



2013. a sihtuuringu „Kooli päevakava ja õppekorraldus. Ranitsa (koolikoti) raskus” kokkuvõte

SISSEJUHATUS

Õpikeskkonna ebasoodsad tingimused koos ebaõige õpikoormusega suurendavad laste kooliväsimust ja põhjustavad tervisehäireid aastate jooksul. Õige õppekorraldus ja päevakava koolis tõstab õpilaste töövõimet, loob rahuliku meeleolu ning soodsad tingimused õpetamiseks. Nooremas kooliastmes, kui lapse lülisamm on veel painduv, on väga tähtis vältida väärade kehahoiu kujunemist ja lülisamba kõverdumise fikseerumist. Seepärast on väga oluline, et ranitsa kaal ei ületaks igapäevaselt lubatud kaalu.

Seega on mõisteta, et õpilastele on õppeasutustes vaja tagada tervist kaitsvad tingimused, s.o koolikeskkond ja ranitsa kaal peavad vastama tänapäevastele nõuetele, mis on sätestatud sotsiaalministri 27.03.2001. a määruses nr 36 „Tervisekaitseõuded kooli päevakava õppekorraldusele”.

1. UURIMISTÖÖ EESMÄRK

- uurida ja kirjeldada õppekorraldust ja päevakava koolides;
- küsitluse alusel selgitada välja lapse õppekorraldus ja päevakava;
- mõõta koolikoti raskust (1–4 kl);
- koostada soovitusmaterjalid õpilastele soodsama koolikeskkonna kujundamiseks.

Eelmine sarnane sihtuuring viidi läbi 2009. a.

2. UURIMISTÖÖ METOODIKA

Esmalt uuriti kooli õppekorraldust ja päevakava, et välja selgitada võimalikud tervisehäiret soodustavad tegurid koolikeskkonnas. Teises uuringu osas viidi läbi ankeetküsitlus.

Uuringusse kaasati 1–4 kl õpilaste vanemad vabatahtlikkuse alusel. Uuringu läbiviimiseks koostas Terviseamet küsimustiku lastevanematele (eesti ja vene keeles) ja uurimiskava. Küsimustikud sisaldasid kinniseid küsimusi, mille puhul oli uuritavatel võimalik valida pakutud variantide hulgast enda jaoks sobivaim.

Laiali jagati 3224 (2009. a 1350) lastevanemate küsimustikku ning tagasi saadi 2433 ehk 75% (2009. a 1062 ehk 77%) täidetud küsimustikku.

Koolikeskkonna küsitluse andmed kanti Exceli tabelisse.

Kolmandas uuringu osas mõõdeti 1–4 kl õpilaste koolikottide raskust (koos sisuga) ning eraldi õpikute ja töövihikute kaalu. Kaaluti 4495 ranitsat, (2009. a 1289). Terviseamet viis ankeetküsitluse ja koolikeskkonna uuringud läbi 2013. a III–IV kv. Uuringus osales ca 20%. Eesti koolidest

3. UURINGU TULEMUSED

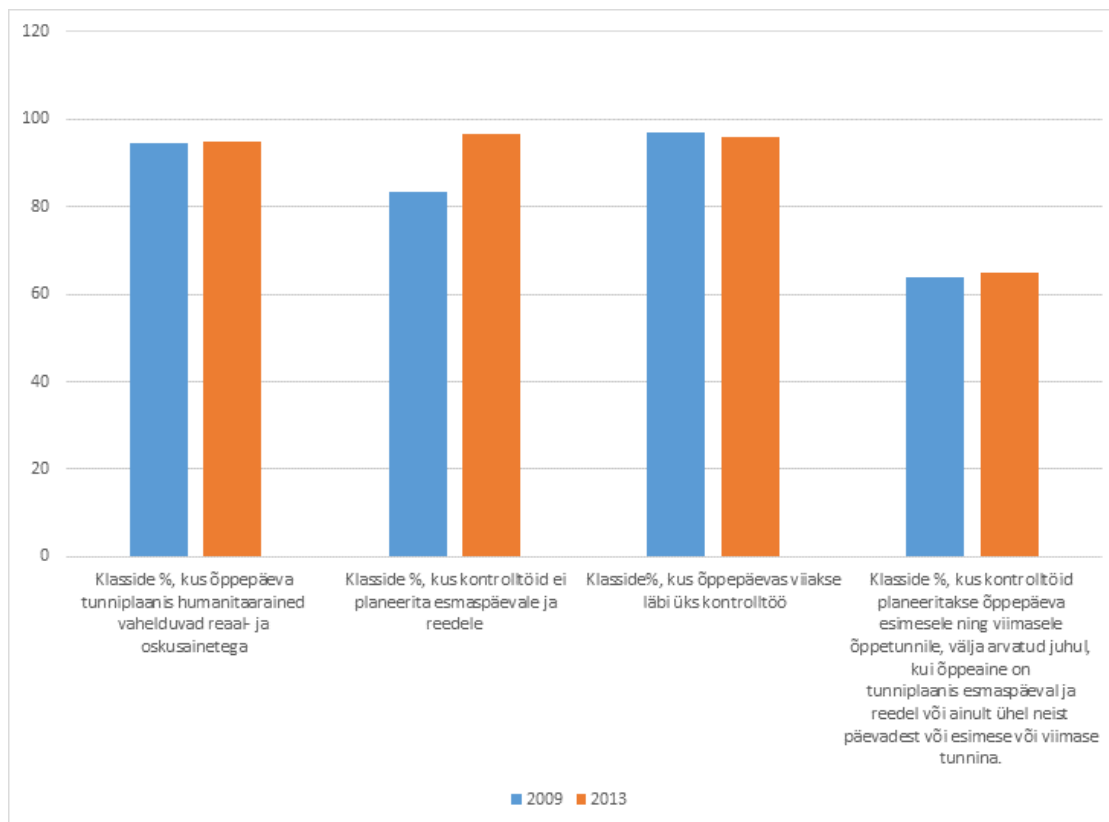
Uuringute tulemuste hindamise aluseks võeti sotsiaalministri 27.03.2001. a määrus nr 36 „Tervisekaitsealane hinnang kooli päevakavale ja õppekorraldusele“.

3.1 Kooli päevakava uurimise ja hindamise tulemused Tervisekaitsealane hinnang

Kontrolliti 500 tunniplaani 109 koolis (2009. a 73 tunniplaani 10 koolis).

Tabel 1. Tunniplaanide tervisekaitsealase hinnangu tulemused

Aasta	Klasside %, kus õppepäeva tunniplaanis humanitaarsed vahelduvad reaali- ja oskusainetega	Klasside %, kus kontrolltööd ei planeerita esmaspäevale ja reedele	Klasside %, kus õppepäevas viiakse läbi üks kontrolltöö	Klasside %, kus kontrolltööd planeeritakse õppepäeva esimesele ning viimasele õppetunnile, välja arvatud juhul, kui õppeaine on tunniplaanis esmaspäeval ja reedel või ainult ühel neist päevadest või esimese või viimase tunnina.
2009	94,5	83,50	97	64
2013	94,80	96,60	95,80	64,8



Joonis 1. Tunniplaanide tervisekaitsealase hinnangu tulemused

Sotsiaalministri 27.03.2001. a määruses nr 36 „Tervisekaitsenõuded kooli päevakava õppekorraldusele” alusel:

- Õppepäeva tunniplaanis peavad humanitaarsed vahelduma reaali- ja oskusainetega arvestusega, et üldjuhul on õpilase õpi- ja töövõime suurem päeva esimeses pooles ning teisipäeval ja kolmapäeval.
- Kontrolltöid ei planeerita esmaspäevale ja reedele, samuti õppepäeva esimesele ning viimasele õppetunnile, välja arvatud juhul, kui õppeaine on tunniplaanis esmaspäeval ja reedel või ainult ühel neist päevadest või esimese või viimase tunnina.
- Õppepäevas võib läbi viia ühe kontrolltöö.

Tabelist 1 selgub, et:

95,8% uuritud klassidest tehakse õppepäevas üks kontrolltöö.

96,6% uuritud klassidest ei planeerita kontrolltöid esmaspäevale ja reedele.

64,8% uuritud klassidest planeeritakse kontrolltöid õppepäeva esimesele ja viimasele õppetunnile. See ei ole määrusega kooskõlas.

94,5% uuritud klassidest vahelduvad tunniplaanis humanitaarsed reaali- ja oskusainetega.

4. LASTEVANEMATE KÜSITLUSE TULEMUSED

Küsitluses osalesid 1–4 kl õpilaste vanemad.

Laiali jagati 3224 (2009. a 1350) lastevanemate küsimustikku ning tagasi saadi 2433 ehk 75% (2009. a 1062 ehk 77%) täidetud küsimustikke.

4.1. Koolitee

Märkus:

Sotsiaalministri 27.03.2001. a määruses nr 36 „Tervisekaitsenõuded kooli päevakava õppekorraldusele” alusel koolikohustusliku õpilase jalgsikäimise koolitee ei tohi olla pikem kui **3 km**.

Küsitlusest selgub, et:

31 % (2009. a 35%) õpilastel oli koolitee pikem kui 3 km ning lapsed tulevad kooli erineva transpordiga (ühiskondliku-, isikliku transpordiga ning omavalitsuse poolt korraldatud transpordiga).

9,2 % (2009. a 7%) lastest kasutab koolis käimiseks üksnes omavalitsuse poolt korraldatud transporti.

0,4% (2009. a 1 %) lastest, kelle koolitee on pikem kui 3 km, tulevad kooli jalgsi.

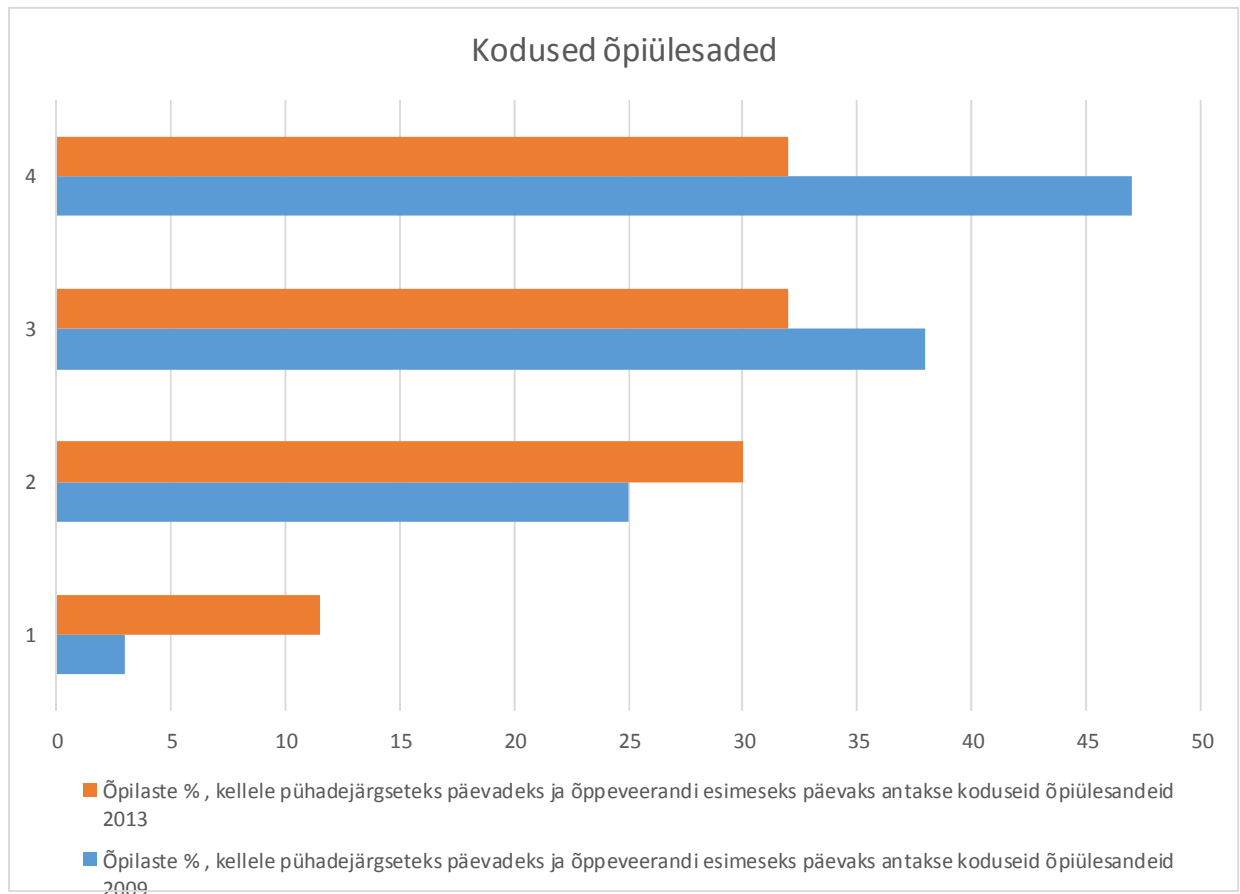
4.2. Kodused õpiülesanded

Sotsiaalministri 27.03.2001. a määruse nr 36 „Tervisekaitsenõuded kooli päevakava õppekorraldusele” alusel 1. klassis koduseid õpiülesandeid ei anta.

Samuti ei anta koduseid õpiülesandeid pühadejärgseks päevaks ja õppeveerandi esimeseks päevaks.

Tabel 2. Kodused õpiülesanded

Klassid laste vanuse järgi	Õpilaste % kellele pühadejärgseteks päevadeks ja õppeveerandi esimeseks päevaks antakse koduseid õpiülesandeid		Õpilaste %, kellele antakse koduseid õpiülesandeid (täitnud 1.klassi õpilase vanem).	
	2009. a	2013. a	2009. a	2013. a
1 kl	3	11,5	51	45
2 kl	25	30		
3 kl	38	32		
4 kl	47	32		



Joonis 2. Kodused õpiülesanded.

Tabelist 2 selgub, et:

- Õpilaste %, kellele antakse koduseid õpiülesandeid pühajärgseks päevaks ja õppeveerandi esimeseks päevaks kasvab vastavalt laste vanusele.
- 45 %-le (2009. a 51%) 1. kl õpilastest antakse koduseid õpiülesandeid. 11,5% (2009. a 3%). 1. kl õpilastest antakse koduseid õpiülesandeid isegi pühajärgseteks päevadeks ja õppeveerandi esimeseks päevaks

4.3. Pikapäevarühma päevakava

Sotsiaalministri 27.03.2001. a määruse nr 36 „Tervisekaitseõuded kooli päevakava õppekorraldusele” alusel kavandatakse pikapäevarühma päevakavas vahetult pärast õppetundide lõppu vähemalt üks tund õpilase eale vastavat kehaliselt aktiivset tegevust, mis sisustatakse olenevalt ilmastikutingimustest, kas õues või ruumis. Pikapäevarühmas osalevad õpilased peavad saama koolis täiendava eine- või lõunasöögi.

Tabel 3. Pikapäevarühma päevakava

Klassid laste vanuse järgi	Õpilaste %, kelle jaoks kavandatakse vahetult pärast õppetundide lõppu vähemalt üks kehaliselt aktiivne tegevus.		Õpilaste %, kes saavad koolis täiendava eine- või lõunasöögi.	
	2009. a.	2013. a.	2009. a.	2013. a.
1 kl	50	30	62	37
2 kl	29	32	39	43
3 kl	20	25	27	34
4 kl	10	23	9	27

Tabelist 3 selgub, et:

- Õpilaste %, kelle jaoks ei kavandata vahetult pärast õppetundide lõppu vähemalt ühte kehaliselt aktiivset tegevust, langeb vastavalt klassi kooliastme kasvule.
- Võrreldes 2009. a on vähenenud 1klassi õpilaste % kelle jaoks kavandatakse vahetult pärast õppetundide lõppu vähemalt üks kehaliselt aktiivne tegevus.
- Võrreldes 2009. aastaga on tunduvalt vähenenud 1 klassi õpilaste %, kes saavad eine- või lõunasööki pikapäevarühmas.

Koolikoti raskuse mõõdetud tulemused

Sotsiaalministri 27.03.2001. a määruse nr 36 „Tervisekaitsenõuded kooli päevakava õppekorraldusele” alusel: ranitsa (koolikoti) lubatud raskus (koos sisuga) on:

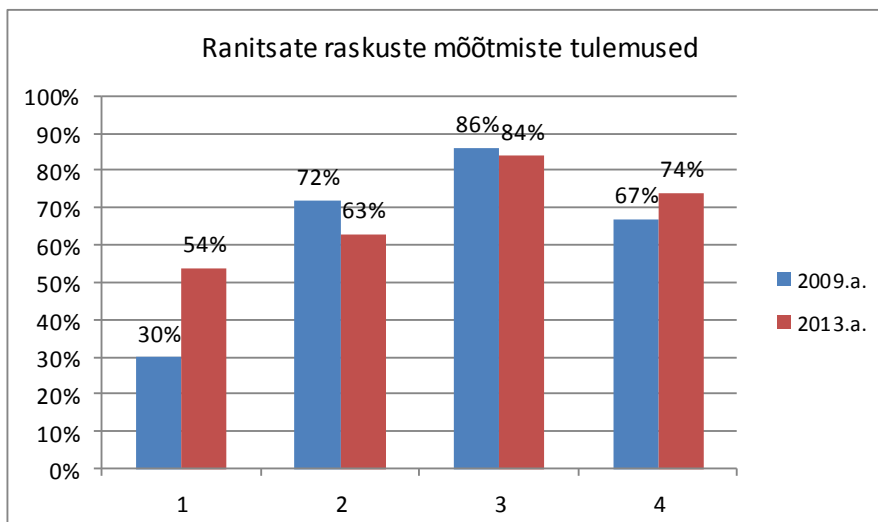
- 1) 1.–3. klassi õpilastel kuni 3,0 kg;
- 2) 4. klassi õpilastel kuni 3,5 kg.

Nooremas kooliastmes, kui lapse lülisammas on veel painduv, on väga tähtis vältida väärkehahoiu kujunemist ja lülisamba kõverdumise fikseerumist. Seepärast on väga oluline, et ranitsa kaal ei ületaks igapäevaselt lubatud kaalu ning tervisekaitsenõudes on piiratud ranitsa kaal.

Ranitsa kaalupiirangute aluseks on võetud 10 - 15 % lapse kehakaalust.

Tabel 4. Ranitsate mõõtmiste tulemused

Klassid laste vanuse järgi	Ranitsate %, mille kaal ei vastanud nõuetele	
	2009. a.	2013. a.
1 kl	30%	54%
2 kl	72%	63%
3 kl	86%	84%
4 kl	67%	74%



Joonis 4. Ranitsate raskuse mõõtmiste tulemused

Tabelist 4 on näha, et ranitsate kaal ületab määrusega kehtestatud nõudeid ja on kasvanud 1. ja 4. kl õpilastel võrreldes 2009. a tulemustega. 2013. a kaaluti ära õpikud ja vihikud õpilaste ranitsas*.

Keskmiist õpikute ja töövihikute osakalu ranitsas näitab tabel 5.

Tabel 5. Ranitsa õpikute ja töövihikute osakaal.

Klassid laste vanuse järgi	Keskmine õpikute ja töövihikute osakaal
1 kl	24%
2 kl	23%
3 kl	34%
4 kl	41%

*Haridus- ja teadusministri 11.08.2010 määruses nr 41 „Õppekirjandusele esitatavad nõuded, õppekirjanduse retsenseerimisele ja retsensentidele esitatavad miinimumnõuded ning riigi poolt tagatava minimaalse õppekirjanduse liigid klassiti ja õppeaineti“ on esitatud tehnilised nõuded 1. kl – 9. kl õpikute kaalule.

Tabel 5 näitab, et:

- Lapsevanemad kontrollivad vähe ranitsate/koolikottide sisu.
- Lapsed peavad tassima kaasas kehalise kasvatus tunni riietust, kunsti- ja tööõpetuse asju, mis peaksid olema hoiul klassis.
- Lapsevanemad ostavad lastele rasked ranitsad, pinalid.
- Kui õpilased oleks hoidnud tööraamatuid ja vihikuid klassis,

siis oleks kottide kaal vähemalt 25% väiksem ja vastaks kehtivatele nõuetele. Võrreldes 2009. a õpilaste ranitsa ülekaalu põhjuseid on need jäänud samaks.

5. SOOVITUSED

4.1 Kooli pidajale ja koolile

- Suuremat tähelepanu tuleb pöörata sotsiaalministri 27.03.2001. a määruse nr 36 „Tervisekaitsenõuded kooli päevakavale ja õppekorraldusele“ täitmisele.
- Soovitatavalt peaks igal õpilasel olema kaks komplekti õpikuid, üks komplekt peaks olema koolis.
- Kuna koduste ülesannete täitmine on koolis toimuva õppetöö jätkamine, tuleks õpetajatel jagada koduste ülesannete maht nädalapäevadele võrdselt.
- Omavalitsustel oleks vaja suurendada korraldatud transpordiga hõlmatust, kui koolitee ületab 3 km.

4.2 Lapsevanemale

- Koduste ülesannete tegemisel on soovitatav nooremate klasside õpilastel võimaldada iga 30 minuti järel puhkust 10 minutit.
- Pärast tunde koolist koju tulnud õpilastel peaks olema võimalus lõunatada ja seejärel puhata umbes 1½ tundi vabas õhus.
- Vanemad peavad jälgima, et laste kehaasend koduste ülesannete tegemisel oleks õige ning kindlustama hea valgustuse, vaikuse ja teised õppimiseks olulised tingimused.
- Koolivahendite ostmisel tuleb arvestada nende raskust. Kasutada tuleks võimalikult kergeid koolitarbeid, näiteks kergeid vihikuid (12–24 lehte).
- Lapsele tuleks osta eakohaselt ja kaalult sobiv ranits.
- Sobilik koolikott lapsele on ranits.
- Tuleks veenduda, et ranitsa suurus vastab teie lapse kasvule.
- Ranits peab hoidma hästi vormi ja olema stabiilne.
- Ranits ei tohiks olla laiem lapse õlgade laiusest.
- Õlapeelad peaksid olema reguleeritavad ja ranitsa tagaosa peaks olema tugevdatud polstriga, mis tagab mugavuse.
- Selleks, et lapsel oleks mugavam kooliasju kaasa pakkida, võiks seljakotis olla vähemalt paar eraldi ruumi/vahet.
- Ei soovitata osta ratastega ranitsat, kuna need on raskemad.
- Õpilaste vanematel tuleks rohkem kontrollida koolikoti või ranitsa sisu, sest lapse kotis võib olla asju, mida sellel päeval vaja ei ole või asju, mis ei ole seotud õppimisega.