



**Tervise
Arengu
Instituut**

Eesti õpilaste kasvamine ja liikumisharjumused

Eha Nurk

juhtivteadur
krooniliste haiguste osakond

Eesti õpilaste kasvu uuring – COSI

- Osa Euroopa laste rasvumise seirest:
WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative
- Algatuses üle 40 Euroopa riigi
- 6–9-aastased õpilased
Eestis I, IV ja VII klass
- Alates 2007/2008. õa iga kolme aasta järel
Eestis alates 2015/2016. õa
- Iga vanuserühma kohta vähemalt 2800 last
Eestis igast klassist u 6000 õpilast
 - 2015/2016. õa 381 koolist kokku 12 661 õpilast – ainult I klassid
 - 2018/2019. õa 191 koolist kokku 12 278 õpilast – I ja IV klassid
 - 2021/2022. õa 203 koolist kokku 17 969 õpilast – I, IV ja VII klassid

Eesti õpilaste kasvu uuring – andmete kogumine

- **Antropomeetrilised mõõtmised koolides**
- **Kooli andmeleht**
 - Koolikeskkonna tegurid: liikumisvõimaluste olemasolu, huviringide korraldamine, koolitee turvalisus, koolis pakutav söök ja jook, toitumisõpetus, tervist edendavad algatused
- **Pere andmeleht** (2021/2022. õa N = 4235)
 - Söömisharjumused: hommikusöögi söömine, erinevate söökide ja jookide tarbimine
 - Liikumisharjumused: koolis käimise viis, liikumisega seotud huviringides osalemine, aktiivne mängimine, ekraaniaeg, koolitöödele ja vaimselt arendavatele tegevustele kulunud aeg, uneaeg
 - Koolitee turvalisus
 - Esimese eluaasta andmed: sünnikaal, sündimise ajalisus, rinnapiimaga toitmine
 - Sotsiaal-majanduslik taust: kodune keel, leibkonna koosseis, vanemate haridus ja tööhõive, leibkonna majanduslik olukord
 - Vanemate tervis: vanemate kehamassiindeks, krooniliste terviseseisundite olemasolu

Iga neljas tüdruk ja kolmas poiss on liigse kehakaaluga Levimus, sh rasvumine, on 2016–2022 järk-järgult suurenenud

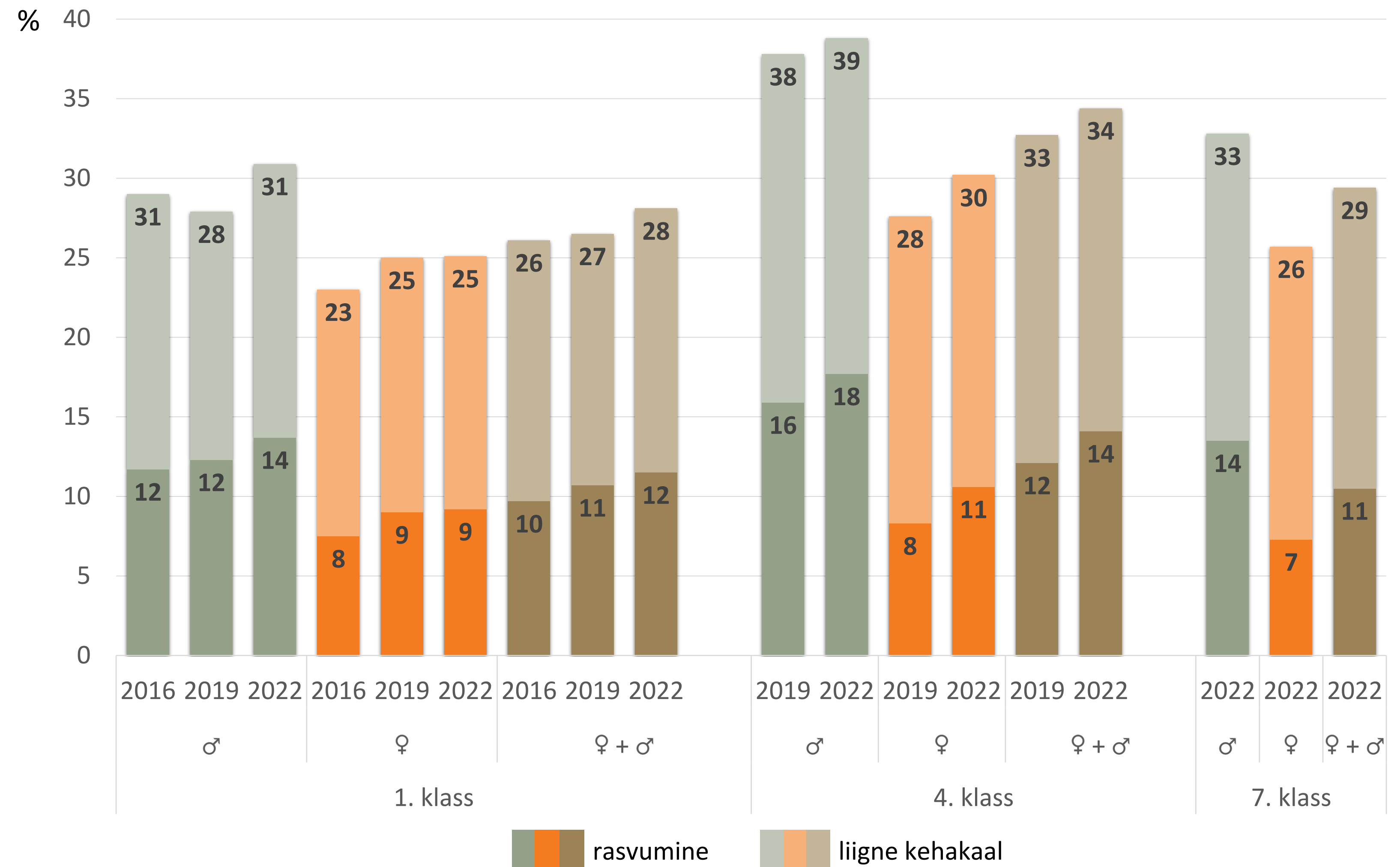
Eesti õpilaste kasvu uuring – COSI

- Kehamassiindeksi jaotuse aluseks **WHO kasvustandardid**

www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/

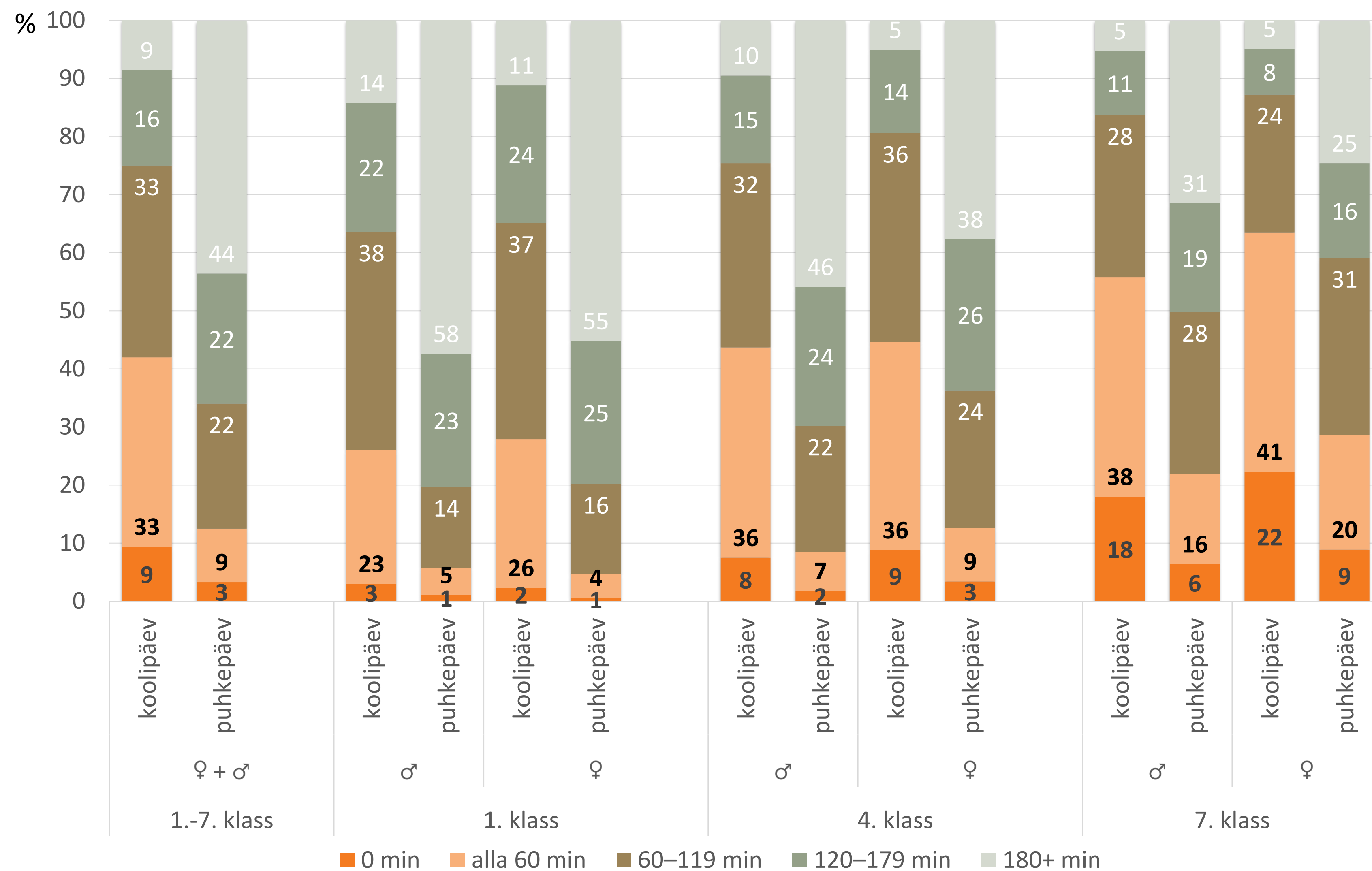
TAI: Tervisestatistika ja terviseuuringute andmebaas

– COSI01: 1., 4. ja 7. klassi laste kehamassiindeksi kategooriad erinevate meetodite, vanuse ja soo järgi



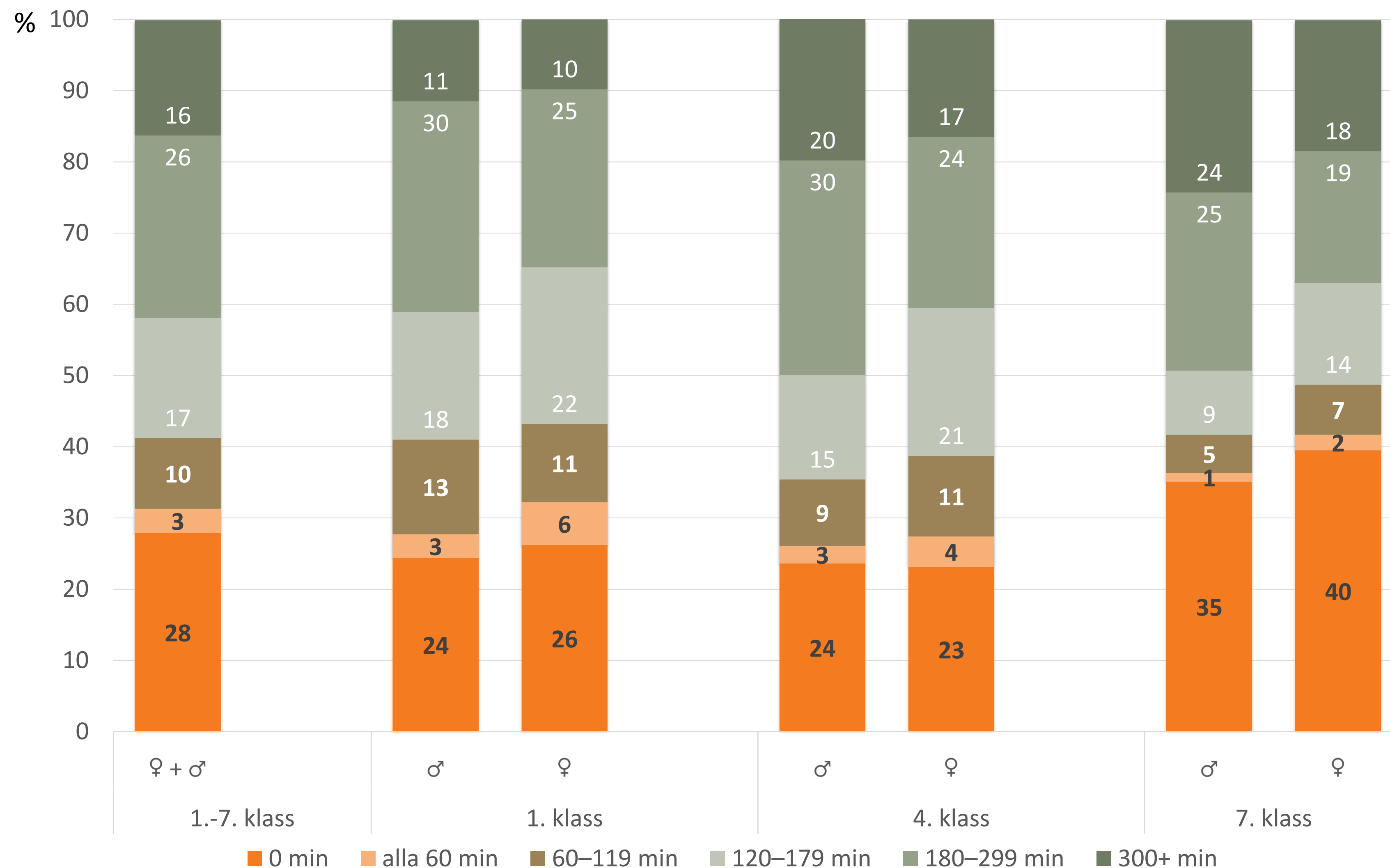
Koolipäevadel ei ole vabal ajal üldse aktiivset liikumist 1/10 õpilastest, sh 1/5 VII klassi õpilastest

- **COSI 2022** – aktiivne mängimine või liikumine (väljaspool huviringe) vabal ajal, minutit päevas
- lapsevanemate vastused



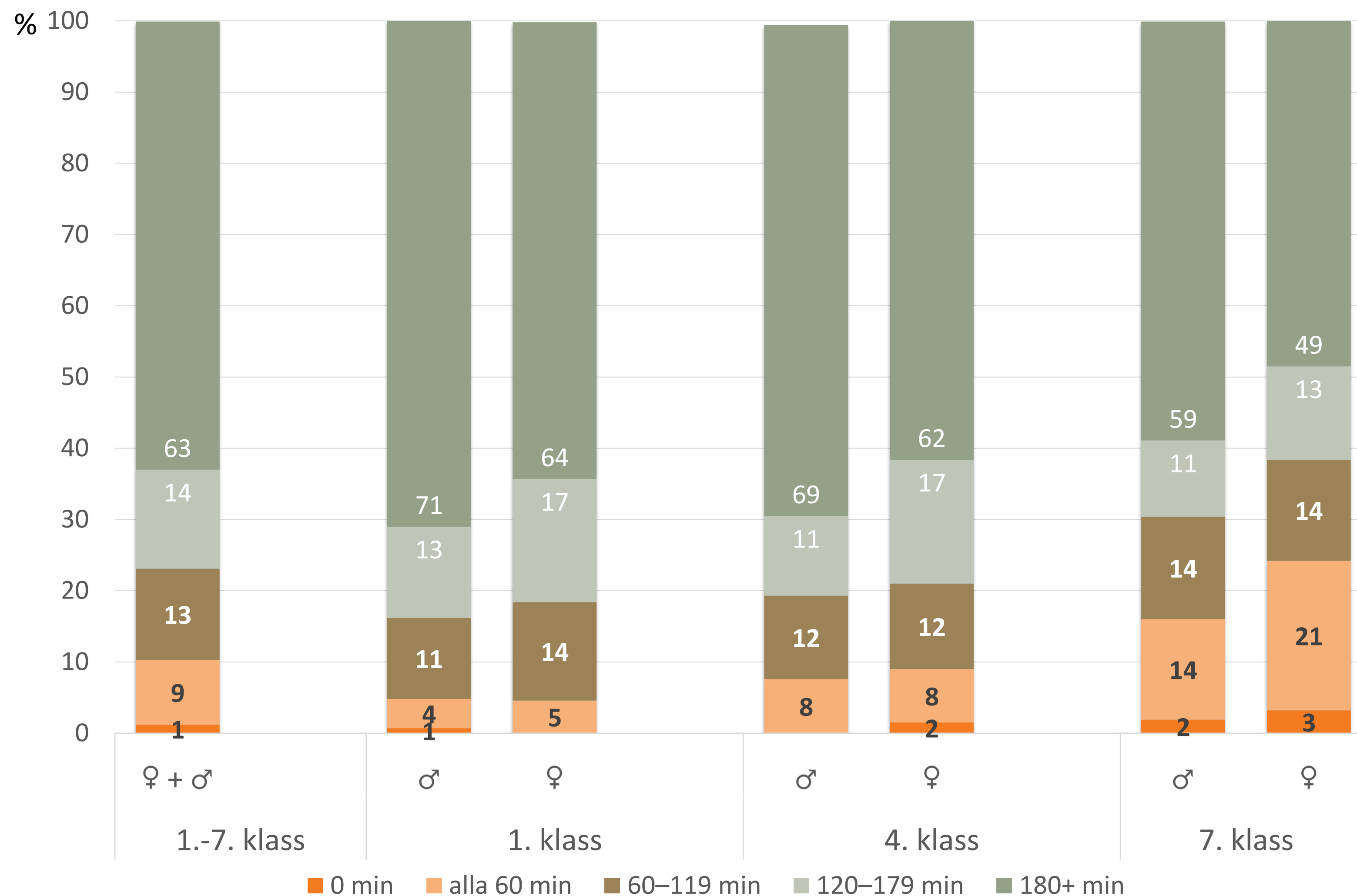
Vanusega väheneb treeningutes osalevate õpilaste osakaal, kuid suureneb treenimisele kulutatud aeg

- **COSI 2022** – liikumisega seotud huviringides osalemine, minutit nädalas
- lapsevanemate vastused



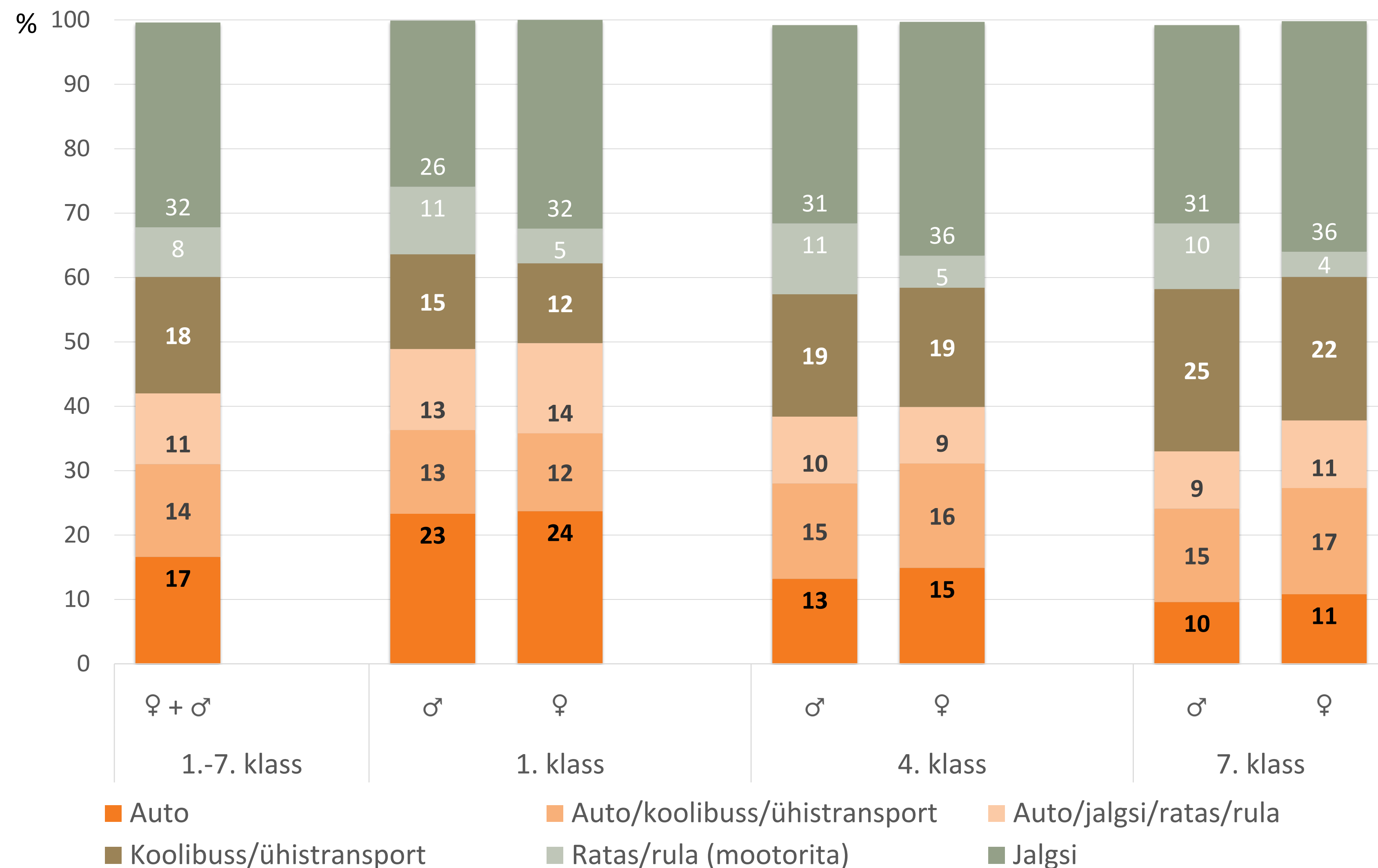
Liikumisvaegusega õpilasi on I klassis 5%, VII klassis on neid poiste seas ~3 korda rohkem ja tüdrukute seas ~5 korda rohkem

- **COSI 2022** – liikumisega seotud huviringides osalemine ja mõõdukalt aktiivne liikumine vabal ajal, minutit päevas
- lapsevanemate vastused
- **Liikumissoovituse järgi peaksid lapsed igapäevaselt aktiivselt liikuma vähemalt 60 min**



Läbivalt aktiivne koolitee on 40% õpilastest, autoga viiakse kooli 42% õpilastest ja koju tagasi 17%

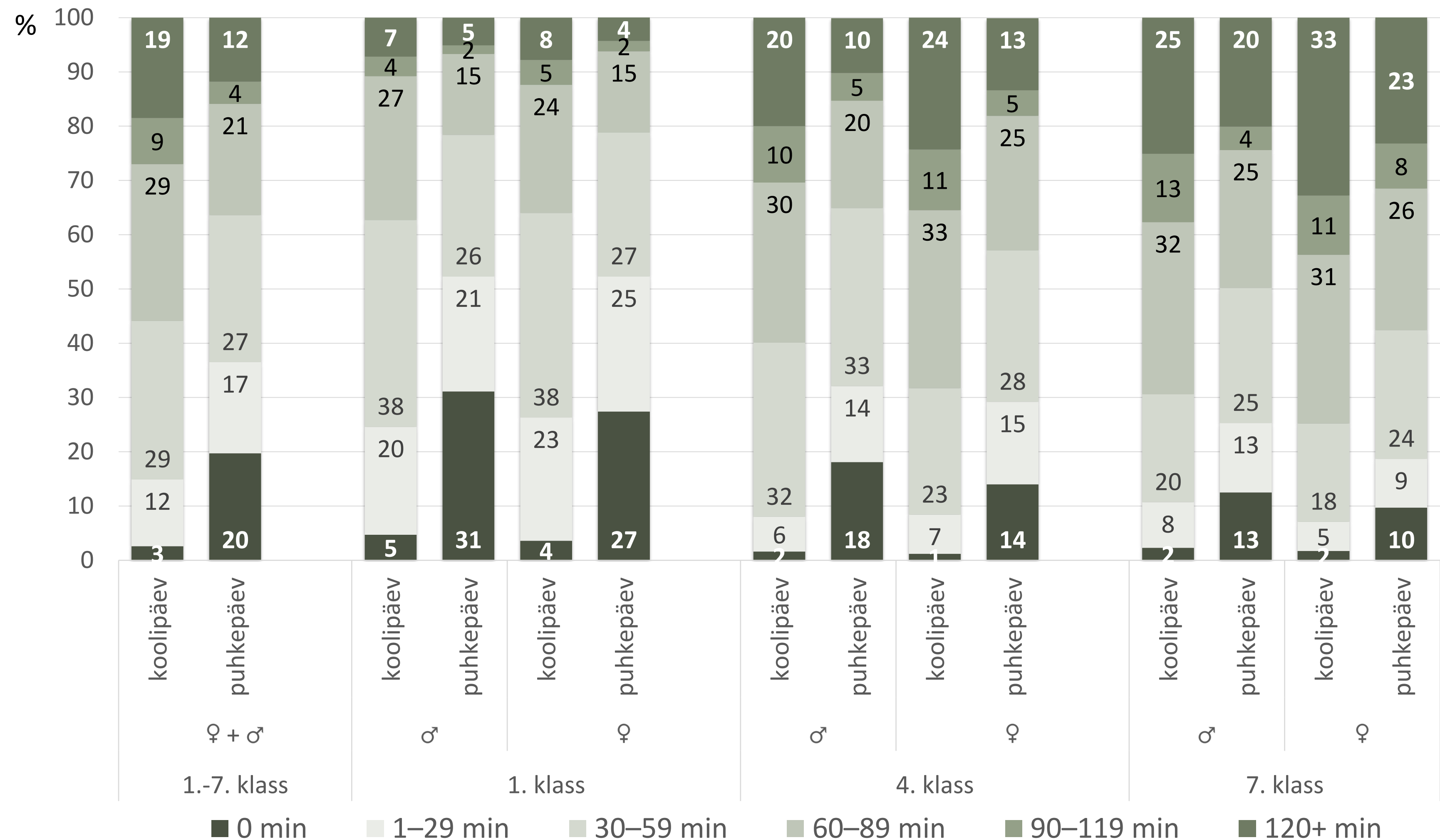
- COSI 2022 – liikumine kodu ja kooli vahel
- lapsevanemate vastused



Vähem kui tunniga saavad argipäevadel koduste koolitöödega hakkama $\frac{3}{5}$ I klassi, $\frac{1}{3}$ IV klassi ja $\frac{1}{4}$ VII klassi õpilastest

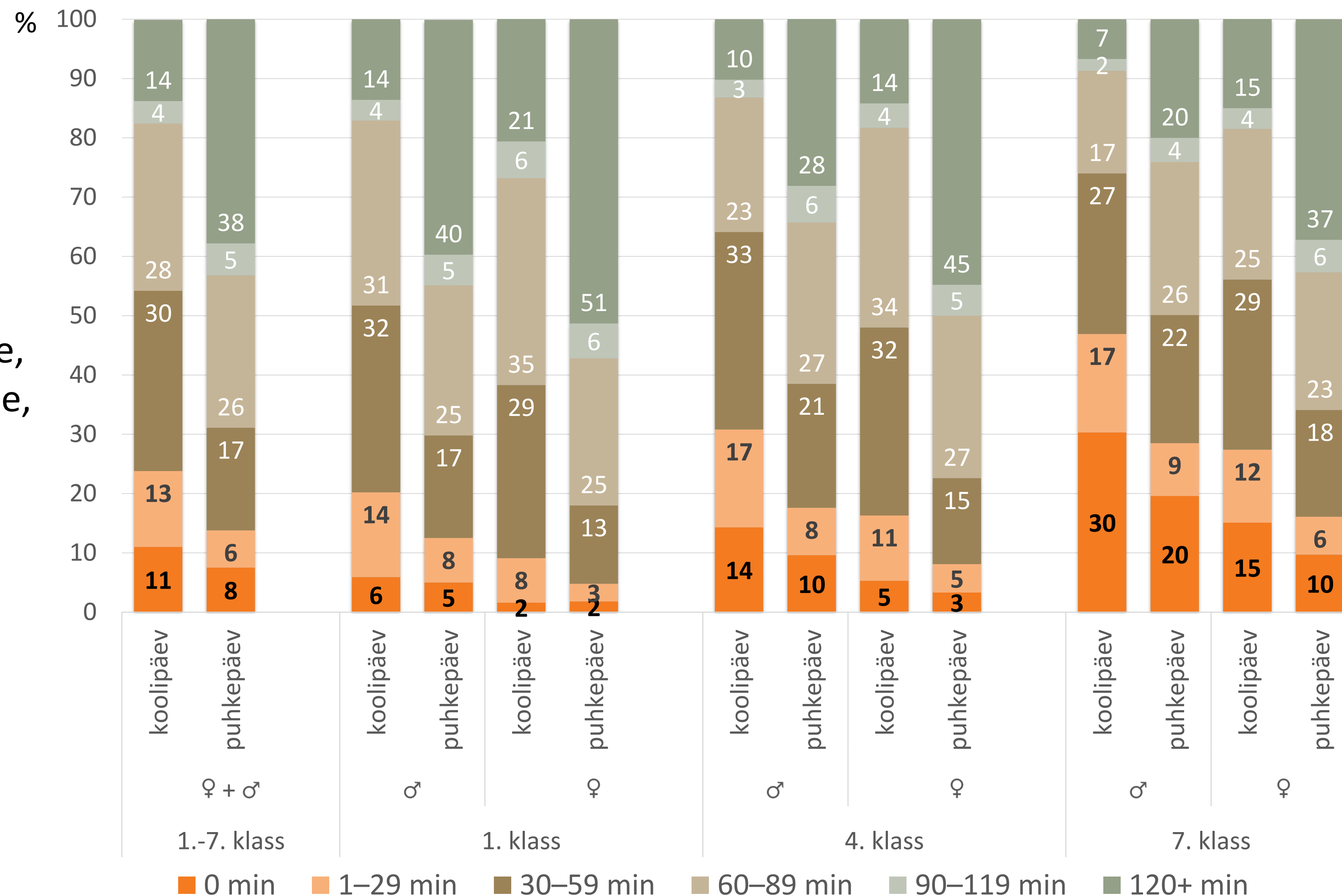
Puhkepäevadel ei tegele koolitöödega vaid 20% õpilastest

- **COSI 2022** – kodustele koolitöödele kulutatud aeg, minutit päevas
- lapsevanemate vastused



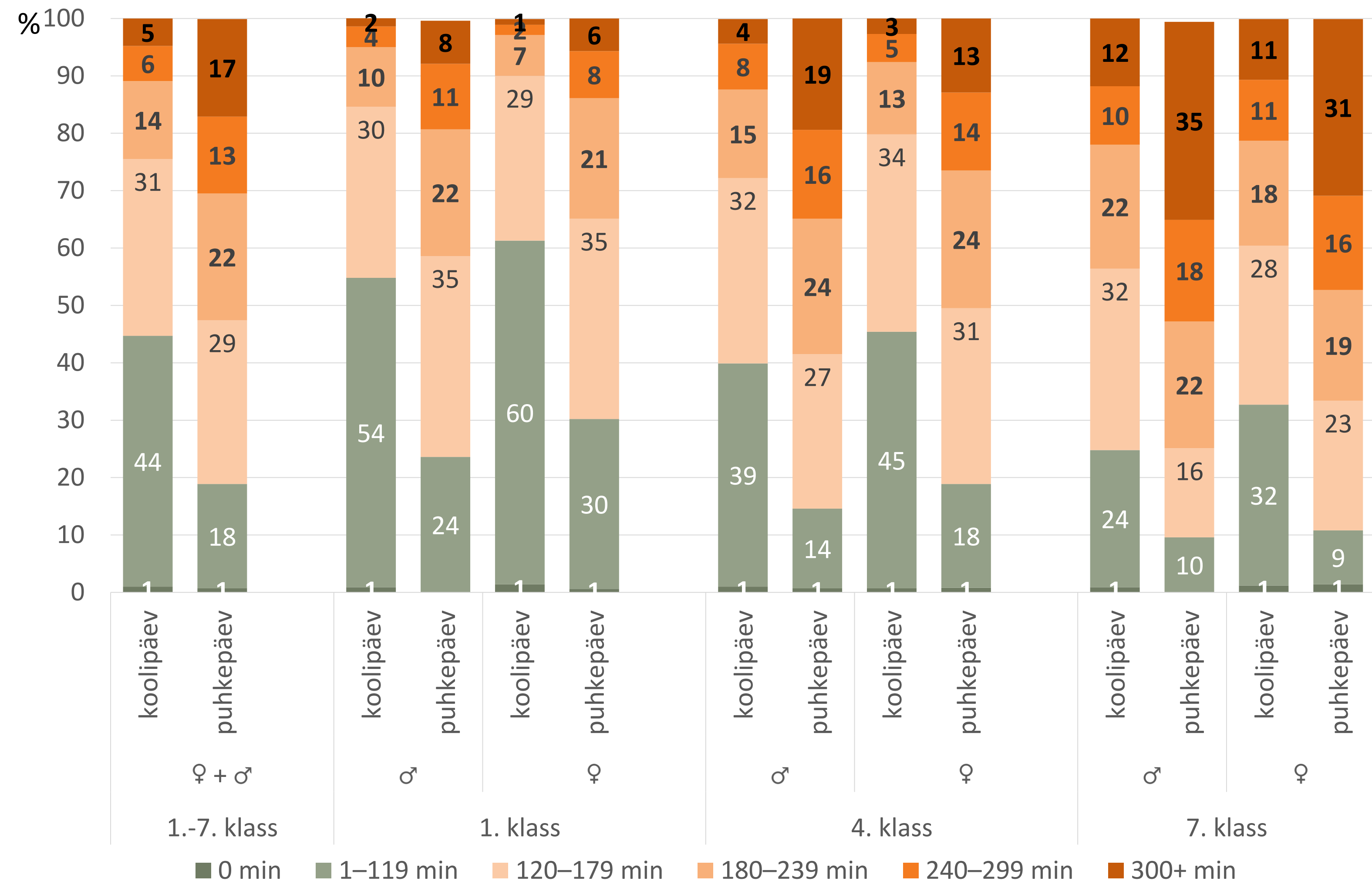
Vanuse suurenedes jääb õpilastel vabal ajal aina vähem aega vaimset arendavatele tegevustele, poistel vähem kui tüdrukutel

- **COSI 2022** – vabal ajal lugemisele, joonistamisele, lauamängude mängimisele, pillimängu harjutamisele jms tegevusele (v.a elektroonikaseadmete kasutamisele) kulutatud aeg, minutit päevas
- lapsevanemate vastused



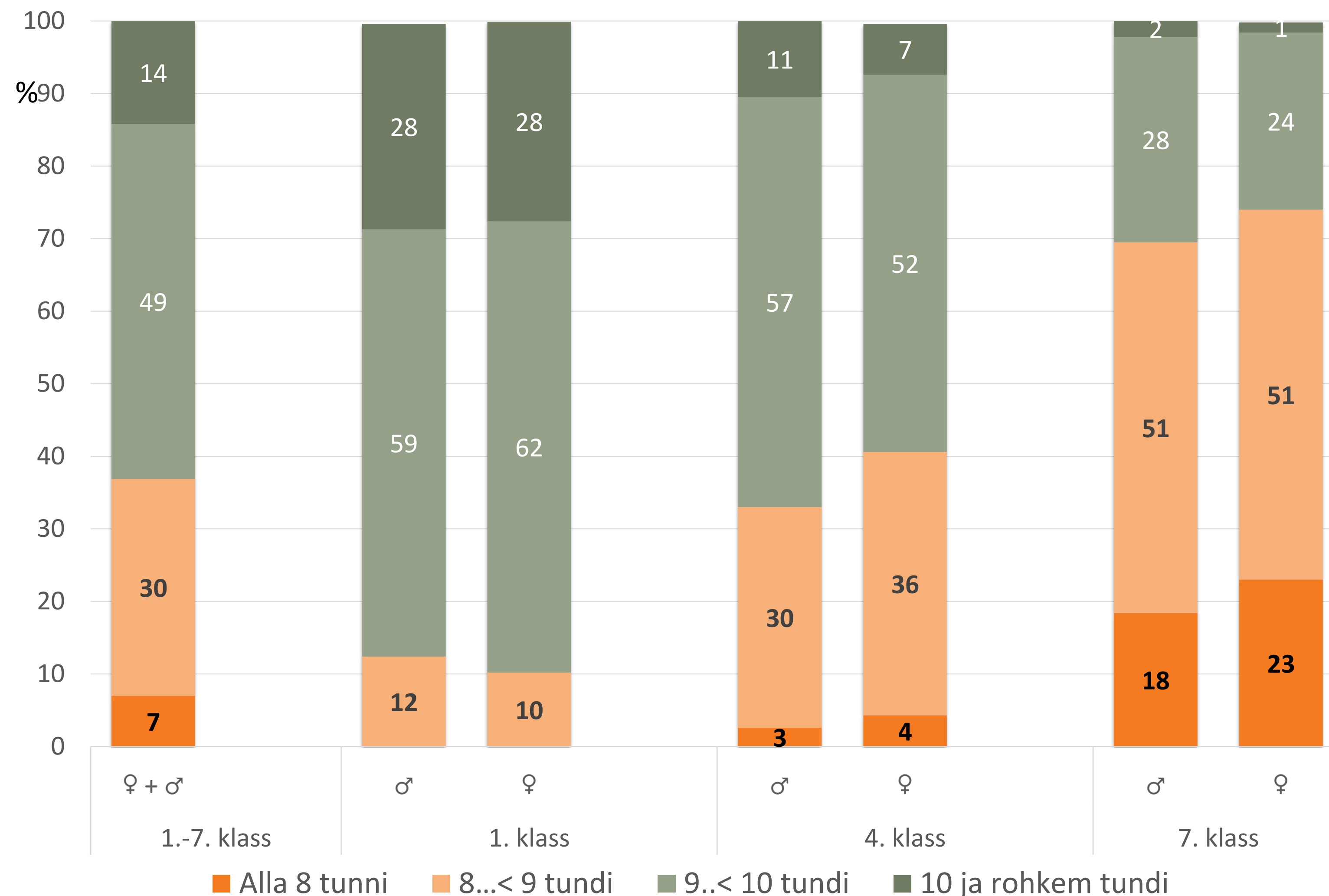
Ülemäärane meelelahutuslike elektroonikaseadmete kasutamisele veedetud aeg suureneb vanusega ja hõlmab valdava enamuse õpilastest

- **COSI 2022** – meelelahutuslike elektroonikaseadmete kasutamisega veedetud aeg, minutit päevas
- lapsevanemate vastused
- **Tervist toetava eluviisi puhul peaks ekraaniaeg jääma alla 2h päevas**



Viiest õpilasest kahel jääb öine uni liiga lühikeseks: 1/10 I klassi, 1/3 IV klassi ja 3/4 VII klassi õpilastest magab öösel alla 9 h

- **COSI 2022** – öine uneaeg koolipäevadel, tundides arvatud magamamineku ja ärkamise kellaaegade põhjal
- lapsevanemate vastused
- **Kooliealiste laste piisav uneaeg on vähemalt 9 h**



Kokkuvõte

- I klassis on iga neljas (28%) ja IV klassis iga kolmas (35%) õpilane **liigse kehakaaluga**, VII klassis 29%
- I klassis on **rasvunud** üks õpilane kaheksast (12%), IV klassis üks seitsmest (14%) ja VII klassis üks üheksast (11%)
- Sõltumata vanusest on **rasvumine rohkem levinud poiste kui tüdrukute seas**: iga seitsmes poiss ja üheksas tüdruk on rasvunud
- Liigse kehakaaluga õpilaste osakaal on I klassis suurenenud keskmiselt 0,3% ja IV klassis 0,6% aastas
- **Vanusega väheneb treeningutel osalevate õpilaste osakaal**, kuid **suureneb treenimisele kulutatud aeg**
- Vanusega suureneb:
 - **liikumisvaegus** – I klassis 5%, IV klassis ~10% ja VII klassis ~20%
 - **üle 2h meelelahutuslike elektroonikaseadmete kasutamine**
 - **ebapiisav uneaeg** (alla 9 h)
 - kodustele koolitöödele kulutatud aeg
- Vanuse suurenedes jääb vabal ajal aina **vähem aega vaimselt arendavatele tegevustele**, ♂ vähem kui ♀
- **Läbivalt aktiivne koolitee on 40% õpilastest**, **autoga** viiakse kooli 42% õpilastest ja koju tagasi 17%

