

Multisport kui võimalus kooli ja spordiklubi koostöös laste kehalise aktiivsuse edendamisel Spordiklubi Nord ja Mustamäe Arte Gümnaasiumi näitel.

Millised ühiskondlikud trendid mõjutavad negatiivselt inimeste heaolu, tervist ja õnnetunnet?

Kaasaegses ühiskonnas on mitmeid trende, mis küll võivad viia tehnoloogilise või majandusliku arenguni, kuid samal ajal mõjutavad negatiivselt inimeste vaimset ja füüsilist heaolu, tervist ning õnnetunnet. Siin on mõned olulisemad ja mõjukamad trendid:



1. Digitaalne üleküllus ja ekraanisõltuvus

- Pidev ekraanide kasutamine (töö, sotsiaalmeedia, meelelahutus) toob kaasa:
- uneprobleeme, keskendumisraskusi, sotsiaalselt isoleeritust, ärevust ja madalat enesehinnangut (eriti noorte seas).
- “Võrdlemiskultuur” sotsiaalmeedias tekitab ebareaalseid ootusi ja rahulolematust iseendaga.

2. Kiire elutempo ja pidev kättesaadavus

- Töökultuuris on ootus olla kogu aeg online, reageerida kiiresti, olla efektiivne – ka väljaspool tööaega.
- See põhjustab läbipõlemist, stressi ja unehäireid, vähendab kvaliteetset puhkeaega.
- Samuti jääb vähem aega lähedastele, iseendale ja sügavamatele inimsuhetele.



3. Linnastumine ja loodusest eemaldumine

- Paljud inimesed elavad linnades, kus puudub ligipääs rohealadele, rahule ja vaikusele.
- Looduskontakti vähenemine mõjutab vaimset tervist, suurendab ärevust ja vähendab taastumisvõimet.
- Laste puhul see tähendab ka vähenenud liikumist ja loovust.

4. Ebavõrdsus ja majanduslik surve

- Suurenev sissetulekute ja võimaluste ebavõrdsus tekitab inimestes frustratsiooni, lootusetust ja pinget.
- Inimesed, kes elavad pidevas rahalises ebakindluses, kogevad rohkem stressi, haigusi ja madalamat elukvaliteeti.
- Ka keskklass tunneb aina rohkem survet tarbida, olla edukas, “jõuda kõikjale”.



5. Töö muutumine – automaatika, ebastabiilsus, tähenduse puudumine

- Töökohad muutuvad ebastabiilseks – paindlikkus tuleb koos ebakindlusega (nt platvormitöö, tähtajalised lepingud).
- Paljud inimesed tunnevad, et nende töö ei oma sügavamat tähendust – see toob kaasa motivatsiooni languse ja rahulolematuse.



6. Vaimse tervise stigmatiseerimine

- Kuigi ühiskond räägib rohkem vaimsest tervisest, on endiselt barjäärid abi otsimisel, eriti meeste ja vanemaealiste seas.
- Vaimse tervise probleemid on kasvanud, aga tugi ei jõua alati õigel ajal inimesteni.



7. Laste ja noorte surve ning struktureeritus

- Lapsed elavad tihti ülistruktureeritud elu, kus on vähe vaba mängu, loovust ja liikumist.
- Õppe- ja sotsiaalne surve (nt “edu” mõiste, testid, sotsiaalmeedia) kasvatavad ärevust ja langetavad lapsepõlve kvaliteeti.



Mis on multisport või multitreening?

Multitreening - sporditreening, mille treeningute eesmärk on mitmekülgsete liikumisoskuste omandamine, mis on aluseks erinevate spordialadega tegelemisele, aktiivsele eluviisile ja kehalisele vormisolekule.



Idee sünd

- Spordiklubi Nord üks väärustest on mitmekülgsus
- Mida turul pakutakse?
- Koostöö Mustamäe Arte Gümnaasiumiga
- Koostöö Tartu Ülikooliga ja Tallinna Ülikooliga



Mis on multisport?

Multisport on erinevatest võtmespordialadest kombineeritud treeningsüsteem, mille eesmärgiks on noorte mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine.

3.a baaskursuse sisu keskendub kehaliste võimete (osavus, kiirus, jõud, koordinatsioon jne.) arendamisele läbi erinevate mänguliste tegevuste.

Miks on multisport lastele kasulik?

- Vältib varajast spetsialiseerumist – lapsel pole vaja kohe ühele spordialale pühenduda.
- Arendab mitmekülgseid kehalisi oskusi – koordineatsioon, tasakaal, vastupidavus, jõud, painduvus.
- Vähendab ülekoormusvigastusi – keha ei koorma kogu aeg samadele lihasgruppidele.
- Aitab leida “oma ala” – kui proovib erinevaid, tekib parem arusaam, mis meeldib.
- Soodustab elukestvat liikumisharjumust – tegevus ei muutu üksluseks.



Millest koosneb multisport Artes?

- pallimängud
- judo/akrobaatika (novembrist-märtsini)
- ujumine
- kergejõustik (aprill-mai ja september-oktoober). Kergejõustiku treeningud toimuvad õues

Multispordi kasu

Tervise kontroll Sporto Medicas

Olles multispordirühmas, täidab laps mängeldes soovitusliku päevase liikumisvajaduse ja selle kaudu on tagatud tema hea tervis, suurem aktiivsus ja parem õppevõime.

Iga nädal toimub 3 liikumistundi ja multisport on osa lapse tavapärasest koolipäevast. Multispordirühma liikumistunnid kas kohe koolipäeva algul või vahetult pärast koolitundide lõppu.

Järjepidev tagasiside lastevanematele laste tegevustest, samuti soovitused ühistegevusteks.



Näiteid sportlikest lisategevustest

- suusatund Nordi Suusabaasis
- ratta õppepäev Velomasteri õpperajal
- vahva külaskäik seiklusparki X-park



Mida saame teha?

- Toetame üksteist – loodame tugevaid kogukondi, mis pakuvad inimestele turvatunde ja ühenduse.
- Edendame tervislikke eluviise – toitumine, liikumine, uni, stressi maandamine.
- Aitame vähendada vaimse tervise stigmatiseerimist – räägime rohkem vaimsest tervisest ja pakume igale inimesele vajalikku tuge.
- Loomme toetavaid keskkondi, kus inimesed saavad areneda ja elada tasakaalus elu.

Iga inimene, iga pereliige, iga kogukond, iga kool ja iga töökoht saab olla osa positiivsest muutusest. Kui ühiskond tervikuna tegeleb tervise, heaolu ja õnnetunde edendamisega, muutub see kõigi elu paremaks.



Laste aktiivse arengu toetamine muutunud ühiskonnas – kus digiseadmed, kiire elutempo ja sotsiaalsed muutused on tugevalt mõjutanud nende igapäevaelu – nõuab teadlikku lähenemist igas koolipäeva osas: kooli tulles, koolist minnes ja vahetundide ajal. Siin on mõned mõtted ja soovitused, kuidas seda toetada:

KOOLI TULLES

1. Turvaline ja aktiivne liikumine kooli

- Julgustada liikumist jalgsi või rattaga – see toetab laste füüsilist arengut ning vähendab passiivsust.
- "Käime koos kooli" programmid – vanemad, õpetajad või vabatahtlikud saavad aidata luua turvalise marsruudi, kus lapsed liiguvad koos.
- Kooli ees mõnus ja turvaline ooteala – pingid, varjualused, roheline ja liikuvuselementidega ala (näiteks seiklusrajad) annavad võimaluse enne kooli end liigutada ja suhelda.

2. Hommikune häälestus

- Klassiruumis võiks olla 5-minutiline hommikuring või liikumispaus – näiteks mänguline võimlemine, tants või lühike meelerahu harjutus.
- See aitab lapsel üleminekut kodust kooli paremini juhtida, maandada ärevust ja keskenduda.



VAHETUNNID

1. Tõeline liikumisvabadus

- Vahendid nagu pallid, hüppenöörid, tasakaalulindid, batuudid, ronimisseinad jne soodustavad füüsilist aktiivsust ja sotsiaalset suhtlust.
- Kooliaed võiks olla mitmekesine: nii aktiivse liikumise tsoonid kui ka vaiksemad kohad, kus lihtsalt olla.

2. Juhendatud, aga vaba mäng

- Vahest on hea, kui õpetaja või liikumisõpetaja juhendab või suunab lihtsaid mänge – lapsed avastavad uusi viise liikumiseks ja suhtlemiseks.
- Näiteks päeva mäng, mida kõik õpilased saavad koos mängida.

3. Ekraanivaba paus

- Vahetunnis võiks olla ekraanidevaba aeg – see toetab laste loovust ja aitab neil paremini suhelda.



KOOLIST MINNES

1. Aktiivne liikumine koju

- Nagu hommikul, võiks ka koolist lahkumine olla aktiivne – jalgsi, rattaga või ühise jalutuskäiguga.
- Liikumispäevikud või äpid, kus laps saab märkida oma päevase aktiivsuse – motiveerib liikuma rohkem.

2. Koolijärgne lõõgastus ja tasakaal

- Pakkuda lastele infot ja peredele tuge, kuidas koolipäeva järel toetada tasakaalu – liikumine, puhkus, ekraanid, õuesolek.



MIKS SEE KÕIK OLULINE ON?

- Füüsiline liikumine parandab tähelepanu, keskendumist ja õpitulemusi.
- Aktiivsed vahetunnid ja liikumine vähendavad käitumisraskusi ja ärevust.
- Lapsed õpivad läbi liikumise paremini sotsiaalseid oskusi – suhtlemist, konflikti lahendamist, koostööd.



[Tallinna Televisioon](#)

1.76K subscribers

[14.01.2022 - 100 suusatundi professionaalide poolt](#)

Share

PÄRTEL

0:05 / 2:02

**TÄNAN
TÄHELEPANU
EEST!**