

Lapsevanemate koosolek 13. 04.

Kokkuvõtted ajurünnakust.

Sisult samad mõtted, ettepanekud koondatud ühe sõnastuse alla. Number ettepaneku taga näitab rühmade arvu, kes samasisulise ettepaneku tegid. Kui sulud puuduvad, siis ühe rühma ettepanek.

1. Millistest teguritest on mõjutatud meie laste vähene liikumisaktiivsus?

- nutiajastu, nutitelefon (11)
- perekonnas puuduvad liikumisharjumused, vanemate negatiivne eeskuju, ebapiisav tähelepanu (11)
- tahtejõu, harjumuse puudumine, mugavus (4)
- mänguala puudumine õues, puudulik inventar, keskkond, terviseradade vähesus ja ebaturvalisus (5)
- koduste tööde suur maht, koolikoormus (3)
- teadlikkuse puudumine (2)
- transport uksest ukseni (2)
- vahetundide ajal piiratakse jooksmist
- kiire elutempo
- huvialaringide ja trenniaegade kattumine
- internetisõltuvus

2. Kuidas on võimalik nende faktorite halba mõju vähendada?

- teavitustöö nutiseadmete kahjulikkusest liikumise suhtes, koolitus (3)
- mobiilivaba koolipäev, nutivad alad koolis (6)
- nutiseadmete kasutusaja piiramine, ühtsed nõudmised kasutamiseks (5)
- liikumiskeskkonna parandamine (mänguväljakud, staadion, terviserajad, vahendid jms) (4)
- lapsevanemad peaksid rohkem aega veetma koos lastega (3)
- laste motiveerimine, teadlikkuse tõstmine (3)
- vähendada kodutöid (2)
- kaasamine, koostöö lapsevanematega (2)
- alternatiivsed tegevused (2)
- korraldada sportlikke kogupereüritusi (2)
- rohkem spordiringe
- lapse toob ise oma koolikoti kooli
- auto parkimine kaugemal
- näidistreeningud, kohtumised spordiiidolitega
- algkl majas vahetunni ajal korrapidajaõpetaja turvalisuse tagamiseks
- huvialaringide ja trennide parem planeerimine kooli poolt
- vahetunnis huvitav tegevus telefoni abil
- avatud võimald vahetunnis

3. Millised on teie ettepanekud meie laste liikumisaktiivsuse suurendamiseks järgmistes valdkondades?

koolitee

- jala kooli, tõukeratas, jalgratas (3)
- koolitee turvalisuse tagamine, kergliiklusteede arendamine (4)
- rattahoidlad (3)+ kaamerad
- aja planeerimine – rahulik koolitee
- lapsevanemad võiksid tagada lapsele vähemalt 500 meetrit jalgsi kooli ja koju
- liikluskorraldus linnas üle vaadata (ülekäigurajad, kõnniteed, valgustus jms), korda teha
- piirata autoga ligipääsu kooli; alustada õpetajatest (autod parklasse)
- autode parkimine viia kaugemale – las laps kõnnib kooli vähemalt 100 meetrit
- sammulugejad samme mõõtma

vahetund

- õuevahetunnid, õues liikumine (8)
- avatud võimla (4)
- mängude organiseerimine koridorides, saalis (4)
- tantsimine, muusika (3)
- seiklusmäng, takistusrada
- korraldada klassidevahelisi spordivõistlusi
- suunatud alternatiivsed tegevused
- kuuldavasti ei lubata lastel väga joosta ja liikuda; lastele tuleb anda selge sõnum
- lapsel peaks olema valida, millise pakutud tegevusega ta kaasa läheb
- organiseeritud jooksmine valge maja fuajees ja mujal koolimajas
- suuremad õpilased tegelevad väiksematega
- joonistused põrandal mängimiseks, pallid (3)
- kambavaim tekitab „võtte sõber kaasa”
- kampaaniakorras ettevõtmised nt nutivaba vahetund, nutitelefoni koolipäeva lõpuni ära panna (2)
- vahetunnis koolis internet ära võtta
- võimaldada palle mängudeks, seintele plakatitel instruksioonid
- mõelda läbi, kuidas vähendada suitsetamiste õpilaste seas, suitsetamist kooli territooriumil
- hoovikeksud (4-kordse maja esine tee, algkl maja esine)
- tunniplaani tegemisel arvestada, et liikumine ühest tunnist järgmisesse oleks piisavalt pikk

õpikeskkond

- klassi ruumipaigutus (diagonaalid,, ringid), klassiruumide ümberpaigutamine
- ronimissein (4)
- koridoridesse nn tegelusseinad (mitte ainult ronimiseks)
- interaktiivsed seinad ja põrandad
- takistusrada (2)
- rohkem lauateniselaudu (2)
- vahendid koolimajja ja õue, millega tegelda (kummikeks, minigolf, pisikorvpall (pehmed pallid, väikesed rõngad, korvpallirõngad ja pehmed pallid, koroonalauad, magnetiga viskemängud, twister, keksud)
- algklasside majja suured pallid ja lebotoolid, lamamismatid
- kooli põrandate suurem ärakasutus
- siseruumide kavandamine ja planeerimine laste poolt konkursi raames

- klassid korrapidajateks koolimajas, õpilased korrapidajateks klassides – klasside koristamine
- poiste duširuum ei kutsu pesema, amortiseerunud! Vaja korda teha (2)
- koolis peaks olema rahulikkuse ja vaikuse ruum;
- saali ja võimla vaba kasutus, võimla turvaliseks
- kergelt teisaldatavad lauad
- matemaatilised ülesanded treppidele ja eesti keele reeglid ka
- rühmatööd – osa ülesandeid nt stendile

õueala

- kooliõu autovabaks (4), leida muid parkimisvõimalusi
- õuesõppeklass (4), õuetunnid (5)
- suletud õueala (4)
- mänguväljak (ronimine, trenaažöörid, kiiged, minispordiväljak, (10)
- korvpallirõngad (2), võrkpalliplats; kiiged, jalgpallivärvad,
- õuelauatennis (3), õuekabe, õuemale
- igal klassil oma muruplats, mida hooldada (riisumine) (2)
- paigaldada soovitavad liiklusmärgid kooli ümbrusse (korraldada joonistuskonkurss, missugused võiksid olla need soovituslikud liiklusmärgid; märgid paigaldada erinevatesse kohtadesse ümber koolimaja)
- jalgrattakohad; tõukerataste hoiustamise kohad (2)
- seiklusrada(2), takistusrada (autorehvid), tasakaaluseiklusrada
- 7.a kiik üles panna
- spordiinventar
- puupakud hüppamiseks
- keksukastide mahajoonistamine
- pinkide olemasolu vajalik (2)
- terrassi kasutamine õuesõppeks
- talvel liuväli

koolipäeva ülesehitus

- paaristunnid (4)
- koolikellast loobumine (2)
- kasutada liikumist igas tunnietapis (hommikutervitus, sirutusharjutused, laulumängud, liikumisega seotud ülesanded jne)
- muusika kasutamine, laulmine, liikumine, näitlemine
- enne esimest tundi pärast esimest kellahelinat kooliraadio kaudu lõbus hommikuvõimlemine
- vaja oleks kolme pikka 20-minutilist vahetundi, see annaks lastele rohkem liikumisvõimalusi;
- koolikott liiga raske; e-õpe???
- kool peaks tellima 2 komplekti õpikuid – ühed koolis, ühed kodus
- üks kehalise kasvatus tunde nädalas juurde, gümnaasiumisse lisa kehalise kasvatus tunde
- koolipäeva keskele üks pikem vahetund, kus oleks võimalik liikuda
- 30-minutiline vahetund õuesõppeks; üks suur vahetund õues olemiseks
- kehalise kasvatus paaristunnid (vanemates klassides)
- tundides vaheldusrikkad tegevused
- liikumispausid (3)
- ideaalis tund 45 min; vahetund 15 min
- söögivahetund 30 minutit
- 1-2 korda nädalas pikem vahetund
- tunniplaanis vaheldumisi istumistunnid liikumistundidega (meie kooli eripära (3 maja) annab võimaluse rohkem liikuda
- 1 suurem 40-minutiline vahetund - kes sööb, kes on õues

- õuevahetund,
- iga päev üks ainetund õues
- koolipäev korraldada nii, et lapse õpiks kõik ülesanded koolis ja pärast kooli saaks tegeleda spordi ja muuga
- õpilased klasse koristama, aiakoristus

4. Kuidas saaksid muudatustesse panustada

lapsevanemad

- isiklik positiivne eeskuju (7)
- ühistegevus koos lapsega (6)
- selgitustöö, teavitustöö – liikumine on oluline (3)
- koostöö kooliga, soov aidata ja osaleda (8)
- annetused koolile, sponsorlus (3)
- jälgida nutiseadmete kasutamist
- mitte tuua lapsi autoga kooli (Loksa elanikud)
- organiseerida mängu, tantse, lapsevanemad ringijuhtideks
- vabatahtlik töö
- huvi
- motiveerimine
- tervisliku eluviisi kasvatamine
- perepäevad koos kooliga
- riided, jalanõud
- motivatsioon
- initsiatiiv
- äratada lapses huvi, sundida
- lapse toitumise kontroll

kool

- tegevusplaanid, üldine koordineerimine (4), motiveerimine, tegevuse analüüs
- selgitustöö, info vahetamine, huvi äratamine (6)
- isiklik eeskuju (3)
- sobiva õpikeskkonna tagamine (2)
- õueala planeerimine + vahendid (14)
- territooriumi piiramine (2)
- õuesõppeklass (2)
- liikumine tundidesse, liikumisüritused, matkamine
- koostöö linnavalitsusega vahendite, mänguväljaku ja seiklusraja muretsemisel
- isiklik eeskuju (3)
- paigaldada kooli territooriumile liikumist aktiveerivaid vahendeid, hankida vajalikud vahendid, koolimaja siseruumide varustus
- 1 x kuus õpilastele tasuta ujumine Loksa ujulas
- arvamuse väljaselgitamine
- koostöö „rahaallikatega”
- teatud sund ja kontroll toetamaks õpilaste initsiatiivi
- aktiivsed õpetajad
- väljasõit loodusesse, aktiivne õpe looduses
- tervisetunnid
- innustada ja tunnustada vanemaid õpilasi, kes organiseerivad noorematele liikumistegevusi
- tutvustada õpilastele sportimisvõimalusi, mis ei nõua suuri rahalisi väljaminekuid

- keelata nutiseadme kasutamine koolipäeva jooksul, telefonivaba kool
- duširuumid korda
- tuntud spordiinimeste kooli esinema kutsumine
- luua tingimised aktiivseks liikumiseks kogu koolipäeva jooksul
- töötada välja rohkem liikuvate klasside tunnustamiseks hindamissüsteem
- panna õpilased sellest huvituma, teadmised liikumisvajadusest
- arvestada lapsevanemate ja õpilaste arvamusi

õpilased

- aktiivne osalemine nii sõnas kui tegevustes, teiste kaasamine (7)
- tegevuste algatamine, ideed (8)
- suhtumise muutumine, tahe tegeleda liikumisega (3)
- õpilasesinduse rolli suurendamine (2)
- teadlik tervisest hoolimine ja sellest tulenev käitumine
- jalgsi kooli
- nutiseadmete asemel õue
- trennid
- aktiivsed tegevused vahetunnis
- aktiivsete ürituste organiseerimine ja läbiviimine
- kasutavad pakutud võimalusi aktiivselt ja eemärgipäraselt
- mängujuhid
- teeme koos ära (alates 7. kl)
- 8. kl loovtöö – meisterdada mängu
- õpilased peaksid saama kaasa rääkida, mida nemad soovivad teha/soetada
- võistlemine sammulugeja abil
- õpilaste seas küsitlus vahetundide sisustamise kohta
- aktiivne osalemine spordiväljaku rajamises
- innustada oma vanemaid kooli aitama

5. Milline võiks olla lapsevanemate abi (osalus) liikumisvahendite / mängude hankimisel

- *know how*, uued ideed
- projektikirjutamine
- talgupäeval teha koostööd kooliga. Ehitada kinnine õueala, kus on mänguväljakud, treenäõõrid jms, füüsiline abi liikumisvahendite paigaldamisel, matkade organiseerimisel
- õuealale mänguväljaku ehitamine (4), oma töövahenditega panustamine
- esmalt peab koolipidaja selgeks tegema võimalused füüsilise varustuse hankimisel koolile Liikuma Kutsuva Kooli raames. Ja siis on ka lapsevanemad kindlasti nõus panustama
- üleskutse kodus seisvad mänguasjad, spordivahendid kinkida koolile (4) (näit suusad, hantlid hüppenöörid jms)
- korraldada rahakogumise / heategevusüritusi, ühistalguid, sponsorlus (3) (kontaktid, tutvused)
- silmad-kõrvad lahti hoida, kui kuskil midagi pakutakse (sellest kooli teavitada)
- võimalusel aidata kõikide vahenditega
- rääkida lastega, liikuda koos
- luua koos liikumisringe (laps + lapsevanem)