

# MIKS ON OLULINE KUJUNDADA LAPSELE LIIKUV ELUSTIIL?

KIRSTI PEDAK, TLÜ KEHAKULTUURI LEKTOR

Iga inimese tervisekäitumise oskused ja harjumused saavad alguse lapsepõlvest. Kodu, lasteaiad ja kool peavad kasvukeskkonnana toetama lapse tervislike harjumuste kujunemist, terve vaimu ja keha arengut. Vähene kehaline aktiivsus on põhjus, miks on tekkinud nn tagaistme põlvkond, kellel avalduvad erinevad ülekaalulisusega seotud terviseprobleemid, keskendumis- ja käitumishäired, samuti vähenenud sotsiaalse toimetuleku oskused. Lastel on kadumas teadmised ümbritsevast keskkonnast ning võime looduses toime tulla ja kogemuslikke seoseid luua.

Meil on kaasasündinud vajadus liikuda. Oleme selleks nn geneetiselt eelprogrammeeritud. Lapse aju arengu oluliseks stimuliks on rikkalikud ja mitmekesised kogemused suhtluses väliskeskkonnaga. Esimeste eluaastate jooksul omandab aju suurema osa oma potentsiaalid. Vastsündinu aju luuakse iga sekundiga kuni 2 miljonit uut ühendust. Kui puudub hingelist tuge ja tajumuslikku stiimulit pakkuv keskkond, ei suuda inimaju normaalset areneda ja puudujääke on hiljem võimatu korvata.

Laste tervisekäitumise kujunemist ja arengut on viimase kahekümne aasta jooksul oluliselt mõjutanud digitehnoloogilised vahendid. Selle valdkonna areng on olnud nii kiire, et lapsevanemad on kaotanud kontrolli oma laste ekraaniaja üle, kuna neil puuduvad selleks nende enda lapsepõlve kogemused. Arvamus, kui palju peaksid lapsed igapäevaselt digivahendeid kasutama, on väga erinevaid. Ühed neist toetavad digivahendite laiemat kasutust õppetöös, teised hoiatavad seda saatvate tõsiste ohtude eest tulevikus. Tehnoloogia ületarbimine pärsib lapse aju arengut, soodustades hüperaktiivsuse, ärevuse, kontrollimatu käitumise ja tähelepanuhäirete teket. Iga kolmas pere seisab lapse kooli minnes selliste probleemide ees. Mitmed neuroteadlased on hoiatanud, et alla 12-aastaste laste õppimis- ja arenemisvõimele mõjub tehnoloogia rohke ka-



sutamine pärssivalt. Lapse arengut ja teadlikku tervisekäitumist soodustavad piisav liikumine, mängulisus, elamuslikkus, loomingulisus ja kogemuslikkus, neile töötavad vastu liigselt auto-keskne ja istuv elustiil ning pidev ümbritsetus nutiseadmetest.

Kas aktiivne liikumine võiks mõjutada lapse teadmisi ja oskuseid matemaatikas või keeleõppes? Tänapäev on olemas tõendeid, mis ütlevad, et pelgalt lühiajaline füüsiline aktiivsus mõjub kohe soodsalt vajalike ajuühenduste tekkele. Tähtis on treeningu intensiivsus, kus pulsisagedust tõuseb 150 löögi lähedale. Kehaline aktiivsus ei tähenda pelgalt treeningut, sobib ükskõik milline liikumisviis. Ei ole tähtis see, mida lapsed teevad, vaid see, et nad midagi teevad. Maksimaalse mõju jaoks peaksid lapsed liikuma vähemalt 30 minutit, et paraneks töömälu, funktsionaalne lugemisoskus ja tähelepanuvõime. Võib tunduda uskumatuna, et treening teeb lapsed targemaks ja tõstab stressitaluvust, aga see on nii. Kui laps ei suuda toime tulla oma koolitöödega ja on väsinud, jätke kõik sinnapaika ning minge koos lastega loodusesse mängima. Lapsega koos liikudes mõjutate ka enda aju arengut ning võite loobuda mälu parandavatest toidulisanditest ja antidepressantidest. Erinevalt ravimitest ja toidulisanditest on kehaline aktiivsus tasuta.

Kuidas saada lapsed liikuma? Selleks on vaja meie enda eeskujut, head ja targalt planeeritud välisruumi liikumiseks, sõpradega olemiseks ning erinevateks füüsilisteks tegevusteks. Nii saame mõjutada laste igapäevaseid liikumisvalikuid. Mitmekülgne väliskeskkond pakub võimalust uurida lähemalt ümbritsevat ja mõtestada looduses toimuvaid protsesse, võimaldades lastel õppida kõigi meeltega ja isikliku kogemuse toel, mis on tervisekäitumise kujunemisel väga oluline.



Artikkel on valminud koostöös Liikumistervise innovatsiooni klasteri SportEST partneri Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledžiga.

Liikumistervise innovatsiooni klaster SportEST koondab erinevaid valdkondlikke partnereid, kelle eesmärgiks on inimese elujõu ja elukeskkonna parendamine ning töötada välja uusi innovaatilisi lahendusi liikumistervise valdkonnas. Rohkem infot SportEST klasterist ja tervislikust sportimisest leiate kodulehelt [www.sportest.eu](http://www.sportest.eu).



estonia.ee