

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Haridusteaduste instituut

Õppekava: klassiõpetaja

Piret Kübarsepp

KLASSIÕPETAJATE USKUMUSTE, PÄDEVUSE JA TERVISEKÄITUMISE SEOS  
ÕPILASTE TERVISEKÄITUMISE EDENDAMISEKS TEHTAVATE TEGEVUSTE  
SAGEDUSEGA

magistritöö

Juhendaja: PhD psühholoogia Anni Tamm

Tartu 2019

Klassiõpetajate uskumuste, pädevuse ja tervisekäitumise seosed õpilaste tervisekäitumise edendamiseks tehtavate tegevuste sagedusega

## **Resümee**

Noorte jätkusuutlik tervisekäitumine ja selle edendamine on toimiva ühiskonna alustalaks. Magistritöö eesmärk oli välja selgitada klassiõpetajate poolt õpilaste tervisekäitumise edendamiseks tehtavate tegevuste sagedus ning mil määral seostuvad sellega nende uskumused õpilaste tervisekäitumise olulisusest, tajutud pädevus tervisekäitumise edendamisega tegelemiseks ning enda tervisekäitumuslikud harjumused. Uurimuses osales 115 Eesti klassiõpetajat ja andmeid koguti küsimustikuga. Tulemused näitavad, et kuigi enamus klassiõpetajatest usub, et õpilaste tervislik eluviis ja selle toetamine õpetajana on oluline, teevad alla poolte nendest õpilaste tervisekäitumise edendamiseks mõeldud tegevusi sageli või igapäevaselt. Sagedamini tegelevad õpilaste tervisekäitumise edendamisega õpetajad, kes nõustusid rohkem sellega, et õpilaste tervisliku eluviisi järgimine on oluline ning, et õpetaja ülesanne on õpilaste tervisekäitumist mõjutada. Lisaks seostusid tegevuste läbiviimise suurema sagedusega positiivselt õpetajate tajutud tervisehariduse alane pädevus ja tähelepanu pööramine isiklikule tervisekäitumisele.

Võtmesõnad: klassiõpetajad, õpilased, tervisekäitumine, füüsiline aktiivsus, toitumine

The connection between teachers beliefs, competence and health behaviour and the frequency of activities furthering students health behaviour

### **Abstract**

The sustainable health behaviour of the youth and its furthering is the basis of a functioning society. The goal of the master's thesis was to determine the frequency of actions taken by teachers to promote the health behaviour of students and how this links to their beliefs regarding the importance of students' health behaviour, perceived competence to promote health behaviour and their own health behaviour habits. One hundred and fifteen Estonian teachers took part in the study and the data was collected through a questionnaire.

The results showed that despite over half of teachers believing that supporting students' healthy lifestyle is important, less than half of them carry out activities meant to promote that lifestyle often or daily. Teachers who agreed more that students' healthy lifestyle is important and that it is a teachers' obligation to affect the health behaviour of their pupils, furthered such behaviour more often. Additionally, higher frequency of students' health behaviour promotion correlated with teachers' perceived competence in health education and with teachers' own health behaviour.

Keywords: teachers, students, health behaviour, physical activity, diet

## Sisukord

Sissejuhatus.....	5
Laste tervisekäitumine .....	5
Kooli ja õpetaja võimalused õpilaste tervisekäitumist edendada .....	6
Õpilaste tervisekäitumise edendamisega tegelemist mõjutavad tegurid.....	9
Töö eesmärk.....	11
Metoodika .....	12
Valim.....	12
Mõõtevahendid.....	12
Protseduur.....	14
Andmeanalüüs.....	14
Tulemused.....	15
Tervist edendavate tegevuste sagedus .....	15
Klassiõpetajate uskumused, pädevus ja isiklik tervisekäitumine .....	16
Õpetajate õpilaste tervisekäitumist edendavate tegevuste sagedusega seostuvad tegurid.....	17
Arutelu .....	19
Õpilaste tervisekäitumise edendamine.....	19
Klassiõpetajate uskumused, pädevus ja isiklik tervisekäitumine .....	21
Klassiõpetajate uskumuste, pädevuse ja tervisekäitumise seosed õpilaste tervisekäitumise edendamiseks läbiviidavate tegevuste sagedusega .....	23
Tänuõnad.....	25
Autorsuse kinnitus .....	25
Kasutatud kirjandus .....	26
Lisad.....	31
Lisa 1 – uurimisküsitlus .....	

## Sissejuhatus

Tervisekäitumuslikud harjumused ja nende aluseks olevad väärtused peegelduvad inimese füüsilises aktiivsuses ja toiduvalikus ning ka emotsionaalse tervise tajumises ja tähtsustamises. The World Health Organization (2012) toob tervist kahjustavate faktoritena välja suitsetamise, alkoholi tarvitamise, ebatervisliku toitumise ja ülekaalu. Osalemine füüsilist aktiivsust nõudvates tegevustes ja tervislik toitumine on WHO (2012) poolt klassifitseeritud tervist edendavateks harjumusteks ning neid peetakse erinevate haiguste ennetusel ja üleüldise heaolu tagamiseks vajalikuks. Eesti laste tervisekäitumuslikud harjumused, nagu piisav liikumine ja tervislik toitumine ning üldised tervisenäitajad on halvenemas (Aasvee et al., 2016; Metsoja, Nelis, & Nurk, 2017). Mitmed uuringud viitavad sellele, et jätkusuutliku tervisekäitumise edendamisega tuleb alustada juba lapseas (Annesi, 2018; Joki, Mäkela, & Fogelholm, 2017; Mahdavi, Ghannadiasl, & Jafarabadi, 2014). Eriti oluliseks peetakse harjumuste ja väärtuste kujundamisel vanust 7-11 (Piaget, 1932). Oluline on mõista, mida sel arenguperioodil koolides laste tervisekäitumise edendamiseks tehakse. Senised Eestis läbiviidud uurimused on keskendunud eelkõige laste füüsiliste tervisenäitajate muutumise uurimisele (Alusalu, 2011), õpetajate hinnangule enda rolli olulisusest õpilaste tervisekäitumise mõjutamisel (Tammsalu, 2014) ja tervist edendavate tegevuste läbiviimisele õpetajate poolt Ida-Virumaa koolis (Lõoke, 2016). Need uuringud ei anna ülevaadet sellest, kas ja kuidas klassiõpetajad, kes 7-11aastaste lastega koolis enim kokku puutuvad, õpilaste tervisekäitumist edendavad. Lisaks pole Eestis seni uuritud, millised tegurid seostuvad õpilaste tervisekäitumise edendamiseks tehtavate tegevuste sagedusega. Sellest lähtuvalt on käesoleva uurimuse eesmärk välja selgitada klassiõpetajate poolt õpilaste tervisekäitumise edendamiseks tehtavate tegevuste sagedus ning mil määral seostuvad sellega õpetaja uskumused õpilaste tervisekäitumise olulisusest, tajutud pädevus tervisekäitumise edendamisega tegelemiseks ning õpetaja enda tervisekäitumuslikud harjumused.

### Laste tervisekäitumine

Tervisekäitumise edendamine koolides on defineeritav kui tegevus, mille eesmärgiks on parandada koolikeskkonnas olevate inimeste tervist läbi nende teadmiste, hoiakute, väärtuste ja oskuste kujundamise (Centers for Disease Control and Prevention, 1996; International Union for Health Promotion and Education, 2010). Mitmed varasemad uuringud osutavad sellele, et just õpilaste toitumisele ja füüsilisele aktiivsusele tuleks rohkem tähelepanu pöörata. Tervise Arengu

Instituudi (2018) uuring toob näiteks välja, et iga 4. esimese klassi laps on Eestis ülekaaluline. Eestis läbiviidud Metsoja jt (2017) uuringu tulemused kinnitavad, et üleliigne kehakaal, mis on seotud halbade toitumisvalikutega ja vähese füüsilise aktiivsusega, on nii Eestis kui Euroopas hetkel suurimaks tervishoialaseks väljakutseks ja seda eriti laste seas. Seejuures näitavad Eestis 2014. aastal läbiviidud uuringud, et laste kehaline aktiivsus väheneb vanuse kasvades (Aasvee et al., 2016). Üks välismaine uuring näitab lisaks, et 8-11aastased lapsed ei teadnud, mida tähendavad toidu energiasisaldus, valgud, rasvad ja süsivesikud ning küllastunud rasvhapped (Shah et al., 2010). Selline teadmiste puudujääk nii lapse kui täiskasvanueas võib põhjendada suurt rasvade tarbimist ja seeläbi ka liigsuure energiahulga tarbimist, mis omakorda viib ülekaalulisuseni. Seetõttu keskendub käesolev uurimus kitsamalt just õpilaste toitumis- ja liikumisharjumuste edendamisele koolis.

Lisaks keskendub uurimus kitsamalt 7-11aastaste laste tervisekäitumise edendamisele. See arenguperiood, lähtudes Piaget (1932; 1936) teooriast, on konkreetsete operatsioonide staadium, mil toimuvad loogilise mõtlemise arenemine ja nii oma keha kui ka välismaailma tajumise areng ning ühiskonnas kehtivate reeglite õppimine ja põhjus-tagajärg seose mõistmine, mis on oluline harjumuste (ümber)kujundamiseks. Kirjeldatud kognitiivsed oskused on äärmiselt olulised eneseregulatsiooni arenemiseks ning eneseregulatsioon on omakorda oluline tervisealaste valikutega tegemisel. Seejuures rõhutab Vögotski just kooli rolli kognitiivsete protsesside arengus (Leuska, 2010). Võib järeldada, et õpilaste tervisekäitumise edendamisel võiks kõige enam kasu olla just sel eluperioodil – vanuses 7 kuni 11 – tehtavatest tegevustest ning seejuures tuleks tähtsustada kooli rolli lapse arengus sel arenguperioodil. Kuna selles vanuses lapsed on peamiselt klassiõpetajate juhendamise all on eriti oluline just see, mida teeb klassiõpetaja õpilase tervisekäitumise edendamiseks.

### **Kooli ja õpetaja võimalused õpilaste tervisekäitumist edendada**

Mitmed varasemad uurimused osutavad kooli ja kitsamalt õpetaja olulisele rollile õpilaste tervisekäitumise kujundamisel (Alusalu, 2011; Lõoke, 2016; Tammsalu, 2014; Tervise Arengu Instituut, 2018). Eesti haridus- ja teadusstrateegias (2021–2035) toob Sutrop (2019) välja järgneva: „Kõige tõhusam ja süsteemsem viis tegelda väärtuskasvatuse ja väärtusarendusega on teha seda haridussüsteemi kaudu, toetades uue põlvkonna kasvatamist ja juurutades seeläbi muutusi kogu ühiskonnas (lk 5)“. Käesolevas uurimuses hinnatakse klassiõpetajate poolt

õppetöö raames õpilaste tervisekäitumise edendamiseks läbiviidavate tegevuste sagedust. Nende tegevuste kirjelduste koostamisel lähtutakse enesemääratlusteooriast ja Centers for Disease Control and Prevention (1996) antud soovitudest.

Enesemääratlusteooria kirjeldab inimestevahelise suhtlemise ja sotsiaalse keskkonna mõju inimese käitumisele (Ferriz, et al., 2016; Ryan & Deci, 2000). Teooria keskseks ideeks on autonoomne motivatsioon, mis tähendab enda isikliku valiku ning tegevuse vastutuse tajumist. Sellele on kontrastseks ideeks kontrollitud motivatsioon, mille puhul tunneb inimene välist survet. Autonoomne motivatsioon soodustab kohanemist ja eneseregulatsiooni. Kontrollitud motivatsioon seevastu on ebastabiilsem ning väliskeskkonnast oluliselt rohkem mõjutatav. Enesemääratlusteooria kohaselt põhineb autonoomne motivatsioon kolmel põhilisel vajadusel – autonoomsus, kompetentsus ehk pädevus ja kuuluvus. Inimene peaks tundma, et nende harjumused ja käitumismallid on nende endi poolt valitud, nad on võimelised neid tegevusi sooritama ning nad tunnevad kuuluvustunnet. Need vajadused on universaalsed ning on määratletud kui olulised alustalad inimese isiksuse arengule, terviklikkusele ja heaolule (Ryan & Deci, 2000).

Võrreldes inimesi, kelle motivatsiooni allikaks on sisemised põhjused ja neid, kes on peamiselt välisest mõjutatavad, saab väita, et sisemise motivatsiooni puhul on sooritusvõime, püsivus, järjekindlus ning loominguilisus ja üleüldine heaolu oluliselt suurem (Ryan, Grolnick, & Deci, 1991, 1995 viidatud Ryan & Deci, 2000 j). Õpilaste tervisekäitumise edendamiseks oleks selle teooria järgi seega oluline toetada nende autonoomiat, pädevust ja kuuluvustunnet, mis omakorda suurendavad õpilaste sisemist motivatsiooni tervislikult toituda ja olla füüsiliselt aktiivne. Eelnevad uuringud näitavad, et õpilaste tervisekäitumise suunamisel on enesemääratlusteooriast lähtuvad sekkumised efektiivsed ja suurendavad näiteks õpilaste füüsilise aktiivsuse väärtustamist (Fortier, Duda, Guerin, & Teixeira, 2012). Bozsik'i jt (2018) uurimus leidis, et edukate koolipõhiste sekkumiste loomiseks on vajalik huvigruppide arutlusse kaasamine juba planeerimisstaadiumis ja õpilastele autonoomsuse võimaldamine. Seeläbi võiks õpilastes suurened kuuluvustunne ning sisemine motivatsioon tervislikku ja aktiivset eluviisi ka oma kaasõpilaste seas propageerida (Bozsik et al., 2018).

Enesemääratlusteooriast lähtuvate tegevuste kasutamist toetavad ka Centers for Disease Control and Prevention (1996) antud soovitused, mis põhinevad teadusuuringutel ja toimivatel praktikatel. Määruses tuuakse välja, kuidas erinevates kooliastmetes õpilaste tervisekäitumist

edendada. Peamised tegevused, mille rakendamist ka käesolevas uurimuses uuritakse, on seotud keskkonna kujundamise, teadmiste ja oskuste õpetamise ning õpilaste enesekindluse tõstmisega. Näiteks tuuakse välja, et koolides tuleks õpilastele õpetada teadmisi toitumisest ja füüsilisest aktiivsusest, pakkuda tervislike toitumis- ja liikumisharjumuste praktiseerimiseks võimalusi, kaasata õpetamisprotsessi lapsevanemaid ning arutleda lastega tervise teemadel.

Uuemad uurimused õpilaste tervisekäitumise kujundamisest koolikeskkonnas on kooskõlas eelnevate soovitudustega. Lasteaedade ning kooliülesed sekkumised, mis hõlmavad kooli juhtkonna ja töötajate harimist, toitlustuse muutmist, õpilastele selgemate juhiste andmist, õppekavade muutmist ja tervise teemade laialdasemat integreerimist ja kogukonna haaramist terviseedendusse, on efektiivsed (Haddad, Leslie, Bell, Magarey, & Ullah, 2017; Verstraete, Cardon, De Clercq, & De Bourdeaudhuij, 2006). Lisaks on leitud, et õpetajate kui kolleegide vaheline koostöö on oluline õpilaste jätkusuutlike toitumisalaste hoiakute kujundamisel (Melo, de Moura, Aires, & Cunha, 2013).

Uurimused viitavad ka sellele, et õpilaste tervisekäitumise edendamiseks on vajalik luua toetav sotsiaalne keskkond, mis arvestaks õpilaste eripäradega ja pakuks tegevusrõõmu ning kuuluvustunnet. Kui õpilastele läbiviidavate tegevuste juures rõhutada nende tegevuste positiivset mõju tervisele ja seejuures arendada arusaamist, et halbadele tervisekäitumuslikele harjumustele võivad järgneda tulevased terviseprobleemid, siis paraneb suhtumine nendes tegevustesse ja suureneb soov harjumusi positiivses suunas muuta ning seda eriti füüsilist aktiivsust puudutavates tegevustes (Caldwell, Fields, Lench, & Lazerus, 2018; Christodoulos, Douda, Polykratis, & Tokmakidis, 2006). Kritiseerides õpilasi uute harjumuste omandamisel, võib otseselt kannatada väärtushinnangute sügavam kujunemine ning kompetentsuse ehk pädevuse kogemine antud tegevustes (Vansteenkiste, Lens, & Deci, 2006). Lisaks positiivsele suhtumisele ja toetusele on tervisekäitumise alaste hoiakute ja harjumuste edendamisel oluline ka tegevusrõõmu ja väljakutse pakkumine õpilastele. Eestis läbiviidud Alusalu (2011) uurimustulemused viitasid sellele, et tegevusrõõmu pakuvad eelkõige kehalist aktiivsust võimaldavad tegevused. Õpetajad pidasid selliseid tegevusi efektiivseimaks ja õpilased kõige meelepärasemaks.

Toitumis- ja liikumisalaste harjumuste edendamisel on suur roll ka õpetajate ja lapsevanemate vahelisel koostööl. Lapsevanemad mõjutavad oma laste hoiakuid ja käitumist (Savage, Fisher, & Birch, 2007). Eestis läbiviidud uurimustulemused näitasid, et õpetajad pidasid õpilaste



terviseedendusel efektiivsemaks üritusi, kuhu olid kaasatud ka lapsevanemad (Alusalu, 2011). Lastevanematega koostöö aitab suurendada õpilaste füüsilist aktiivsust väljaspool kooli läbi treeningutes osalemise ja seejuures tõusis õpilastes füüsiliselt aktiivse olemise nautimine (Christodoulos et al., 2006).

Uurimused näitavad, et oluline on arendada lapse eneseregulatsiooni oskusi toitumisel ja julgustada last tunnetama oma nälja ja täituvuse signaale. Lisaks tuuakse välja, et suuremad portsjonid soodustavad laste ja ka täiskasvanute seas suuremat kalorite tarbimist, mistõttu pole tähtis ainuüksi toidu valik, vaid ka selle kogus, mida lapsele ette antakse (Savage et al., 2007). Õpilastele tuleks tutvustada tervislike valikuid ja jagada asjakohast infot ning julgustada seda infot sügavamalt endast lähtuvalt mõtestama. Seeläbi saab mõjutada õpilaste tehtavaid valikuid ning arendada jätkusuutliku tervisekäitumise jaoks vajalikke eneseregulatsiooni oskusi (Caldwell et al., 2018).

Eelnevad uurimustulemused on andnud rohkelt soovitusi, kuidas õpilaste tervisekäitumist jätkusuutlikult edendada, kuid vähem on teada sellest, kui sageli klassiõpetajad reaalselt selliseid tegevusi läbi viivad. Kasu pole vaid teadmisesest, et millised tegevused õpilaste tervisekäitumist edendavad, vaid oluline on ka tegevuste läbiviimise järjepidevus, süsteemsus ja mitmekülgsus. Efektiivsed sekkumistegevused eeldavad tervisekäitumist arendavate tegevuste lõimimist erinevatesse õppeainetesse (Christodoulos et al., 2006; Leurs, Bessems, Schaalma, & Vries, 2007). Eesti Põhikooli riiklik õppekava (2018) seab samuti ette, et õpilaste tervisealaseid teadmisi ja oskusi on vajalik õpetada läbiva teemana läbi kõigi kooliastmete. Seejuures märgitakse ära, et „tervisekasvatuse põhineb õpilaste tervisega seonduvate teadmiste ja hoiakute ning sotsiaalsete toimetulekuoskuste arendamisel. Seda toetab tervist edendava kooli põhimõtete rakendamine koolis“ (Eesti Põhikooli riiklik õppekava; Lisa 13. 2018). Seega saab pidada just klassiõpetajat oluliseks õpilaste tervisekäitumise edendamisel, sest klassiõpetajatel, kui mitme aine õpetajatel ühele klassile, on rohkem lõiminguvõimalusi ja võimalus suunata õpilaste tervisekäitumist läbi mitme kooliaasta.

### **Õpilaste tervisekäitumise edendamisega tegelemist mõjutavad tegurid**

Eesti haridus- ja teadusstrateegias (2021–2035) tuuakse välja, et väärtuskasvatuse edasiandjaks on eelkõige õpetaja. Thornberg ja Oğuz (2013) tõdesid, et kuigi õpetajad õpivad väärtuskasvatuse põhimõtteid ja meetodeid, juhitudakse tegelikkuses siiski pigem isiklikest

uskumustest ja kogemustest. Ka õpilaste tervisealaste teadmiste, väärtuste ja oskuste arendamisega tegelemist võivad oluliselt mõjutada õpetajate uskumused. Uurimused on näidanud, et akadeemiliste ainete õpetamise kõrval ei pruugi õpetajad leida piisavalt aega, et õpilaste tervisekäitumise edendamisega tegeleda (Leurs et al., 2007; Moynihan et al., 2015). See, kui sageli ja kuidas õpetaja tervisealast haridust õppetöösse integreerib, on teaduskirjandusele põhinedes sõltuv näiteks õpetaja uskumusest oma õpilaste hea tervisekäitumise olulisusest ja samuti tajutud pädevusest tervisekäitumise edendamisega tegeleda (Brunette, 2017; Elinder, Patterson, Nyberg, & Norman, 2016; Leurs et al., 2007). Eestis pole eelnevalt uuritud, millised tegurid mõjutavad seda, kas ja kuidas õpetaja õpilaste tervisekäitumise edendamisega tegeleb. Kuna Eesti õpilaste tervisenäitajad on langustrendis, uurib käesolev uurimus seoseid tehtavate tegevuste sageduse ning õpetajate uskumuste, tajutud pädevuse ja enda tervisekäitumise vahel. Eestis eelnevalt läbiviidud uurimuses (Tammsalu, 2014) osalenud õpetajate vastustest järeldati, et õpetajad mõistavad ja tähtsustavad enda ja koolikeskkonna rolli õpilaste tervisekäitumise edendamisel. Lõoke (2016) tõi oma uurimuses välja, et koguni 94,3% vastanud õpetajatest pidas õpetaja rolli õpilaste tervise edendamisel koolis pigem oluliseks või väga oluliseks. Leurs jt (2007) leidsid, et Hollandi õpetajad, kes arvasid, et tervise edendamine koolis on oluline, viisid õppetöö käigus ka sagedamini läbi tegevusi, mis õpilaste tervisekäitumist edendaksid. Õpetajate valmisolek tervisekäitumise alase hariduse edasiandmiseks ja seejuures uskumus, et see on lapse arengu seisukohalt oluline, mõjutab otseselt õpetaja valikuid õppeprotsessi tervisekäitumist edendavaks muutmisel (Apostolidou & Fontana, 2003).

Tervisekäitumise kujundamisel on oluline arvestada õpetaja teadmisi ja oskusi ehk pädevust tervisealase hariduse alal. Õpetajate pädevus tervisealase hariduse andmisel hõlmab kolme dimensiooni – õpetaja teadmised (teadmised tervist puudutavatest õppekava nõuetest, üldine teadmine ühiskonnas levinud terviseprobleemidest, tervist mõjutavate tegurite alased teadmised, enda õpilaste teadmiste tundmine ja nendega arvestamine ja üldised teadmised pedagoogikast ehk kuidas peaks teadmisi ise edasi andma), oskused (suhtlusoskused, eetika tunnetamise oskus ja oskus õppetööd planeerida, hinnata ning läbiviia) ja suhtumine (soov ja tahe osaleda tervisealase hariduse arendamisel) (Moynihan et al., 2015; Byrne, Rietdijk, & Pickett, 2018). Käesolevas uurimuses annavad klassiõpetajad üldise hinnangu oma teadmiste ja oskustele ehk pädevusele õpilaste tervisekäitumise edendamisega tegelemiseks. Õpetaja pädevust on peetud suureks eelduseks õpilaste tervisekäitumise kujundamises osalemiseks ja seda on kirjeldatud kui

üht aspekti, mis võib seostuda tervisedenduseks tehtavate tegevuste suurema sagedusega (Anderson et al., 2009; Bandura, 1982; Das, Rinaldi-Miles, & Evans, 2013; Fletcher, Behrens, & Domina, 2008; Kaewthummanukul, & Brown, 2006; Smith, Wallston, & Smith, 1995 viidatud Brunette, 2017 j). Seejuures tuuakse välja, et sekkumisprogrammide koostamisel ning täidesaatmisel tuleks arvestada sellega, et need oleksid kohandatavad vastavalt õpetajate, vanemate ja laste arusaamistasemele. Seeläbi aitaksid need sekkumistegevused saavutada ka enesemääratlusteoorial põhinevat olulist vajadust – kompetentsuse ehk pädevuse tajumist nii õpetajates kui õpilastes (Elinder et al., 2016).

Teaduskirjanduse toel saab väita, et õpetaja, kes tähtsustab enda head tervist on suurema tõenäosusega huvitatud ka sellest, et tema õpilased peaksid tervist oluliseks ning omaksid jätkusuutlikke tervisekäitumuslikke tõekspidamisi (Allegrante, 1998 viidatud Brunette, 2017 j; He et al., 2013 ). Eesti õpetajate seas on leitud, et probleemiks on üleliigne kehakaal ning seejuures ei tajutud seda kui võimalikku ohtu enda tervisele (Jaakson, 2009). Lisaks leiti, et enamus õpetajatest peab kinni tervisliku toitumise reeglitest ja üle poole õpetajatest tegelevad tervisespordiga. Eestis pole seni uuritud, kuidas õpetajate enda tervisekäitumine suunab nende valikuid õppetöö planeerimisel. Kuna eelnevad välismaal läbiviidud uuringud näitavad, et õpetajate isikliku huvi olemasolu tõstab oluliselt õpetaja aktiivust tervisekäitumise alaste teemade käsitlemisel (Brunette, 2017), uurib käesolev uurimus seoseid klassiõpetajate isiklike tervisekäitumuslike harjumuste ning õppetöös läbiviidavate õpilaste tervist edendavate tegevuste sageduse vahel.

### **Töö eesmärk**

Magistritöö eesmärk on välja selgitada klassiõpetajate poolt õpilaste tervisekäitumise edendamiseks tehtavate tegevuste sagedus ning mil määral seostuvad sellega nende uskumused õpilaste tervisekäitumise olulisusest, tajutud pädevus tervisekäitumise edendamisega tegelemiseks ning enda tervisekäitumuslikud harjumused. Eesmärgi saavutamiseks püstitati järgnevad uurimusküsimused:

- 1) Kui sageli ja kuidas klassiõpetajad õpilaste tervisekäitumist edendavaid tegevusi õppetöö käigus läbi viivad?

- 2) Millised on klassiõpetajate uskumused õpilaste tervisekäitumise edendamise olulisusest, nende hinnang oma pädevusele tervisekäitumise edendamisega tegelemiseks ning enda tervisekäitumuslikud harjumused?
- 3) Mil määral seostuvad klassiõpetajate uskumused, pädevus ja tervisekäitumuslikud harjumused õpilaste tervisekäitumise edendamiseks läbiviidavate tegevuste sagedusega?

## Metoodika

Käesoleva uurimuse läbiviimiseks valiti kvantitatiivne uurimisviis, kuna eesmärgiks oli koguda võimalikult paljude õpetajate vastuseid õpilaste tervisekäitumise edendamisega tegelemise kohta. Muud uurimisviisid välistati, kuna need oleksid olnud oma andmetöötlusmahult liiga ajamahukad ja vajanud pikemat andmekogumis- ja analüüsimisperioodi.

### Valim

Valimiks valiti ettekavatsetud valim, mille puhul kriteeriumiks oli klassiõpetajana Eesti koolis õpetamine I, II või mõlemas kooliastmes. Valimisse kuulus 115 õpetajat. Nende tööstaaž oli keskmiselt 23,30 aastat ( $SD=11,8$ ) ja keskmine vanus oli 47,2 eluaastat ( $SD=10,1$ ). Enamus uurimuses osalenud õpetajatest olid naised ( $n = 114$ ) ja neist 96,6% ( $n=111$ ) oli klassiõpetaja kvalifikatsioon. Kõige rohkem oli vastanuid Tartu maakonnast (37,4%,  $n=43$ ) ja Lääne-Viru maakonnast (12,2%,  $n=14$ ) ning kõige vähem Hiiu ja Võru maakonnast (0,9%,  $n=1$ ). Ühtegi õpetajat ei osalenud Viljandi maakonnast. Teised Eesti maakonnad on uurimuse valimis esindatud.

### Mõõtevahendid

Andmeid koguti küsimustiku abil. Küsimustik jagunes viieks osaks: õpetaja taustandmed, uskumused õpilaste tervisliku eluviisi järgimise ja selle edendamise olulisusest, õpilaste tervisekäitumist edendavate tegevuste läbiviimine, hinnang enda pädevusele ja tervisekäitumuslikele harjumustele. Vastused anti arvulisel skaalal, mille numbrilistele väärtustele 1 – 5 vastasid küsimuseti erinevad sõnalised vastused.

**Taustaandmed.** Õpetajatelt küsiti järgnevaid taustandmeid: sugu; vanus; tööstaaž; kooliaste, milles tunde antakse; haridustase; Eesti maakond, kus õpetajana töötatakse ja õpetajakoolituse lõpetamise aasta.

**Õpetaja uskumused õpilaste tervisekäitumise ja selle edendamise olulisusest.** Selles osas paluti õpetajatel hinnata, kui oluline on nende arvates õpetaja roll õpilase tervisekäitumise edendamisel ja kui tähtsaks peavad õpetajad seda, et nende õpilased järgiksid tervislikku elustiili. Küsimus selle kohta, kui oluliseks peab õpetaja, et tema õpilased tervislike eluviise järgiksid koostati Rachele, Cuddihy, Washington ja McPhail (2016) uurimuses kasutatud küsimuse põhjal. Vastus sellele küsimusele anti 5-pallisel skaalal, kus 1 = ei ole üldse oluline ja 5 = väga oluline. Väide „Õpetaja ülesandeks on õpilaste toitumis- ja liikumisharjumusi mõjutada“ koostati samuti Rachele jt (2016) uurimuses kasutatud küsimustiku põhjal ja vastused anti valikvastustena 5-pallisel skaalal, kus 1 = ei nõustu üldse ja 5 = nõustun täiesti.

**Õpilaste tervisekäitumise edendamine.** Õpetajatele esitati list õpilaste tervisekäitumist edendavatest tegevustest. Tegevuste kirjeldusi oli küsimustikus 12. Tegevuste loetelu põhineb Centers for Disease Control and Prevention (1996) „*Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating*“ määruse soovitusel. Arvestatud sai selle määruse nooremate õpilaste tervisekäitumise kohta antud nõuandeid. Küsimustikus kirjeldatud tegevuste hulgas oli tervislike toitumisvalikute tegemise võimaluste tutvustamine, lapsevanemate ja eeskujude kaasamine õppeprotsessi, keskkonna kujundamine, õpilase eneseregulatsiooni ja enesekindluse toetamine, füüsilise aktiivsuse tõstmine, liikumis- ja toitumisharjumuste alaste teadmiste õpetamine. Õpetajatel paluti hinnata, kui sageli nad viimase õppeaasta jooksul kirjeldatud tegevusi teinud on. Vastused anti valikvastustena skaalal 1 = üldse mitte; 2 = vahel harva; 3 = üsna tihti; 4 = sageli; 5 = igapäevaselt. Õpetajatel oli lisaks võimalik vabavastusena tuua näiteid läbiviidud tegevustest, mis seostusid eelnevalt loetletud tegevustega.

**Õpetaja hinnang enda pädevusele.** Selles osas paluti vastajal anda hinnang enda pädevusele õpilastes tervisealaseid oskusi ning teadmisi arendada. Küsimus pärines Rachele jt (2016) uurimusest. Hinnang enda teadmistele ja oskustele õpilaste tervisekäitumise arendamisega tegelemiseks anti 5-pallisel skaalal, kus 1 = puuduvad kuni 5 = väga heal tasemel.

**Õpetajate tervisekäitumuslikud harjumused.** Õpetajatele esitati kaks küsimust nende enda tervisekäitumuslike harjumuste kohta. Need küsimused koostati Lõoke (2014) uurimuses kasutatud küsimustiku põhjal. Õpetajatel paluti hinnata, kui tihti nad pööravad tähelepanu

tervislikule toitumisele ja piisavale füüsilisele aktiivsusele. Vastused anti 5-pallisel skaalal, kus 1 = üldse mitte ja 5 = igapäevaselt.

Kõik küsimused on esitatud „Lisa 1 – uurimisküsitlus“ peatükis. Mõõtevahendi testimiseks paluti küsimustikke eelnevalt täita viiel klassiõpetajal, ühel III kooliastme eesti keele õpetajal ja kahel klassiõpetaja eriala tudengil. Vastanud hindasid küsimusi ja vastusevariante üldiselt arusaadavaks. Paari küsimuse puhul esines mitmeti mõistetavust. Nende küsimuste sõnastust parandati. Pilootuurimuses osalejad ei kuulunud uurimistöö valimisse. Mõõtevahendi valiidsuse kindlustamisele aitas kaasa õpilaste tervist edendavate tegevuste kirjelduste põhinemine eelnevatel teaduspõhistel uuringutel ja määrustel. Uskumuste ja pädevuse hindamisel kasutatud väidete valiidsust suurendas eelnevalt läbitöötatud teaduskirjandusele põhinemine ning eelnevate uurimuste küsimuste eeskujuks võtmine.

### **Protseduur**

Käesolevas uurimistöös kasutati andmete kogumiseks veebiküsimustikku, mis koostati Google Forms keskkonda kasutades. Küsitluse veebilink saadeti Eesti eri piirkondade koolide klassiõpetajatele (õpetajad, kes õpetavad lapsi vanuses 7-13a.) meili teel. Valimi moodustamiseks saadeti küsitluses osalemise palved erinevate Eesti maakondade klassiõpetajate ühenduste meilidele ning paluti need seeläbi edastada selle piirkonna klassiõpetajate meililisti. Lisaks kirjutati Eesti koolide andmebaasis olevate koolide üldmeilidele ning edastati küsitluses osalemise palve antud kooli klassiõpetajatele. Küsitluses osalemine oli vabatahtlik ning osalejatele selgitati konfidentsiaalsuspõhimõtteid, millest ka kinni peeti. Küsitluses osalejatel oli võimalik meili teel kontakteeruda juhul, kui nad soovisid küsida lisaküsimusi või tutvuda hiljem uurimistöö tulemustega. Küsimuste vastused laekusid Google Forms keskkonda. Küsimustik oli vastamiseks avatud 2 kuud.

### **Andmeanalüüs**

Küsitlusel kogutud andmete tabelid korrastati kasutades MS Excelit. Andmete analüüsimisel kasutati SPSS tarkvara. Sagedustabelid koostati kõikide küsimustikus olevate väidete kohta. Pearsoni korrelatsioonanalüüsi kasutati selleks, et leida seosed õpetajate uskumuste, tajutud pädevuse, isikliku tervisekäitumise ning õpilastega läbiviidavate tervisekäitumist edendavate tegevuste sageduse vahel.

## Tulemused

Tulemused on esitatud uurimisküsimuste kaupa.

### Tervist edendavate tegevuste sagedus

Õpilaste tervisekäitumise edendamiseks tehtavate tegevuste läbiviimise sagedused on toodud Tabelis 1. Kirjeldatud tegevustest viidi kõige sagedasemalt (66,9% õpetajatest tegi igapäevaselt või sageli) läbi tegevusi, mis lõimisid õppetöösse füüsilist aktiivsust. Kõiki teisi loetletud tegevusi tegid alla poolte õpetajatest sageli või igapäevaselt. Sellised tegevused olid näiteks koolikeskonna kujundamine terviseedenduseks, eeskujude kasutamine õpetamisel, liikumis- ja toitumisharjumuste mõju selgitamine inimese tervisele, koolisööklas olevate valikute selgitamine ja tutvustamine, mille näidetena töid õpetajad välja järgnevat: „Julgustan õpilasi salatit ja puuning juurvilju koolilõuna ajal sööma ning seejuures räägime juurde, et miks see neile kasulik on.“, „Viime klassis läbi arutelusid tervisliku toitumise ja liikumisaktiivsuse teemadel.“ ja „Kiidan ja tunnustan õpilasi tervislike valikute eest, mida nad koolisööklas või kohvikud teevad ning toon selliseid õpilasi teistele eeskujuks“. Kõige harvem kaasati õpilaste tervisekäitumise õpetamisse lapsevanemaid (sageli tegi 15,7%) ja õpetati toiduaine etikettidel oleva info kasutamist (sageli tegi 7%). Peaaegu kõigi tegevuste puhul esines ka hinnangut väärtuses 1 = üldse mitte, mis tähendab, et on õpetajaid, kes jooksva õppeaasta jooksul pole kordagi kirjeldatud tegevust läbi viinud.

**Tabel 1.** Õpetajate poolt läbiviidavate tervist edendavate tegevuste sagedus

Tegevuse kirjeldus	Igapäevaselt või sageli	Üldse mitte
Kehalist aktiivsust hõlmavate tegevuste põimimine koolipäeva (nt liikumine koolitunnis, vahetunnis, väljasõidud, ühised tegevused).	66,9%, <i>n</i> =77	0%
Eeskujude kaudu (nt õpetajad, lapsevanemad, teised täiskasvanud ja lapsed, kuulsused) tervisliku eluviisi soodustamine.	46,1%, <i>n</i> =53	0,9% <i>n</i> =1
Õpilastele selgitamine, millised on koolisööklas ja kohvikus tervislikud valikud.	45,2%, <i>n</i> =52	2,6% <i>n</i> =3
Õpilastele selgitamine, kuidas on omavahel seotud toitumine, füüsiline aktiivsus ja tervislik seisund (nt kuidas vähene füüsiline aktiivsus või sage kiirtoidu tarbimine meie tervist mõjutab).	43,4%, <i>n</i> =50	0,9% <i>n</i> =1

Koolikeskkonna kujundamine viisil, mis aitaks lastel teha tervislikke valikuid toitumise ja füüsilise aktiivsuse alal (nt postrid toitumisest seinte, liikumismängud jms).	41,7%, n=48	1,7% n=2
Õpilastele selgitamine, millised on tervislikud vahepalad.	33,9% ,n=39	2,6% n=3
Toitumis- ja liikumispõhimõtete (nt toidupüramiid, viie peotäie reegel jms) ja nende järgimise õpetamine.	27,8%, n=53	5,2% n=6
Õpilastele selgitamine, kuidas nemad ise oma toitumis- ja liikumisharjumusi muuta saavad (nt vajalike oskuste õpetamine, nende praktiseerimine).	21,7%, n=25	2,6% n=3
Õpilaste suunamine analüüsima ja jälgima oma toitumis- ja liikumisharjumusi.	20%, n=23	4,3% n=5
Õpilaste enesekindluse ja tõhususe tõstmine selles osas, et nad suudavad iseseisvalt teha tootumisel tervislikke valikuid ning olla füüsiliselt aktiivsed.	16,6%, n=19	3,5% n=4
Lapsevanemate kaasamine tervisliku eluviisi õpetamisse.	15,7%, n=18	9,6% n=11
Toiduainete etiketidel oleva info kasutamise õpetamine.	7%, n=8	11,3% n=13

Märkus: n= vastajate arv

### Klassiõpetajate uskumused, pädevus ja isiklik tervisekäitumine

98,2% vastanud õpetajatest pidas väga või pigem oluliseks, et nende õpilased järgiksid tervislikke eluviise. Üle poolte õpetajatest (87%) uskusid, et nende ülesandeks on õpilaste toitumis- ja liikumisharjumusi mõjutada. Üle poolte (71,7%) vastanud õpetajatest hindasid oma teadmisi ja oskusi ehk pädevust õpilaste tervisekäitumise arendamisega tegelemiseks heal või väga heal tasemel olevaks. Üle poolte (60%) klassiõpetajatest pööras oma füüsilisele aktiivsusele ja tervislikule toitumisele sageli või lausa igapäevaselt tähelepanu. Tabelis 2 on täpsemalt välja toodud õpetajate uskumusi, tajutud pädevust ja isiklikku tervisekäitumist illustreerivate vastusevariandite protsendiline jaotuvus.

**Tabel 2.** Õpetajate hinnangud enda uskumustele, pädevusele ja isiklikule tervisekäitumisele.

Väide	Skaalal vastus 5 või 4	Skaalal vastus 1
<b>Uskumused</b>		
Kui tähtsaks peate, et Teie õpilased tervislikku eluviisi järgiksid?	Väga oluline/Pigem oluline 98,2%, n=113	Ei ole üldse oluline 0%



Õpetaja ülesanne on õpilaste toitumis- ja liikumisharjumusi mõjutada.	Nõustun täiesti/Pigem nõustun 87%, $n=100$	Pigem ei nõustu 0,9%, $n=1$
<b>Pädevus</b>		
Hinnang oma teadmiste ja oskuste õpilaste tervisekäitumise arendamisega tegelemiseks.	Väga heal/ Heal tasemel 71,7%, $n=82$	Kesised 1,7%, $n=4$
Kui vajalikuks peate lisakoolituste läbimist, et saaksite paremini arendada õpilaste tervisekäitumist?	Peaaegu vajalikuks/ Peaaegu vajalikuks 44,4%, $n=51$	Ei pea üldse vajalikuks 0,9%, $n=1$
<b>Tervisekäitumine</b>		
Õpetajapoolne isiklikule füüsilisele aktiivsusele tähelepanu pööramine	Igapäevasel/sageli 60%, $n=69$	Üldse mitte 0,9%, $n=1$
Õpetajapoolne isiklikule tervislikule toitumisele tähelepanu pööramine	Igapäevasel/sageli 60%, $n=69$	Üldse mitte 0,9%, $n=1$

Märkus:  $n$  = vastajate arv

### Õpilaste tervisekäitumist edendavate tegevuste sagedusega seostuvad tegurid

Korrelatsioonianalüüsist selgus, et mida rohkem õpetaja usub, et tema ülesandeks on õpilaste toitumis- ja liikumisharjumusi mõjutada ning, et õpilaste tervisliku eluviisi järgimine on oluline, seda sagedamini viis ta õppetöö käigus läbi õpilaste tervisekäitumist edendavaid tegevusi.

Uuringutulemused näitasid, et õpetaja uskumustega seostusid positiivselt järgnevad tegevused: kehalise aktiivsuse põimimine koolipäeva, toitumis- ja liikumispõhimõtete ja nende järgimise õpetamine, tervislike vahepalade ja valikute tutvustamine, tervisliku eluviisi väärtustamise arendamine ja õpilase enesekindlust ja pädevust suurendavad tegevused, tervisliku eluviisi üle arutlemine ja lisaks ka lapsevanemate kaasamine tervise teemade õpetamisel. Kõik vastavad seosed on välja toodud Tabelis 3.

Tulemused näitasid, et õpetaja hinnang enda pädevusele tervisekäitumise alaseid oskusi ja teadmisi õpilastes arendada oli positiivses seoses tegevuste läbiviimise sagedusega. Mida pädevamana õpetaja ennast õpilaste tervisekäitumise arendamisel tundis, seda rohkem viis ta õppetöö käigus läbi tegevusi, mis edendavad õpilaste tervisekäitumist. Tulemustest selgus, et peaaegu kõik uuringus loetletud õpilaste tervisekäitumist edendavad tegevused olid positiivses korrelatsioonis õpetaja tajutud pädevusega. Leitud seostest kõige tugevam ( $r = .45$ ;  $p < .01$ ) oli õpetaja tajutud pädevuse ning tervist puudutavatel teemadel arutelude läbiviimise vahel. Lisaks

esines positiivne seos õpetaja tajutud pädevusega veel järgnevate tegevuste puhul: õpilaste enesekindluse ja -tõhususe arendamine, toitumis- ja liikumisalaste teadmiste arendamine sh tervislike valikute tutvustamine, lapsevanemate kaasamine õppeprotsessi, õpilaste tunnustamine hea tervisekäitumise puhul ja õpilaste reflekteerimisoskuse arendamine enda terviseseisundi hindamisel.

Õpetajate läbiviidavad tegevused olid positiivses korrelatsioonis õpetaja enda tervisekäitumisega: mida sagedasemalt pööravad õpetajad tähelepanu enda tervisekäitumisele, seda rohkem tegelesid nad ka õpilaste tervisekäitumise edendamisega. Leitud seostest kõige tugevam ( $r = .50$ ;  $p < .01$ ) oli õpetaja enda tervislikele toitumisharjumustele pööratava tähelepanu ja õpilastele tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse vaheliste seoste selgitamise vahel. Õpetaja, kes pööras enda toitumisele rohkem tähelepanu, viis sagedamini läbi toitumis- ja liikumisteenalisi arutelusid klassis ning arutas õpilastega sagedamini teemadel, kuidas ümbritsev keskkond meie tervisekäitumist suunab.

**Tabel 3.** Seosed klassiõpetaja uskumuste, pädevuse ja isikliku tervisekäitumise ning õpilaste tervisekäitumise edendamiseks tehtavate tegevuste läbiviimise sageduse vahel.

Tegevuse kirjeldus	Õpetaja pädevus	Õpilaste tervisliku eluviisi tähtsustamine	Õpetaja ülesanne on õpilaste toitumis- ja liikumisharjumusi mõjutada	Õpetaja tervislik toitumine	Õpetaja füüsiline aktiivsus
Kehalist aktiivsust hõlmavate tegevuste pöimimine koolipäeva.	.19*	.24**	.24**	.18	.21*
Lapsevanemate kaasamine tervisliku eluviisi õpetamisse.	.27**	.29**	.18	.32**	.34**
Eeskujude kaudu tervisliku eluviisi soodustamine.	.25**	0.15	.13	.35**	.19*
Koolikeskkonna kujundamine jätkusuutliku tervisekäitumist soodustavaks.	.18	.17	.16	.18	.16
Õpilastele selgitamine, kuidas on omavahel seotud toitumine, füüsiline aktiivsus ja tervislik seisund.	.37**	.30**	.39**	.50**	.41**
Toitumis- ja liikumispõhimõtete ja nende järgimise õpetamine.	.29**	.23*	.33**	.47**	.32**
Õpilastele selgitamine, millised on tervislikud vahepalad.	.38**	.27**	.36**	.36**	.23*
Toiduainete etikettidel oleva info kasutamise õpetamine.	.21*	.25*	.24*	.35**	.30**
Õpilastele selgitamine, millised on koolisööklas ja kohvikus tervislikud valikud.	.10	.31**	.35**	.39**	.33**

Õpilaste enesekindluse ja tõhususe tõstmine tervisekäitumise alaste otsuste tegemisel.	.30**	.22*	.18	.32**	.25**
Õpilastele selgitamine, kuidas nemad ise oma toitumis- ja liikumisharjumusi muuta saavad.	.32**	.34**	.30**	.38**	.31**
Õpilaste suunamine analüüsimaks ja jälgimaks oma toitumis- ja liikumisharjumusi.	.35**	.18*	.18	.40**	.23*
Tervisliku eluviisi väärtustamise arendamine õpilastes.	.33**	.26**	.28**	.41**	.20*
Õpilaste tunnustamine tervislike toiduvalikute ja füüsilise aktiivsuse eest.	.39**	.28**	.33**	.28**	.22*
Tervist puudutavatel teemadel arutlused.	.45**	.22*	.33**	.44**	.36**
Õpilastega arutamine, kuidas ümbritsev keskkond tervisekäitumist mõjutab.	.38**	.11	.25**	.46**	.38**

Märkus: \*\* Korrelatsioon on statistilisest oluline  $p < .01$  tasemel; \* Korrelatsioon on statistilisest oluline  $p < .05$  tasemel

## Arutelu

Magistritöö eesmärk oli välja selgitada klassiõpetajate poolt õpilaste tervisekäitumise edendamiseks tehtavate tegevuste sagedus ning mil määral seostuvad selle sagedusega õpetajate uskumused õpilaste tervisekäitumise olulisusest, tajutud pädevus tervisekäitumise edendamisega tegelemiseks ning enda tervisekäitumuslikud harjumused. Uurimuse väärtust tõstab asjaolu, et uuriti klassiõpetajaid, kes õpetavad õpilasi vanuses 7–11 eluaastat. Just selles vanuses on hoiakute ja harjumuste kujundamine arengupsühholoogide (Piaget, 1932) sõnul kõige tulemuslikum ning oluline on mõista kas ja mida klassiõpetajad selles vanuses laste tervisekäitumise edendamiseks teevad. Arutelu on struktureeritud, lähtudes püstitatud kolmest uurimisküsimusest.

### Õpilaste tervisekäitumise edendamine

Arvestades, et Tervise Arengu Instituudi (2018) uurimus toob välja, et iga 4. esimese klassi laps Eestis on ülekaaluline ja ülekaalulisust peetakse uurimuste (Metsoja et al., 2017) põhjal üheks suurimaks laste seas levivaks tervisealaseks probleemiks ning riskiks elukestvate jätkusuutlikule tervisekäitumisele, on oluline, et õpilaste tervisekäitumise edendamisega koolides tegeletaks. Uurimuse tulemused näitavad, et kõige enam viivad klassiõpetajad õpilaste tervisekäitumise edendamiseks läbi tegevusi, mis suurendavad õpilaste liikumisaktiivsust koolipäeva vältel. See võib olla põhjustatud teema aktuaalsusest ja laiemast käsitlemisest ühiskonnas. Õpilaste

liikumisaktiivsuse arendamise vajadusele on osutanud näiteks Eestis 2014. aastal läbiviidud uuring, mille kohaselt laste kehaline aktiivsus väheneb vanuse kasvades (Aasvee et al., 2016). Füüsilist aktiivust nõudvate tegevuste põimimine õppetöösse võib õpetajate jaoks olla ka lihtsamini teostatav igapäevase õppetöö käigus ja selle tulemused õpilaste tervisele paremini tajutavad, kui näiteks tervise teemadel arutlemine ja selgitamine, miks liikumine ning tervislik toitumine olulised on. Selgitust nõudvad ja õpilaste teadmisi ning väärtusi arendavad tegevused on oluliselt ajamahukamad ning nõuavad õpetajatelt suuremat panustamist ja pädevust.

Uurimuse tulemused näitavad, et kõiki teisi õpilaste tervise edendamiseks mõeldud tegevusi tegid vaid alla poolte õpetajatest igapäevaselt või sageli. Kõige harvemini õpetati õpilastele toiduaine etikettidel oleva info kasutamist. Varasemalt on leitud, et 8-11aastastel lastel ei ole piisavalt teadmisi toidus olevatest makrotoitainetest (Shah et al., 2010). Käesolev uurimus näitab, et vähemalt klassiõpetajad selliste teadmiste õpetamisele õppetöö käigus suurt rõhku ei pane. Ometi on need teadmised vajalikud, et õpilaste eneseregulatsiooni arendada ja seeläbi anda piisavad teadmised paremate otsuste tegemiseks (Caldwell et al., 2018; Savage et al., 2007; Shah et al., 2010).

Lisaks viisid klassiõpetajad pigem harva läbi tegevusi, mis toetavad õpilaste sisemist motivatsiooni tervislikult toituda ja füüsiliselt aktiivne olla. Tegevused nagu õpilaste tunnustamine, nende enesekindluse ja -tõhususe tõstmine tervisekäitumise alaste otsuste tegemisel ning selgitamine, kuidas õpilased ise oma tervislikku seisundit mõjutada saavad, toetavad õpilaste sisemise motivatsiooni kasvu ning seeläbi enesemääratlusteooria (Ryan & Deci, 2000) järgi olulisi autonoomsuse, pädevuse ja kuuluvustunde vajaduste täitmist. Ühest küljest võib antud uurimustöö tulemuste alusel järeldada, et klassiõpetajad ei toeta piisavalt õpilaste jätkusuutlikku tervisekäitumist ning panevad rohkem rõhku õpilaste välisele motiveerimisele ja suunamisele. Teisest küljest võibki arengulistest iseärasustest lähtuvalt 7-11aastaste laste harjumuste kujundamiseks olla vajalikum suurem väline tugi, motiveerimine ja suunamine. Krips (2017) põhjal on õpilase vanuse kasvades järjest olulisem õpetajal autokraatlikust juhtimisstiilist ümber lülituda demokraatlikule ning järjest rohkem vastutust anda õpilasele endale ja suurendada õpilase sisemise motivatsiooni arengut, seejuures muutudes ise rohkem suunajaks ja juhendajaks.

Uurimuses osalenud klassiõpetajad kaasasid õpilastele tervisekäitumise õpetamisel harva lapsevanemaid ning samuti pöörasid vähem tähelepanu koolikeskkonna kujundamisele.

Inglismaal läbiviidud uuringus töid algajad õpetajad välja, et kooli keskkonna kujundamises osaletakse vähe, sest selleks ei anta õpetajatele nende endi arvates piisavalt võimalusi (Byrne et al., 2018). Eestis võib õpilaste tervise edenduseks tehtavate konkreetsete tegevuste läbiviimise sagedust mõjutada ka õpetajatest mitte olev ajapuuduse probleem. Õpetajad on välismaistes uuringutes peamise takistusena õpilaste tervisekäitumisega tegelemisel välja toonud ajapuudust (Leurs et al., 2007; Moynihan et al., 2015). Moynihan jt (2015) toob välja, et mõnedes riikides, näiteks Iirimaal ja Soomes on tervisealaste teadmiste edasiandmiseks ja käitumisharjumuste kujundamiseks eraldi õppeaine. Eesti Põhikooli riiklik õppekava (2018) näeb aga ette, et õpilaste tervisealaseid teadmisi on vajalik käsitleda läbiva teemana läbi kõigi kooliastmete. Seejuures märgitakse ära, et Eestis peaks seda nõuet aitama teostada „tervist edendava kooli põhimõtete rakendamine koolis“ (Eesti Põhikooli riiklik õppekava; Lisa 13, 2018). Tulevased uuringud, mis puudutavad õpilaste tervisekäitumise suunamist, võiksid välja selgitada, millised tegurid Eesti õpetajate arvates pärsivad tervistedendavate tegevuste läbiviimist ning milliseid võimalusi olukorra parandamiseks õpetajad ise näevad.

### **Klassiõpetajate uskumused, pädevus ja isiklik tervisekäitumine**

Kuna Eesti koolides kuulub tervisekäitumise edendamine pigem väärtuskasvatuse alla ja on käsitletav läbiva teemana, on oluline mõista, kui oluliseks klassiõpetajad sellega tegelemist üldse peavad. Eelnevates välismaistes uuringutes (Thornberg & Oğuz, 2013) on õpetajad välja toonud, et nad peavad ainealaste teadmiste edasi andmist oma põhiülesannete hulka kuuluvaks ning väärtuskasvatust tööks, mida nad lisaks sellele tegema peavad. Käesoleva uurimuse tulemused näitavad, et pea kõik vastanud klassiõpetajatest peavad oluliseks, et nende õpilased järgiksid tervislikke eluviise. Veidi vähem (87%) oli neid, kes usuvad, et õpilaste toitumis- ja liikumisharjumuste mõjutamine on nende ülesandeks. Seega ei arva kõik õpetajad, kes peavad õpilaste tervisliku eluviisi järgimist oluliseks, et nemad peaksid seda mõjutama. Käesoleva uurimuse tulemusi võib samas siiski pigem positiivseks pidada: võib öelda, et vähemalt uurimuses osalenud klassiõpetajad tajuvad, et lisaks akadeemiliste teadmiste ja oskuste arendamisele on nende ülesandeks tegeleda ka õpilaste tervisekäitumise edendamisega. Thornberg ja Oğuz (2013) uuringus tõdesid mõned õpetajad, et õpetajakoolitus ei valmistanud neid piisavalt ette väärtuskasvatuse läbiviimiseks. Õpetaja tajutud pädevust õpilaste tervisekäitumise edendamisega tegelemiseks pole Eestis eelnevalt teadaolevalt uuritud.

Uurimuse tulemused näitavad, et enamus klassiõpetajatest hindasid oma pädevust väga heal või heal tasemel olevaks. Samas tunnistasid paljud (44%) siiski, et lisakoolitused õpilaste tervisekäitumise paremaks arendamiseks on neile vajalikud. Õpetajate tajutud pädevuse mõistmine on oluline, sest õpilaste tervisekäitumise alaste sekkumisprogrammide koostamisel ning täidesaatmisel tuleks arvestada sellega, et need oleksid kohandatavad vastavalt õpetajate arusaamistasele ja aitaksid seeläbi saavutada ka enesemääratlusteoorial põhinevat olulist vajadust – kompetentsuse ehk pädevuse tajumist õpetajates (Elinder et al., 2016). Käesoleva uurimuse tulemuste põhjal võib samas tõstatada küsimuse, et mille alusel õpetajad oma pädevust hindasid ning milliseid teadmisi ja oskusi oluliseks peavad. Moynihan jt (2015) järgi hõlmab õpetajate pädevus tervisealase hariduse edendamisel kolme dimensiooni – õpetaja teadmised (nt terviseprobleemidest ja tervist mõjutavatest teguritest), oskused (nt suhtlusoskused) ja suhtumine (nt tahe tervisekäitumise edendamisega tegeleda). Käesolevas uurimuses paluti õpetajatel anda üldine hinnang oma teadmistele ja oskutele ja sellest võib tuleneda, et erinevatel õpetajatel on erinev arusaam sellest, mida terviseõpetus hõlmama peaks ja milliseid teadmisi ja oskusi selleks vaja on.

Uurimuse tulemused näitavad, et üle poolte klassiõpetajatest pööravad oma tervisekäitumisele, täpsemalt füüsilisele aktiivsusele ja tervislikule toitumisele, sageli või lausa igapäevaselt tähelepanu. Gilbert jt (2015) uuringust selgus, et õpetajate tervisekäitumine on võrreldes teiste sarnase sotsiaalmajandusliku taustaga täiskasvanutega tavaliselt jätkusuutlikum. Lisaks tuuakse välja, et õpetajate paremad tervisekäitumuslikud harjumused võivad olla seotud nende suurema tervisealase teadlikkusega ja ühiskonnapoolse eelduse ja survega, et õpetaja peaks olema oma käitumisega teistele eeskujuks. Eesti õpetajate tervisenäitajate probleemkohana on Jaakson (2009) välja toonud üleliigse kehakaalu, mida õpetajad ise ei tajunud võimaliku ohuna enda tervisele. Käesoleva uurimuse tulemustest on positiivne tõdeda, et üle poolte klassiõpetajatest pööravad isiklikule jätkusuutlikule tervisekäitumisele sageli tähelepanu. Terviklikuma pildi saamiseks võiks tulevikus võrrelda õpetajate tervisekäitumuslike harjumusi õpetaja tervislike näitajatega.

**Klassiõpetajate uskumuste, pädevuse ja tervisekäitumise seosed õpilaste tervisekäitumise edendamiseks läbiviidavate tegevuste sagedusega**

Christodoulos jt (2006) ning Leurs jt (2007) tõid välja, et õpilaste jätkusuutliku tervisekäitumise kujundamisel on oluline tegevuste läbiviimise järjepidevus. Eestis ei ole teadaolevalt seni uuritud, millised tegurid võiksid mõjutada seda, kui sageli ja kuidas õpetajad õpilaste tervisekäitumist edendavad. Uuringu tulemused näitasid, et üldiselt tegelevad õpilaste tervise edendamisega sageli või igapäevaselt alla poolte klassiõpetajatest, kuid variatiivsus tegevuste läbiviimise sageduses on suur – on neid õpetajaid, kes igapäevaselt õppetöös õpilaste terviseedendust toetavaid tegevusi läbi viivad ja ka neid, kes seda üldse ei tee või teevad ebaregulaarselt. Seda variatiivsust selgitavad uurimistulemuste järgi õpetaja tajutud tervisehariduse alane pädevus, uskumused tervisekäitumise olulisusest ning õpetaja enda tervisekäitumine.

Kõige tugevamad seosed käesoleva uurimuse raames esinesid õpilaste tervist edendavate tegevuste läbiviimise sageduse ja õpetaja enda tervisekäitumise vahel. Mida rohkem pööras õpetaja tähelepanu enda tervislikule toitumisele ja füüsilisele aktiivsusele, seda enam viis ta õppetöö vältel läbi tegevusi, mis edendaksid ka õpilaste jätkusuutlikku tervisekäitumist. Ka Brunette (2017) on välja toonud, et õpetajate suurem huvi enda tervisekäitumise vastu suurendas õpilaste terviseedendusele pööratavat tähelepanu. Samuti on Hawaiiil läbiviidud sekkumisuuring leidnud, et õpetajad, kes märkasid sekkumise käigus enda tervisekäitumise paranemist, nägid suuremat väärtust ka õpilaste tervisekäitumise edendamises (Esquivel et. al., 2016). Need tulemused on kooskõlas nende uurimuste tulemustega, mis on uurinud õpetajate kasvatusväärtusi ja laiemalt väärtuskasvatuse läbiviimist. Nimelt on leitud, et õpetajate kasvatusväärtusi mõjutavad kõige tugevamalt nende personaalsed väärtused – lastes soovitakse arendada neid väärtusi, mida ka isiklikult oluliseks peetakse (Tamm, Tulviste, & Martinson, 2019). Thornberg ja Oguz (2013) leidsid, et õpilaste väärtuste kujundamisel peavad õpetajad peamiseks meetodiks eeskujuks olemist. Käesoleva uurimuse tulemuste põhjal võib järeldada, et õpetaja, kes pöörab oma tervisele tähelepanu ja peab tervislikku eluviisi oluliseks, püüab samu väärtusi ka oma õpilastes arendada. Probleemseks võib olukord osutuda siis, kui õpetaja enda tervisekäitumuslikud harjumused ei ole jätkusuutlikud - ta ei pruugi tähtsustada ka õpilastes tervisekäitumise edendamist või võib oma eeskujuga pigem negatiivselt õpilaste tervisekäitumist mõjutada.

Teise olulise tegurina, mis seostub õpilaste tervisekäitumise edendamiseks tehtavate tegevuste sagedusega, on uurimustulemuste järgi õpetaja tajutud pädevus. Algajad õpetajad on välja toonud, et tervisehariduse alane pädevus on suurimaks eelduseks, et aktiivsemalt ja efektiivsemalt osaleda õpilaste tervisekäitumise edendamises ning seda eriti keerulisemate teemade käsitlemise puhul (Byrne et al., 2018). Õpetaja tajutud pädevus korreleerus käesolevas uurimuses positiivselt peaaegu kõigi loetletud tegevuste sagedusega. Õpetajate suurema tajutud pädevuse ning õpilaste harjumuste ja hoiakute kujundamise vahel on positiivset seost täheldanud Vansteenkist jt (2006), kes töid välja, et õpetaja kõrgem pädevus tõstis efektiivsete meetodite, nagu näiteks õpilaste tunnustamise kasutamist. Ka käesoleva uurimuse tulemustest võib järeldada, et mida laialdasemad on õpetaja teadmised ja oskused tervisekäitumise arendamisest, seda mitmekülgsemalt ja efektiivsemalt ta õpilaste tervisekäitumist edendab. Näiteks viisid kõrgema tajutud pädevusega õpetajad sagedamini läbi arutelusid ja arendasid õpilastes seoste loomise oskust. Kirjeldatud meetodite tulemuslikkust väärtuskasvatuse seisukohalt on kirjeldanud Sutrop (2012), kes ütleb, et arutlemine on üks efektiivsematest meetoditest väärtuste kujundamiseks ja seda eriti algklasside tasemel.

Käesoleva uurimuse tulemused näitavad, et kõige nõrgemad, kuid siiski olulised seosed esinesid õpetajate uskumuste ning enamike õpilaste tervise edenduseks tehtavate tegevuste sageduse vahel. Õpetajate uskumused, et õpilaste tervisliku eluviisi järgimine on oluline ja õpetaja ülesanne on õpilaste toitumis- ja liikumisharjumusi mõjutada, ei seostunud olulisel määral vaid koolikeskkonna kujundamist hõlmavate tegevustega ja eeskujude kaudu tervisealase hariduse õpetamisega. Võib-olla, et õpetaja uskumused seostuvad rohkem klassisiseste terviseedenduseks mõeldud tegevustega, sest konkreetselt klassiga tehtavaid tegevusi ja klassiruumi keskkonda saab õpetaja rohkem mõjutada (Byrne et al., 2018). Õpetajate uskumuste mõju õpilaste tervisekäitumise edendamisele on eelnevalt välja toonud ka Leurs jt (2007), kes leidsid, et õpetaja, kes arvas, et tervisekäitumise edendamine koolis pole oluline, viis vähem läbi ka seda toetavaid tegevusi.

Käesoleva magistritöö tulemusest võib kasu olla õpetaja alg- ja täienduskoolituse edasiarendusel. Uurimustulemuste järgi tuleks rohkem rõhku panna õpetajate pädevuse arendamisele õpilaste tervisekäitumise alaste teadmiste ja oskuste õpetamiseks. Samuti oleks oluline suunata õpetajaid õpilaste tervislike eluviiside järgimist tähtsustama ning ka enda tervisekäitumuslikele harjumustele suuremat tähelepanu pöörama. Seeläbi võiks loota, et õpetajapoolsed õpilaste



tervisekäitumise edendamiseks tehtavate tegevuste sagedus ja efektiivsus suureneb ning õpilaste tervisekäitumine paraneb.

Magistritöö piiranguna võib välja tuua valimisse kuulunud õpetajate võimaliku isikliku huvi mõju uuringus osalemiseks, sest õpetaja, keda huvitavad tervisealased teemad rohkem, võib olla ka rohkem motiveeritud antud teemal läbiviidud uurimustes osalema. Tegevuste hindamise küsimustikus kasutatud skaala piiranguna saab välja tuua, et 1 –ja 5 sõnalised vastused on üheselt mõistetavad, kuid 2-4 võivad olla subjektiivsemad. Kuna rahvastiku tervisenäitajaid on langustrendis, siis saab pidada vajalikuks tervisekäitumise alaseid uurimusi ka edaspidiselt läbi viia. Järgnevate uuringute käigus võiks näiteks õpetajatele lisaks küsitleda ka õpilasi. Lisaks võiks läbi viia õpetajate vaatlusi, seejuures salvestades nende tehtavaid tegevusi, et vaadelda ka reaalselt olukorda, mitte vaid õpetajapoolset hinnangut. Eesti haridus- ja teadusstrateegia (2021–2035) toob välja, et „Maailma Terviseorganisatsioon näeb 21. sajandil ühe suurima haiguskoormuse tekitajana depressiooni ja vaimse tervise häireid (lk 16).“ Seega võib järgnevalt oluliseks pidada uurida ka õpetajatepoolseid tegevusi õpilaste vaimse tervise edendamisel.

### **Tänu sõnad**

Töö autor tänab kõiki uuringus osalenud õpetajaid, kes võtsid vaevaks küsimustele vastata. Suureks abiks olid ka autori lähedased ja töökooli juhtkond, kes olid kogu töö valmimise ajal toetajaks, mõistjaks ja motiveerijaks.

### **Autorsuse kinnitus**

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Piret Kübarsepp

Allkirjastatud digitaalselt

Kuupäev: 23. mai 2019

## Kasutatud kirjandus

- Aasvee, K., Liiv, K., Eha, M., Oja, L., Härm, T., & Streimann, K. (2016). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2013/2014. õppeaasta uuringu raport*. Tervise Arengu Instituut. Atlex AS. Tallinn. ISBN 978-9949-461-62-2.
- Alusalu, S. (2011). Tervist edendavate sekkumistegevuste efektiivsus algklasside õpilaste kehaliste võimete arengule. Magistritöö. Tartu Ülikool
- Annesi, J. J. (2018). Effects of self-regulatory skill usage on weight management behaviours: Mediating effects of induced self-efficacy changes in non-obese through morbidly obese women. *British Journal of Health Psychology*, 23, 1066–1083. DOI:10.1111/bjhp.12338
- Apostolidou, M., & Fontana, D. (2003). Teacher attitudes towards health education in Greek speaking Cyprus schools. *Health Education*, 103:2, 75-82.  
<https://doi.org/10.1108/09654280310467690>
- Brunette, C. (2017). Feeling healthy: how teacher personal health beliefs influence roles for promoting student health. *International Journal of Health Promotion and Education*, 55(5-6), 243-258.
- Bozsik, F., Berman, M., Shook, R., Summar, S., DeWit, E., & Carlson, J. (2018). Implementation contextual factors related to youth advocacy for healthy eating and active living. *Translational Behavioral Medicine*. doi: 10.1093/tbm/ibx006
- Byrne, J., Rietdijk, W., & Pickett, K. (2018). Teachers as health promoters: Factors that influence early career teachers to engage with health and wellbeing education. *Teaching and Teacher Education*; 69; 289-299. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.10.020>
- Caldwell, K., Fields, S., Lench, H. C., & Lazerus, T. (2018). Prompts to regulate emotions improve the impact of health messages on eating intentions and behavior. *Motivation and Emotion*, 42, 267–275, <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9666-6>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (1996). Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating, 45(RR-9);1-33 Külastatud aadressil <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00042446.htm>
- Christodoulos, A. D., Douda, H. T., Polykratis, M., & Tokmakidis, S. P. (2005). Attitudes towards exercise and physical activity behaviours in Greek schoolchildren after a year long health education intervention. *British Journal of Sports Medicine*. 40:367-371. doi: 10.1136/bjism.2005.024521

- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self determination perspective. *Educational Psychologist*, 26, 325–346. Külastatud aadressil: <https://pdfs.semanticscholar.org/6277/de5e8d8d8f39474eb754ef9bb8c9c9b1c315.pdf>
- Eesti Põhikooli riiklik õppekava (2018). *Riigi Teataja I, Lisa 13. 29.08.14*, 18. Külastatud aadressil: <https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/1140/2201/8008/1m%20lisa13.pdf#>
- Elinder, L. S., Patterson, E., Nyberg, G., & Norman, Å. (2016) A Healthy School Start Plus for prevention of childhood overweight and obesity in disadvantaged areas through parental support in the school setting - study protocol for a parallel group cluster randomised trial. *BioMed Central Public Health*, 16(37); DOI 10.1186/s12889-016-2701-1
- Esquivel, M. K., Nigg, C. R., Fialkowski, M. K., Braun, K. L., Li, F. F., & Novotny, R. (2016). Influence of Teachers' Personal Health Behaviors on Operationalizing Obesity Prevention Policy in Head Start Preschools: A Project of the Children's Healthy Living Program (CHL). *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 48(5): 318–325. doi:10.1016/j.jneb.2016.02.007.
- Ferriz, R., González-Cutre D., Sicilia, Á., & Hagger, M. S. (2016). Predicting healthy and unhealthy behaviors through physical education: A self-determination theory-based longitudinal approach. *The Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26, 579–592. doi: 10.1111/sms.12470
- Fortier, M.S, Duda, J. L., Guerin, E., & Teixeira, P. J. (2012). Promoting physical activity: development and testing of self-determination theory-based interventions. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(20).
- Gilbert, F., Richard, J-B., Lapie-Legouis, P., Beck, F., & Vercambre, M-N. (2015). Health Behaviors: Is There Any Distinction for Teachers? A CrossSectional Nationwide Study. *Plos One*; 10(3):e0120040. doi:10.1371/journal.pone.0120040
- Haddad, J., Ullah, S., Bell, L., Leslie, E., & Magarey, A. (2017). The Influence of Home and School Environments on Children's Diet and Physical Activity, and Body Mass Index: A Structural Equation Modelling Approach. *Maternal and Child Health Journal*, 22, 364–375.
- International Union for Health Promotion and Education (2010). *Promoting Health in Schools:*

*from evidence to action*. Külastatud aadressil:

[http://www.iuhpe.org/images/PUBLICATIONS/THEMATIC/HPS/EvidenceAction\\_ENG.pdf](http://www.iuhpe.org/images/PUBLICATIONS/THEMATIC/HPS/EvidenceAction_ENG.pdf).

- Jaakson, K. (2009). Üldhariduskoolide õpetajate töökoormus ning tervisekäitumine. Magistritöö. Tallinna Ülikool.
- Joki, A., Mäkelä, J., & Fogelholm, M. (2017). Permissive flexibility in successful lifelong weight management: A qualitative study among Finnish men and women. *Appetite*, 116, 157-163. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2017.04.031>
- Krips, H. (2017). *Klassi juhtimine: Kuidas saavutada õppivat, sõbralikku ja kokkuhoidvat klassi*. Tartu: Atlex AS
- Leurs, T. W. M., Bessems, K., Schaalma, H. P., & Vries d. H. (2007). Focus points for school health promotion improvements in Dutch primary schools, *Health Education Research*, Volume 22, Issue 1, 58–69, <https://doi.org/10.1093/her/cyl043>
- Leuska, A. (2010). *Arengupsühholoogia. Keskmise lapseiga*. Külastatud aadressil: [http://www.lvrkk.ee/kristiina/Anu\\_Leuska/oo/keskmise\\_lapseiga.html](http://www.lvrkk.ee/kristiina/Anu_Leuska/oo/keskmise_lapseiga.html)
- Lööke, M. (2016). Õpetajate tervisekäitumine ja tervist edendavad tegevused Idavirumaa maapiirkonna üldhariduskoolides õpetajate hinnangul. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Mahdavi, R., Ghannadiasl, F., & Jafarabadi, M. A. (2014). Effect of a Balanced Low-Calorie Diet With or Without Nutrition Education on Weight Loss and Processes of Behavior Change Among Healthy Obese Women: A Randomized Clinical Trial. *Iran Red Crescent MedJ*. 2018 December; 20, S1-24390. doi: 10.5812/ircmj.24390.
- Melo, H., de Moura, A. P., Aires, L. L., & Cunha, M. L. (2013). Barriers and facilitators to the promotion of healthy eating lifestyles among adolescents at school: the views of school health coordinators, *Health Education Research*, 28, 6. 979–992. <https://doi.org/10.1093/her/cyt077>
- Metsoja, A., Nelis, L., & Nurk, E. (2017). *Euroopa laste rasvumise seire. WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Eesti 2015/16. õa raport*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. ISBN 978-9949-461-93-6.
- Moynihan, S., Paakkari, L., Välimaa, R., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2015) Teacher Competencies in Health Education: Results of a Delphi Study. *PLoS ONE* 10(12): e0143703. doi:10.1371/journal.pone.0143703

- Piaget, J. (1932). *The moral judgment of the child*. London: Routledge & Kegan Paul. Külastatud aadressil: <https://archive.org/details/moraljudgmentoft005613mbp/page/n29>
- Piaget, J. (1936). *Origins of intelligence in the child*. London: Routledge & Kegan Paul. Külastatud aadressil: [https://www.pitt.edu/~strauss/origins\\_r.pdf](https://www.pitt.edu/~strauss/origins_r.pdf)
- Rachele, J. N., Cuddihy, T. F., Washington, T. L., & McPhail, S. M. (2016). School-Based Youth Physical Activity Promotion: Thoughts and Beliefs of Pre-Service Physical Education Teachers. *Australian Journal of Teacher Education*, 41(5). <http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2016v41n5.4>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78 DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68
- Savage, J. S., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2007). Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence. *The Journal of Law, Medicine & Ethics*, 35(1), 22–34. doi:10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x.
- Shah, P., Misra, A., Gupta, N., Hazra, D. K., Gupta, R., Seth P., Agarwal, A., Gupta, A. K., Jain, A., Kulshreshta, A., Hazra, N., Khanna, P., Gangwar, P. K., Bansal, S., Tallikoti, P., Mohan, I., Bhargava, R., Sharma, R., Gulati, S., Bharadwaj, S., Pandey, R. M., & Goel, K. (2010). Improvement in nutrition-related knowledge and behaviour of urban Asian Indian school children: findings from the ‘Medical education for children/Adolescents for Realistic prevention of obesity and diabetes and for healthy ageing’ (MARG) intervention study. *British Journal of Nutrition*, 104, 427–436 doi:10.1017/S0007114510000681
- Sutrop, M., & Väärtuste ja vastutuse ekspertrühm (2019). Väärtuste ja vastutuse visioon. Eesti haridus- ja teadusstrateegia 2021–2035. Külastatud aadressil: [https://www.hm.ee/sites/default/files/haridus\\_ja\\_teadusstrat\\_2035\\_vaartuste\\_ja\\_vastutuse\\_visioon.pdf](https://www.hm.ee/sites/default/files/haridus_ja_teadusstrat_2035_vaartuste_ja_vastutuse_visioon.pdf)
- Sutrop, M. (2012). Väärtused ja haridus ühiskondlikus kontekstis. *Tartu Ülikooli eetikakeskus*. Külastatud aadressil: <https://toripk.ee/wp-content/uploads/2012/11/V%C3%A4%C3%A4rtused-ja-haridus-%C3%BChiskondlikus-kontekstis.pdf>
- Tamm, A., Tulviste, T., & Martinson, G. (2019). Teachers’ personal values, age, and

- educational setting shape their socialization values. Publitseerimata artikkel. Tartu Ülikool.
- Tammsalu, E. (2014). Algkooli laste vanemate ja õpetajate teadmised tervislikust toitumisest ja laste tegelik toitumine. Magistritöö. Tartu Ülikool.
- Tervise Arengu Instituut (2018). Laste ja noorte tervise edendamine. Külastatud aadressil: <http://www.tai.ee/et/tegevused/tervise-edendamine/laste-ja-noorte-tervise-edendamine>
- The World Health Organization (2012). Part III, Global health indicators. Risk factors, lk 63. Külastatud aadressil: [http://www.who.int/healthinfo/EN\\_WHS2012\\_Part3.pdf](http://www.who.int/healthinfo/EN_WHS2012_Part3.pdf)
- Thornberg, R., & Öğüz, E. (2013). Teachers' views on values education: A qualitative study in Sweden and Turkey. *International Journal of Educational Research*, Vol 59, 49-56. Külastatud aadressil: <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2013.03.005>
- Vansteenkist, M., Lens, W., & Deci E. L. (2006). Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation. *Educational psychologist*, 41(1), 19–31
- Verstraete, S. J. M., Cardon, G. M., De Clercq, D. L. R., & De Bourdeaudhuij, I. M. M., (2006). Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing game equipment. *European Journal of Public Health*, 16(4), 415–419.

## Lisad

### Lisa 1 – uurimisküsitlus

#### I küsimustiku osa – taustandmed.

1. Sugu (valikvastus)
2. Vanus (numbriline vastus)
3. Mitu aastat olete õpetajana töötanud? (numbriline vastus)
4. Haridustase. (valikvastus)
5. Millises kooliastmed tunde annate? (valikvastus)
6. Millises Eesti maakonnas Te õpetajana töötate? (valikvastus)
7. Mis aastal lõpetasite õpetajakoolituse? (numbriline vastus)

#### II küsimustiku osa - õpetaja uskumused enda rollist.

1. Kui oluline on Teie hinnangul õpetaja roll õpilaste tervisekäitumise edendamisel? (vastus skaalas valikuna 1-5, millele kuulusid sõnalised vasted: ei ole üldse oluline; pigem ei ole oluline; nii ja naa; pigem oluline; väga oluline)
2. Kui tähtsaks peate, et Teie õpilased tervislikku eluviisi järgiksid? vastus skaalas valikuna 1-5, millele kuulusid sõnalised vasted: ei ole üldse oluline; pigem ei ole oluline; nii ja naa; pigem oluline; väga oluline)

#### III küsimustiku osa – õpetaja uskumused õpilase tervisekäitumise suunamisel

Kuivõrd nõustute järgnevate väidetega? (Vastused valikvastustena skaalast 1 = ei nõustu üldse; 2 = pigem ei nõustu; 3 = nii ja naa; 4 = pigem nõustun; 5 = nõustun täiesti)

1. Saan õpetajana oma õpilaste toitumis- ja liikumisharjumusi mõjutada.
2. Minu kui õpetaja ülesanne on õpilaste toitumis- ja liikumisharjumusi mõjutada.
3. Õpilaste tervisliku eluviisi eest vastutavad ainult lapsevanemad.

#### IV küsimustiku osa – tegevused.

Kui sageli olete järgnevaid tegevusi teinud selle õppeaasta jooksul? (Vastused valikvastustena skaalast 1 = üldse mitte; 2 = vahel harva; 3 = üsna tihti; 4 = sageli; 5 = igapäevaselt)

1. Kehalist aktiivsust hõlmavate tegevuste põimimine koolipäeva (nt liikumine koolitunnis, vahetunnis, väljasõidud, ühised tegevused).
2. Lapsevanemate kaasamine tervisliku eluviisi õpetamisse.
3. Eeskujude kaudu (nt õpetajad, lapsevanemad, teised täiskasvanud ja lapsed, kuulsused) tervisliku eluviisi soodustamine.
4. Koolikeskkonna kujundamine viisil, mis aitaks lastel teha tervislikke valikuid toitumise ja füüsilise aktiivsuse alal (nt postrid toitumisest seintele, liikumismängud jms).

Pikema vastuse kirjutamise võimalus: Tooge vähemalt üks konkreetne näide, kuidas olete mõnda eelnevalt kirjeldatud tegevustest teinud.

1. Õpilastele selgitamine, kuidas on omavahel seotud toitumine, füüsiline aktiivsus ja tervislik seisund (nt kuidas vähene füüsiline aktiivsus või sage kiirtoidu tarbimine meie tervist mõjutab).
2. Toitumis- ja liikumispõhimõtete (nt toidupüramiid, viie peotäie reegel jms) ja nende järgimise õpetamine.
3. Õpilastele selgitamine, millised on tervislikud vahepalad.
4. Toiduainete etikettidel oleva info kasutamise õpetamine.
5. Õpilastele selgitamine, millised on koolisööklas ja kohvikus tervislikud valikud.

Pikema vastuse kirjutamise võimalus: Tooge vähemalt üks konkreetne näide, kuidas olete mõnda eelnevalt kirjeldatud tegevustest teinud.

1. Õpilaste enesekindluse ja tõhususe tõstmine selles osas, et nad suudavad iseseisvalt teha tootumisel tervislikke valikuid ning olla füüsiliselt piisavalt aktiivsed.
2. Õpilastele selgitamine, kuidas nemad ise oma toitumis- ja liikumisharjumusi muuta saavad (nt vajalike oskuste õpetamine, nende praktiseerimine).
3. Õpilaste suunamine analüüsima ja jälgima oma toitumis- ja liikumisharjumusi.

Pikema vastuse kirjutamise võimalus: Tooge vähemalt üks konkreetne näide, kuidas olete mõnda eelnevalt kirjeldatud tegevustest teinud.

1. Tervisliku eluviisi väärtustamise arendamine õpilastes.
2. Õpilaste tunnustamine tervislike toiduvalikute ja füüsilise aktiivsuse eest.
3. Tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse üle klassis arutlemine.



4. Õpilastega arutamine, kuidas ümbritsev keskkond (sh teised inimesed) meie toitumis- ja liikumisharjumusi mõjutavad.

Pikema vastuse kirjutamise võimalus: Tooge vähemalt üks konkreetne näide, kuidas olete mõnda eelnevalt kirjeldatud tegevustest teinud.

### **V küsimustiku osa – õpetaja hinnag enda pädevusele ja isiklikele tervisekäitumuslikele harjumustele.**

1. Mida Teie jaoks tervislik eluviis tähendab? (Avatud küsimus, mille vastuste analüüsimiseks kasutati vastuste kodeerimise induktiivset meetodikat – ühiste vastuste koondamine ja kitsama ühisväärtuse andmine)
2. Kuidas hindate oma teadmisi ja oskusi õpilaste tervisekäitumise arendamisega tegelemiseks? (Vastused valikvastustena skaalast 1= Puuduvad; 2 = Kesised; 3 = Nii ja naa; 4 = Heal tasemel; 5 = Väga heal tasemel)
3. Kui vajalikuks peate lisakoolituste läbimist, et saaksite paremini arendada õpilaste tervisekäitumist? (Vastused valikvastustena skaalast 1 = ei pea üldse vajalikuks; 2 = ei pea vajalikuks; 3 = nii ja naa; 4 = pean vajalikuks; 5 = pean väga vajalikuks)
4. Kui peate vajalikuks, siis milliseid teadmisi ja oskusi peate vajalikuks juurde õppida? (Avatud küsimus, millele vastamine oli valikuline ja sõltus eelnevast vastusest)
5. Kui palju pöörate tähelepanu enda tervislikule toitumisele (tervislik = mitmekesine, tasakaalustatud, täisväärtuslik, individuaalsele energiakulutusele vastav)? (Vastused valikvastustena skaalast 1 = üldse mitte; 2 = vahel harva; 3 = üsna tihti; 4 = sageli; 5 = igapäevaselt)
6. Kui palju pöörate tähelepanu enda füüsilisele aktiivsusele (nt regulaarne osalemine mõnes treeningus, piisav igapäevane liikumine)? (Vastused valikvastustena skaalast 1 = üldse mitte; 2 = vahel harva; 3 = üsna tihti; 4 = sageli; 5 = igapäevaselt)

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Piret Kübarsepp,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

Klassiõpetajate uskumuste, pädevuse ja tervisekäitumise seosed õpilaste tervisekäitumise edendamiseks tehtavate tegevuste sagedusega,

mille juhendaja on Anni Tamm,

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

*Piret Kübarsepp*

**22.05.2019**