

## Kuidas liikumisõpetaja saab olla heas füüsilises vormis ja innustada kolleege tervislিকে valikutele?

- Mina ise saan mõjutada oma südame tervist.
- Liikumise mõju tervisele ja tegutsemisvõimele. Liikumispirukas.
- Lihtsad ja motiveerivad liikumispraktikad Tamsalu ja Kadrina lasteaedade näitel.
- Liikumiskalender kui liikumise kaardistaja töökohal.

Liikumisõpetaja **hea vorm, tervis ja töövõime** on eeskujuks lastele, kolleegidele ja lastevanematele õppeasutuses. Eeldatakse, et kuna töö on „liikuv“ ja tervist tootev siis on liikumisõpetaja lasteaias ja koolis hea tervise ja töövõime juures. Kas nii on? Hinda oma südame tervist järgmise küsimustikuga „**Mida kõnelevad arvud ja harjumused minu tervise kohta?**“

Nr	Väide	Ei	Jah	Näit arvuna
1	Mina tean oma üldkolesterooli näitu			
2	Mina tean oma vererõhunäitu			
3	Mina tean oma veresuhkru näitu			
4	Mina tean oma kehakaalu ja vöökoha ümbermõõtu			
5	Mina tean oma kehamassiindeksit			
6	Mina tean oma ealist maksimaalselt pulssi			
7	Mina tean, milline on minu südame löögisagedus treeningu ajal			
8	Mina tean oma ühe päeva jooksul käidud sammude arvu			

Tihtilugu on nii, et vastatakse aga mul on kõik hästi, minu tervisenäitajad on korras. Arutledes edasi, siis sellise info väljastab perearst, et teie tervisenäitajad on normaalsed. **Millised** on arvulised näitajad ja kas nad kõnelevad headest tervisenäitajatest? Kuulen tihti ka sellist lauset „ma ju tean seda kõike“, sooviks kuulda „ma tean ja teen seda kõike“.

### Mida räägivad arvud minu südame tervisest?



- Tasub teada oma vererõhu-, kolesterooli- ja veresuhkrunäitu.
- Silma tasub peal hoida kehakaalul ja vööümbermõõdul.
- Rasvapolster vöökohal on veel halvem kui puusadel.

	Soovitav tase	Minu mõõtmised Kuupäev	Kuupäev	Kuupäev
Pulss	rahulolekus kuni 80 l/min			
Vererõhk	alla 140/90 mmHg			
Kolesterool	alla 5,0 mmol/l			
Veresuhkur	alla 6,0 mmol/l (tühja kõhunäit)			
Vöökoha ümbermõõt	naistel alla 80 cm meestel alla 94 cm			
Kehakaal	kehamassi indeks 18,5 - 24,9*			

$$* \text{kaaluindeks} = \frac{\text{kaal (kg)}}{\text{pikkus (m)} \times \text{pikkus (m)}}$$

## Tark on teada, et...

...liikumisel on kasulik mõju energia-  
ainevahetusele ja vereringeorganitele.  
kui süda saab tööd teha paraja koormusega,  
mis on löögisageduse põhjal  
**50-70% [75%]**  
vanuselisest maksimumpulsist,  
mida saab arvutada valemi abil:

### 220 - vanus [aastates]

Südame töötamise kiirus [puls] näitab,  
kas koormus on:  
**kerge** - siis on pulss 50-60%  
**keskmise** - siis on pulss 60-70%  
**raske** - siis on pulss 70-80%  
ealisest maksimaalsest.

Leia enese jaoks sobiv liikumisviis ja liigu  
endale sobiva "hapnikupulsiga" HI+HI+SKP!  
Siis on liikumisest saadavad tervisekasud  
kõige suuremad!

Vanus [aastates]	Maksimumpuls lööki/min	Kasulik liikumiseks lööki/min [50-70%]
20	200	100-140
30	190	95-133
40	180	90-126
50	170	85-119
60	160	80-112
70	150	75-105

## Tark on teada, et...

Liikumise mõjuvusel tervisele on otsustav  
tähtsus sellel, milline on kehalise aktiivsuse  
energiakulutuse aste ja teostumise  
regulaarsus.

Liikumise igapäevasus ja järjekindel  
kordumine on tähtsamad kui kiirus või  
teekonna pikkus!

Energiakulutust lisades saab tervisekasusid  
kasvatada. Harv ja suur koormus korraga  
ei tule kasuks. Liikuda pole võimalik  
tagavaraks või tagantjärele!

Iga liigutus ja samm kulutab energiat!  
Energiakulutus sõltub liikumisviisist,  
kehakaalust ja liikumise kestvusest.

Mida suurema kaaluga keha ja mida kauem  
ta liigub, seda rohkem energiat kulub.

**Oma sammudel tasub hoida silma peal!**

Oma igapäevaste asjatoimetuste käigus teeb  
inimene keskel läbi 5000 sammu  
ja terviseliikumise soovitusel on  
vajalik sellele iga päev 30 minutit  
käimist lisada.

Küllaldane kogus terviseks:

**10 000 sammu  
iga päev!**

Lapsed ja noored:

**13 000 sammu  
iga päev!**

Milline liikumine on tervist arendav ja tootev?

**Liikumine** on tahtlik, närvisüsteemi poolt juhitud lihaste tegevus, mille tulemuseks on liigutamine ja edasiliikumine.

Liikumise põhjused.

Liikumine toimub erinevate põhjustel. Liikumine on moodustatud põhiosa inimese tööst **tööliikumine**.

# LIIKUMISE MÕJU TERVISELE JA TEGUTSEMISVÕIMELE

Tervisest lähtuvalt on füüsiline aktiivsus jagatav nelja erinevasse klassi, vastavalt koormuse mahule ja liikumise hulgale. Osa liikumisest annab tervisele suurt kasu, osa vähem. Vaata joonis 1.

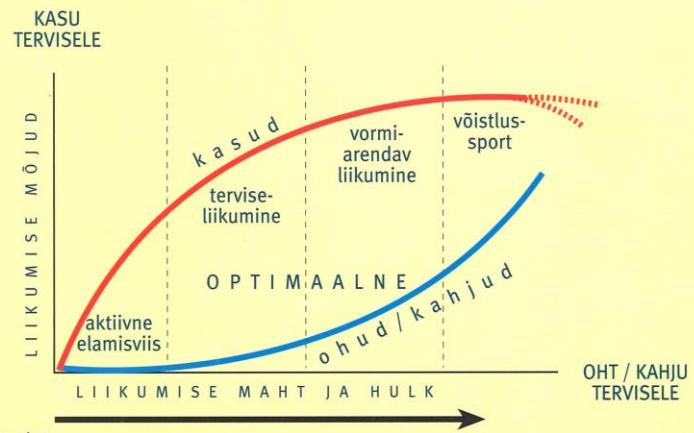
**Aktiivne elamisviis** (vajadus elada liikuvana) tähendab vähimat füüsilist aktiivsust, mis elundite ehituse ja talitluse hoiab korras. Harjumus liikuda hoiab ära passiivsusohu ja tulemuseks on rahuldav kuni hea tervis ja toimimisvõime. Selline füüsiline aktiivsus teostub igapäevaste kehaliselt aktiivsete toimingute korras, tehes näiteks suuremaju päevaseid käike jalgsi ja majapidamistöid füüsiliselt.

**Terviseliikumine** tähendab aktiivselt tervist "ehitada", et kasvatada teovõime rahuldavaks või heaks. Sedalaadi liikumine võib teostuda päevatoimingute osana või spetsiaalse harrastusena. Need on päevas kord või enam korduvad ja mõõdukat koormust pakkuvad füüsilise aktiivsuse moodused nagu kodu- ja aiatööd, argiliikumised (nt omal jõul paigast teise liikumine), kehatööd ametiga seoses, muust tarvidusest tulenev (nt marjul- seenelkäik), väljasliikumine, vormitreening ja muu vabaajaliikumine.

**Vormiliikumine** on tugev ja väsitav treening valitud harrastusena. Harrastamise motiiv on enamasti soov saavutada või säilitada hea sooritusvõime.

**Võistlussport** ja sporditreening. See on liikumise viimane maksimumtasemele ja tähendab pürgimist tippvormi. Saavutuse kõrgtaseme püüdlamine toimub enamasti võistlemisest kannustatuna. Tervis on sellist laadi liikumise puhul kõrvaline. Tugev sporditreening võib olla tervisele ohuks.

**Terviseliikumine on kergema koormusega kui vormiarendav liikumine või sport, kus terviseohud kasvavad.**



Joonis 1

**LIIKUMISEST SAADAV KASU VÕI KAASUVAD OHUD/KAHJUD SÕLTUVAD LIIKUMISE HULGAST JA KOORMUSE ASTMEST**

© UKK-instituuti

*Inimene on loodud liikuma ja selles ongi tema õnn!*

Elias Lönnrot

**Tervist edendava liikumise tunnuseks on:**

- korrapärasus
- järjekindlus
- igapäevasus
- mõistliku koormusega
- küllaldases koguses

Südame ja veresoonestiku töövõimet ja üldist vormi arendab liikumine, mis kestab vähemalt **30 minutit ja toimub IGA PÄEV.**

**Reegel: HI+HI ja SKP**

HI=hingamine kiireneb

HI= higi pääseb valla

SKP= Suudab Kõnelda Puhkimata-ähkimata



## LIIKUMISPIRUKAS ON HEAOLU PIRUKAS

Terviseks on tarvis küllaldane kogus liikumist, mis koguneb kas muude tegevuste hulgas "põhiliikumisenä" või spetsiaalselt organiseeritud "valikliikumisenä".

Iga täiskasvanu vajab liikumist vähemalt 3–4 tundi nädalas – pool tundi iga päev. Teekond tööle või asjatoimetusteks, samuti kodutööd on liikumine. See on põhiliikumise ehk alusaktiivsuse valdkond. Liikumispirukal roheline ala.

Liikumisharrastus on omal valikul spetsiaalne liikumine – valikliikumine ja seda on tarvis 2–3 tundi nädalas, üle päeva. Liikumispirukal kollane ala.



### TEE LIIKUMISPLAAN NÄDALAKS

"Liikumispiruka" alusel.

Planeeri energiakasutust 1500–2000 kcal näiteks nii:  
põhiliikumist 1000 kcal + valikliikumist 1000 kcal.

## TERVISEVORM ON HEAOLU PEEGEL

Järjekindel liikumine teeb olemise heaks, annab elurõõmu ja jaksamise argieluks. Liikumisest saab vastujõudu stressile, töövõimet ja tegutsemistarmu. Et liikumisel oleks positiivne toime tervisele, peab liikuma regulaarselt ja küllaldasel määral.

### Terviseliikumise soovitus – eesmärgiks tervisevormi harmooniline arendamine

Liiga vähesest liikumisest põhjustatud terviseriske on võimalik ära hoida, kui põhiliikumist koguneb 3–4 tundi nädalas või valikliikumist 2–3 tundi nädalas. Täiuslik tase sisaldab piruka mõlemaid pooli. Lastele ja noortele on soovitusel kogu liikumispirukas.

#### Põhiliikumine

- On seotud tavaliste igapäevaste tegevustega, näiteks poeskäimise, töökäimise või koduste töödega.
- Mõjutab soodsalt põhitervist ja kehakaalu valitsemist.
- On vajalik kõikidele, ka valikliikumise harrastajatele.
- Teostub iga päev.

#### Valikliikumine

- Arendab tervisevormi\* teatud segmenti.
- Teostub vähemalt üle päeva.
- Eesmärgid varieeruvad sõltuvalt isiku eelistustest ja vanusest.

Näiteks: Keskealisel mehel on tähtis liikumise abil suurendada vastupidavust ja nii arendada südame- ja vereringeelundite tervist. Aastates naisel on tähtis arendada ühtaegu nii kehavalitsemist kui luustiku-liigesvormi, et saada juurde teovõimelist eluiga.

\*Tervisevormi segmendid on: hingamis- ja vereringesüsteemi vorm ehk vastupidavus, nõtkus ja tasakaal (kehavalitsemine), lihasjõud, liigeste liikuvus ja luude tugevus (tugi- ja liikumisaparaadi vorm), kehakaalu valitsemine.

→ VALI PIRUKAST SOBIV ISIKUPÄRANE KOGUS! →

© UKK-Instituuti

Näide. Liikumispilaan nädalaks 70 kg kaaluval inimesel (vaata energiakulutuse tabel lk 6)

Põhiliikumine. E–R iga päev 30 minutit jalgsi tööle: 5 x 141 kcal = 705 kcal

L–P käimine argitoimetusteks: 2 x 141 kcal = 282 kcal

Valikliikumine: E ujumas 30 minutit: 351 kcal

T ja N pool tundi jalgrattasõitu: 2 x 141 kcal = 282 kcal

K ja R pool tundi võimlemas: 2 x 158 kcal = 316 kcal

Kokku: 1936 kcal

**Lihtsad ja motiveerivad liikumispraktikad Tamsalu ja Kadrina lasteaedade näitel.  
Liikumiskalender kui liikumise kaardistaja töökohal.**

Tamsalus ja Kadrinas on toimunud projekt „Sinu sammud loevad – liikuv lasteaed“ .  
Kadrinas sai iga töötaja endale **LIIKUMISKALENRDi 2018**“ ja tõmbas oma nutitelefoni „Sammulugeja äpi“ või kasutas isiklikku aktiivsusmonitori, sammulugejat. Liikumiskalendis tegi töötaja **iga päeva** kohta **oma sissekande**, kui mitu sammu ta päeva jooksul kõndis. Töötaja **kaardistas** niimoodi **5 kuud (jaanuar - mai)** oma isikliku liikumisaktiivsuse. Kadrinas sai kalendri 51 töötajat. Tulemuseks 5 kuud, 30 töötajat – kõnniti jalgsi ümber ekvaatori!  
Tamsalu lasteaia töötajad liikusid **LIIKUMISKAARDi** abil 35 päeva, 21 naist ja kõndisid Tamsalust Lissaboni.  
Õnnestus saada parem töövõime, figuur ja vastupidavus!

LIISU

19.-20. juuni, 2018

Jõulumäel

Maarit Vaikmaa,  
Kadrina Lasteaed Sipsik,  
liikumisõpetaja,  
56 62 22 32  
maaritvaikmaa@hotmail.com