

**Nõukogu järeldused laste motoorsete oskuste, kehalise aktiivsuse ja sporditegevuse kohta <sup>(1)</sup>**

(2015/C 417/09)

EUROOPA LIIDU NÕUKOGU JA LIIKMESRIIKIDE VALITSUSTE ESINDAJAD,

## I. TULETADES MEELDE POLIITILIST TAUSTA, MIS ON ESITATUD LISAS, NING JÄRGMISI DOKUMENTE:

1. nõukogu 27. novembri 2012. aasta järeldused „tervist tugevdava kehalise aktiivsuse edendamise kohta” <sup>(2)</sup>, kus rõhutatakse, et „ennetustegevuse, ravi ja taastumisega seotud kasust tulenevalt on kehaline aktiivsus kasulik igas vanuses”;
2. nõukogu 26. novembri 2013. aasta soovitus tervist tugevdava kehalise aktiivsuse sektoritevahelise edendamise kohta <sup>(3)</sup>, milles kutsuti liikmesriike üles töötama välja sektoritevahelist poliitikat ja integreeritud strateegiat, mis hõlmaks sporti, haridust, tervishooidu, transporti, keskkonda, linnaplaneerimist ja muid asjaomaseid sektoreid, ning rõhutati, et „kooli kehalisel kasvatusel on potentsiaali olla tõhusaks vahendiks teadlikkuse suurendamisel tervist tugevdava kehalise aktiivsuse tähtsusest ja koolid saavad vastavaid tegevusi hõlpsalt ja tõhusalt rakendada”;
3. Euroopa Liidu 21. mail 2014. aastal vastu võetud teine spordialane töökvaa (2014–2017) <sup>(4)</sup>, millega määratleti tervist tugevdav kehaline aktiivsus (HEPA) ning haridus ja koolitus spordi valdkonnas ELi tasandil toimuva spordialase koostöö prioriteetsete teemade ja millega loodi HEPA eksperdirühm, kes esitab soovitused, et ergutada kehalise kasvatusel läbiviimist koolides, sealhulgas motoorsete võimete arendamist varases lapsepõlves, ning luua väärtuslikud sidemed spordisektori, kohalike ametivõimude ja erasektoriga,

## II. TUNNISTAVAD, ET

4. rahvusvaheline üldsus on juba ammu tunnistanud mängu ja puhkuse tähtsust iga lapse elus. 1989. aasta lapse õiguste konventsiooni artiklis 31 sätestatakse sõnaselgelt, et „osalisriigid tunnustavad lapse õigust puhkusele ja jõudeajale, mida ta saab kasutada mänguks ja meelelahutuslikuks tegevuseks vastavalt eale ning vabaks osavõtuks kultuuri- ja kunstielust”. Igasugune lastele mõeldud tegevus, sealhulgas sporditegevus ja kehaline kasvatus, peab alati olema kooskõlas ÜRO lapse õiguste konventsiooniga;
5. ELi suunistes füüsilise tegevuse kohta <sup>(5)</sup> märgiti, et viimastel aastatel on väikeste laste igapäevaharjumused muutunud seoses uute jõudeaja veetmise võimalustega (televisioon, internet, videomängud, nutitelefonid jne) ning et see on toonud kaasa nende kehalise aktiivsuse vähenemise. Seda suundumust võivad seletada ka ajalised, sotsiaalsed ja rahalised takistused, elustiili muutused või sobivate spordirajatiste puudumine lähikonnas. ELi suunistes rõhutati, et tuntakse suurt muret selle üle, et laste ja noorte kehaline aktiivsus kipub asenduma istuvama tegevusega;
6. vaatamata laste üldisele kalduvusele olla kehaliselt aktiivne, on nende kehaline aktiivsus viimase 20 aasta jooksul vähenenud. See muutus langeb kokku laste suureneva ülekaalulisuse ja rasvumise ning terviseprobleemide või füüsilise puudega, nagu luu- ja lihaskonna vaevused. Vastavalt WHO uurimusele „Childhood Obesity Surveillance Initiative”, oli 2010. aastal ELis umbes üks kolmest 6–9-aastasest lapsest ülekaalus või rasvunud <sup>(6)</sup>. Tegemist on murettekitava tõusuga võrreldes aastaga 2008, kui see arv oli üks neljast <sup>(7)</sup>. Tööstusriikides on alla 5-aastaste laste

<sup>(1)</sup> Käesolevate järelduste kontekstis viitab mõiste „lapsed” lastele vanuses 0–12 aastat.

<sup>(2)</sup> ELT C 393, 19.12.2012.

<sup>(3)</sup> ELT C 354, 4.12.2013.

<sup>(4)</sup> ELT C 183, 14.6.2014.

<sup>(5)</sup> ELi suunistes füüsilise tegevuse kohta: soovituslikud poliitilised meetmed tervist parandava füüsilise tegevuse toetamiseks, (2008), mida tervitati ELi spordi eest vastutavate ministrite mitteametliku kohtumise eesistujariigi järeldustes. [http://ec.europa.eu/sport/library/doc/c1/pa\\_guidelines\\_4th\\_consolidated\\_draft\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/doc/c1/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_en.pdf)

<sup>(6)</sup> ELi laste rasvumist käsitlev 2014.–2020. aasta tegevuskava ([http://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/docs/childhoodobesity\\_actionplan\\_2014\\_2020\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/childhoodobesity_actionplan_2014_2020_en.pdf)).

<sup>(7)</sup> KOM(2005) 0637.

puhul ülekaalusis ja rasvumine suurenenud 8 %lt aastal 1990 12 %ni aastal 2010 ja jõuab eeldatavasti 14 %ni aastal 2020 <sup>(8)</sup>. Vähesel kehalisel aktiivsusel on kahjulik mõju ka tervishoiusüsteemidele ja majandusele tervikuna. Hinnanguliselt kulub igal aastal umbes 7 % ELi riiklikest tervishoiueelarvetest rasvumisega seotud haigustele <sup>(9)</sup>;

7. selleks et neid lapsepõlve tervise ja arenguga seotud probleeme vältida, peab kõiki lapsi (ka puudega lapsi) innustama kehalisele aktiivsusele. Olulised on alushariduse ja lastehoiu aastad, kuna peamised oskused omandatakse sel perioodil. Läbi mängu ja kehalise tegevuse õpivad ja harjutavad lapsed oskusi, mida nad kogu elu jooksul vajavad. See õppeprotsess, mida nimetatakse mootorsete võimete arendamiseks, ei arene alati loomulikult. Seepärast on erakordselt tähtis edendada teadlikkust ja luua lastele võimalused kehaliseks tegevuseks;
8. Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) tegi kindlaks, et ebapiisav kehaline aktiivsus on ülemaailmse enneaegse suremuse ja haigestumise tähtsuselt neljas riskifaktor <sup>(10)</sup>. Kehalise aktiivsuse kasulikkus on hästi teada. Kehaline aktiivsus on üks tõhusamaid viise mittenakkuslike haiguste ennetamiseks ja rasvumise vastu võitlemiseks ning tervisliku eluviisi säilitamiseks <sup>(11)</sup>. Lisaks on üha enam tõendeid selle kohta, et kehalise aktiivsuse ning vaimse tervise ja kognitiivsete protsesside vahel esineb positiivne seos <sup>(12)</sup>.

WHO aruanded <sup>(13)</sup> on näidanud, et regulaarne keskmine kuni intensiivne sportimine või kehaline aktiivsus (kooliealiste laste puhul vähemalt 60 minutit päevas ja väikelaste puhul kolm tundi) <sup>(14)</sup> loob pikaajalised eeldused kehaliseks aktiivsuseks, mis teismeeas ja täiskasvanuna suureneb <sup>(15)</sup>. Samuti on uuringud näidanud, et kui lapsed alustavad varakult treeningutega, on neil kalduvus saada paremaid akadeemilisi tulemusi, neil on vähem probleeme käitumise ja distsipliiniga ning nad suudavad klassis kauem tähelepanelikud olla kui nende kaaslased <sup>(16)</sup>;

9. selles kontekstis on hariduskeskkond eriti tähtis, kuna kehalise tegevuse ja spordi harrastamisega alustavad lapsed koolis. Seepärast soodustavad koolid ja õpetajad ning laste haridus- ja hooldusasutuste ning spordiklubide õpetajad väikeste laste kehalist aktiivsust. Samuti mängivad laste jaoks tähtsat rolli vanemad, perekond ja laiem kogukond;
10. eksperdid on seisukohal, et alla 12-aastaste laste sobilik kehaline tegevus tuleks korraldada vanuserühmade kaupa <sup>(17)</sup>. Väikelaste ja algklassilaste tegevuse hulka kuuluvad struktureeritud ja struktureerimata tegevused, mis aitavad lastel arendada selliseid oskusi nagu jooksmine, hüppamine või viskamine;

<sup>(8)</sup> [www.toybox-study.eu](http://www.toybox-study.eu)

<sup>(9)</sup> ELi laste rasvumist käsitlev 2014.–2020. aasta tegevuskava.

<sup>(10)</sup> Global Recommendations on Physical Activity for Health, WHO, 2010.

<sup>(11)</sup> Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical activity on major non-communicable disease worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy 2012 Jul. Lancet.

<sup>(12)</sup> Strong, WB, RM Malina, CJR Blimkie, SR Daniels, RK Dishman, B Gutin, AC Hergenroeder, A Must, PA Nixon, JM Pivarnik, T Rowland, S Trost, F Trudeau (2005), „Evidence Based Physical Activity for School-Age Youth”, The Journal of Pediatrics, 146(6):732–737.

U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008 (<http://www.health.gov/paguidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf>)

Saint-Galleni ülikoolis 2011. aastal läbi viidud uurimus.

<sup>(13)</sup> Global recommendations on Physical Activity for Health, World Health Organisation 2010 ([http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf)),

U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008 (<http://www.health.gov/paguidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf>)

Saint-Galleni ülikoolis 2011. aastal läbi viidud uurimus.

<sup>(14)</sup> Nt Department of Health and Aging: National Physical Activity Guidelines for Australians. Canberra: Commonwealth of Australia; 2014 või UK Physical activity guidelines and National Health Service (NHS) in England: Physical activity guidelines for children (under five years) (<http://www.nhs.uk/Livewell/fitness/Pages/physical-activity-guidelines-for-children.aspx>)

<sup>(15)</sup> G.J. Welk, J.C. Eisenmann ja J. Dolman, „Health-related physical activity in children and adolescents: A bio-behavioural perspective”, The handbook of physical education, eds. D. Kirk, D. Macdonald ja M. O'Sullivan, London: Sage Publications Ltd., 2006, lk 665–684.

<sup>(16)</sup> Physical Activity May Strengthen Children's Ability To Pay Attention (<http://www.sciencedaily.com/releases/2009/03/090331183800.htm>) ja „The Association between school-based physical activity, Including Physical education and academic performance” U.S. Department of Health and Human Services July 2010 ([http://www.cdc.gov/healthyyouth/health\\_and\\_academics/pdf/pa-pe\\_paper.pdf](http://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf))

<sup>(17)</sup> Kategooriad, mida soovitati Kanada kontseptsioonis sportlase pikaajalise arengu kohta.

11. mõned liikmesriigid on juba välja töötanud mitmesugusel tasemel erinevad riiklikud strateegiad, et julgustada arendama mootorseid oskusi varases lapsepõlves ning kehalist aktiivsust ja sporditegevust alla 12-aastastel lastel, peamiselt koostöös spordisektori ja spordiklubide või -föderatsioonidega <sup>(18)</sup>;
12. vastavalt oma volitustele pakkus tervist tugevdava kehalise aktiivsuse (HEPA) eksperdirühm 2015. aasta juunis välja soovitused, et edendada koolides kehalist kasvatust, sealhulgas varases lapsepõlves mootorseid oskusi,

### III. KUTSUVAAD ELI LIIKMESRIIKE ÜLES

13. kaaluma sektoritevahelise poliitika rakendamist, muu hulgas hariduse, noorte ja tervise sektoris, et edendada varases lapsepõlves kehalise aktiivsuse kasvatamist ja mootorseid oskusi, võttes arvesse HEPA eksperdirühma järgmisi asjakohaseid soovitusi:
  - suurendada teadlikkust, et eelkoolile ja koolile eelnev periood on potentsiaalne võimalus laste kehalise aktiivsuse edendamiseks, eelkõige arendades nende peamisi mootorseid oskusi ja kehalist teadlikkust;
  - teadvustada kõikidele kooli- ja koolivälise sektori sidusrühmadele (õpetajad, treenerid, lapsevanemad jne), kui tähtis on lastele kohase kehalise aktiivsuse ja sporditegevuse arendamine;
  - luua suhted koolide ja asjaomaste organisatsioonide (spordiorganisatsioonid, sotsiaal- ja erasektor ning kohalikud omavalitsused) vahel, et edendada ja suurendada kooliväliste tegevuste kättesaadavust;
  - julgustada koole looma koostöövõrgustikku spordiorganisatsioonide ja muude kohalike (riiklike) sportlike tegevuste korraldajatega, eesmärgiga edendada nii õppekavasiseid kui ka -väliseid tegevusi ning tagada kvaliteetsete ja ohutute infrastruktuuride ja vahendite kättesaadavus kehalise kasvatuse ning õppekava- või koolivälise tegevuse tarbeks, ning suunata kohalike teadvustamiskampaaniate rakendamist;
  - kaaluda algatusi, et julgustada kohalikke omavalitsusi looma tingimusi kooli ja kodu vahelise aktiivse transpordi arendamiseks;
14. innustama ja toetama asjakohasel tasandil kõikide sidusrühmade (õpetajad, lapsevanemad, koolid, klubid, koolitajad jne) algatusi, mille eesmärgiks on edendada kohaseid mootorseid oskusi ja kehalist aktiivsust;
15. edendama vastavatele vanuserühmadele kohast spordi- ja kehalist tegevust alates varasemast lapsepõlvest läbi väikelapse- ja algkooliea ning kooskõlas laste konkreetsete vajaduste ja vanusega, andes instruktoritele/koolitajatele suunavaid juhiseid;
16. innustama kasutama teadlikkuse parandamist ja teabe edastamist riiklikul, piirkondlikul ja kohalikul tasandil, et ergutada huvi laste mootorsete oskuste ja kehalise aktiivsuse vastu;
17. innustama vanemaid, perekonda ja laiemat kogukonda osalema aktiivselt kehalises tegevuses koos oma lastega, kasutades selleks sobivaid rajatisi (näiteks rattaradasid ja ohutuid mänguväljakuid);
18. kaaluma laste ja noorte spordiinfrastruktuuri parandamise algatuste toetamist, eelkõige haridusasutustes, edendades kohalikul tasandil koolide ja spordiklubide vahelist koostööd lastele mõeldud varustuse ja rajatiste pakkumisel;

<sup>(18)</sup> Näiteks: Prantsusmaa ja mitme spordiala föderatsioonid (Ufolep, Usep) või ühe spordiala föderatsioonid (võimlemine või ujumine) eritreeningutega 0–6-aastastele lastele. Madalmaades pakutakse väikelastele erikursusi sellistel spordialadel nagu võimlemine ja ujumine. Austrias on programmi „Move Children Healthily/Kinder gesund bewegen” eesmärk luua koostöö spordiklubide ja lasteaedade/algkoolide vahel ning edendada aktiivset eluviisi, pakkudes kehalist tegevust lastele vanuses 2–10 aastat.

19. kaaluma stiimulitepakkumist spordiorganisatsioonidele ja -klubidele, koolidele, haridusasutustele ja noortekeskustele ning muudele kogukondlikele või vabatahtlikele organisatsioonidele, kes edendavad lastele mõeldud kehalist tegevust,

IV. KUTSUVAAD EUROOPA LIIDU NÕUKOGU EESISTUJARIIKI, LIIKMESRIIKE JA KOMISJONI ÜLES NENDE VASTAVATE PÄDEVUSTE RAAMES:

20. võtma HEPA eksperdirühma soovitusel edasise poliitilise tegevuse aluseks nii ELi kui ka liikmesriikide tasandil, kuna need pakuvad tõenditel põhinevaid fakte ja praktilisi tegevusjuhiseid;

21. intensiivistama koostööd selliste poliitikavaldkondade vahel, mis vastutavad laste mootorsete oskuste ja kehalise kasvatus eest, kooskõlas HEPA eksperdirühma soovitustega, eelkõige spordi, tervise, hariduse ja transpordi valdkonnas;

22. kaaluma Euroopa spordinädalat silmas pidades erilise rõhu asetamist algatustele, millega toetatakse ja edendatakse koolipõhist ja õppekavavälisist sporditegevust;

23. kui see on asjakohane, edendama riiklike järelevalvesteemide, uuringute või hindamiste rakendamist, et teha kindlaks laste kehalise aktiivsuse tase ja harjumused;

24. näitama, kuidas mootorsete oskuste arendamise edendamisega lapsepõlves ja laste istuva eluviisi vältimise strateegiatega saaks tulevase ELi tasandi tegevuse kontekstis tõhusamalt tegeleda;

25. innustama rahaliselt toetama mootorsete oskuste ja kehalise kasvatuses seotud algatusi läbi olemasolevate ELi programmide nagu „Erasmus+” ja Euroopa struktuuri- ja investeerimisfondid ning tervitama komisjonilt saadavat lisateavet seoses sporti toetavate ELi rahastamisprogrammidega,

V. KUTSUVAAD EUROOPA KOMISJONI ÜLES

26. edendama ja toetama laste mootorsete oskuste ja kehalise kasvatuses parimate tavade vahetamist ELi kontekstis;

27. parandama tõendusbaasi, toetades tihedas koostöös WHOga kvantitatiivsete ja kvalitatiivsete andmete kogumist <sup>(19)</sup> laste kehalise aktiivsuse, tervisenäitajate ja spordis osalemise kohta koolieelsetes asutustes, koolides ja neist väljaspool;

28. töötama koostöös teadusekspertide, sealhulgas WHOga, välja laste kehalise tegevuse suunised koolieelsetele lasteasutustele, koolidele ja spordiklubidele, mis on suunatud eelkõige poliitikakujundajatele, kohalikele omavalitsustele, lapsevanematele, perekonnale ja laiemale kogukonnale,

VI. KUTSUVAAD SPORDILIIKUMIST ÜLES KAALUMA JÄRGMIST:

29. pakkuda lastele sobivat mittevõistluslikku sporditegevust, mis on kohandatud asjakohase taseme jaoks, eesmärgiga parandada laste tervist ja isiklikku arengut;

30. toetada selliste tegevuste organiseerimist, mis edendavad varases lapsepõlves koolipõhist ja õppekavavälisist sporditegevust ning mootorsete oskusi, muu hulgas seoses Euroopa spordinädalaga;

<sup>(19)</sup> Põhineb järelevalve raamistikul, mis on kindlaks määratud nõukogu soovitusel tervist tugevdava kehalise aktiivsuse kohta (26. november 2013. a.).

31. panustada tihedate partnerluste, ühiste eesmärkide ja teavituskampaaniate arendamisse koostöös kohalike omavalitsuste ja kogukondadega, muu hulgas hariduse, noorte ja tervise sektoris, et võidelda istuva eluviisiga, edendades sporti koolis ja väljaspool kooli;
  32. võtta kindlam kohustus edendada spordi ja kehalise aktiivsuse algatusi, eesmärgiga võidelda laste istuva eluviisi vastu, kasutades selleks partnerlust ja koostööd era- ja riigisektoriga.
-

## LISA

**Poliitiline taust**

1. Euroopa aasta „Haridus spordi kaudu” (EYES 2004), mis rõhutas spordi rolli hariduses ja juhtis tähelepanu spordi laiaulatuslikule sotsiaalsele rollile.
2. Euroopa Komisjoni 11. juulil 2007. aastal esitatud valge raamat spordi kohta, milles toonitati kehalise aktiivsuse tähtsust ja märgiti, et „koolis ja ülikoolis spordile kulutatud aeg tugevdab tervist ja mõjub soodsalt õpingutele ja seda kasu tuleb rõhutada” <sup>(1)</sup>.
3. Euroopa Komisjoni poolt 2007. aastal vastu võetud toitumise, ülekaalulisuse ja rasvumisega seotud tervisekõsimustega tegelemise Euroopa strateegia <sup>(2)</sup>, milles innustati kehalisele tegevusele ja kuulutati prioriteediks lapsed ja madalama sotsiaal-majandusliku staatusega rühmad, rõhutades, et „*lapsepõlvel on tervislike eluviiside kujundamisel ja tervisliku elustiili jätkamiseks vajalike oskuste kujundamisel suur tähtsus. Koolidel on selles kindlasti otsustav roll*” <sup>(3)</sup>.
4. Euroopa Parlamendi 30. oktoobri 2007. aasta aruanne spordi rolli kohta hariduses <sup>(4)</sup> ja sellele järgnenud samanimeline resolutsioon, milles kutsuti „liikmesriike ja pädevaid asutusi tagama, et koolide ja eelkoolide õppekavades pannakse rohkem rõhku tervise arendamisele, julgustades eelkooliealisele vanuserühmale sobiva kehalise aktiivsuse konkreetsete vormide kasutamist”.
5. Euroopa Komisjoni 18. jaanuari 2011. aasta teatis „Euroopa mõõtme arendamine spordis”, milles tunnistati vajadust toetada „*uuenduslikke algatusi elukestva õppe kavas, mis on seotud kehalise aktiivsusega koolis*” <sup>(5)</sup>.
6. Spordiministrite konverentsil (MINEPS V) 28.–30. mail 2013. aastal vastu võetud Berliini deklaratsioon, kus „*rõhutati, et kehaline kasvatus on lastele esmane kokkupuude eluoskuste õppimise, elukestva kehalise aktiivsuse harjumuste ja tervisliku elustiili arendamisega*”, ning toetati „*programmivälise kaasava koolispordi olulist rolli varases arengus ning laste ja noorte kasvatamisel*”.
7. Euroopa Komisjoni poolt 2014. aastal algatatud ELi laste rasvumist käsitlev 2014.–2020. aasta tegevuskava <sup>(6)</sup>. Kaheksa peamise valdkonna hulgas toonitas Euroopa Komisjon tervislikuma keskkonna edendamist, eelkõige koolides ja koolieelsetes õppeasutustes, ning kehalise aktiivsuse hoogustamist.

---

<sup>(1)</sup> KOM(2007) 391 (lõplik).

<sup>(2)</sup> KOM(2007) 279 (lõplik).

<sup>(3)</sup> [http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/documents/nutrition\\_wp\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_en.pdf)

<sup>(4)</sup> A6-0415/2007.

<sup>(5)</sup> KOM(2011) 12 (lõplik).

<sup>(6)</sup> 24. veebruar 2014 (ajakohastatud 12. märtsil ja 28. juulil 2014).