



Lugupeetud vanemad!

Meil on hea meel teatada, et meie kool on liitunud vabariikliku programmiga Liikuma Kutsuv Kool.

- *Mis programm see on ja milleks seda vaja on?*

Liikumine ja mäng väljaspool traditsioonilist spordiala on asendamatuks vahendiks laste füüsiliste ja vaimsete võimete arendamisel. Kahjuks viitavad kõik kehalist aktiivsust käsitlevad uuringud sellele, et tänapäeva lapsed ei liigu piisavalt. Lapsed ja teismelised veedavad olulise osa oma ajast koolis ning just kooli kaudu on võimalik jõuda ka kõige vähem liikuvate lasteni. Ekspertid soovitavad 5–17-aastastel lastel ja teismelistel iga päev vähemalt 60 minutit aktiivselt liikuda. See on lapse arengu, tervise ja hea õppe edukuse jaoks vajalik tingimus. Kaasaegse digitehnoloogia ja istuva eluviisi ajastul pole liikumine meie lastele enam loomulik. Peame õpetama lastele aktiivset liikumist, juhendama ja looma tingimused kehaliseks tegevuseks, sh koolipäeva jooksul. Tundide liikumisega täidetud aktiivsete muutuste korraldamine, aktiivne ja turvaline koolitee – need on küsimused, mis tuleb läbi mõelda. Viimased teadusuuringud kinnitavad, et aktiivsemad tunnid ja vahetunnid pakuvad lastele liikumisrõõmu, hoiavad ära üleväsimuse ning õpilastel paraneb õppe edukus.

- *Mida see meie jaoks tähendab?*

Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitunud koolina planeerime ja parandame süstemaatiliselt liikumisharrastuse võimalusi. Juba praegu viime läbi üritusi, teeme projekte, teeme koostööd SA-ga Narva Linna Arendus, kuid väljakutseid on veel palju. Näiteks muudatused koolikorras ja vahetundide läbiviimine värskes õhus. Nii teadusuuringud kui ka teiste koolide kogemus on näidanud, et vahetunnid õues aitavad suurendada füüsilist aktiivsust ka neil lastel, kes eelistavad väheliikuvat eluviisi. On tõestatud, et kui värskes õhus vahetundidel pakkuda lastele aktiivseid mängu, aitab see pika koolipäeva jooksul stressi vähendada ja keskendumisvõimet taastada. Selle õppeaasta kevadel tuleb meil koostada konkreetne tegevuskava õpilaste kehalise aktiivsuse parandamiseks. Kõik ideed ja ettepanekud on teretulnud!

KUI TEIL ON ETTEPANEKUID VÕI SOOVITE AIDATA LIIKUMA KUTSUVA KOOLI PROGRAMMI EDENDAMISEL, VÕTKE ÜHENDUST huvijuhi - Viktoria Alekseevaga vi4i710@list.ru

Programmiga saab lähemalt tutvuda, konkreetseid ideid leida, kuidas koolipäev liikumisega sisustada veebilehel www.liikumakutsuvkool.ee



kooli Facebooki lehel.

Alates 2022.a oktoobrist on meie kool vabariikliku programmiga Liikuma Kutsuv Kool liitunud koolide seas. Programmi nimetuse saab vene keelde tõlkida "Школа, призывающая к движению". Meie eesmärgiks on tingimuste loomine füüsiliseks aktiivsuseks koolipäeva jooksul: aktiivsed vahetunnid, liikumist täis ainetunnid, aktiivne ja turvaline koolitee. Ekspertid soovitavad 5–17-aastastel lastel ja teismelistel iga päev vähemalt 60 minutit aktiivselt liikuda. See on lapse arengu, tervise ja hea õppe edukuse jaoks vajalik tingimus. Kingime meie lastele liikumisrõõmu!

KUI TEIL ON ETTEPANEKUID VÕI SOOVITE AIDATA LIIKUMA KUTSUVA KOOLI PROGRAMMI EDENDAMISEL, VÕTKE ÜHENDUST huvijuhi - Viktoria Alekseevaga vi4i710@list.ru

Programmiga saab lähemalt tutvuda, konkreetseid ideid leida, kuidas koolipäev liikumisega sisustada veebilehel www.liikumakutsuvkool.ee