tegevused õuevahetunni ajal

Õuevahetunni ajal tegeleks sportimisega 50%, lihtsalt värskes õhus viibimisega 44% ning jalutamisega 6% vastanud poistest. Lihtsalt värskes õhus viibiks 55%, jalutaks 36% ning sportimisega tegeleks 9% tüdrukutest. (Joonis 6)

Tulemustest selgub, et sportimisega tegeleksid väga ülekaalukalt peamiselt poisid, jalutamist eelistavad peamiselt tüdrukud ning lihtsalt väljas viibiks veidi üle poolte tüdrukutest ning veidi alla poolte poistest. Nendest tulemustest saame järeldada, et poisid eelistavad õuevahetunni veeta füüsiliselt aktiivselt, tüdrukud aga naudivad lihtsalt värskes õhus viibimist. (Joonis 6)

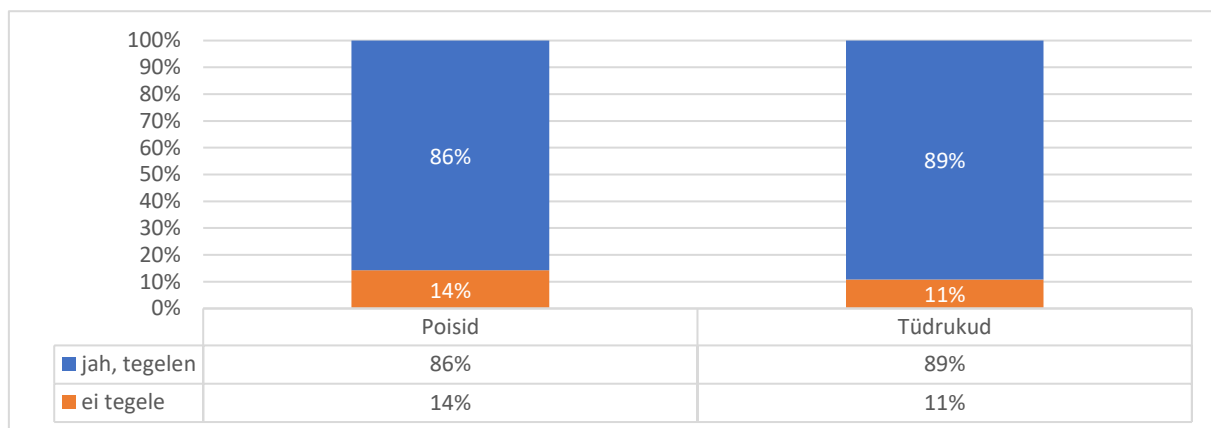


Joonis 6. Õpilaste tegevused õuevahetunni ajal

4.2. Kehaline aktiivsus

4.2.1. Spordialadega aktiivselt tegelemine

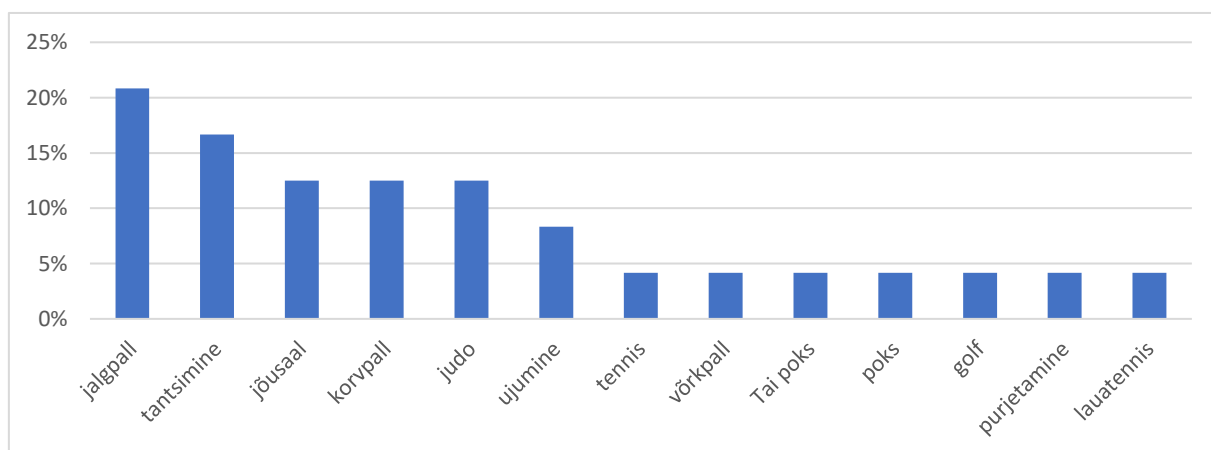
Küsimusele „Kas sa tegeled aktiivselt mõne spordialaga?“ vastas jaatavalt 86% poistest ning 89% tüdrukutest. Eitavalt vastas 14% poistest ning 11% tüdrukutest. Peamised spordi mittetegemise põhjused on aja ja tahte puudus ning erinevad vigastused. Kultuuriministeeriumi kodulehekülje andmetel tegeleb aktiivselt spordiga vaid 22,1% 12–17aastastest Eesti noortest, seega ületavad Tallinna Reaalkooli 144. lennu õpilased riigi keskmise näitaja peaaegu neljakordselt. (Joonis 7)



Joonis 7. Spordialadega aktiivselt tegelemine

4.2.2. Poiste harrastatavad spordialad

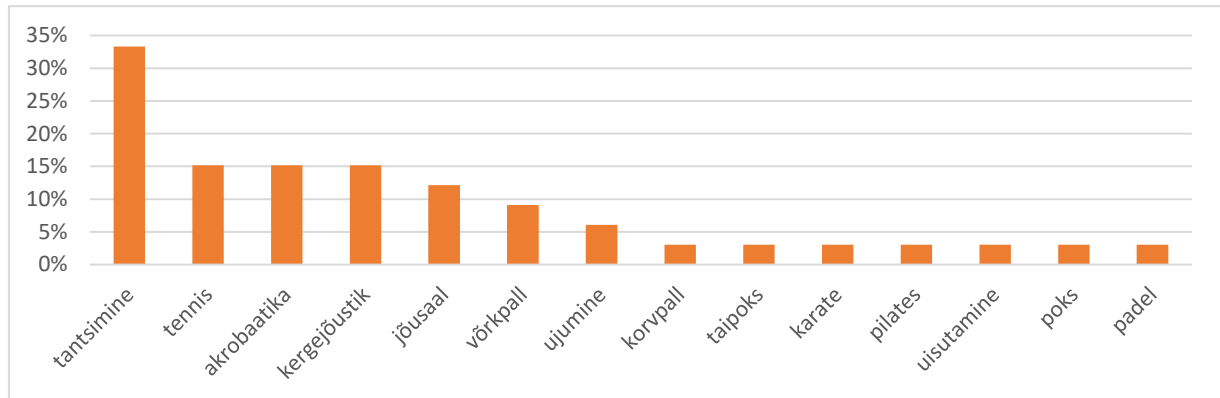
Tallinna Reaalkooli 7. klassi poiste seas on populaarseimad spordialad jalgpall (21%), tantsimine (nii võistlus- kui ka rahvatants) (17%), jõutrenn (13%), korvpall (13%), judo (13%) ja ujumine (8%). Lisaks harrastatakse tennist, võrkpalli, Tai poksi, poksi, golfi, purjetamist ning lauatennist. (Joonis 8)



Joonis 8. Poiste harrastatavad spordialad

4.2.3. Tüdrukute harrastatavad spordialad

Tallinna Reaalkooli 7. klassi tüdrukud harrastavad kõige enam tantsimist (nii võistlus- kui ka rahvatantsu) (33%), tennist (15%), akrobaatikat (15%), kergejõustikku (15%), jõutrenni (12%), võrkpalli (9%), ujumist (6%). Lisaks tegeletakse korvpalli, Tai poksi, karate, pilatse, uisutamise, poksi ja padeliga. (Joonis 9)



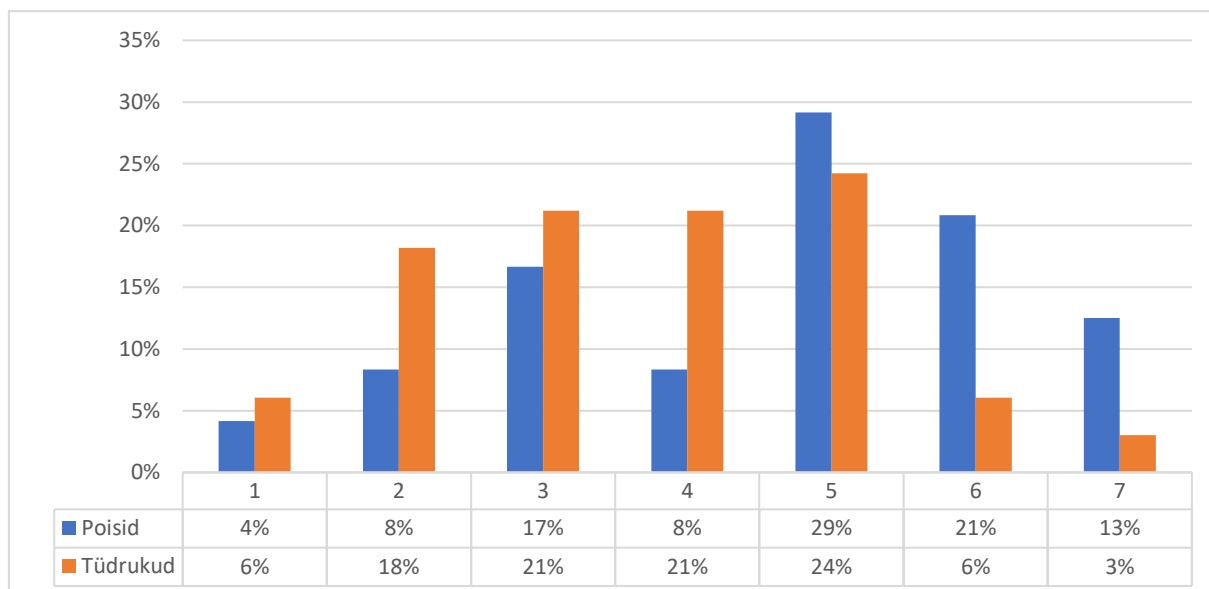
Joonis 9. Tüdrukute harrastatavad spordialad

4.2.4. Treeningute arv nädalas

Jooniselt 10 on näha, et poisid teevad kõige rohkem trenni 5 korda nädalas (29%), seejärel 6 korda (21%), 3 korda (17%), 7 korda (13%), 2 ja 4 korda (8%) ning 1 korra (4%). Tüdrukud harrastavad sporti enamasti 5 korda nädalas (24%), seejärel 3 ja 4 korda (21%), 2 korda (18%), 1 ja 6 korda (6%) ning 7 korda (3%).

Tulemusi analüüsidest kajastub, et poiste nädalane treeningkoormus jääb peamiselt maksimumi lähedale (peamiselt treenitakse 5, 6 ja 7 korda nädalas, kuid ka nende, kes teevad 3 trenni nädalas, hulk on kõrge), kuid tüdrukute koormus ühes nädalas jääb graafiku keskele (peamiselt 2, 3, 4 ja 5 trenni). (Joonis 10)

Maailma Terviseorganisatsioon soovib teha nädalas vähemalt 3 tugevama intensiivsusega treeningut. Selle normi täidab Eestis 52% poistest ning 48% tüdrukutest. Tallinna Reaalkooli 7. klassides teevad nädalas 3 või enam treeningut 88% poistest ning 75% tüdrukutest. (Joonis 10)

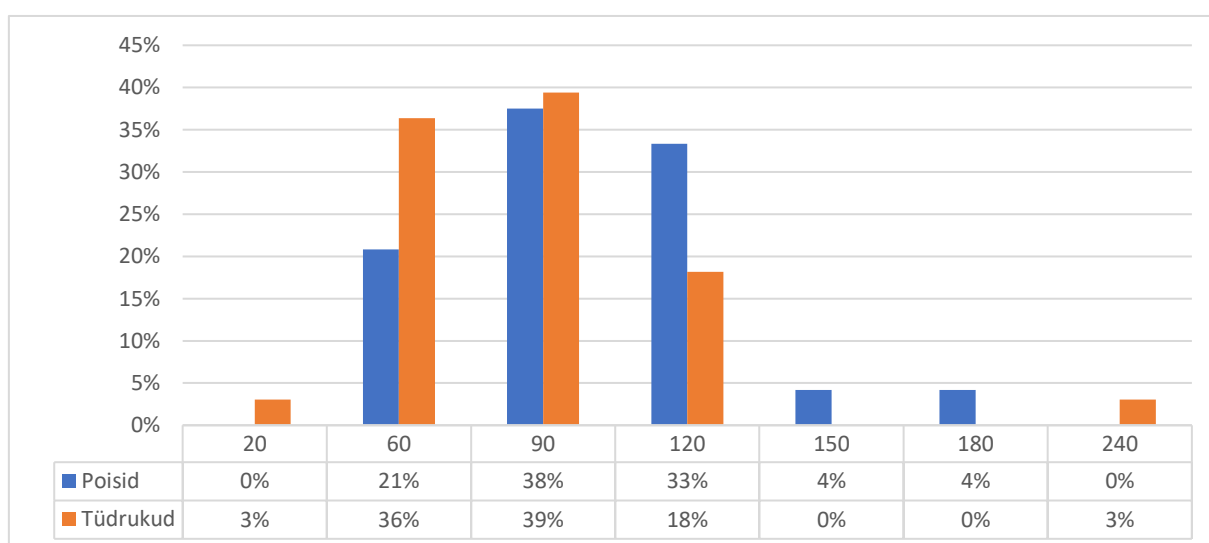


Joonis 10. Treeningute arv nädalas

4.2.5. Ühe treeningu kestus minutites

Küsimusele „Kui pikalt üks trenn kestab?“ vastasid poisid 90 minutit (38%), 120 minutit (33%), 60 minutit (21%) ning 150 ja 180 minutit (4%). Samale küsimusele vastasid tüdrukud 90 minutit (39%), 60 minutit (36%), 120 minutit (18%) ning 20 ja 240 minutit (3%). (Joonis 11)

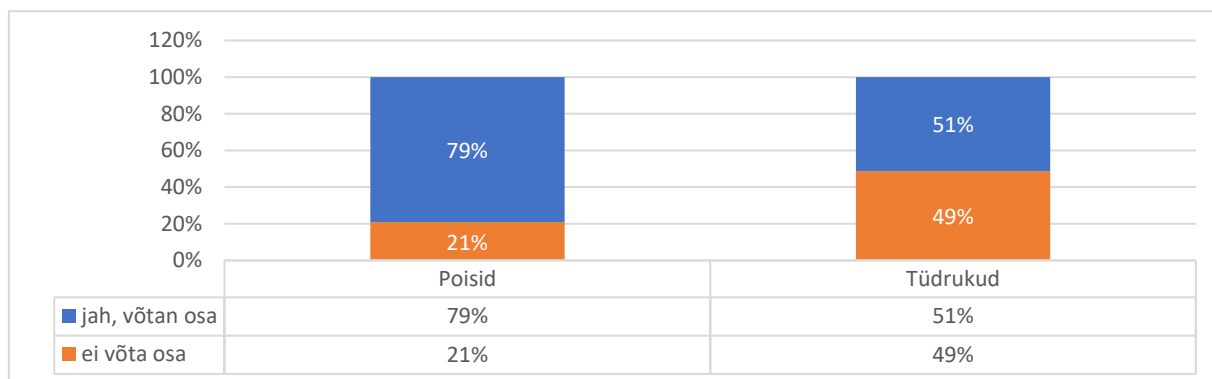
Tulemustest on näha, et nii poisid kui ka tüdrukud osalevad kõige enam treeningutes, mille kestus on 90 minutit (vastavad näitajad 38% ja 39%). 33% poistest vastas, et nende treening kestab 120 minutit ning 21%, et 60 minutit. Seevastu 36% tüdrukutest mainis, et treeningu ajaline kestus on 60 minutit ning 18% tüdrukutest võtab osa trennist, mille kestus on 120 minutit. Lisaks on näha, et poisid teevad ka 150 ja 180 minutilisi treeninguid ning tüdrukud teevad ka 20 ja 240 minutilisi treeninguid. (Joonis 11)



Joonis 11. Ühe treeningu kestus minutites

4.2.6. Osavõtt võistlustest

Võistlustest võtab osa 79% ja ei võta osa 21% vastanud poistest, tüdrukutest võtab osa 51% ning ei võta osa 49% vastanutest. Erinevuse põhjus on arvatavasti poiste ja tüdrukute erinevused harrastatavates spordialades. Poisid tegelevad rohkem meeskondlike spordialadega ning võimalik, et soovitakse oma gruppi toetada ja mitte alt vedada. (Joonis 12)

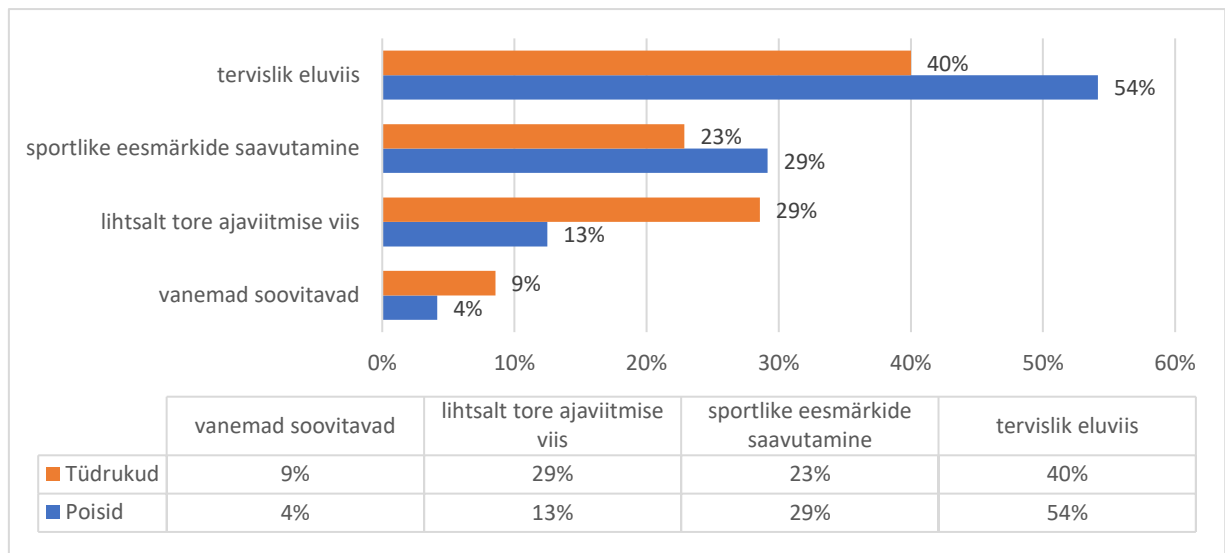


Joonis 12. Osavõtt võistlustest

4.2.7. Motiivid spordiga tegelemiseks

Peamised motiivid spordiga tegelemiseks on nii poistel kui ka tüdrukutel tervislik eluviis – vastavalt 54% ja 40%, sportlike eesmärkide saavutamine vastavalt 29% ja 23%, tore ajaveetmise viis vastavalt 13% ja 29% ning vanemate soovitus vastavalt 4% ja 9%. (Joonis 13)

Tuleb tõdeda, et just poisid tähtsustavad tervisliku eluviisi olulisust, sest vahe neidudega on lausa 14 protsendipunkti. Väga olulisel kohal on poiste seas ka sportlike eesmärkide saavutamine. Sellest saab järeldada, et poiste sportimise motiivid on mõnevõrra tõsisemad kui tüdrukute omad. (Joonis 13)



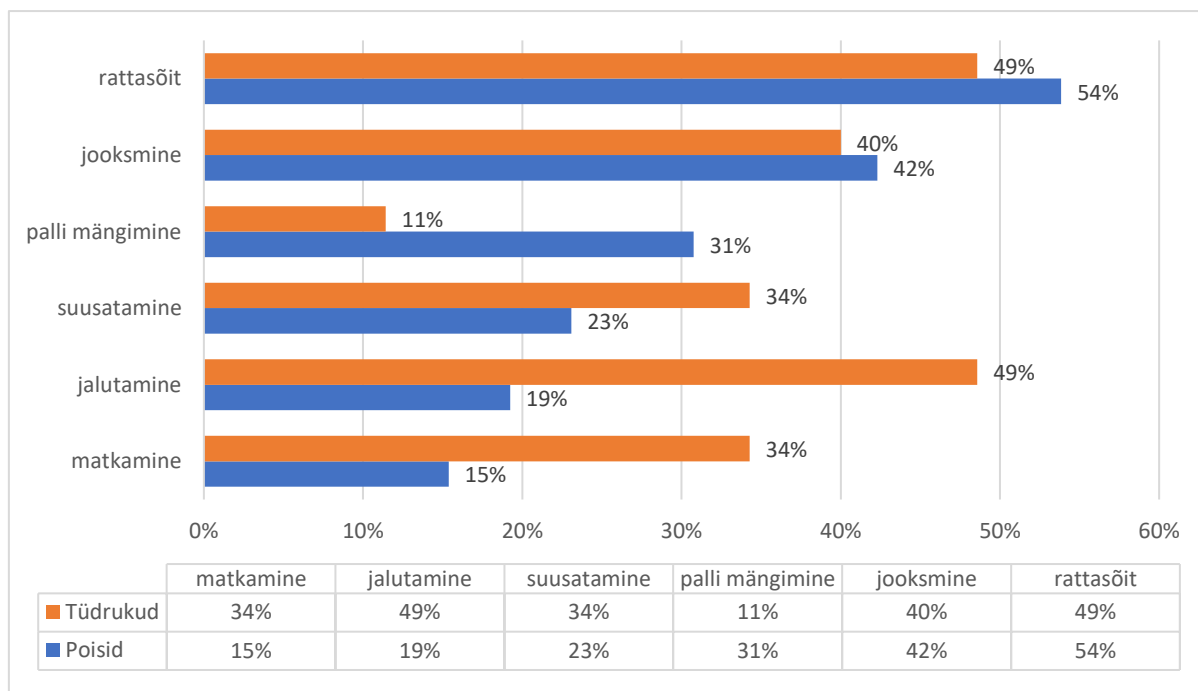
Joonis 13. Motiivid spordiga tegelemiseks

4.3. Füüsiline aktiivsus trennivälisel ajal

4.3.1. Tegevused treeninguvälisel ajal

Trennivälisel ajal sõidavad poisid kõige rohkem rattaga (54%), seejärel jooksevad (42%), mängivad palli (31%), suusatavad (23%), jalutavad (19%) ning matkavad (15%). Tüdrukud sõidavad samuti enim rattaga (49%), aga ka jalutavad (49%), jooksevad (40%), matkavad ja suusatavad (mõlemad 34%) ning mängivad palli (11%). (Joonis 14)

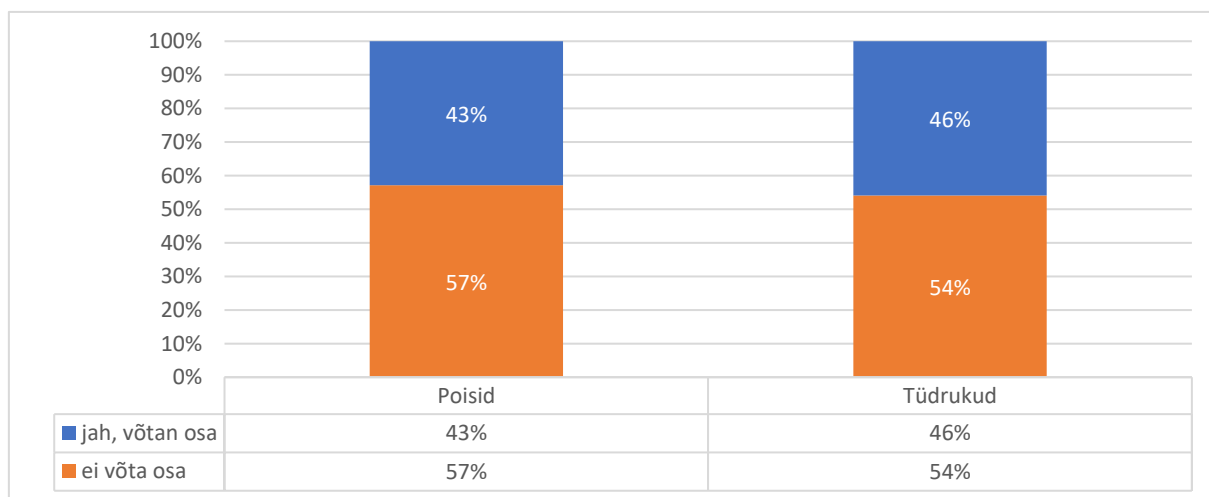
Vastuste analüüsist selgub, et rattasõit on meelepärane nii poistele kui ka tüdrukutele. Samas on selgelt näha, et kui neid eelistavad jalutada, joosta, matkata, siis poistele meeldivad rohkem pallimängud. (Joonis 14)



Joonis 14. Tegevused treeninguvälisel ajal

4.3.2. Osavõtt rahvaspordiüritustest

Erinevatest rahvaspordiüritustest (näiteks jooksu-, rattasõidu-, suusatamise-, ujumisvõistlustest, triatlonitest) võtab osa 57% poistest ja 54% tüdrukutest. Poiste osakaal on küll veidi suurem, aga samas tuleb tõdeda, et huvi vabal ajal toimuvate suurte spordiürituste vastu on enam kui pooltel Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilastel. (Joonis 15)



Joonis 15. Osavõtt rahvaspordiüritustest

4.4. Ekraaniaeg

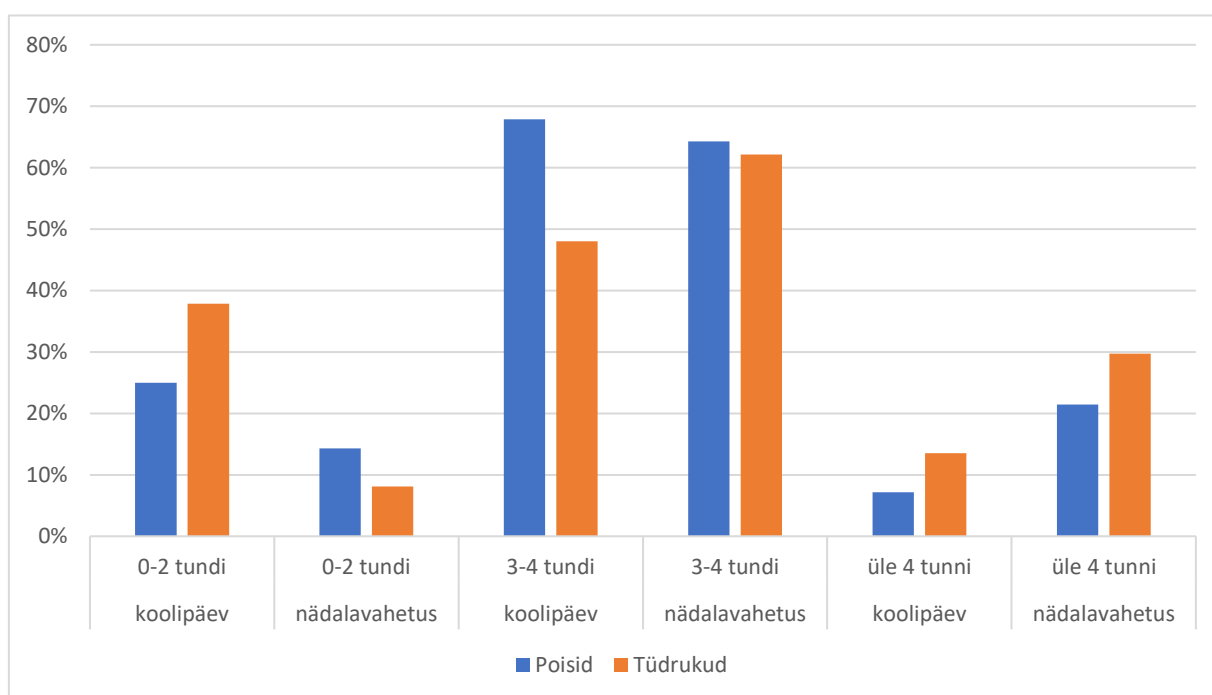
4.4.1. Päevane ekraanikasutus

Maailma Terviseorganisatsiooni soovitus on, et noorte ekraaniaeg ei tohiks ületada kahte tundi päevas, Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilastel on koolipäevadel kuni 2-tunnine ekraaniaeg 25%

poistest ja 38% tüdrukutest. Nädalavahetustel on kuni 2-tunnine ekraaniaeg 14% poistest ja 8% tüdrukutest. Kuni 4-tunnine ekraaniaeg koolipäevadel on poistel ja tüdrukutel vastavalt 68% ja 48% ning nädalavahetusel 64% ja 62%. Üle 4 tunni veedab ekraanide taga koolipäevadel 7% poistest ja 14% tüdrukutest ning nädalavahetusel 21% poistest ja 30% tüdrukutest. (Joonis 16)

Enamik vastanutest veedab seega ekraanide taga 3–4 tundi päevas, sõltumata sellest, kas tegemist on kooli- või puhkepäevaga. Nende tüdrukute osakaal, kes veedavad ekraanide taga 3–4 tundi ja isegi rohkem, suureneb nädalavahetusesti hüppeliselt. Poiste osas on näha kasvu nädalavahetusesti vaid nende seas, kes kasutavad ekraane enam kui 4 tundi päevas. (Joonis 16)

Paraku tuleb tõdeda, et enamik Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilastest ületab Maailma Terviseorganisatsiooni seatud norme ning veedab ekraanide ees lubatust kauem aega.



Joonis 16. Päevane ekraanikasutus

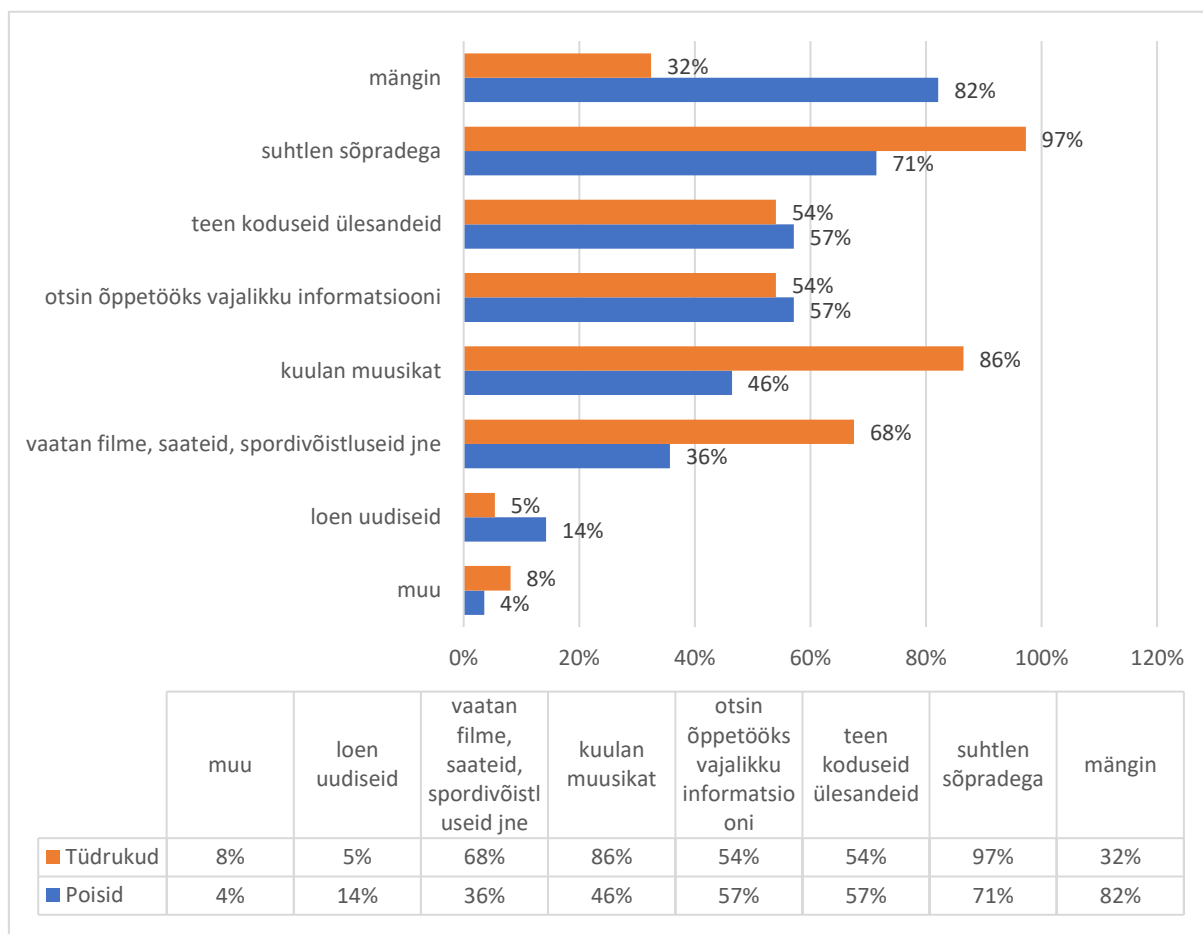
4.4.2. Peamised ekraanikasutamise põhjused

Peamised ekraanikasutamise põhjused on poistel mängimine (82%), sõpradega suhtlemine (71%), koduste ülesannete tegemine (57%), õppetööks vajaliku info otsimine (57%), muusika kuulamine (46%), filmide, saadete ja spordivõistluste vaatamine (36%), uudiste lugemine (14%) ning muu (4%). (Joonis 17)

Tüdrukute peamised ekraanikasutamise põhjused on sõpradega suhtlemine (97%), muusika kuulamine (86%), filmide, saadete ja spordivõistluste vaatamine (68%), koduste ülesannete

tegumine (54%), õppetöös vajaliku info otsimine (54%), mängimine (32%), muu (8%) ning uudiste lugemine (5%). (Joonis 17)

Vastustest saab järeldada, et poiste ja tüdrukute ekraanikasutamise motiivides on mitu erinevust, näiteks mängivad ja loevad poisid tunduvalt rohkem uudiseid kui tüdrukud, samas neid aga suhtlevad sõpradega, kuulavad muusikat, vaatavad filme, saateid ja spordivõistlusi. (Joonis 17)

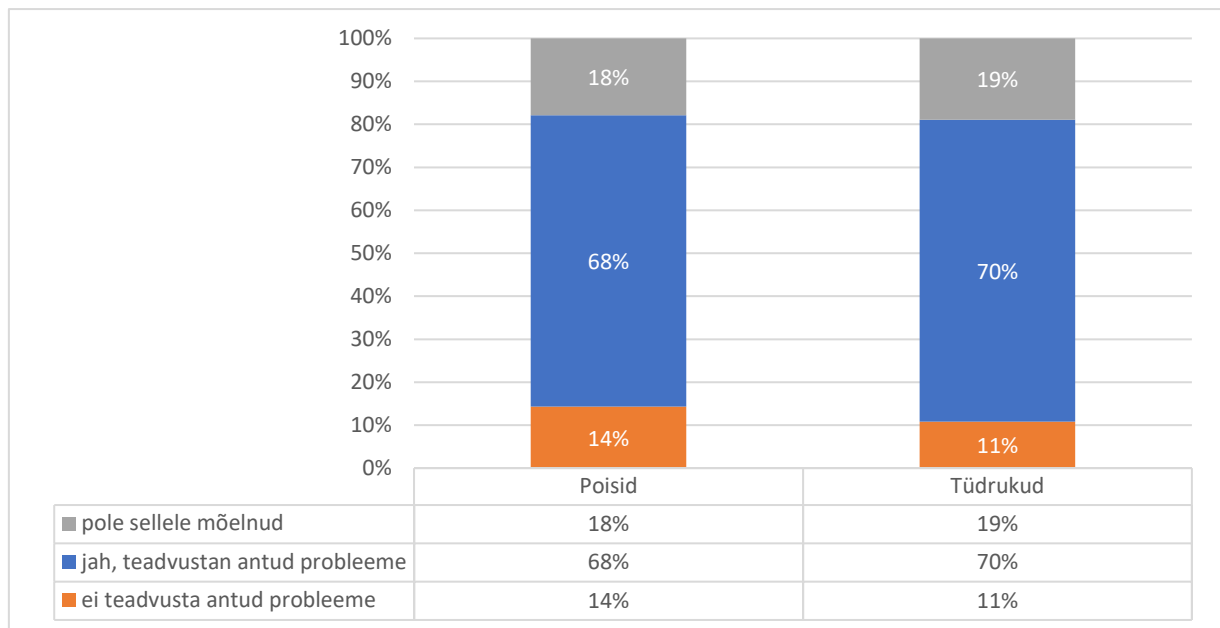


Joonis 17. Peamised ekraanikasutamise põhjused

4.4.3. Liigse ekraaniaja kasutusega kaasnevate probleemide teadvustamine

Liigne ekraaniaeg on eriti kahjulik just lastele ja noortele, kuna varases eas pannakse istuva eluviisi tõttu alus algavatele terviseprobleemidele: suureneb kehakaal, nõrgeneb nii vaimne kui ka füüsiline tervis, halvenevad sotsiaalsed oskused ja õpitulemused ning väheneb uneaeg.

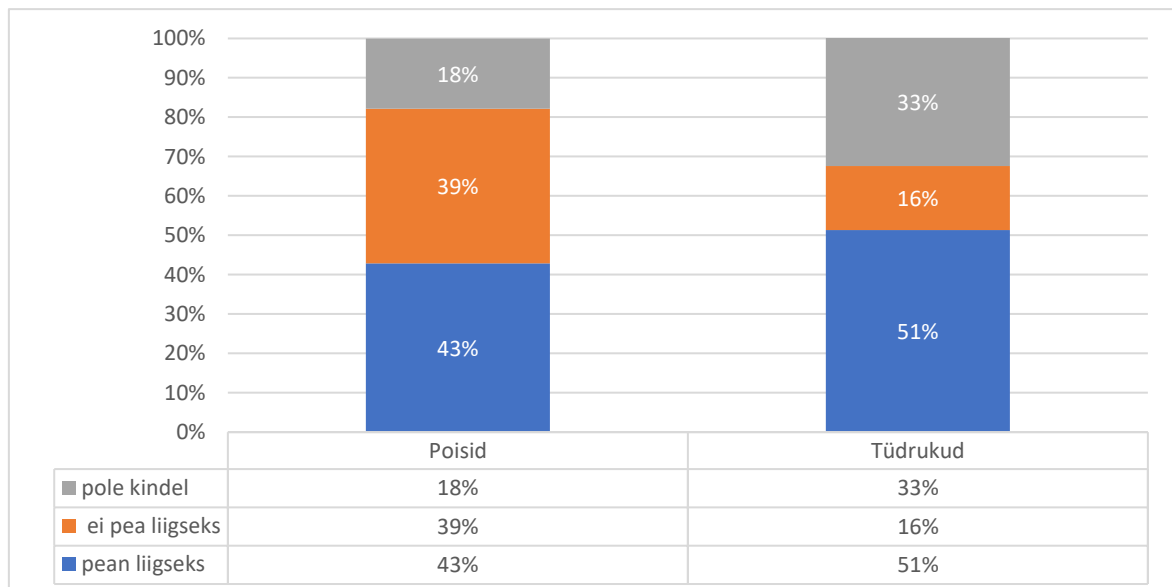
Neid probleeme teadvustab endale 68% poistest ja 70% tüdrukutest, ei teadvusta aga 14% poistest ja 11% tüdrukutest ning sellele pole üldse mõelnud 18% poistest ja 19% tüdrukutest. Poiste ja tüdrukute tulemused on valdavalt sarnased. (Joonis 18)



Joonis 18. Liigse ekraaniaja kasutusega kaasnevate probleemide teadvustamine

4.4.4. Õpilaste hinnang oma ekraanikasutuse ajale

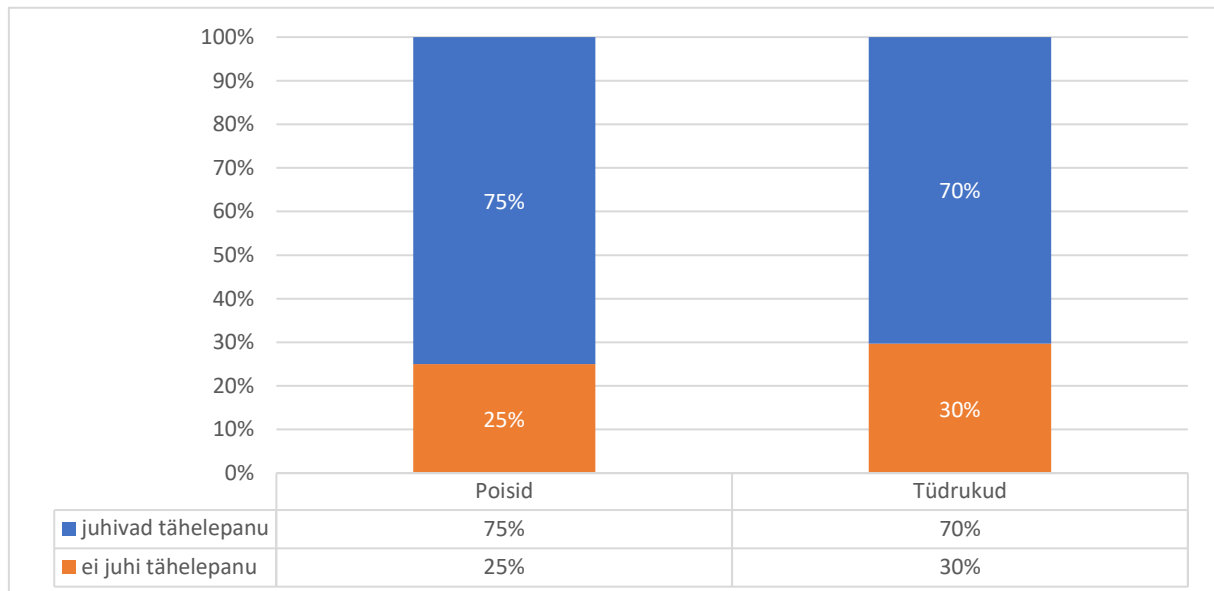
Küsimusele „Kas pead oma ekraanikasutuse aega liigseks?“ vastasid jaatavalt 43% poistest ja 51% tüdrukutest ning eitavalt 39% poistest ja 16% tüdrukutest. Oma vastuses ei ole kindel 18% poistest ja 33% tüdrukutest. Tüdrukutest peaaegu pooled on hinnanud oma ekraanikasutust liigseks ja see tulemus ei erine väga palju poiste omast. Samas on näha tüdrukute hinnangutes ebakindlust, kuid poiste hulgas on palju rohkem neid, kes arvavad, et nad ei veeda liiga palju aega ekraanide taga. (Joonis 19)



Joonis 19. Õpilaste hinnang oma ekraanikasutuse ajale

4.4.5. Vanematepoolne tähelepanu juhtimine ekraaniaja kasutuse lühendamisele

Tähelepanu liigsele ekraaniajale juhivad poiste vanematest 75% ja tüdrukute vanematest 70%. Need tulemused on üsna võrdsed, poiste vanemate osakaal on vaid 5% võrra suurem kui tüdrukute vanemate oma. Liigne ekraanikasutus on tänapäeval ülemaailmne probleem ning umbes 3/4 lapsevanematest on seda küsitlusele vastanud õpilaste sõnul ka oluliseks pidanud. (Joonis 20)



Joonis 20. Vanemate tähelepanu juhtimine lühemale ekraaniaja kasutusele

4.5. Sõltuvus treeningu kestuse ja ekraanikasutuse vahel

Treeningute kestuse ja ekraanikasutuse aja vaheliste seoste ja sõltuvuste uurimiseks kasutati Exceli hajuvusdiagramme.

Hajuvusdiagramm on graafik, mis aitab visuaalselt hinnata kahe muutuja vahelist seost. Graafikult on näha, kas ja kuidas üks muutuja (X-teljel) mõjutab teist muutujat (Y-teljel). Excel võimaldab lisada hajuvusdiagrammile korrelatsioonikordaja ruudu R^2 ehk determinatsioonikordaja väärtuse (Exceli RSQ funktsioon), mis näitab, kas üks muutuja on teise muutujaga seotud. Determinatsioonikordaja väärtus jääb vahemikku 0 kuni 1. $R^2 = 1$ näitab, et X ja Y telje muutujate vahel on täiuslik seos. Kui $R^2 = 0$, siis andmete vahel seos puudub.

Siinse uurimusliku töö puhul näitab determinatsioonikordaja, kui suur osa õpilaste ekraaniaja varieeruvusest on seletatav õpilaste treeningute kestusega. Näiteks, kui $R^2 = 0.8$, siis 80% ekraaniaja variatsioonist on seletatav treeningu kestusega. Variatsioon kirjeldab, kui palju andmed hajuvad või erinevad keskmisest väärtusest (Tartu Ülikooli ühiskonnateaduste instituut).

Treeningute kestuse ja ekraanikasutuse aja vaheliste seoste ja sõltuvuste uurimiseks võrreldi õpilaste hinnangulist treeningute kestust päevas ja nädalas (minutites) ja koolipäeva ekraanikasutuse aega (minutites). Treeningute kestuse hindamiseks kasutati vastuseid küsimustele: „Mitu korda nädalas sa trennis käid?“ ja „Kui pikalt üks trenn kestab?“. Ekraanikasutuse aeg põhines vastusel küsimusele: „Kui pikaks hindad oma igapäevast ekraanikasutuse aega koolipäevadel (telefon, arvuti, televiisor, mängukonsool)?“.

Tabel 1. Ekraanikasutuse ja treeningu kestuse võrdlus

Ekraanikasutuse ja treeningu kestuse võrdlus	Determinatsioonikordaja R^2		
	Kokku	Poisid	Tüdrukud
Ekraanikasutus (min) vs treeningu kestus (min)	0,0001	0,0105	0,0052
Ekraanikasutus (min) vs treeningute kestus nädalas (min)	0,0064	0,1018	0,0006

Andmetest nähtus, et ekraanikasutuse ja treeningute kestuse vahel seos puudub. Kõige suurem sõltuvus ilmnes poiste ekraanikasutuse ja treeningute kestuse vahel nädalas, kus determinatsioonikordaja $R^2 \approx 0,1$. See tähendab, et ainult ligikaudu 10% ekraaniaja varieeruvusest on seletatav treeningute kestusega.

Kuna minutipõhises võrdluses puudus arvestatav korrelatsioon, jagati treeningute kestus ja ekraaniaeg gruppidesse. Eesmärk oli uurida, kas minutite kategooriatesse jaotamine aitab paremini analüüsida, kas teatud treeningu kestusega noored kasutavad ekraani rohkem või vähem. Mõnikord võib liiga detailne andmejaotus vähendada korrelatsiooni, mistõttu grupeerimine võib aidata seoseid paremini esile tuua.

Tabel 2. Treeningminutite ja ekraaniaja grupeerimine

Grupp	Treening kestus (minutit)	Grupp	Treening kestus nädalas (minutit)	Grupp	Koolipäeva ekraanikasutus (minutit)
1	0 - 30	1	0 - 120	1	0 - 149
2	31 - 60	2	121 - 299	2	150 - 239
3	61 - 89	2	300 - 449	3	240 +
4	90 +	3	450 - 599		
		4	600 +		

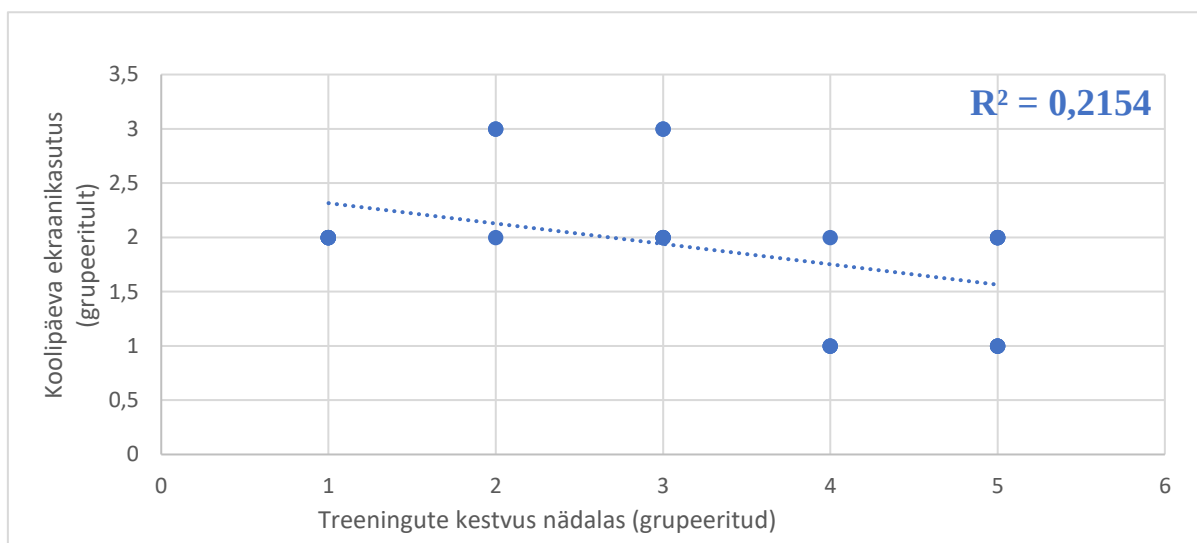
Hajuvusdiagrammide abil võrreldi ekraanikasutust (nii minutites kui ka gruppides) treeningute kestusega (nii minutites kui ka gruppides).

Tabel 3. Ekraanikasutuse ja treeningu kestuse laiendatud võrdlus

Ekraanikasutuse ja treeningu kestuse võrdlus	Determinatsioonikordaja R^2		
	Kokku	Poisid	Tüdrukud
Ekraanikasutus (grupp) vs treeningute kestus (grupp)	0,0055	0,0584	0,0019
Ekraanikasutus (min) vs treeningute kestus (grupp)	0,001	0,0263	0,0019
Ekraanikasutus (grupp) vs treeningu kestus (min)	0,0001	0,031	0,0106
Ekraanikasutus (min) vs treeningu kestus (min)	0,0001	0,0105	0,0052
Ekraanikasutus (grupp) vs treeningute kestus nädalas (grupp)	0,0172	0,2154	0,0062
Ekraanikasutus (min) vs treeningute kestus nädalas (grupp)	0,0068	0,1226	0,004
Ekraanikasutus (grupp) vs treeningute kestus nädalas (min)	0,0077	0,1931	0,0098
Ekraanikasutus (min) vs treeningute kestus nädalas (min)	0,0064	0,1018	0,0006

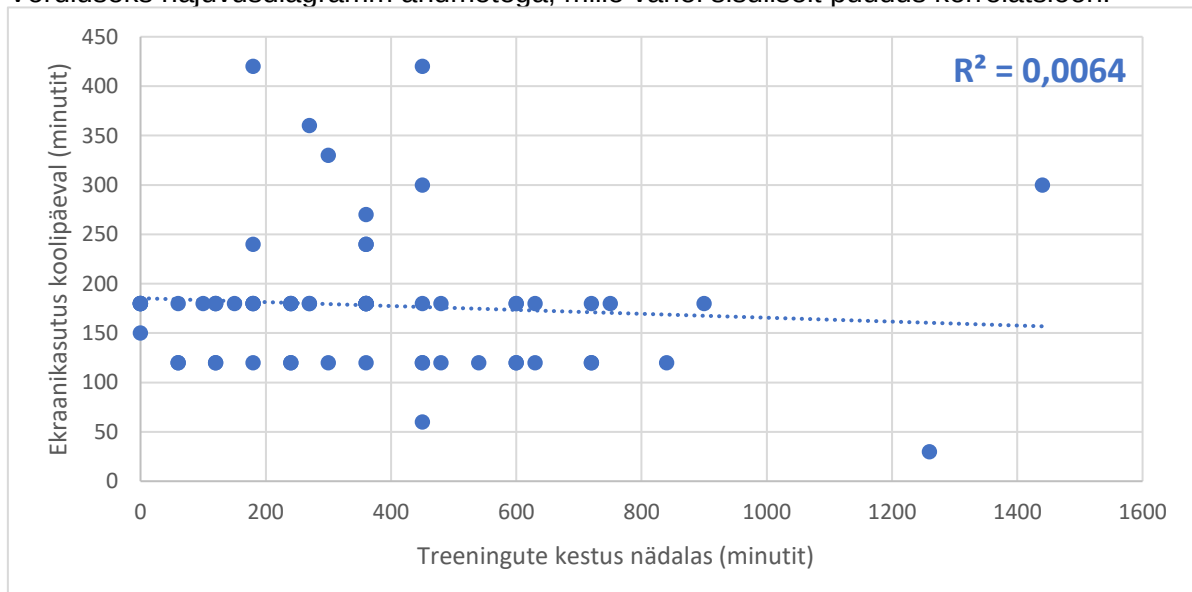
Saadud tulemused näitavad, et üldiselt puudub ekraaniaja ja treeningute kestuse vahel märkimisväärne seos. Kõige suurem korrelatsioon ilmnis poiste nädalas toimuvate treeningute kestuse ja ekraanikasutuse gruppide vahel, kus determinatsioonikordaja $R^2 \approx 0,2154$ (Joonis 21).

See tähendab, et ainult umbes 22% ekraanikasutuse aja varieeruvusest on seletatav treeningute kestusega, kuid 78% sõltub muudest teguritest. Muude tegurite hulka võivad kuuluda koolipäeva pikkus, iseseisvale õppimisele kuluv aeg, muud vaba aja veetmise eelistused ja une kestus, kuid neid tegureid uurimistöös ei käsitletud.



Joonis 21. Ekraanikasutus koolipäeval vs. treeningute kestvus nädalas (tundides)

Võrdluseks hajuvusdiagramm andmetega, mille vahel sisuliselt puudus korrelatsioon.



Joonis 22. Ekraanikasutus koolipäeval vs. treeningute kestvus nädalas.

KOKKUVÕTE

Regulaarne kehaline aktiivsus on mittenakkuslikke haiguste, näiteks südame- ja veresoonkonnahaiguste, 2. tüüpi diabeedi ja mitmesuguste vähivormide ennetamises ja ravis üks peamisi mõjutegureid. Liikumine on kasulik vaimsele tervisele, aitab ära hoida depressiooni ja ärevust ning ülekaalu teket. Maailma Terviseorganisatsioon soovitab 5–17aastastel lastel ja noortel liikuda mõõduka ja tugeva intensiivsusega iga päev vähemalt 60 minutit. Paraku näitavad ülemaailmsed uuringud, et 81% noortest ei täida soovituslikke kehalise aktiivsuse norme (Liikuma Kutsuva Kooli kodulehekülge).

Uurimusliku loovtöö eesmärk oli analüüsida Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilaste liikumisaktiivsust ning ekraaniaja kasutust.

Töö eesmärgist lähtuvalt püstitati järgmised uurimisküsimused, millele saadi vastused:

- kui füüsiliselt aktiivsed on Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilased? Millised on nende sportimisharjumused ja sportlikud eesmärgid;
- kui palju aega veedavad Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilased ekraanide taga;
- kas ekraanide taga veedetud aeg on sõltuvuses sportimisele pühendatud ajast?

Uurimus viidi läbi ajavahemikul 09.05.2024–24.05.2024, oma vastuse andis 65 Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilast.

Kogutud andmete põhjal saab öelda, et Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilased liikleavad linnas peamiselt ühistranspordiga ning jalgsi. Nende noorte osakaal, keda sõidutavad vanemad autoga, on poiste seas 30% ning tüdrukute seas 25%. Jalgsi liikleb 71% poistest ning 78% tüdrukutest.

Kehalise kasvatus tunnid on Tallinna Reaalkoolis väga oodatud, kuna positiivne meelestatus nende osas on noormeeste seas 100% ning tüdrukute seas mõnevõrra madalam, jäädes 84% juurde.

Vahetunnid veedavad 7. klassi õpilased pigem istudes, sellise vastuse andis 43% poistest ning 46% tüdrukutest. Tallinna Reaalkooli vanas majas õpib väga palju lapsi ning kuna füüsiliselt on keeruline vahetundides aktiivseid liikumispause teha, siis on vastajate antud hinnangud ka mõnevõrra mõistetavad. Loodetavasti loob uue koolimaja ehitus avaramad võimalused selleks, et õpilased saaksid vahetunnid füüsiliselt aktiivsemalt veeta. Samuti on lastel ootus, et neil oleks võimalik veeta oma vahetunnid õues, lausa 64% poistest ning 62% tüdrukutest avaldas sellekohast soovi. 50% poistest veedaks oma õuevahetunni sportides ning 55% tüdrukutest eelistaks lihtsalt värske õhu käes viibida.

Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilased on väga sportliku eluviisiga, sest 86% poistest ning 89% tüdrukutest võtavad osa erinevatest treeningutest. Need näitajad ületavad Eesti keskmist, milleks on 22,1%, peaaegu neljakordselt. Eelistatuimad spordialad poiste seas on jalgpall (21%), tantsimine (17%) ja jõutrenn (13%) ning tüdrukute hulgas tantsimine (33%), tennis (15%), akrobaatika (15%) ja kergejõustik (15%).

Maailma Terviseorganisatsioon soovitab teha nädalas vähemalt 3 tugevama intensiivsusega treeningut. Selle normi täidab Tallinna Reaalkooli 7. klassis 88% poistest ning 75% tüdrukutest, ühe treeningu kestus on valdavalt 60–120 minutit. 79% poistest ning 51% tüdrukutest võtab osa ka spordivõistlustest.

Peamine põhjus, miks noored spordiga tegelevad, on tervisliku eluviisi harrastamine, sellise vastuse andis 54% poistest ning 40% tüdrukutest.

Treeninguvälisel ajal eelistavad nii poisid kui ka tüdrukud kõige rohkem sõita rattaga. Neiud tegelevad lisaks jalutamise, jooksmise ja matkamisega, poistele aga meeldivad erinevad pallimängud.

Maailma Terviseorganisatsiooni soovitus on, et noorte ekraaniaeg ei tohiks ületada kahte tundi päevas. Tallinna Reaalkooli 144. lennu õpilased ületavad ettenähtud norme, sest kuni 4-tunnine ekraaniaeg koolipäevadel on poistel ja tüdrukutel vastavalt 68% ja 48% ning nädalavahetusel 64% ja 62%. Õpilased teadvustavad liigse ekraanikasutusega kaasnevaid probleeme ning ka kolmveerand lapsevanematest juhib teemale tähelepanu. Poiste peamised ekraanikasutamise põhjused on mängimine (82%), sõpradega suhtlemine (71%), koduste ülesannete tegemine (57%). Tüdrukute peamised ekraanikasutamise põhjused on sõpradega suhtlemine (97%), muusika kuulamine (86%), filmide, saadete ja spordivõistluste vaatamine (68%).

Andmete analüüs näitas, et ekraanide taga veedetud aja ja treeningute kestuse vahel on nõrk korrelatsioon. Kõige suurem korrelatsioon ilmnes poiste treeningute ajalise kestuse (nädalas) ja ekraanikasutuse grupeeritud andmete vahel, kus $R^2 = 0,2154$ (22%). Ekraanikasutuse aeg ei sõltu niivõrd treeningaja pikkusest, vaid pigem muudest teguritest, milleks võivad olla näiteks koolipäeva pikkus, iseseisvale õppimisele kuluv aeg, muud vaba aja veetmise eelistused ja uni, kuid neid tegureid käesolevas uurimislikus töös ei käsitletud.

Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilased on füüsiliselt väga aktiivsed ning tegelevad spordiga märksa rohkem kui keskmised Eesti noored. Samas tuleb aga tähelepanu pöörata ekraanikasutuse ajale, sest ületatakse Maailma Terviseorganisatsiooni soovituslikke norme. Siinkohal tekib aga küsimus, et kas noortel jääb aktiivse elutempo juures piisavalt aega ka puhkamiseks ja öiseks uneks.

RESÜMEE

Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilaste liikumisaktiivsus ja ekraaniaja kasutus

Kehaline aktiivsus peaks kuuluma kõigi laste ja noorte igapäevaellu, kuna see aitab ennetada paljude haiguste teket, toetab kehaliste võimete arengut, mõjub positiivselt vaimsele tervisele ja akadeemilisele ja sotsiaalsele võimekusele. Kuigi liikumine on tervise ja heaolu jaoks hädavajalik, on kogu maailmas kujunemas kasvavaks probleemiks laste ja noorte vähene liikumisaktiivsus.

Uurimusliku loovtöö eesmärk oli analüüsida Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilaste liikumisaktiivsust ning ekraaniaja kasutust.

Siinne uurimuslik loovtöö koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast. Teoreetiline osa annab ülevaate liikumisaktiivsuse olemusest, samuti tutvustatakse Maailma Terviseorganisatsiooni liikumisalaseid soovitusi, mis on suunatud noortele. Töö praktilises peatükis tehakse kokkuvõtte Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilaste seas läbi viidud veebiküsitlusest ning analüüsitakse saadud tulemusi, samuti uuritakse, kas treeningu kestus ja ekraanikasutuse aeg sõltuvad teineteisest.

Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilased on väga sportliku eluviisiga, sest 86% poistest ning 89% tüdrukutest võtavad osa erinevatest treeningutest. Näitajad ületavad Eesti keskmist, milleks on 22,1%, peaaegu neljakordselt. Eelistatuid spordialade poiste seas on jalgpall (21%), tantsimine (17%) ja jõutrenn (13%) ning tüdrukute hulgas tantsimine (33%), tennis (15%), akrobaatika (15%) ja kergejõustik (15%).

Maailma Terviseorganisatsiooni soovitus on, et noorte ekraaniaeg ei tohiks ületada kahte tundi päevas. Tallinna Reaalkooli 7. klassi õpilased ületavad ettenähtud norme, sest kuni 4-tunnine ekraaniaeg koolipäevadel on poistel ja tüdrukutel vastavalt 68% ja 48% ning nädalavahetusel vastavalt 64% ja 62%. Õpilased teadvustavad liigse ekraanikasutusega kaasnevaid probleeme ning ka kolmveerand lapsevanematest juhib antud teemale tähelepanu.

Andmete analüüs näitas, et ekraanide taga veedetud aja ja treeningute kestuse vahel on nõrk korrelatsioon. Ekraanikasutuse aeg ei sõltu niivõrd treeningaja pikkusest, vaid pigem muudest teguritest, milleks võivad olla koolipäeva pikkus, iseseisvale õppimisele kuluv aeg, muud vaba aja veetmise eelistused ja uni, kuid neid tegureid uurimisel ei käsitletud.

ABSTRACT

Physical Activity and Screen Time Usage Among 7th-grade Students of Tallinn Secondary School of Science

Physical activity should be an integral part of the daily lives of all children and young people, as it helps prevent the development of various diseases, supports physical development and positively impact mental health, academic performance and social skills. Despite its essential role in health and well-being, low levels of physical activity among children and young people are becoming an increasing global concern.

The aim of this research was to analyse the physical activity and screen time usage of 8th-grade students at Tallinn Secondary School of Science.

The research consists of both a theoretical and a practical part. The theoretical section provides an overview of the nature of physical activity and also presents the World Health Organization's recommendations on physical activity for young people. The practical section summarizes the results of an online survey conducted among the 8th-grade students at Tallinn Secondary School of Science, and analyses the findings and examines whether there is a correlation between the duration of exercise and screen time usage.

The 7th-grade students at Tallinn Secondary School of Science lead a highly active lifestyle, with 86% of boys and 89% of girls participating in various training sessions. These figures are nearly four times higher than the Estonian average of 22.10%. The most popular sports among boys are football (21%), dancing (17%) and weight training (13%), while girls prefer dancing (33%), tennis (15%), acrobatics (15%) and athletics (15%).

The World Health Organization recommends that young people should not spend more than two hours a day on screens. However, 7th-grade students at Tallinn Secondary School of Science exceed this guideline, with 68% of boys and 48% of girls spending up to four hours on screens during school days, and 64% and 62% doing so on weekends. The students are aware of the potential issues related to excessive screen time, and three-quarters of parents also highlight this concern.

The analysis showed a weak correlation between screen time and exercise duration. Screen time appears to be influenced more by other factors, such as the length of the school day, time spent on independent study, other leisure activities, and sleep. However, these aspects were not examined in this study.

KASUTATUD ALLIKAD

Exceli RSQ funktsioon. Kättesaadav: <https://support.microsoft.com/et-ee/office/rsq-d7161715-250d-4a01-b80d-a8364f2be08f> (17.02.2025).

Kultuuriministeerium 2022. Õpilaste liikumisaktiivsuse uuring 2021 [aruanne]. Kättesaadav: https://kul.ee/sites/default/files/documents/2022-09/O%CC%83pilaste%20liikumisaktiivsuse%20aruanne%202021_2.pdf (02.07.2024).

Liikuma Kutsuv Kool 2021. Lühiülevaade. Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitused kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi kohta. Kättesaadav: <https://www.liikumakutsuvkool.ee/wp-content/uploads/2021/03/WHO-liikumissoovitused.pdf> (30.06.2024).

Liikuma	Kutsuv	Kool.	Uuringud.	Kättesaadav:
https://www.liikumakutsuvkool.ee/teadusuuringud/ (30.06.2024).				

Mei, K., Pihu, M., Tullus, I. 2016. Toitumine ja liikumine. I–III kooliaste. Õpetajaraamat. Kättesaadav: https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/147211095839_toitumine_ja_liikumine_sisu_2015_kaantega_web.pdf (09.07.2024).

Mooses, K., Kalma, M., Pihu, M., Riso, E.-M., Hannus, A. 2016. Eesti õpilaste liikumisaktiivsus koolipäeva jooksul. *Eesti Arst*, 95(11), lk 716.

Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut. Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse tunnistus 2021. Kättesaadav: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/09/Estonia-report-card-long-form-2021.pdf> (26.06.2024).

Tartu Ülikooli ühiskonnateaduste instituut. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Kättesaadav: <https://samm.ut.ee/regressioonanalyyis/> (27.02.2025).

LISA 1. Autori koostatud veebiküsitlus

Tere!

Olen Oliver Inno, Tallinna Reaalkooli 7.a klassi õpilane, ning kirjutan oma uurimisliku loovtööd teemal „Tallinna Reaalkooli 144.lennu õpilaste liikumisaktiivsus ning ekraaniaja kasutus“. Sellega seoses palu Sul vastata lühikesele küsimustikule. Küsimustik on anonüümne ning vastamine võtab aega umbes 5 minutit.

Küsimuste korral palun pöörduda oliver.inno@real.edu.ee

Ette tänades

Oliver Inno

Sugu *

☐ Mees

☐ Naine

Vanus *

Your answer

Klass *

☐ 7.a

☐ 7.b

☐ 7.c

Kuidas sa tavapäraselt linnas liikled? *

- ☐ jalgsi
- ☐ jalgrattaga
- ☐ ühistranspordiga
- ☐ vanemad viivad / toovad autoga
- ☐ Other: _____

Kas võtad meelsasti osa kehalise kasvatuse tundidest? *

- ☐ jah
- ☐ ei

Kas sa vahetundide ajal pigem liigud või eelistad istumist? *

Your answer _____

Kas sulle meeldiks, et Tallinna Reaalkoolis oleks pikem õuevahetund, mis võimaldaks õues liikumist? *

- ☐ jah
- ☐ ei

Kui vastasid eelmisele küsimusele "jah", siis palun täpsusta, mida sa õuevahetunni ajal teeksid.

Your answer _____

Kas sa tegeled aktiivselt mõne spordialaga? *

- ☐ jah
- ☐ ei

Kui vastasid "jah", siis palun täpsusta millise spordialaga sa tegeled.

Your answer _____

Kui vastasid "ei", siis palun täpsusta, miks sa spordiga ei tegele.

Your answer _____

Mitu korda nädalas sa trennis käid? *

- ☐ 1 kord
- ☐ 2 korda
- ☐ 3 korda
- ☐ 4 korda
- ☐ 5 korda
- ☐ 6 korda
- ☐ 7 korda
- ☐ Other: _____

Kui pikalt üks trenn kestab? *

- ☐ 1 tund
- ☐ 2 tundi
- ☐ 3 tundi
- ☐ Other: _____

Kas treeningute raames võtad sa osa ka võistlustest? *

- ☐ jah
- ☐ ei

Millised on peamised põhjused, miks sa spordiga tegeled? On sul mõni sportlik eesmärk, mille poole püüdlud? *

Your answer _____

Kas sa oled füüsiliselt aktiivne ka trennivälisel ajal (näiteks mängid palli, jooksed, ujud, suusatad, sõida jalgrattaga, matkad jne)? *

- ☐ jah
- ☐ ei

Kui vastasid eelmisele küsimusele "jah", siis palun täpsusta, millega tegeled.

Your answer _____

Kas sa oled osa võtnud rahvaspordi üritustest (erinevad jooksu-, rattasõidu-, suusatamise-, ujumisvõistlused jne)? *

- ☐ jah
- ☐ ei

Kui pikaks hindad oma igapäevast ekraanikasutuse aega koolipäevadel (telefon, arvuti, televiisor, mängukonsool)? *

- ☐ 1 tund
- ☐ 2 tundi
- ☐ 3 tundi
- ☐ Other: _____

Kui pikaks hindad oma igapäevast ekraanikasutuse aega nädalavahetustel (telefon, arvuti, televiisor, mängukonsool)? *

- ☐ 1 tund
- ☐ 2 tundi
- ☐ 3 tundi
- ☐ Other: _____

Millised on sinu peamised ekraani kasutamise põhjused? *

- ☐ suhtlen sõpradega
- ☐ mängin
- ☐ kuulan muusikat
- ☐ vaatan filme, saateid, spordivõistlusi jne
- ☐ loen uudiseid
- ☐ otsin õppetööks vajalikku informatsiooni, teen koduseid ülesandeid
- ☐ Other: _____

Kas teadvustad endale liigse ekraaniaja kasutusega kaasnevaid probleeme? *

- ☐ jah
- ☐ ei
- ☐ pole sellele mõelnud

Kas pead oma ekraanikasutuse aega liigseks? *

Your answer _____

Kas vanemad juhivad tähelepanu sellele, et sa veedaksid vähem aega ekraanide taga? *

- ☐ jah
- ☐ ei

LISA 2. Alusandmed

<https://1drv.ms/x/c/12532ecb72b7a0c7/EX0rDyZbIL1HgMlihp4Flp8BHqErRI-16b5ptz0yJ2gU2w?e=IWA0W7>