

KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED KOOLI PÄEVAKAVA KOHTA

1. Kust on tulnud mõte koolipäeva hilisemaks alguseks?

2019. aastal oli Sotsiaalministeeriumil valmimas eelnõu, mille kohaselt algaksid koolipäevad üldjuhul kell 9.00 ja varasem algus oli valmiva eelnõu kohaselt lubatud vaid hoolekogu loal. Nimetatud eelnõu kinnitamisele ei jõudnud. Eelnõu koostamise käigus toodi välja mitmed olulised uuringud ja analüüsid, mille põhjal sellist uuendust kaaluti.

Eelmisel aastal 4.mail toimus lastevanemate foorum, kus sai ühe lastevanemate ettepanekuna kirja koolipäeva algus kell 9.

Vt. https://klk.vil.ee/sites/klk.vil.ee/files/dokumendid/lastevanemate_foorumi_kokkuvote_2022.pdf

Peamised põhjused koolipäeva uuendamisega tegelemiseks:

- Õpilaste suur koormus (viimase kolme õppeaasta õpilaste rahuloluküsitlus)
- Nüüdisaegne õpikäsitlus
<https://sisu.ut.ee/opikasisus/%C3%B5ppimise-kolm-suurt-sihti-t%C3%A4nap%C3%A4eval-1>
<https://sisu.ut.ee/opikasisus/n%C3%BC%C3%BCdisaegse-%C3%B5pik%C3%A4situse-p%C3%B5hiprintsiibid>
- Õppijakeskne õpetamine
<https://sisu.ut.ee/opikasisus/%C3%B5petajakesksest-%C3%B5ppijakeskse-%C3%B5petamiseni>
- Teaduspõhine lähenemine (artiklid lisalugemise all)
- Õppimist toetav koolikorraldus, mis võimaldaks rohkem süvenemist ja vähendaks killustatust
- Haridusvaldkonna arengukava 2035
- Ennastjuhtiva õpilase kujunemise toetamine
- Arengut ja tervist toetava, turvalise ja koostööle orienteeritud ning võrdseid võimalusi edendava õppekeskkonna ja organisatsioonikultuuri loomine.

2. Kas hilisem tundide algus tähendab pikemaid koolipäevi?

Hilisem koolipäeva algus ei tähenda alati pikemat koolipäeva. Kogu päevakava tervikuna uuendades on võimalik hommikul hiljem alustada ja koolipäev varasemaga võrreldes samal ajal lõpetada.

Õpetajate ettepanekuid arvestavad võimalikud uued päevakavad õppemajade kaupa:

KEHTIV PÄEVAKAVA		UUS VÕIMALIK PÄEVAKAVA			
		1.-4.KLASS			
TUND	AEG	TUND	AEG		
		HOMMIKUNE PIKAPÄEVARÜHM 1.-4. KL			
1.	8.15 - 9.00	1.-2.	9.00 - 10.20	ÜHENDATUD TUND	80 MIN KONTAKTIS + 10 MIN ISESEISEV ÕPE (VÕIMALUS TEHA 40 MIN TUND + 5 MIN PAUS + 40 MIN TUND)
2.	9.15 - 10.00				* KUI 40 MIN TUND + 5 MIN PAUS + 40 MIN TUND, SIIS VAHETUND 15 MINUTIT
		VAHETUND (SÖÖMINE 1.-2. KL ÕUES 3.-4. KL)	20 MINUTIT		
3.	10.15 - 11.00	3.	10.40 - 11.20	ÜKSIK TUND	40 MIN KONTAKTIS + 5 MIN ISESEISEV ÕPE
		VAHETUND (SÖÖMINE 3.-4. KL ÕUES 1.-2. KL)	20 MINUTIT		
4.	11.15 - 12.00	4.	11.40-12.20	ÜKSIK TUND	40 MIN KONTAKTIS + 5 MIN ISESEISEV ÕPE
		VAHETUND	10 MINUTIT		
5.	12.15 - 13.00	5.	12.30 - 13.10	ÜKSIK TUND	40 MIN KONTAKTIS + 5 MIN ISESEISEV ÕPE
		VAHETUND	10 MINUTIT		
6.	13.15 - 14.00	6.	13.20-14.00	ÜKSIK TUND	40 MIN KONTAKTIS + 5 MIN ISESEISEV ÕPE

KEHTIV PÄEVAKAVA		UUS VÕIMALIK PÄEVAKAVA		
		5.-9. KLASS		
TUND	AEG	TUND	ÜHENDATUD TUND	ÜKSIK TUND
		KOOLIMAJA AVATUD + ÕPITUBA 5.-9. KL		
1.	8.15 - 9.00	1.-2.	9.00 - 10.20	9.00 - 9.40
2.	9.15 - 10.00			9.45 - 10.25
		VAHETUND	15 MINUTIT	10 MINUTIT
3.	10.15 - 11.00	3.-4.	10.35 - 11.55	10.35 - 11.15
4.	11.15 - 12.00			11.20 - 12.00
		KASULIK AEG	50 MINUTIT	45 MINUTIT
5.	12.15 - 13.00	5.-6.	12.45 - 14.05	12.45 - 13.25
6.	13.15 - 14.00			13.30 - 14.10
		VAHETUND	15 MINUTIT	10 MINUTIT
7.	14.10 - 14.55	7.-8.	14.20 - 15.40	14.20 - 15.00
8.	15.05 - 15.55			15.05 - 15.45

ÜHENDATUD TUND	80 MIN KONTAKTIS + 10 MIN ISESEISEV ÕPE
ÜKSIK TUND	40 MIN KONTAKTIS + 5 MIN ISESEISEV ÕPE

3. Kui põhjalikult on uuendust planeeritud?

Koolipäeva algusajast on räägitud alates 2019. aastast, kui Sotsiaalministeeriumis oli valmimas eelnõu, mille kohaselt algaksid koolipäevad üldjuhul kell 9.00 ja varasem algus oli valmiva eelnõu kohaselt lubatud vaid hoolekogu loal. Nimetatud eelnõu kinnitamisele ei jõudnud. Eelnõu koostamise käigus toodi välja mitmed olulised uuringud ja analüüsid, mille põhjal sellist uuendust kaaluti.

Aktiivsemalt kerkis see teema taas 2022. aasta lastevanemate foorumil.

2023. aasta oktoobris loodi töörühm õpetajatest, kes uuenduse vajalikkust ja võimalikkust uurisid ja analüüsisid.

Selles protsessis on:

- Tutvutud erinevate uuringutega (vt. lisaalugemist)
- Tehtud lastevanemate seas küsitlus, kus selgus, et peamine argument jääda 8.15 koolipäeva alguse juurde, oli sobivus lapsevanema töögraafikuga.
- Tutvutud erinevate koolide koolipäeva alguse kellaaegade ja söögivahetundide pikkusega, mõned näited:

Tallinna Reaalkool, kus tunnid algavad 1.klassidel 9.00 ja teistel klassidel olenevalt nädalapäevast vastavalt tunniplaani kella 8.00 ja 9.00, söögivahetund on 30 minutit;

Rocca Al Mare Kool, kus tunnid algavad kell 9.00 ja söögivahetund on 40 minutit;

Tallinna Prantsuse Lütseum, kus tunnid algavad 8.45, söögivahetund on 15 minutit;

Tartu Kesklinna Kool, kus tunnid algavad 8.15 ja söögivahetund on 40 minutit;

Gustav Adolfi Gümnaasium, kus 1.-3. Klassil algavad tunnid 8.55 ja enne seda on 8.00-8.45 kasulik aeg, 4.-9 klassil algavad tunnid olenevalt nädalapäevast ja tunniplaani kella 8.00 või 8.55, söögi- ja õuevahetund 1.-6. Klassil on 60 minutit, 7.-9. Klassil 30 minutit;

Miina Härma Gümnaasium, kus tunnid algavad üldjuhul 8.30, v.a. 1.-2. Klass, kes õpib teises vahetuses, söögivahetund on 20 minutit;

Tartu Mart Reiniku Kool, kus tunnid algavad olenevalt klassist ja nädalapäevast vastavalt tunniplaani kella 8.00 või 9.00, 1. klassidel on päeva keskel 45 minutiline paus pikapäevarühma või ringitegevuseks

Kärla põhikool, kus koolipäev algab 8.30, kasutatakse 75 ja 45 minuti pikkuseid tunde ja 60 minutit pausi keset päeva

- Tutvutud erinevate koolidega, kes kasutavad erineva pikkusega õppetunde, mõned näited:

Võru Kesklinna kool, 75 ja 45 minutilised tunnid

Tera Erakool, 80 ja 45 minutilised tunnid

Tallinna Kunstigümnaasium, põhikoolis 75 ja 40 minutised tunnid

Elva Gümnaasium, põhikoolis 75 ja 40 minutised tunnid

- Külalastatud kahte kooli, kus rakendatakse uuendatud päevakava tervikuna, mis sisaldab hommikul hilisemat algust, erineva pikkusega õppetunde ja pikemat pausi keset päeva:

Tartu Karlova Kool, kus tunnid algavad kell 9.00, kasutatakse 75 ja 40 minuti pikkuseid tunde, pikk paus 60 minutit

Tartu Kivilinna Kool, kus tunnid algavad kell 9.00, kasutatakse 75 ja 40 minuti pikkuseid tunde, pikk paus olenevalt klassist 30-40 minutit.

3. Kas lõplik otsus on juba tehtud?

Lõpliku otsust ei ole tehtud.

4. Kuidas tehakse lõplik otsus?

Otsuse tegemisel võetakse arvesse lastevanemate foorumi arutelude tulemusi, õpetajate ettepanekuid õppemajadele sobivaks päevakavaks ja õpetajate seas läbi viidud küsitlust. Otsus tehakse kooli hoolekogus.

5. Mis ajast uuele päevakavale üle minnakse?

Üleminek uuele päevakavale oleneb esmalt otsusest sellele üle minna. Ülemineku otsuse puhul rakendatakse uus päevakava 1. septembrist 2023.

6. Kas kõik tunnid muutuvad 80 minutilisteks?

Uue võimaliku päevakava kohaselt on kahe pikkusega õppetunde - 80 minutit ja 40 minutit.

Õppetund jaguneb kaheks osaks: õpilase juhendamine õpetajaga vahetus kontaktis olles ja õpilase iseseisev õpe, mida õpetaja juhendab e-õppevahendeid kasutades (nt Stuudium).

Õppetunnid toimuvad 1.-4. klassi õppemajas üldjuhul hommikul ühe ühendatud tunnina (80 minutine tund) ja edasi üksikute tundidena (40 minutised tunnid). Õpetajal säilib võimalus hommikuse ühendatud tunni asemel teha kaks üksikut tundi väikese pausiga.

5.-9. klassi õppemajas toimuvad õppetunnid üldjuhul ühendatud tundidena (80 minutised tunnid), kuid sõltuvalt aine spetsiifikast, õpilaste eripärast ja vajadusest ja/või nädalatundide arvust võib esineda ka üksikuid ainetunde (40 minutised tunnid). Õpetajal on õppetunni planeerimisel soovituslik arvestada sirutus- ja virgutuspausidega, samuti on võimalik õpilaste vajadusi ja võimeid arvestades teha ühendatud tunni asemel kaks üksikut tundi koos 5 minutise pausiga.

7. Mida tähendab iseseisev õpe 10 minutit ja 5 minutit?

Kontaktõppe ja iseseisva õpiaja jaotus antud tundides on järgnev (ajalise jaotuse aluseks on Põhikooli- ja gümnaasiumiseaduses ette antud õppetunni arvestuslik pikkus 45 minutit):

- Ühendatud tund: 80 minutit õpetajaga vahetus kontaktis olev aeg ja 10 minutit iseseisev õpiaeg
- Üksik tund: 40 minutit õpetajaga vahetus kontaktis olev aeg ja 5 minutit iseseisev õpiaeg

Iseseisev õpiaeg on õpilasele iseseisvalt tehtavad õppeülesanded (nn. kodused ülesanded).

8. Kas on õige, et pärast uuendust koduseid töid enam ei anta? Kuidas muutub koduste tööde maht?

Ei ole õige, et pärast uuendust enam kodutöid ei anta.

Punktis 7. nimetatud iseseisev õpe on üldjuhul õpilasele kodus iseseisvalt tehtav ülesanne, millegi lõpetamine või hoopis järgmiseks õppetunniks õppematerjaliga tutvumine.

Koduste tööde maht muutub oluliselt, sest:

- üldjuhul on õpilasel järgmisel päeval vähem erinevaid õppeaineid, milleks valmistuda. Näiteks varasema 6 erineva õppetunni asemel 3 erinevat õppetundi.
- Iseseisva töö ajaline maht on kokku lepitud (80 minutit kontaktõpet + 10 minutit iseseisev õpe või 40 minutit kontaktõpet + 5 minutit iseseisev õpe) ja seetõttu on eelmise punkti näite puhul õpilasel järgmiseks koolipäevaks vaja valmistuda kolmeks ühendatud tunniks, mis tähendab 3×10 minutit = 30 minutit iseseisvat õpet, mis on üldjuhul õpilasele kodus iseseisvalt tehtav vastavalt Stuudiumis olevatele õpetaja poolsetele juhistele.

9. Kuidas korraldatakse söömine uue päevakava raames?

Uue võimaliku päevakava kohaselt oleks õpilaste söömine korraldatud:

1.-4. klassi õppemajas toimub söömine kahel 20 minutisel vahetunnil. Sarnaselt kehtiva päevakavaga on pooled õpilased esimesel vahetunnil söömas ja pooled õues ning järgmisel vahetunnil vastupidi.

5.-9. klassi õppemajas toimub söömine keset päeva oleval kasulikul ajal, kus on õpilastel söömiseks ja õuevahetunniks kokku aega 45-50 minutit.

10. Kas 45 ja 50 minutiline lõunapaus liiga pikk ei ole?

2023 a. märtsis tegid õpilasesinduse õpilased ettepanekuid koolielu paremaks muutmiseks ja üks ettepanek oli, et koolipäeva sees võiks olla üks pikem vahetund.

26. aprillil õpetajatelt kasuliku aja pikkuse ettepanekuid küsides leidis 45 minuti pikkune paus enim toetust.

Terviseekspertid soovitavad, et lapsed sööksid vähemalt 20-30 minutit ning et söögikord sisaldaks tervislikke toite, mis annavad kehale vajalikud toitained ja energiat. Lisaks sellele on pikem söögivahetund ka sotsiaalseks ajaks, kus õpilased saavad suhelda sõpradega ja lõõgastuda enne järgmist tundi. Õpilased, kes ei saa piisavalt toitu, võivad olla unised, tujukad ja raskustes keskendumisega.

Seega, pikem söögivahetund koolis aitab tagada õpilaste heaolu, parema keskendumisvõime ning toetab nende tervist ja arengut.

*45-50 minutilist pausi rakendatakse ainult 5.-9. klassi õppehoones.

11. Mida pika pausi ajal tehakse?

Pausi saab kasutada söömiseks, liikumiseks õues ja siseruumides, klassiajaks, ühiskogunemisteks, külaliste kooli kutsumiseks, lugemiseks, iseseisva töö ajaks, tantsuvahetunniks ja muudeks aktiivseteks tegevusteks.

Pikem paus keset päeva annab ka õpetajatele võimaluse rahulikumalt süüa ja aega liikumiseks kasutada. Juba 30 minutit aktiivsemat tegutsemist päevas aitab parandada õpetaja meeleolu, vaimset töövõimet ja unekvaliteeti ning vastupidavust haigustele. (World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.)

*45-50 minutilist pausi rakendatakse ainult 5.-9. klassi õppehoones.

12. Kuidas tagatakse, et lapsed saavad piisavalt vahetundides liikuda?

Pika pausi ajal jääb lastel aega nii söömiseks kui ka õues liikumiseks. Lisaks on iga 80 minutilise tunni järel 15 minutine vahetund või 40 minutilise tunni vahel 5 või 10 minutiline vahetund. Oleme liitunud liikuma kutsuva kooli programmiga ja meie kooli ainetunnid sisaldavad juba praegu liikumispause ja muid aktiivõppe meetodeid, mis tagavad õpilaste liikumise ka õppetunni ajal.

13. Miks seda uuendust vaja on?

Peamised põhjused koolipäeva uuendamiseks tegelemiseks:

- Õpilaste suur koormus (viimase kolme õppeaasta õpilaste rahuloluküsitlus)
- Nüüdisaegne õpikäsitus
<https://sisu.ut.ee/opikasitus/%C3%B5ppimise-kolm-suurt-sihti-t%C3%A4nap%C3%A4eval-1>
<https://sisu.ut.ee/opikasitus/n%C3%BC%C3%BCdisaegse-%C3%B5pik%C3%A4situse-p%C3%B5hiprintsiibid>
- Õppijakeskne õpetamine
<https://sisu.ut.ee/opikasitus/%C3%B5petajakesksest-%C3%B5ppijakeskse-%C3%B5petamiseni>
- Teaduspõhine lähenemine (artiklid lisalugemise all)
- Õppimist toetav koolikorraldus, mis võimaldaks rohkem süvenemist ja vähendaks killustatust
- Haridusvaldkonna arengukava 2035
- Ennastjuhtiva õpilase kujunemise toetamine
- Arengut ja tervist toetava, turvalise ja koostööle orienteeritud ning võrdseid võimalusi edendava õppekeskkonna ja organisatsioonikultuuri loomine.

14. Kuidas tagatakse laste transport kooli?

Eelkõige näeme selles muutuses võimalust lastele tulla kooli aktiivselt (nt. jalgsi või rattaga). Aktiivne koolitee on koolipäevas oluline osa, sest see toetab õpivõimet ja panustab laste igapäevasesse liikumisaktiivsusesse.

[\(https://www.liikumakutsuvkool.ee/ylevaade/\)](https://www.liikumakutsuvkool.ee/ylevaade/)

Kuigi Viljandi Kesklinna koolis käivad eelduste kohaselt kooli piirkonda sisse kirjutatud lapsed, siis me ju kõik teame, et meie koolis õpib ka palju õpilasi, kelle elukoht ei ole (enam või pole kunagi olnud) kooli piirkonnas. Viljandi maakonna ühistranspordi (bussivedu) maaliinide avaliku liinivõrgu analüüsi kohaselt elab vähemalt 80% Kesklinna Kooli lastest Viljandi linnas. <https://transport.viljandimaa.ee/wp-content/uploads/2022/01/Aruanne.pdf>

Selle 2021. aastal tehtud uuringu järgi õpib Viljandi Kesklinna Koolis kokku 741 last. Neist:

- 605 last elab Viljandi linnas,
- 110 last Viljandi vallas,
- 15 last Põhja-Sakala vallas
- 1 laps elab Mulgi vallas
- 2 last omab sissekirjutust väljaspool Viljandi maakonda
- 3 lapse elukoht on teadmata.

Uue päevakava rakendamise otsuse korral oleme valmis kaasa aitama sobivate lahenduste leidmiseks, suhtlema Viljandi linna, Viljandi valla ja ühistranspordikeskusega.

15. Mis sai lastevanemate seas läbiviidud uuringust? Miks ei ole uuringutulemusi jagatud?

Uuringutulemusi on tutvustatud hoolekogule 16. jaanuaril toimunud koosolekul ja õpetajatele 26. aprillil toimunud päevakava teemalisel sisetööpäeval. Lastevanemate foorumil tutvustati uuringu tulemusi ka osalevatele lastevanematele.

Tunnistame, et ei ole otseselt kokkuvõtet kõigile lastevanematele saatnud. Osaliselt ka selle pärast, et uuringuküsimused olid pisut eksitavalt püstitatud (puudus täpsustav info, et koolipäevad ei muutuks sellest uuendusest pikemaks).

Lühidalt olid uuringutulemused järgnevad:

Uuringule vastati 491 korda (kahjuks sai küsimustikule vastata piiramatut arv kordi, mistõttu me ei tea, kui palju lapsevanemaid realselt sellele vastas).

- 66,2% vastustest toetas koolipäeva algust 8.15, neist 49,8% valis põhjenduseks sobivuse lapsevanema tööpäeva algusega (enim valitud põhjendus)
- 15,1% vastustest toetas koolipäeva algust 8.30, neist 42,7% valis põhjenduseks sobivuse lapsevanema tööpäeva algusega (enim valitud põhjendus)
- 18,7% vastustest toetas koolipäeva algust 9.00, neist 22% valis põhjenduseks sobivuse lapsevanema tööpäeva algusega (enim valitud põhjendus)

Eelistatud algusaja valimisel domineeris lapsevanema vaatepunkt, mis lähtus vanema tööpäeva algusest. Antud uuenduse raames võiksime eelkõige mõelda õpilase heaolust lähtuvalt.

16. Kuidas plaanitakse õpetajaid uuendusega kohanemisel aidata?

Planeerime kasutada erinevaid õppiva organisatsiooni tööriistu, nt:

- õpiampsude (kogemuste, teadmiste, uurimuste) jagamist õpetajate vahel;
- kovisioone;
- täiendavaid väljasõite uuendust rakendanud koolidesse jne;
- koolitusi

17. Miks mitte minna üle järk-järguliselt (8.30, 8.45, 9.00)?

Pidevas muutuses olemine ei anna võimalust teha järeldusi ega analüüsida muutuse mõju.

Teine oluline aspekt on transpordi korraldus, mis igal aastal muutes võib oluliselt rohkem segadust ja ümberkorraldusi nõuda.

Kolmas oluline vaatepunkt on kooli päevakava tervikuna. Ainult hommikust aega nihutades muutub sellega koos ka koolipäeva lõpu kellaaeg, mis omakorda mõjutab oluliselt huvitegevust. Kooli päevakava tervikuna igal aastal muuta ei oleks põhjendatud ega toetaks õpilaste ja õpetajate kohanemist uuendatud süsteemiga.

18. Kuidas mõjutab hilisem tundide algus laste tervist ja õppimise võimekust?

1) Rohkem und mõjutab positiivselt laste vaimset ja füüsilist tervist

2013/14 õppeaastal läbi viidud Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu (HBSC) andmetel magab ligi 40% 15 aastastest noortest koolipäevadel alla soovitusliku määra ehk vähem kui 7,5 tundi. Sama uuringu andmetest on ka näha, et need lapsed, kes magavad vähem, hindavad oma tervist kehvemaks, nende õppeedukus on kehvem, nad tegelevad vähem spordiga ning nende hulgas on vähem neid, kes pole kunagi alkoholi tarvitanud. Vähene uni mõjutab laste vaimset ja füüsilist tervist, on seotud suurenenud haigestumise riskiga mitmetesse kroonilistesse haigustesse ning ka üheks võimalikuks ülekaalu tekke riskiteguriks.

2) Rohkem aega hommikusöögiks

Hilisemal koolipäeva algusel võib olla ka teisi positiivseid mõjusid meie laste tervisele ja heaolule. Teame ju, et hommikul on iga minut arvel ja nii võib juhtuda, et päeva tegusaks alustamiseks vajalik hommikusöök jääb söömata. 2015/2016 õppeaastal viidi sarnaselt paljude teiste riikidega ka Eestis läbi Euroopa laste rasvumise seireuuring (COSI, https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/152456745217_euroopa_laste_rasvumise_seire_est.pdf), milles osales ligi 13 000 Eesti esimese klassi õpilast 381 koolist. Selle uuringu tulemused näitavad, et 26% meie esimese klassi õpilastest on rasvunud või ülekaalulised. Hommikusöögi söömine on üks oluline komponent, mis aitab ennetada ülekaalulisuse teket ning toetada head tervist. Tühi kõht mõjutab nii lapse üldist enesetunnet kui ka keskendumist õppetööle, lisaks kipume näljaga lihtsamini haarama ebatervislike vahepalade järgi.

Kui COSI uuringus osalenud esimese klassi lastest sõi uuringu läbiviimise päeval ligi 90% hommikusööki, siis vanuse kasvades koolipäevadel hommikusöögi söömine väheneb. HBSC uuringu andmetel sõi 13 aastastest noortest koolipäevadel iga päev hommikusööki vaid umbes 61%. Kuigi ka praegu pakuvad osad koolid sooja hommikusöögi söömise võimalust ning seda võimalust ka heal meelel kasutatakse, siis murekohaks on sageli siiski see, et lapsed ei jõua hommikul piisavalt aegsasti kooli, et pakutavast hommikupudrust osa saada. Selle koha pealt pakubki hiljem algav õppetöö võimalust lastel rahulikult kodus hommikusööki süüa, samal ajal on see ka heaks võimaluseks pakkuda neile lastele, kes kodus hommikusööki ei söö, seda koolis.

3) Pakub lastele rohkem aega liikumiseks

Ka laste vähesest kehalisest aktiivsusest on üsna palju räägitud ning järjest enam püütakse leida erinevaid võimalusi, kuidas saada lapsi rohkem liikuma. Mitmeid häid võimalusi koolipäeva aktiivseks sisustamiseks on pakkunud Liikuma Kutsuva kooli algatus.

Ka hommikune lisa-aeg võib olla heaks võimaluseks kehalise aktiivsuse suurendamiseks. Kui on rohkem aega, ei pea ehk last enam autoga kooli viima?

Kuigi Viljandi Kesklinna koolis käivad eelduste kohaselt kooli piirkonda sisse kirjutatud lapsed, siis me ju kõik teame, et meie koolis õpib ka palju õpilasi, kelle elukoht ei ole (enam või pole kunagi olnud) kooli piirkonnas. Viljandi maakonna ühistranspordi (bussivedu) maaliinide avaliku liinivõrgu analüüsi kohaselt elab vähemalt 80% Kesklinna Kooli lastest Viljandi linnas. <https://transport.viljandimaa.ee/wp-content/uploads/2022/01/Aruanne.pdf>

Selle 2021. aastal tehtud uuringu järgi õpib Viljandi Kesklinna Koolis kokku 741 last. Neist:

- 605 last elab Viljandi linnas,
- 110 last Viljandi vallas,
- 15 last Põhja-Sakala vallas
- 1 laps elab Mulgi vallas
- 2 last omab sissekirjutust väljaspool Viljandi maakonda
- 3 lapse elukoht on teadmata.

Lapsel on võimalus minna kooli iseseisvalt, seda kas siis jalgsi, jalgrattaga või ühistranspordiga. Ja kui tõesti on perele parimaks lahenduseks autoga liikumine, jääb sellisel juhul siiski ehk veidi rohkem aega, et ei peaks sõitma autoga otse koolitreppi, vaid jõuaks peatuda eemal, pakkudes lapsele võimalust osa kooliteest jalgsi läbida? <https://www.terviseinfo.ee/et/blogi/5187-hiljem-algav-koolipaev-voimalus-laste-heaolu-toetamiseks>

19. Milliseid muutuseid toob uuendus kaasa õpetajatele?

Uus võimalik päevakava annab õpetajale rohkem vabadust ja võimalust oma tundide planeerimisel ja üles ehitamisel lähtuda nüüdisaegsest õpikäsitlusest, kasutada mitmekesised õppimis- ja õpetamismeetodeid, õppeaineid omavahel seostada, õppimist ja õpetamist tegeliku eluga siduda. (Tõhusamast õppimisest, <https://novaator.err.ee/859516/oppimine-on-tohus-siis-kui-see-nouab-pingutust>)

Samuti on õpetajatel võimalik pikema lõunapausi ajal rahulikumalt süüa ja energiat taastada, et olla ka pealelõunal õpilaste jaoks parimas vormis. Pikem paus loob ajalise võimaluse ka liikumispausiks. Juba 30 minutit aktiivsemat tegutsemist päevas aitab parandada õpetaja meeleolu, vaimset töövõimet ja unekvaliteeti ning vastupidavust haigustele. (World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.)

20. Kas pikemad tunnid ei väsita lapsi ära?

Põhikooli 80 minutise tunni puhul ei ole tegemist loenguga. Õpetajad saavad teha väikeseid pause ja pakkuda rohkem vaheldusrikkust erinevate õpiülesannete näol (sh. virgutusharjutused). Tehakse rohkem erinevaid õpilasi kaasavaid harjutusi ja grupitöid, tutvutakse teema teoreetilise osaga ja minnakse seda ka kooli ümbrusesse vaatama või vastupidi. Ühendatud tunnid võimaldavad rohkem kasutada õuesõpet ja praktilisi ülesandeid, mis ei eelda 80 minutit paigal istumist. Aktiivõppe meetodeid kasutades on tundides omandatav lastele hoopis huvitav ja arendab nende keskendumisvõimet, mida on järgnevates haridusastmetes (gümnaasiumis ja ülikoolis) vaja.

Õpetajatel säilib võimalus vastavalt klassikollektiivile/teemale/tunnile teha ühendatud tunni ajal kaks üksikut tundi koos väikese pausiga.

21. Mis kasu on pikematest õppetundidest?

80 minutilised ühendatud tunnid aitavad:

- Suurendada keskendumisvõimet ja võimaldada neil saada rohkem õppetundide ajal tehtud;
- erinevate ainetundide sissejuhatuste ja kokkuvõtete arvelt on ajaline võit;
- võimalus õpetajatel kavandada õppetööd tervikuna, mis tähendab, et teemad ja ained saavad olla omavahel rohkem lõimitud ja õpitav seotud tegeliku eluga;
- vähem ümberlülitusi, mis võimaldab õpilastel keskenduda pikemalt õpitavale ja vähendab katkestusi, mis võib mõjutada õpilaste tähelepanu ja keskendumisvõimet;
- ühel päeval on vähem erinevaid õppeaineid, mis tähendab kergemat koolikotti ja väiksemat iseseisva õppe mahtu järgmiseks päevaks.

22. Mille alusel hinnatakse uuenduse mõju?

- HTM poolt korraldatud rahuloluküsitluse tulemuste võrdlemine;
- õpilaste õpitulemuste saavutamine trimestrite kaupa, võrdlused õppeaastate kokkuvõtetega;
- arenguestluste käigus kogutav tagasiside lastevanematelt;
- küsitlus uuenduse rakendamise kohta õpetajate seas igal kevadel.

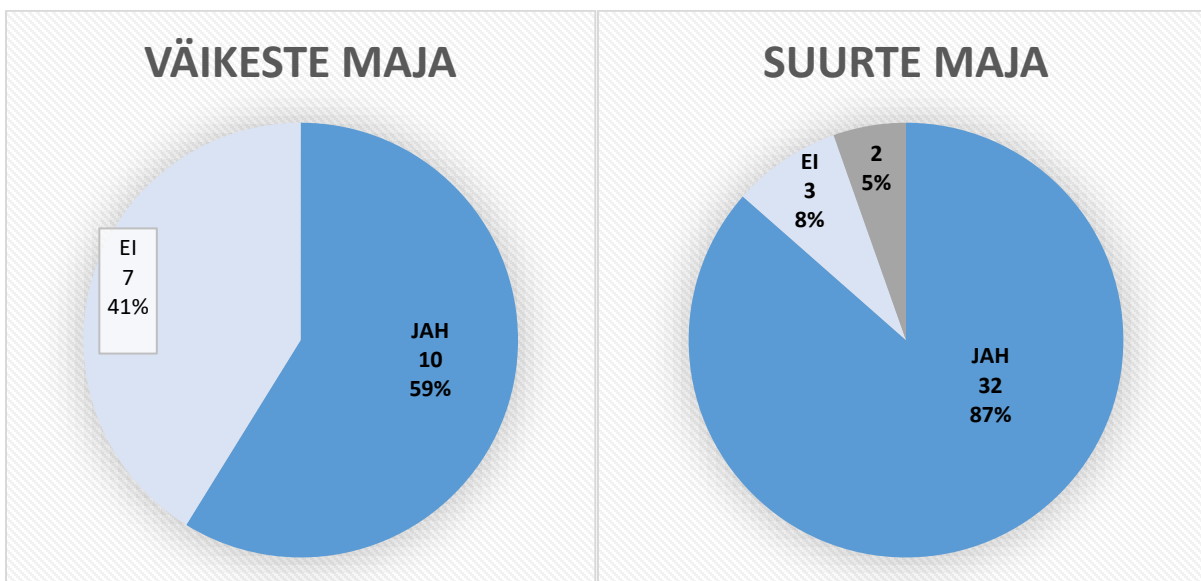
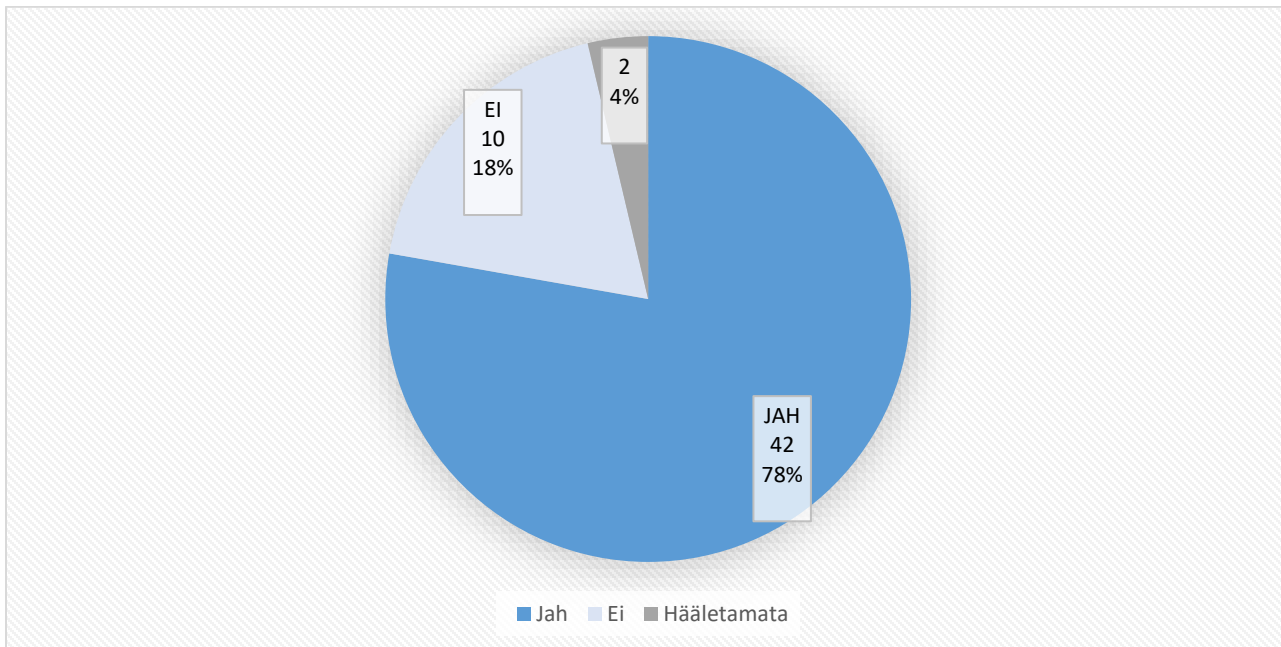
23. Kuidas korraldatakse nende laste aja sisustamine, kellel ei ole võimalik tulla kooli hiljem?

1.- 4. klassi õpilastele oleme valmis korraldama hommikuse pikapäevarühma, kus saab tegeleda iseseisvate õpiülesannetega, lugemisega, lauamängude mängimisega.

5.-9. klassi õpilastele on koolimaja avatud koos kindlate avatud klassiruumidega, mis annab samuti võimaluse tegeleda iseseisvate õpiülesannetega, lugemisega, uueks koolipäevaks valmistumisega. Vajadusel ja kokkuleppel saab seda aega kasutada ka konsultatsiooniks või järelvastamiseks.

Mõlemas õppehoones on võimalus kasutada hommikupurdu ettetellimist, et enne koolipäeva kõht täis süüa.

24. Lastevanemate foorumi arutelude kokkuvõtteid ja õpetajate ettepanekuid arvestavate õppemajade päevakavade küsitlus KLK õpetajatele (54 õpetajat).



Lisalugemist:

- Matthew Kirby, Stefania Maggi, and Amedeo D'Angiulli (2011) School Start Times and the Sleep–Wake Cycle of Adolescents https://cdn.fsbx.com/v/t59.2708-21/345108636_1176731040394422_1612879386914863789_n.pdf/KirbyMaggiDAngiulli2011.pdf?_nc_cat=105&ccb=1-7&_nc_sid=0cab14&_nc_ohc=q3e9i8CzvwQAX-BzoJw&_nc_ht=cdn.fsbx.com&oh=03_AdRPfsw8venJeVTNCjxMVC1OGPyv5aStiXVFT_Ru1Vm6w&o
- Brian A. Jacob and Jonah E. Rockoff (2011) Organizing Schools to Improve Student Achievement: Start Times, Grade Configurations, and Teacher Assignments https://cdn.fsbx.com/v/t59.2708-21/11392462_513956898752892_1428750415_n.pdf/brookings_study_on_later_start_times_0911.pdf?_nc_cat=110&ccb=1-7&_nc_sid=0cab14&_nc_ohc=svTB6PVPF7gAX-73ddd&_nc_ht=cdn.fsbx.com&oh=03_AdQa6Iy7udm_9pjyzurC7GyJbVq0icgmk0791b7F2

- Hea uni parandab tähelepanuvõimet ja aitab õppida (2020) <https://novaator.err.ee/1135234/hea-uni-parandab-tahelepanuvoimet-ja-aitab-oppida>
- Edwards F., (2012) Early to rise? The effect of daily start times on academic performance https://cdn.fbsbx.com/v/t59.2708-21/11688324_866801346739744_1877721767_n.pdf/edwards-early-to-rise-the-effect-of-daily-start-times-on-academic-performance-published-version.pdf?_nc_cat=103&ccb=1-7&_nc_sid=0cab14&_nc_ohc=0kWDvhCgnUAAX_y7VOq&_nc_ht=cdn.fbsbx.com
- Karl E. Minges^{*}, Nancy S. Redeker (2015) Sleep Medicine Reviews https://cdn.fbsbx.com/v/t59.2708-21/12017863_999534766780029_99574547_n.pdf/minges-et-al-delayed-school-start-times-and-adolescent-sleep-a-systematic-review-of-the-experimental-evidence.pdf?_nc_cat=108&ccb=1-7&_nc_sid=0cab14&_nc_ohc=kiHhtG3R7EMAX-2ZXIK&_nc_ht=cdn.fbsbx.com
- Gruber R, Laviolette R, Deluca P, Monson E, Cornish K, Carrier J. (2010) Short sleep duration is associated with poor performance on IQ measures in healthy school-age children. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20156702/>
- National Sleep Foundation. (2015). National Sleep Foundation recommends new sleep times.
- Owens, J. A., Belon, K., & Moss, P. (2010). [Impact of delaying school start time on adolescent sleep, mood, and behavior](#). Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 164(7), 608-614.
- American Academy of Pediatrics. (2014). School start times for adolescents.
- Wahlstrom, K. L., & Kyla L. (2014). [Later school start time is associated with improved sleep and daytime functioning in adolescents](#). Journal of School Health, 84(8), 557-564.
- Edwards, F., & Edwards, A. (2017). The impact of school start times on student health and academic performance: A review of the literature. Journal of School Health, 87(5), 339-345.
- Wahlstrom, K. L., & Kyla L. (2014). [Later school start time is associated with improved sleep and daytime functioning in adolescents](#). Journal of School Health, 84(8), 557-564.
- Owens, J. A., Belon, K., & Moss, P. (2010). [Impact of delaying school start time on adolescent sleep, mood, and behavior](#). Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 164(7), 608-614.
- Tõhusamast õppimisest, 08.09.2018 <https://novaator.err.ee/859516/oppimine-on-tohus-siis-kui-see-nouab-pingutust>
- Arvamuslugu #õppidasaabkoolis, 18. mai 2018 Marjeta Venno Tartu erakooli õppedirektor <https://opleht.ee/2018/05/oppidasaabkoolis/>
- Sama vajalik kui söök ja jook: magamisest, õppimisest ja tervishoiust (2019) <https://opleht.ee/2019/12/sama-vajalik-kui-sook-ja-jook-magamisest-oppimisest-ja-tervishoiust/>
- Haridus- ja Teadusministeeriumi ning Tartu Ülikooli liikumislabori ülevaade teadusuuringutest ja parimatest praktikatest koolides “Liikumine, õppimine ja heaolu” <https://www.liikumakutsuvkool.ee/ylevaade/>
- Õppimist ja arengut toetav hindamine koolikeskkonnas <https://hindaminekoolikeskkonnas.weebly.com/>
- Simons, P. R. J., & Ruijters, M. C. (2008). Varieties of work related learning. International Journal of Educational Research, 47(4), 241-251. https://sisu.ut.ee/sites/default/files/opikasitus/files/simons_ruijters_2008_varieties_of_work_related_learning.pdf
- 11 põhjust, miks Soome haridussüsteem on nii edukas (ja lapsed tahavad kooli minna) <https://perejakodu.delfi.ee/artikkel/80915367/>
- Bolhuis, S. (2003). Towards process-oriented teaching for self-directed lifelong learning: a multidimensional perspective. Learning and Instruction, 13, 327-347. https://sisu.ut.ee/sites/default/files/opikasitus/files/bolhuis_2003_towards_process-oriented_teaching_for_self-directed_lifelong_learning_a_multidimensional_perspective.pdf
- Boekaerts, M. (2002). Bringing about change in the classroom: Strengths and weaknesses of the self-regulated learning approach—EARLI Presidential Address, 2001. Learning and Instruction, 12, 589-604. https://sisu.ut.ee/sites/default/files/opikasitus/files/boekaerts_2002_bringing_about_change_in_the_classroom_strengths_and_weaknesses_of_the_self-regulated_learning_approach.pdf
- De Kock, A., Slegers, P., & Voeten, M. J. (2004). New learning and the classification of learning environments in secondary education. Review of Educational Research, 74, 141-170. https://sisu.ut.ee/sites/default/files/opikasitus/files/de_kock_2004_new_learning_and_the_classification_of_learning_environments_in_secondary_education.pdf

- Smit, K., de Brabander, C. J., & Martens, R. L. (2014). Student-centred and teacher-centred learning environment in pre-vocational secondary education: Psychological needs, and motivation. Scandinavian Journal of Educational Research, 58, 695-712. <https://sisu.ut.ee/sites/default/files/opikasitus/>

Kui Teie küsimusele ei ole veel vastust, siis palun saata oma küsimus Stuudiumi kaudu kooli direktor Kaija Kitsele.