





Maire Sirel, Maailma Südameföderatsiooni programmi koordinaator Eestis:
 "Infotehnoloogiahüpe on pannud inimkonna istuma rohkem kui kunagi varem.
 On see regress või progress?"

Liikumis- ja toitumiskasvatus: eluhariduse elementaarosad

M a i r e S i r e l , P h D

Eesti Südameliit

Tervisekasvatus ei peaks piirduma üksnes kooliajaga, vaid saatma inimest kogu elu, vrd elukestev õpe. Tervis on igapäevaelu põhieesmärk – hoida elutegevus tasakaalus ja säilitada see jätkujõulisena, püsida füüsilise, hingelis-vaimse ja sotsiaalse heaolu seisukorras.

Soome hariduspoliitika näitel on tervisekasvatuse tuum inimese kasvamise, arengu ja omaväärtustunde toetamine ning oskuste arendamine, mis aitavad ühiskonnas hakkama saada. Õige koolikorralduse ülilm püüe on lõppkokkuvõttes samuti tervis – et õppija ei satuks mingisugustki tüüpi häiresse ning sihipäraselt edendataks tema füüsilist, psüühilist ja sotsiaalset heaolu. Positiivse tervise kasvatamine on ühiskonna kogu elukorralduse küsimus, olles eeskätt hariduse, kultuuri, majanduselu ja põllumajanduspoliitika mõjuväljas.

Tervisest saab kõnelda kahes tähenduses, nii negatiivses kui ka positiivses. Positiivne tervis tähendab tervise määratlemist kui ressursi, jõuvaru, tagavara või töökindlust. Tervis kui ressurss on elamiseks tarvilike omaduste kogum, mis võimaldab organismil häireteta talitleda ja tulla tarvilikul määral toime eluliste muutuvate koormustega, lähtuges need siis organismist endast või väljast-

poolt. Haiguskesksetes kooslustes on tavaliselt kasutusel tervise negatiivne määratlus ja kirjeldatakse peaaesjalikult seda, mis ja mil määral on tervisest kaduma läinud – mis viga, kus valutab. Tervis miinusmärgiga on puudujääkide üleslugemine ja „negatiivi” kombel selle näitamine, mida oleks tarvis tasakaalu tagasi viia, ravida, taastada, ennistada, asendada.

Liikuda – tähendab luua füüsilist heaolu

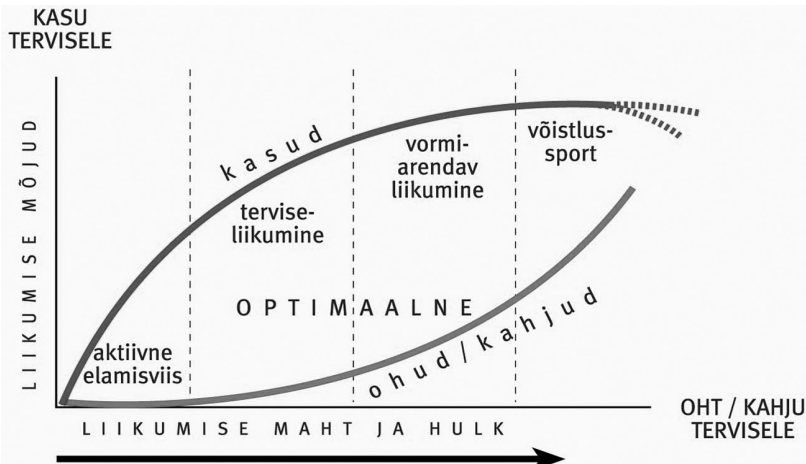
Liikumiskasvatus isiku tasandil tähendab õpetust, kuidas olla liikuv / liikuda tervist arendavate põhimõtete kohaselt. Argihealu loomiseks piisab kehalisest tavaaktiivsusest, füüsilisest tööst ja rohkest jalgsikäimisest. Tervislikkuse mõõdupuu järgi puudub lineaarne seos, et mida kõvem sport, seda kasulikum (vt joonis 1 pöördel). Sportimine teatud astmel on seotud traumatismi, agressiivsuse jm tervisekaugete asjaoludega ning

kujutab endast hoopis midagi muud kui tervislik liikumine.

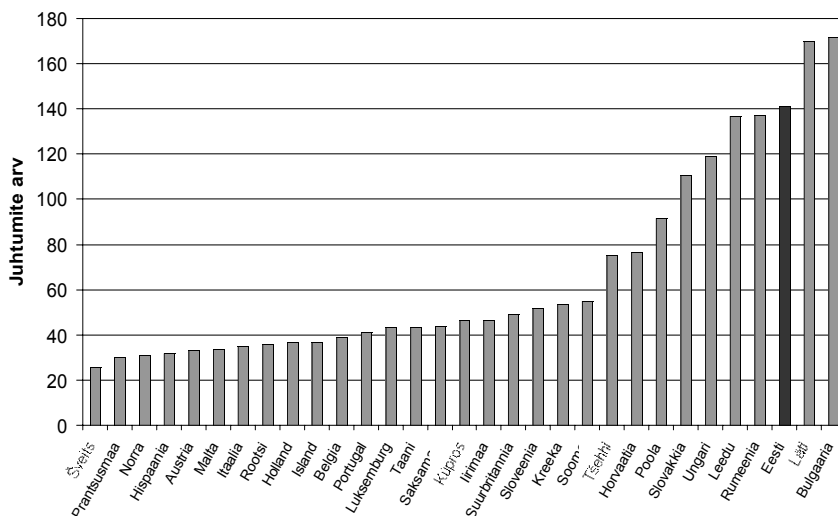
Küllaldast ja sobivat kehalist aktiivsust ühes tasakaalu viidud tervisliku toiduga peetakse peamiseks abinõuks, kuidas hoida üleval füsioloogilist heaolu. Kehaline passiivsus on nüüdseks tunnistatud eriliselt ohtlikuks teguriks, millel on otsene halb mõju vereringesüsteemi tööväimele ja üldisele tervisevormile. Kehaliselt passiivsetel läheb kaal kergemini korrast ära ja nõuab pidevat taltsutamist.

Lapsed löögi all

Kõige suurem rahvaterviseprobleem ongi laste ja noorte rasvumine ning ülekaal. Kurss on sama kogu maailmas. USAs on jõutud olukorrani, et viimane kui üks rasvumiseeldusega laps muutub ülekaaluliseks ja seejärel rasvub. Rootsis on kutsealuste noormeeste rasvumine viimase 25 aastaga kasvanud neli korda, iga neljas kümneaastane roots-



Joonis 1. Füüsiline aktiivsus on sellega seotud koormuse hulga põhjal jagatav nelja klassi. Ei kehti arvamus – mida rohkem, seda parem. Koormuse lõputult kasvades tekib rohkem kahjustusi/ohtusid. (UKK-instituut)



Joonis 2. Südame- ja veresoonkonnahaigused on eestlaste kõige massilisem haigusterühm ja surmapõhjus. Selles suhtes oleme nii Euroopa Liidus kui kogu maailmas halvas esikolmikus. (Eurostat, 2006)

lane on ülekaaluline. Soomes on ülekaaluliste laste ja noorte arv 20 aastaga kahekordistunud.

Rasva ladestumise protsess veresoonestikku vältab 20–30 aastat ja saab energia dissonantsi korral alguse juba lapseas, 10–15aastaselt. Veresoonestikku rasvajuti tekke otsene põhjus on samuti liikumise ja toiduenergia vahelise tasakaalu kestev puudumine.

Üleliigsest söömisest lapseas ei pruugi alati johtuda rasvumist juba lapsena, sest kasvamine ja loomulik liikumistarve hoiavad energiakulu küllaldasel tasemel. Liigsöömisega „ladustatakse“ aga ohtlik harjumus süüa tegeliku (energia)vajaduseta, mis jääb edaspidisele elule mõju avaldama. Kui lapsena

ei õpita vahet tegema isu ja näljatunde vahel, luuakse sellega eeldus ülesöömiseks järgmistel eluperioodidel. Toidukultuurilikes ühiskondades ei sööda sageli näljatunde kui füsioloogilise vajaduse tõttu, vaid arvukatel muudel põhjustel, sh psüühilistel või seltskondlikel asjaoludel. Harjutakse sööma nii igavusest kui ka väära toitumispropaganda mõjul. Süüakse „traditsiooniliselt“ ja koha mõjul – teleka ees, kinos, autos, trennijärgselt, tähtpäevadel, vastuvõttudel, kokkusaamistel.

Tõsine ohutuli lahvatas Küprosel. Kui avalikustati kuus aastat kestnud uurimistöö tulemused, mis puudutasid 45 000 last vanuses 11–12 aastat, tuli välja, et liigi pooled neist on ülekaalulised, 12%-l

olid vere kolesterooli näidud kõrged ja 10%-l ilmnis veresoonte kitsenemist. Vahemere äkkrikastunud rannikualadel, kus kohalik tervislik toiduvalik on asendunud läänelikuga, pole paljukiidetud Vahemere-dieedist just palju järele jäänud. Nii lapsed kui ka täiskasvanud on pandud vaimustuma ameerikalikust kiirtoidust, selle maaletulek võeti vastu nagu ime. Küprose esimese McDonaldisi avamine Larnakas oli tõeline rahvapidu ja meediasündmus, kuhu sõideti üle kogu maa peredega kokku. Tundide kaupa seisti järjekordades, et imetoitu kätte saada. Sealne koolikorraldus soosib saiakeste ja rasvaste pirukate söömist. Jäätis, magusjoogid, šokolaad ja krõpsud kuuluvad ekraani taga istumise juurde. Spordiklubisse viiakse laps autoga. Jalgrattaga sõitmist ja käimist ei soodusta teede seisukord ja liikluskorraldus.

Moraalitu marketing

Liikumisest saadav kasu on näiv, kui laps harjub, et kehalist pingutust premeeritakse söögi ja joogiga, s.o kaloririkka magusa ja rasvarohke toiduga. Suhkruga maitsestatud joogid ja toitainete sisalduselt vaesed nn süütud vahelad on sedakaudu eeskätt lastele suunatud reklaamisurve, esmapilgul justkui heade kavatsustega, näiteks spordiürituste kaudu. Lastele jagatakse auhinna-kommi- ja krõpsukotte, šokolaadi, torte, saiakesi, magusaid jooke. Kiirtoidud, kommi- ja karastusjoogitööstus on asunud aktiivselt toetama spordiüritusi ja kasvaval määral ka laste- ja noorteliikumist. Bisnessi positsioonilt on see võimalus pääseda ligi laste ja noorte harjumustele ja koguda endale head mainet „õigete asjade toetamisega“.

Kuriosne näide Inglismaalt: limonaaditootja viis läbi koolidele suunatud *Get Active* kampaania, mille raames anti šokolaadipakkidest leitud kupongide vastu spordivahendeid. Ühe võrkpalli saamiseks oli tarvis 320 tahvlit, mis tähendas nende ärasööjale mitu kilo üleaurust rasva. Nende lisakalorite kulutamiseks peaks näiteks korvpalli mängima 90 tundi. Põlastusväärseimad trikid on lastes ahvatluse tekitamine mänguasjade ja sarjategelastega, mis võimaldab klientideks värvata isegi kahe- kolmeaastaseid.

Praegusaja arusaamade järgi ei peaks südame- ja veresoonkonnahaigusi üldse põdema, kui osata valitseda põhjusi,

orienteeruda ohumärkides ja õppida oma elu algusest peale õiges suunas juhtima. „Kui meie lapselapsed ja lapsed hakkavad elama tervete elupõhimõtete järgi, kaob maailmast vajadus insuldირavi järele,” kirjutab professor Ain-Elmar Kaasik. Sama arusaamine valitseb Euroopa südamertervisealases kasvatus-töös – tõhustada liikumis- ja toitumiskasvatust, et üksteise kõrval elavad põlvkonnad, esmajoonel lapsed õpiksid elama tervislikult ja haigusevabalt. See on ka kooli, õpetajate/kasvatavate ülesanne.

Regress või progress?

Tööstuslik toidutootmine on inimese viinud toiduenergia ületarvitamisele, mida ei suudeta hoida enam kooskõlas tege-liku vajadusega, sest suurema jao inimkeha kasulikest tööst teevad ära masinad. Tehnikat kasutades inimene enamjagu istub või seisab, mis lihaste töösse- rakendatuse astme ja kaasuva energia- kulu mõttes erineb vähe lamamisest.

Eriti ohus on maad, kus mingil põhju- sel on tarbimisest erilise hoogu satunud, näiteks pärast ajajärke, mil puudust on kannatatud. Soome teadlased seostavad südamehaiguse suurt puhangut 1960.– 1970. aastatel sellega, et neil ülesehitus- aastatel jõuti toidupuudusest küllusse. Rahvas sattus toidukaupadega peale- pressimise armutu surve alla. Samaaeg- selt sai mugavusest hea elu märk, keha- line passiivsus kasvas ka urbaniseeru- mise mõjul. Söömine ja passiivne aja- veetmine hakkasid käima käsikäes.

Infotehnoloogiaühpe – arvutid, mobiil- side – on loonud viimase 30 aasta jook- sul uusi mugavusi, pannes inimkonna istuma rohkem kui kunagi varem. Argi- aktiivsust ja füüsilist liikumist kas või in- meste omavahelise kontakti hoidmiseks jääb aina vähemaks. On see regress või progress, küsivad teadlased. Kehalise vormi testid kirjeldavad allakäiku, eriti vastupidavuse ja ülakeha lihasjõus. Mi- kael Fogelholm Soome UKK-instituudist kirjeldas kaitseteenistusse kutsutud soo- me noormeeste uuringut, mis näitas hea või halva tulemuse muutumist Cooperi testis. Ligi neli korda on kasvanud halva tulemuse saajate hulk. Samas on hea tulemuseni jõudnud on selle aja jooksul noormeeste hulgas neli korda vähemaks jäänud. Seletus – rasvumise kiire kasv ja huvi tunduv vähenemine vastupidavus- alade vastu.

Statistika järgi on noorte, 12–18aas- taste soome poistel ülekaal 7%lt kas- vanud 17%ni perioodil 1977–1999 – ja see on toimunud ühiskonnas, kus ju- hendatud treenimist ja organiseeritud liikumist näib olevat küllaga. Põhjust nä- hakse argielu kehaliselt passiivseks muutumises – pole füüsilist tööd ega jalgsi käimist. Loomuliku liikumise vähe- nemisega ei suuda sammu pidada har- rastuspaikade juurde loomine jms.

Tasakaalu küsimus

Tegemist on toiduenergia ja liikumis- energia omavahelise tasakaalu küsimu- sega. Inimkeha füüsilises korras hoid- mine nõuab kehafüüsika arvestamist. Energia jäävuse seadus ütleb, et ener- gia ei teki ega kao, vaid läheb ühest ole- kust teise. Keharavsa varud on ümber- töötamata jäänud energiavarud, s.o ka- sutusele võtmata energia, kehalattu pai- gutatud tahke kütus – otsekui paremaid aegu ootama pandud kokkupakitud lii- kumispotentsiaal ja tegemata jäänud lihastöö. Samas aga suureneb kasvava kehamassi toiduenergiavajadus.

Üleliigsete kilode või energia ületarbi- miseni on lihtne jõuda. See toimub pisi- tasa, tihti tähelepanematult. Üks kilo- gramm rasvkudet hoiab endas 7000 kcal energiat. Kui aastaga tekib sega- matult üks liigne kilo, on kümne aastaga võimalik koguda kümme liigset kilo. Kui aastast koguneb kaks rasvakilo juurde, tähendab see kümne aasta jooksul 20 ülemäärast kilo. Kaalu suurenemine kahe kilo võrra tähendab ladustatud energiakogust: $2 \times 7000 = 14\ 000$ kcal. Ehkki number tundub esmapilgul suur, jagub sellest igale päevale üsna vähe: $14\ 000 : 365 = 40$ kcal päevas. See aga on väike ja tähelepanematu ületarvita- mine – kas liigne pool klaasi lahjat piima või kümme viinamarja või pisike õun või kaheksa grammi šokolaadi või kolman- dik limonaadipudelist või ära jäänud 15 käimisinutit.

„Liikumispirukas”

Terviselikumise rahvusvaheliste põhi- mõtete, nn liikumispiruka kohaselt (UKK- instituut) soovitatakse lastele ja noortele järgmist.

- **Vähemalt 60 minutit liikumist iga päev!** Parim, kui kõikidel nädalapäeva- del, kuid tingimata viiel päeval nädalas!
- „Liikumispirtsjon” võib koosneda ka

lühematest, kuid vähemalt kümneminu- tistest osadest.

- Liikumine peaks pakkuma vaheldumi- si keskmist ja rasket koormust. Vastupi- davust säilitab ja arendab mõõduka koormusega liikumine, näiteks jalgratta- sõit ja tempokas käimine.

- Liikumine peaks olema mängulise iseloomuga ja vaheldusrikas.

- Murdeea eel ja ajal on eriti soovitatav kaks korda nädalas seda tüüpi liikumi- ne, mis arendab luukudet ja lihaseid (pallimängud, hüppamine, võimlemine).

Soomes anti hiljuti välja täiendav soovitus, mille kohaselt peaks lasteai- ealine laps saama liikuda päevas vähe- malt 120 minutit, s.o kaks tundi, et tree- nida liikumise põhioskusi, mitmekülgselt ja mitmekesisis ümbruses. Täiskasva- nute ülesanne on luua selleks innustav keskkond, milles pole ohte ega liikumist pidurdavaid tegureid.

Kokkuvõte

Parim liikumiskasvatus on lapsele loo- dud vaba võimalus liikuda ning liikumi- ne, mis pakub mitmekülgselt rõõmu ning loob positiivseid elamusi. Kuna liikumi- sel on lapse minapildi kujundajana eri- line tähendus, on kõige tähtsam, et lap- sed ammutaksid liikumisest häid koge- musi ja kogeksid liikumisrõõmu. Mikael Fogelholmi sõnul on kõige tähtsam see, mis hakkab liikumise mõjul toimuma lap- se kõrvade vahel. Organiseeritud liiku- mise kõrval on oluline, kui soodne on keskkond lastele omaalgatuslikuks liiku- miseks – vahetunnis, enne ja pärast tun- de. Soome koolis viibivad lapsed muide kõik vahetunnid õues.

Elatustaseme muutused tingivad teadlikke muudatusi nii laste kui ka täis- kasvanute liikumis- ja toitumiskorraldu- ses. Lapse kehaliseks kasvatamiseks ei piisa spetsiaalsest koolitunnist või tren- nist juhendaja käe all. Elamis- ja kooli- kultuur peavad liikumist igati soosima. Argiliikumise vähenemist saab korvata üksnes selle igapäevaellu tagasi toomi- sega. Lõpetuseks Küprose haridusmi- nistri Ouraniose sõnad: „Oleme tõmma- nud lapsed õuest ja mänguplatsidelt ära tubadesse – anname lastele tagasi sel- le, mille oleme neilt ära võtnud!”

Vt www.sydameeliit.ee.