

TALLINNA ÜLIKOOL

Katrin Ahlberg, Joel Hiis, Kaia Kersti Kroh, Mihkel Kurg, Maria Tilk,

Magnus Liir, Erle Meresmaa, Johanna Niinemaa

NOORTEKESKUSTE LIKUMAPANEV JÕUD

ELU projekti aruanne

Juhendaja: Janne Tomberg

Tallinn 2023

SISUKORD

1. SISSEJUHATUS	3
2. PROBLEEMI OLULISUS, KIRJELDUS JA MEETODITE VALIK	4
2.1 Hetkeolukord laste ja noorte liikumise ning tervisega.....	4
2.2 Võimalus kehalise aktiivsuse tõstmiseks	5
2.3 Noortekeskused ja noorte kehaline aktiivsus	6
2.4 Isemääramisteooria	7
2.5 Probleemi olulisus.....	9
2.6 Projektis kasutatud rakendus.....	9
2.7 Actionboundi eelised võrreldes teiste sarnaste rakendustega	10
2.8 Teiste lahenduste puudused	11
2.8.1 Geopeitus	11
2.8.2 Avastusrada.....	11
2.8.3 Navicup	11
3. TEGEVUSTE KIRJELDUS JA SIDUSRÜHMADENI JÕUDMINE	12
3.1 Sidusrühmadeni jõudmine	12
3.2 Tegevuste kirjeldused	12
3.2.1 Eeluuring noortekeskustes	14
3.2.2 Eeluuringu tulemused	14
3.2.3 Actionboundi ja kirjandusega tutvumine	14
3.2.4 Actionboundi töötoad noortekeskustes	15
3.2.5 Noorte motiveerimine ja reklaam	16
3.2.6 Actionboundi pilootprojekti disain	18
3.3 Meediakajastus.....	19
4. TULEMUSED JA ARUTELU	20
4.1 Viimsi/Püüsi Noortekeskus.....	20
4.2 Põhja-Tallinna Noortekeskus.....	21
4.3 Keila Noortekeskus.....	21
5. ELU AINE ÕPIKOGEMUS	23
5.1 Mis õnnestus ELU projektis Noortekeskuste liikumapanev jõud?.....	24
5.2 Mis ei sujunud ootuspäraselt ELU projektis Noortekeskuste liikumapanev jõud?	24
5.3 Meie lahendused ebaõnnestumistele	24
6. JÄTKUSUUTLIKKUS JA SOOVITUSED	25
KASUTATUD ALLIKAD	26

1. SISSEJUHATUS

Projekti eesmärgiks oli toetada noorte liikumisharjumuste kujunemist läbi avatud noortekeskuste ning katsetada projekti käigus valmivat lahendust pilootprojektina. Probleemiks püstitasime noorte vähenenud liikumisaktiivsuse, eriti nädalavahetustel, kus liigutakse tööpäevala vörreldes veel vähem, kuna puuduvad tegureid/võimalused, mis soosiksid noorte järjepidevat liikumist. Läbi noortele huvi pakkuva nutimaailma soovisime oma projekti raames suurendada noorte liikumisaktiivsust just nädalavahetustel.

Meie grupi lähteülesanne oli aidata luua noortekeskustele baaslahendus, mille rakenduslikuks osaks sai Actionbound keskkond, mille abil suurendada koolivabadel päevadel noorte liikumisaktiivsust. Suunasime liikumistegevuse just nädalavahetustele, et noortel oleks ka sellel perioodil rohkem põhjuseid liikumiseks. Sisendi kogumisse olid kaasatud nii noored kui ka avatud noortekeskuste noorsootõtajad. Lahenduse väljatöötamine toimus koos noortekeskuste noortega, kaasates neid raja loomisesse ja küsimuste formuleerimisse läbi Actionbound töötubade. Noored said võimaluse planeerida ise Actionbound radu, luua ülesandeid ning läbida ühel aprillikuu nädalavahetusel Põhja-Tallinnas (Kopli poolsaarel), Viimsis ja Keilas valminud radasid.

Projekti meeskond tegutses ühtselt ühise eesmärgi nimel, jagades ülesanded rühmaliikmete vahel ära - uurisime, planeerisime, teostasime, analüüsisime ja võtsime tulemused ning projekti kokku. Lõpptulemusena arendasime ja katsetasime läbi ühe võimaliku instrumendi - Actionbound - noorte liikumisharjumuse suurendamiseks nädalavahetustel, mida tutvustasime paralleelselt selle läbiviimisel ka avatud noortekeskuste noorsootõtajatele.

2. PROBLEEMI OLULISUS, KIRJELDUS JA MEETODITE VALIK

2.1 Hetkeolukord laste ja noorte liikumise ning tervisega

Maailma Terviseorganisatsiooni (World Health Organization, 2020) koostatud liikumissoovituste järgi peaksid kõik 5–17-aastased lapsed ja noored liikuma mõõduka kuni tugeva intensiivsusega keskmiselt vähemalt 60 minutit päevas. Tartu Ülikooli Liikumislabor (2022) on liikumise teemalisi teadusartikleid analüüsid välja toonud omapoolsed soovitused: 1) iganädalaselt võiksid 5-17-aastased lapsed ja noored liikuda vähemalt 60 minutit päevas, tehes mõnda aeroobset tegevust õues, nt tempokas kõnd või tõukerattaga sõitmine, 2) kolm korda nädalas võiksid lapsed tegeleda lisaks suure intensiivsusega tegevusega nagu erinevad sportlikud treeningud, ujumine, jooks, suusatamine jne.

Eesti laste liikumise olukorra osas toob Tartu Ülikooli Liikumislabor (2022) välja, et vähem kui pooled Eesti lastest on piisavalt aktiivsed. Vähemalt 60 minutit päevas liigub vaid 43% 1.–9. klassi õpilastest. Nädala lõikes on erinevus liikumise osas märgatav, kui nädala sees liigutakse enam, siis piisavalt liikujaid on nädalavahetusel oluliselt vähem – vaid 29%. Koolipäevade ja nädalavahetuse keskmise kehaliselt mitteaktiivse ja aktiivse aja pikkus kooliastmete lõikes on välja toodud joonisel 1.



Joonis 1. Keskmise koolipäevade ning nädalavahetuse aktiivne ja mitteaktiivne aeg kooliastmete lõikes. Allikas: Tartu Ülikooli Liikumislabor, 2021

Pakkudes noortele võimalusi olla looduses kehaliselt aktiivne aitame ära hoida vaimse tervise probleeme, parandame nende kehalist seisundit ning sotsialiseerumist (Barfield et al., 2021). Õues liikumine tagab parema emotsionaalse rahulolu ja vähendab vaimset väsimust, tänu millele on ka tulemused paremad. Väljas liikudes on motivatsioon sageli suurem kui siseruumis olles, mis muudab liikumise efektiivsemaks. (Shanahan et al., 2016) Eeltoodud vaadet toetab ka värske Eesti inimarengu aruanne (Vorobjov et al., 2023), mis toob välja, et vaimne tervis on murettekitavaks teemaks laste ja noorte hulgas, kes aina enam kogevad depressiivseid episoodide. Samas kinnitavad aruande tulemused, et koolinoorte vaimne heaolu on seotud kehalise aktiivsusega. Kehaliselt vähem aktiivsetel noortel on kuni 1,4 korda suurem šans depressiivsuse esinemiseks, seega võib siit järeldada, et igasugune laste ja noorte liikuma suunamine on täna veelgi olulisem ja vajalikum. Projektis “Noortekeskuste liikumapanev jõud” just sellele teemale tähelepanu pööramegi.

2.2 Võimalus kehalise aktiivsuse tõstmiseks

Suurem osa uuringuid osutavad, et veebipõhised sekkumised kehalise aktiivsuse tõstmiseks võivad tuua positiivse muutuse laste ja noorte füüsilise aktiivsuse käitumisse. Suurendades seeläbi kehalise aktiivsuse taset ja mõjutades positiivselt emotsioone, suhtumist ning motivatsiooni kehalise aktiivsuse suhtes (Goodyear et al., 2021).

2021. aasta ülevaatlikus uuringus vaatlesid Goodyear et al. 26 uuringut, mis olid läbi viidud aastatel 2015-2021, 5-18-aastaste laste ja noorte hulgas. Märksõnad, mida uuriti, on online-sekkumine (*online interventions*), kehaline aktiivsus (*physical activity*) ning lapsed ja noored inimesed (*CYP - children and young people*). Süstemaatilise kirjanduse analüüsi käigus jõuti veenvale arusaamale, et veebipõhiste sekkumiste kasutamine laste ja noorte füüsilise liikumise toetamiseks on igati mõistlik, kuna see on andnud nii kehalisest kui ka emotsionaalsest vaatest positiivseid tulemusi (Goodyear et al., 2021).

Nessler et al. (2021) poolt veterinaarneuroloogia tudengitega läbiviidud uuringus kasutati koolikursuse läbiviimisel just Actionboundi tööriista, mille abil loodi interaktiivne ja mänguline geopeitus (ingl k. *geocaching*), mis suunas üliõpilased väljas liikuma ja samal ajal tegelema kursuse läbimiseks vajalike juhtumite lahendamisega. Uurimuses osales 42 tudengit 2.-4.

kursuselt. Geopeitus oli jagatud osadeks, kus igas sihtpunktis tuli lahendada erinev ülesanne. Ülesanded sisaldasid endas nii teksti, fotosid, videosid kui ka veebilinke. Vahemaad ülesannete vahel olid 200-500 meetrit ja küsimusega sai tegeleda, kui oldi sihtkohast vähem kui 10 meetri kaugusel. Kokku oli iga raja pikkus 3-5 kilomeetrit. Tulemusena leidsid Nessler et al. (2021), et tiimidena osalenud üliõpilastest enamus lahendas ülesandeid õues, kui üksiklahendajatest enamus kasutasid tubast varianti. Samuti selgus, et üliõpilased, kes lahendasid ülesandeid õues, said rohkem punkte, kui need, kes lahendasid toas. Iga raja lõpetamisel küsis süsteem tagasisidet, mille tulemustest selgus, et suurem enamus õpilastest hindas kursuse kogemust hea kuni suurepärase. Positiivsena toodi välja võimalus viibida õues, värske õhk ja trenni tegemine. Üliõpilased, kes töötasid tiimina, tõid välja koostöö nautimise radade läbimisel.

2.3 Noortekeskused ja noorte kehaline aktiivsus

Moody et al. (2004) viisid 2004. aastal läbi uuringu võttes noorte kehalise aktiivsuse edendajatena vaatluse alla 73 parki ja noortekeskust (*recreation center*) Californias, San Diego maakonnas. Tulemusena saadud 44 noortekeskuse vastustest tehtud uuring kinnitas, et noortekeskused on väga hea ja vajalik ressurss noorte kehalise aktiivsuse suurendamiseks. Noortekeskuste töötajad on motiveeritud ja valmis tegema koostööd, et suurendada laste ja noorte aktiivsust. Peamised takistused tegemaks veelgi enam aktiivseid tegevusi on personali puudus, rahastus, hooned ning sealsed võimalused.

Tartu ülikooli liikumislabor (2022) on oma uuringus teinud ülevaate teadusuuringutest ja parimatest praktikatest seoses liikumise, õppimise ja heaoluga. Ühe olulise liikumist soodustava võimalusena on välja toodud koolid, kus toetatakse liikumist läbi huvitegevuse, ürituste ja projektõppe. Samas on noortega tegelevaid asutusi veel ja kuna meid huvitas kooliväline aeg ning nädalavahetusel liikumine, valisime oma projekti fookuseks noortekeskused, läbi mille noorteni jõuda. Noortekeskustes tegeletakse aktiivselt noortele suunatud tegevustega, on olemas inimressurss, ruumid ja välja arendatud noortekeskuste võrgustik, mis katab tervet Eestit. Eesti Avatud Noortekeskuste Ühenduse (2023) andmetel kuulub 01.01.2023 seisuga ühendusse 88 juriidilist liiget 246 noorsootöösutusega.

Noortekeskused ja noorsootöötajad tuginevad oma tegevuses Noorsootöö seadusele (2010), mis ütleb, et noorsootöö on noortele tingimuste loomine nende mitmekülgeks arenguks, mis annab noorele võimaluse vaba tahte alusel töö-, tasemeharidus- ja perekonnaväliselt tegutseda

Noorsootöö seadusest (2010) tulenevalt tuleb noorsootöö korraldamisel lähtuda järgmistest põhimõtetest:

- noorsootööd tehakse noortele ja koos noortega, kaasates noori otsuste tegemisse;
- noorte vajadustest ja huvidest lähtuvalt luuakse tingimused teadmiste ja oskuste omandamiseks;
- noorsootöö baseerub noorte vabal tahtel ja osalusel;
- noorte omaalgatuste toetamine;
- noorsootöös tuleb lähtuda võrdse kohtlemise, sallivuse ning partnerluse põhimõtetest.

Väljatoodu seostub meie projekti eesmärgiga, milleks on toetada noorte omaalgatuslikku tegevust liikumisharjumuse olulisuse teadvustamiseks ning motiveerida neid olema kehaliselt aktiivsed just nädalavahetusel.

2.4 Isemääramisteooria

Meie projekti lähenemist noortele mängulise liikuma kutsumise kaudu saab vaadelda läbi isemääramisteooria. Teooria annab alust arvata, et kui inimene saab ise otsustada, mis viisil ta liigub, tunneb ta sellega hakkama saamist. Kui tegevus on talle põnev ning kui ta saab osaleda, tehes seda soovi korral mitmekesi, siis võiks ta olla enam motiveeritud aktsioonis kaasa lööma.

Isemääramisteooria (ingl. k. *self-determination theory* ehk SDT) on psühholoogiline raamistik mõistmaks inimese motivatsiooni ja käitumist, rõhutades põhiliste psühholoogiliste vajaduste tähtsust autonoomia, pädevuse ja seotuse osas. Isemääramisteooria järgi on inimestel kaasasündinud soov neid vajadusi rahuldada ning see on sisemise motivatsiooni, heaolu ja optimaalse toimimise jaoks hädavajalik (Ryan & Deci, 2000). **Autonoomia** viitab vajadusele tunda kontrolli oma elu ja käitumise üle, omada valiku- ja tegutsemisvabadust ning tegutseda vastavalt oma väärtustele ja huvidele (Ryan & Deci, 2017). Kui inimesed tunnevad end iseseisvana, on nad tõenäolisemalt sisemiselt motiveeritud ja kogevad suuremat heaolutunnet.

Pädevus viitab vajadusele tunda end oma tegudes ja püüdlustes võimeka ja tõhusana (Ryan & Deci, 2017). Kui inimesed tunnevad end pädevana, on nad tõenäolisemalt motiveeritud õppima ja kasvama, väljakutseid vastu võtma ja takistustega silmitsi seisma. **Seotud olek** viitab vajadusele tunda sidet teistega, kogeda kuuluvustunnet ja sotsiaalset tuge ning sõlmida tähendusrikkaid suhteid (Ryan & Deci, 2017). Kui inimesed tunnevad seotust, kogevad nad tõenäolisemalt positiivseid emotsioone ja on motiveeritud teisi aitama ja toetama.

Isemääramisteooria uurijad toetavad argumenti, et toetatud põhilised psühholoogilised vajadused tagavad et inimesed kogevad tõenäolisemalt sisemise motivatsiooni kasvu. Sisemine tähistab enesest lähtuvat vajadust, mis ei sõltu välistest tasudest või karistustest (Vansteenkiste et al., 2020). Sisemine motivatsioon on seotud suurema kaasatuse-, naudingu- ja rahulolutundega, aga ka paremate soorituste ja õpitulemustega. Lisaks sisemisele motivatsioonile on olemas ka väline motivatsioon, mida inimesed enda jaoks tähenduslikuks muudavad. Seega sisemine ja väline motivatsioon on omavahel seotud ja aitavad üheskoos kaasa käitumismustri kinnistamisel ja sidumist inimese identiteediga (Deci & Ryan, 2008). Autonoomse välise motivatsiooni puhul valdab inimest puhas tahe või enese-kinnitus (*self-endorsement*) tegevust teha (Deci & Ryan, 2008). Kontrollitud väline motivatsioon aga viitab keskkonna poolt reguleeritud ja sisestatud motivatsioonile, mille aluseks on pelgalt karistuse või tasu dünaamika ning motiiviks näiteks heaskiit, ego või hoopis häbi vältimine (Deci & Ryan, 2008).

Isemääramisteooriat on rakendatud paljudes valdkondades, sealhulgas haridus, töö, sport, tervis ja suhted (Sheldon & Niemiec, 2006). Näiteks on uuringud näidanud, et õpilaste autonoomia ja pädevuse toetamine klassiruumis võib tõsta nende motivatsiooni, kaasatust ja akadeemilisi saavutusi (Ryan & Deci, 2000). Samuti on leitud, et töökohad, mis soodustavad autonoomia ja seotuse tunnet, soodustavad töötajate heaolu, tööga rahulolu ja tulemuslikkust (Ryan & Deci, 2017).

Kokkuvõttes annab isemääramisteooria väärtusliku raamistiku inimese motivatsiooni ja käitumise mõistmiseks, rõhutades põhiliste psühholoogiliste vajaduste olulisust autonoomia, pädevuse ja seotuse osas. Nende vajaduste toetatust tunnetades kogevad inimesed tõenäolisemalt sisemise motivatsiooni kasvu, isiklikku kasvu ja heaolu erinevates eluvaldkondades.

2.5 Probleemi olulisus

Kirjandusega tutvudes võib järeldada, et noorte liikumisharjumused on kujunenud suureks murekohaks ja seda eriti nädalavahetusel, mil liikumist toetavate tegevuste ja võimaluste maht langeb oluliselt, sest paljud noortele suunatud asutused on siis tihti suletud (koolid, noortekeskused, huvikoolid jne). Seega on probleem oluline ja aktuaalne, sest noorte osakaal, kelle liikumisharjumused on allpool soovitatud piiri, on madalad juba nädala sees, kuid veelgi madalamad nädalavahetustel.

Suur hulk noori ei liigu piisavalt ning seda trendi toetab alanenud võimaluste mitmekesisus nädalavahetustel. Meie projekt on oluline, et selle probleemiga tegeleda ja pakkuda välja jätkusuutlik instrument noorte liikumisharjumuste tõstmiseks ning noorte kaasamiseks nii, et saaks äratatud nende sisemise motivatsioon. Samuti on kirjandus toetanud Actionbound rakenduse kasutamist ja efektiivsust, mis rakendusliku osa pealt oli oluline argument, lisaks instrumendi spetsiifilistele põhjustele, selle kasutamiseks. Niisamuti on ka leidnud kinnitust, et liikumisharjumuse probleemiga tegelemisel on põhjendatud ühtlasi nutiseadme kaasamine, muutmaks liikumine noorte jaoks esmalt atraktiivsemaks, et see hilisemas faasis harjumuseks muutuks.

2.6 Projektis kasutatud rakendus

Selleks, et toetada õpilaste omaalgatuslikku lähenemist liikumisharjumuste suurendamiseks, valisime Actionboundi nutirakenduse, mis annab võimaluse õues orienteerumiseks, noorte harimiseks ja teadlikkuse tõstmiseks (Actionbound, 2023). Noortekeskustes saab rakendusse koos noortega luua sobiva raja, mida noored nädalavahetusel iseseisvalt või tiimina läbida saaksid, et seeläbi suureneks noorte liikumisaktiivsus ka nädalavahetustel.

Actionbound on oma võimaluste ja toimimise poolest meie hinnangul parim variant võrreldes sarnaste rakendustega, mida turult on võimalik leida. Üheks võrdluse alla kulunud rakendusena uurisime Avastusrada (Avastusrada, 2023). Avastusraja ülesande lahendamise ja raja moodustamise võimalused jäid meie hinnangul alla Actionboundile, mida uuendatakse tihedamalt

ning mis on laiemat kasutust leidnud erinevates välisriikides. Samuti võimaldab Actionbound raja QR-koodide kasutamist plakatitel, mis on oluline eelis selle konkurendi ees. Ka on Actionbound meie hinnangul disainitud oluliselt kasutajasõbralikumaks, omades eraldi äppi raja läbijatele ning samuti on rajaloojatele oluliselt rohkem toetavaid õpetusi rakenduse kasutamiseks, kui seda on Avastusrajal.

Actionbound on mitmekülgse funktsionaalsuse ja laia kasutusvõimalustega tööriist, mis on kättesaadav ja pidevalt uuenev. Vabas õhus läbiviidav mäng ei nõua noortekeskustelt peale aastalitsentsi soetamise muud täiendavat rahalist panust ega ole ka piiratud hoone suuruse või selle võimalustega aktiivseteks tegevusteks. ActionBoundi rakendus toimib igas mobiiltelefonis/tahvelarvutis, millel on olemas internetiühendus. Noole või kaardil asetseva punkti abil liikudes näeb suunda ja seda, kas liigutakse õigesse kohta. Märgitud kohta jõudes annab rakendus märku, et oled kohal ning saad järgmise ülesande, mis tuleb seejärel lahendada. Ülesannete täitmiseks on võimalik kasutada erinevaid vastamise variante - avatud ja valikvastused küsimustele, lünkade täitmised, fotode tegemine jms. Kui ülesanne saab lahendatud, on võimalik edasi liikuda järgmisesse punkti ja/või ülesande juurde ning seda seni kuni rada saab läbitud. Niiviisi tagasime me lisaks liikumisele ka hariva elemendi, lisades punktide küsimused ja ülesanded liikumise ning tervisliku eluviisi teemadel.

2.7 Actionbound eelised võrreldes teiste sarnaste rakendustega

- Noortekeskused saavad koos noortega luua sobiva raja, mida noored nädalavahetusel iseseisvalt või tiimina läbida saaksid, et seeläbi suurendada noorte liikumisaktiivsust ka nädalavahetustel.
- Actionbound võimaldab luua tervikliku raja, kuhu saab lisada küsimusi, erinevaid ülesandeid (sh aktiivseid) ning motiveerivaid vahefraase.
- Actionbound on mitmekülgse funktsionaalsuse ja laia kasutusvõimalusega tööriist, mis on kättesaadav ja pidevalt uuenev.
- Raja läbimise statistikat on raja omanikul kerge vaadata ning probleemide tekkimise korral tuleb raja omaniku telefonile teade, millele saab koheselt reageerida.

- Vabas õhus läbiviidav mäng ei ole piiratud hoone suuruse või selle võimalustega aktiivseteks tegevusteks.
- ActionBoundi rakendus toimib igas mobiiltelefonis/tahvelarvutis, millel on olemas internetiühendus.
- Actionbound võimaldab teha koheselt kasutajakonto ning rada alustada skaneerides QR kood või otsides mängu nime järgi, mis on noortele mugav. (Actionbound, 2023)

2.8 Teiste lahenduste puudused

2.8.1 Geopeitus

- Geopeituse tasuta mobiilirakendus ei tööta iOS tarkvarasüsteemis. Lisaks ei saa sinna luua konkreetset rada, punktid oleks eraldiseisvad.
- Geopeituse tasuta mobiilirakendus on algeline ja mitte väga kasutajasõbralik.
- Geopeituse ametlik mobiilirakendus on tasuline.
- Eestis on aktiivselt tegutsev geopeituse veebilehekülg, aga konto loomiseks peab kirjutama administraatorile, mis muudab selle noorte jaoks keeruliseks ning aeganõudvaks protsessiks. (Geopeitus, 2023)

2.8.2 Avastusrada

- Puudub mobiilirakendus.
- Radade ja teemade valik on kitsas.
- Enamus rajad on Harjumaal. (Avastusrada, 2023)

2.8.3 Navicup

- Kaardid on juba varem valmis ning enda kaardi loomine on keeruline.
- Enamik teenuseid on tasulised. (Navicup, 2023)

ActionBound osutus oma võimaluste ja toimimise poolest kõige paremaks variandiks võrreldes sarnaste rakendustega, mida turult on võimalik leida. Meie üks eesmärke oli lähtuvalt noorsootöö põhimõtetele luua rada koos noortega, mida actionbound ka võimaldas. Actionboundi küsimuste

ja ülesannete lisamisega tagasime me lisaks liikumisele ka hariva elemendi - meie projekt on läbi viidud liikumisaasta raames, millest tulenes eesmärk pakkuda noortele aktiivõpet vaimse ja füüsilise tervise kohta, mida oli läbi Actionboundi mugav teha.

3. TEGEVUSTE KIRJELDUS JA SIDUSRÜHMADENI JÕUDMINE

3.1 Sidusrühmadeni jõudmine

2023. aasta on Eestis liikumisaasta - otsustasime oma projektiga just sellele ettevõtmisele hoogu anda. Valisime mõjutatavaks sihtrühmaks noored, kes käivad kohalikes noortekeskustes ning seda spordi ja liikumise valdkonna vaatest. Eesti on kaetud noortekeskuste võrgustikuga, millest suur hulk kasutab Noortekeskuste Logiraamatu süsteemi, mis tagab üldistatud ligipääsu külastatavuse logiandmetele (Eesti Avatud Noortekeskuste Ühendus, n.d.). Laiemalt vaadates saavad meie projektist mõjutatud ka laste ja noorte perekonnad, sõbrad ning kohalik kogukond, keda läbi noortele suunatud projekti soovime enam liikuma kutsuda.

Sidusrühmadeni jõudsime läbi noortekeskuste, võttes sealsete töötajatega otse ühendust, suheldes sealsete noorsootöötajate ja noortekeskuste juhatajatega ning seejärel noorte enditega. Saime noorsootöötajatelt sisendit projekti arendamiseks ja täpsema suuna valimiseks ning noortelt sisendi neile huvipakkuvate tegevuste ja teemade kohta, mis andsid ideid raja loomiseks.

3.2 Tegevuste kirjeldused

Projekti algfaasis lõime üheskoos tegevuskava (vt joonis 2), kuhu panime kirja kõik planeeritavad tegevused ja kokkusaamised. Igale tegevusele määrasime tähtaja, millal see peab tehtud olema ning ühe või mitu vastutajat, kes tagas(id) ülesande täitmise. Projekti käigus täiendasime tegevuskava jooksvalt ja määrasime ühise arutelu ning juhendaja Janne Tombergi suunamise põhjal vastutajad ja tähtajad. Põhjalik tegevuskava aitas kaasa koostöö sujumisele ning projekti tegevuste elluviimisele.

Leia oma ülesanne ja tegutse! :)				
Ülesanne	Tähtaeg	Kellaaeg	Vastutav isik	Märkused
Küsitluste põhjad	19.02		Katrin	
Uurimused/artiklid	26.02		Magnus, Kaia	
Kohtumine Zoomis	03.03.	14-15.00	Janne	https://zoom.us/j/98318458776
Teooria osa kokku panna	12.03		Katrin, Maria, Kaia	
Action Bound - rakenduse juhend	12.03			Tee endale selgeks etapiti kuidas kasutada, kirjuta ülesse, tööde järjekord. Proovi teha rada kuhugi, mis on sinu jaoks võõras.
Action Bound - küsimuste varamu	12.03		Erle, Magnus	
Kohtumine TLÜ-s	17.03	15.00 - 16.00		
Vahekokkuvõtte ankeet	22.03	7.05	Kõik	https://docs.google.com/document/d/1AgfraGcBjxCTNgS0qREagOlsddB7OoWE/edit#
Ankeedi ülevaade	22.03		Magnus	
Aruanne	23.03	saata!	Magnus	elu@tlu.ee
Auhinnad	26.03		Erle	
Plakat	27.03		Kaia	
Slaidshow	28.03		Maria	
Artikkel - kohalikud lehed			Erle	Viimsi -ok
Leppida kokku ajad	3.04		KÕIK	
Viimsi noortekeskus			Erle, Johanna, Mihkel	
Keila noortekeskus			Kaia, Maria	
Põhja-Tallinna noortekeskus	5.04	15:00-16:00	Magnus, Joel, Katrin	Kokkulepe olemas, arvutiklass bronnitud, teevad eelregamise, jagavad noorteka FB-s ja Instagramis infot. NB! Uuri arvuti olemas olu
Artikkel Harno	4.04		Erle	Janne uurib tähemärke
Vahekokkuvõte	30.03	10:00	Kõik	S-232
Kohtumine	30.03	12-13.00	Kõik	
Iga üks proovib teha ActionBound	27-		Kõik	https://www.youtube.com/watch?v=fc7zvlPBPI&t=11s
Hakkame tegema action bound noortekasse	03-07.04			Kelle peal pilooti teeme - Viimsi (Erle, Johanna, Mihkel) Kopli (Magnus, Joel, Katrin) Keila (Kaia, Janne)
Mängime mängu	15-16.04		Viimsi, Kopli, Keila	
Siiani tehtud töö üle kontrollida ja parandused teha (teooria)			Maria, Katrin, Kaia	Noorsootõõseadus, noortega ja noortega koos, inimarengu instituut (miks noortekeskused) Miks actionbound? Motivatsiooniteooria? Liikumisteooriad?
Mida uurida? Võrrelda?	23.04		Magnus	
Analüüs Viimsi	30.04		Erle, Johanna, Mihkel	
Analüüs Keila	30.04		Kaia	
Analüüs Põhja-Tallinn	30.04		Magnus, Katrin, Joel	
Individaalse refleksiooni esitamine: üliõpilane täidab ära individaalse refleksiooni vormi enda ja rühmalikmete panuse mõõtmiseks.	30.04.		KÕIK	jannet@tlu.ee pane sinna meile! Refleksiooni põhi on olemas kaustas. Enne täitmist laadi fail alla.
Checkpoint	2.05		Erle	Kontroll, kas kõik on järjel
Üldine analüüs	7.05		Maria	
Projekti aruanne	7.05		Mihkel, Joel	
Meediakajastus	07.05.		Mihkel	Teevit infoportaal ja Viimsi kohalik leht
Iga üliõpilase lühikokkuvõtet oma õpikogemusest ning panusest projekti.	07.05.		KÕIK	
Kohtumine	8.05	14:30	KÕIK	
Teooria kirja ja korda	9.05	23:59	Kaia, Kersti	
Action timmida	9.05	23:59	Maria	
Millised etapid läbiti? Eeltöö - tükeldamine	9.05	23:59	Johanna	
Meediakajastus Mihklile (tegevuste kirjelduse alla, kolmas punkt)	9.05	23:59	Mihkel	
Action pildid ilmastamiseks (tegevusete alla, radade koostamine)	9.05	23:59	Johanna	Viimsi - Johanna, Kaia Kesti - Keila,
Õpikogemus	9.05	23:59	Maria	
Tegevuskava	9.05	23:59	Erle	
Potfoolio kokku, et kõik korrektne ja hästi oleks	11.05		Magnus	
Portfoolio esitamine	12.05.		Juhendaja	
Slaidid	14.05	23:59	Johanna teeb Maria põhjale	
ELU Kaitsmine	16.05	10:00	Erle	

Joonis 2. Tegevuste kirjeldused, tähtajad ja vastutajad.

3.2.1 Eeluuring noortekeskustes

Projekti raames viisime läbi intervjuud esmalt kaheksa noortekeskuse noorsootöötajatega, et kaardistada, mida ja kui palju noortekeskused liikumisharjumuste läbiviimiseks juba teevad. Kokku sai külastatud 8 noortekeskust. Piirkondadest olid esindatud Tallinnas kesklinn ja Põhja-Tallinn, väljaspool Tallinna Viimsi, Peetri, Keila, Kose, Rakvere ja Kärddla. Sealt saime me kinnitust, et noortekeskused tegelevad aktiivselt noorte liikumisharjumuste kujundamisega, kuid nädalavahetusel on noortekeskused kinni, seega tegevusi ka selle arvelt vähem.

3.2.2 Eeluuringu tulemused

Uurimistööst selgus, et enim külastavad noortekeskuseid noored vanuses 7-13 eluaastat, kuid on ka neid noortekeskuseid, kus käib aktiivselt noori vanusegrupist 14-18-aastat. Noorsootöötajatelt sisendit kogudes saime teada, et noortekeskustes tehakse noortele suunatud tegevusi (matkad, mängud, skatepark, turniirid) füüsilise liikumise soodustamiseks, kuid seda enamasti just nädala sisesel ajal. Samas nädalavahetustel on tegevusi pigem vähem. Soodsamas olukorras on noortekeskused, millel on oma maja või hoone ning õueala, mis omakorda soodustab liikumistegevuste korraldamist.

3.2.3 Actionboundi ja kirjandusega tutvumine

Tutvusime teadusliku kirjanduse ja uuringutega ning erinevate rakendustega, mida kasutada noorte liikuma meelitamiseks, läbi mille jõudsime Actionbound rakenduseni. Olles tutvunud Actionbound ülesehituse, radade loomise ja tööpõhimõttega, planeerisime noortekeskustes läbi viia noortele rakendust tutvustava töötoad. Noorte kaasamise juures lähtusime Noorsootöö seaduse (2010) põhimõtetest, millest üheks oli, et noorsootööd tehakse noorte jaoks ja koos noortega, kaasates neid otsuste tegemisse. Samuti lähtusime põhimõttest, et tingimuste loomisel teadmiste ja oskuste omandamiseks lähtutakse noorte vajadustest ja huvidest (Noorsootöö seadus, 2010), millega kooskõlas tegutsesime ja lähtusime ka meie projektis.

3.2.4 Actionboundi töötöad noortekeskustes

Töötöad toimusid vahemikus 3.-7. aprill ja pilootprojekti olid kaasatud Põhja-Tallinna, Viimsi ja Keila noortekeskuste noored. Töötubades tegid noored meie toetamisel ja juhendamisel kohalike noortekeskuste ümbrusesse radu ning mõtlesid küsimusi ja ülesandeid, mida nutirakenduse abil lahendada (vt foto 1). Sisendinfost ajendatult lõime me lõplikud rajad ja ülesanded (vt foto 2).



Foto 1. Actionbound töötuba Põhja-Tallinna Noortekeskuses.



Foto 2. Vaade Actionbound rakendusele läbi nutiseadme.

3.2.5 Noorte motiveerimine ja reklaam

Nagu tööme välja teoreetilises ülevaates, on välisel motivatsioonil seos sisemise motivatsiooni toetamisega. Auhinnad aitavad välise motivatsiooni kaudu kaasata noori uue projekti algfaasis, nagu seda on meie ELU projekt. Sisuliselt tähendab see, et inimene tegutseb, kuna tegevus on tema jaoks oluline ning seejuures kasvab ka võimalus harjumuse tekkeks.

Reklaamikampaaniaga kuulutasime välja radade toimumisajad ja auhinnad - kõik osalejad said omale puhvi ning loosi läks “Liikumisaasta 2023” pusa (vt foto 3). Reklaamiks kasutasime sotsiaalmeediat (noortekeskuste kodulehed, Facebook, Instagram, kohalike elanike grupid), füüsilisi posterplakateid Actionbound raja toimumiskoha ümbruses, kuhu noored võiksid tõenäoliselt vabal ajal sattuda (vt foto 4), Viimsi Teatajas ning projekti eel ilmus tutvustav artikkel noorteinfoportaalis Teeviit.



Foto 3. Actionbound töötoa ja raja läbimise reklaamid.

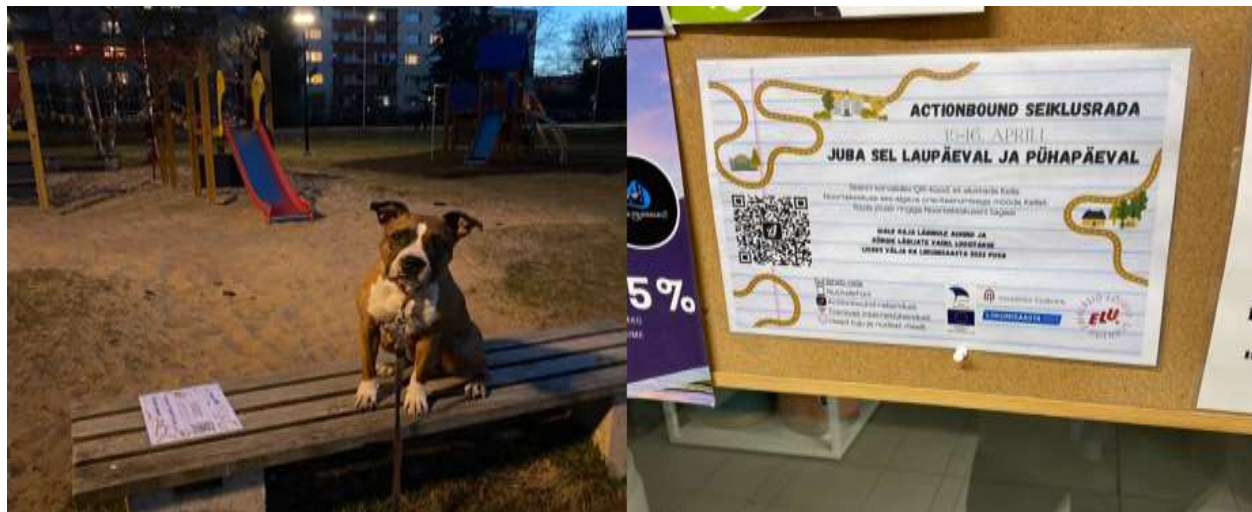


Foto 4. Füüsilised reklaamplakatid.

3.2.6 Actionboundi pilootprojekti disain

Pilootprojekti omaalgatusliku ehk radade loomise osa toimus erinevates noortekeskustes ning on kirjeldatud detailselt tulemuste osas.

Meie pilootprojekti teine tegevuslik osa ehk radade läbimine toimus 15. ja 16. aprillil 2023. Rajad olid Kopli poolsaarel, Viimsis ja Keilas ning valikus oli nii lühem kui ka pikem rada, mille vahel said noored ise valida. Radade läbimine võimaldas noortel suurendada põhiliselt terviseteadlikkuse ja liikumisega seotud pädevusi, aga ka liiklus-, keskkonna-, loodus- ja üldpädevusi (vt foto 5). Samuti võimaldas orienteerumine paremini tundma õppida piirkonda, kuhu Actionbound rada oli loodud. Radade koostamisel lähtusime, et küsimused peavad olema seotud tervisega, liikumisega või olema üleüldiselt noortele õpetlikud.



Foto 5. Actionbound raja läbijad. Ülesanne: sportlik pilt.

3.3 Meediakajastus

Noorteinfo portaalis Teeviit avaldati kaks meie ELU projekti “Noortekeskuste liikumapanev jõud” tutvustavat artiklit:

- [Noortekeskuste liikumapanev jõud](#);
- [ELU projekt kaasab noortekeskused digilahenduste abil liikumisaktiivsust tõstma](#).

Viimsi valla infolehes Viimsi Teataja avaldati 12.05.2023 artikkel läbiviidud pilootprojekti kohta (vt foto 6).



Foto 6. Artikkel Viimsi Teatajas.

4. TULEMUSED JA ARUTELU

Noortekeskus	Analüüs
<p>1 Viimsi/Püünsi Noortekeskus</p> <p>Osalejaid: 39</p>	<p>Actionboundi loomine toimus 05.05.2023 Püünsi Noortekeskuses. Rada aitas luua 6 noort, üks rada sai tehtud nii Püünsisse kui ka Viimsi keskusesse. Mõlemad rajad sai loodud koolide lähedal, et noortel oleks kerge liikuda ning teaksid ka enam-vähem antud piirkonda. Küsimused ja ülesanded olid suunatud liikumise ja tervislike eluviiside propageerimiseks. Tulemuste kokkuvõtte põhjal võib öelda, et raja läbinute puhul oli tegu pigem aktiivsete noortega, sest koguni 25 noort vastasid, et veedavad nädalavahetustel vaba aega rohkem õues. Raja läbinute hulgas oli ka täiskasvanuid, mille põhjal saab järeldada, et noored kaasasid liikumisse ka oma vanemaid. Ürituse kuulutus sai avalikustatud mõned päevad enne nädalavahetust, kuid info levis väga efektiivselt, mida näitab ka osalejate arv. Võib arutleda, et kuna Viimsi puhul on tegu pigem vaikse elurajooniga, kus on tugev kogukondlik side inimeste vahel, tõi korraga nii palju inimesi välja liigutama.</p> <div data-bbox="483 1205 927 1577" data-label="Image"> </div> <p>Foto 7. Püünsi raja ülevaatamine vastavalt noorte antud sisendile.</p>

<p>4.2 Põhja-Tallinna Noortekeskus</p> <p>Osalejaid: 3</p>	<p>Esmalt viidi 5. aprillil läbi Põhja-Tallinna noortekeskuses ActionBoundi töötuba, milles tutvustati noortele rakenduse iseärasusi ning õpetati radade loomist. Kogu protsess kujunes küllaltki keerukaks - nimelt kohale minnes selgus, et valdavalt enamik noori mõistsid rääkida ainult vene keeles. Tekkis keelebarjäär, mis esmalt muutis kogu protsessi küllaltki raskeks, sest kolmest juhendajast kahel olid vaid algelised keeleoskused vene keeles. Noorte pealehakkamise tulemusel sai siiski eesmärk täidetud. Kokku osales töötoas 7 noort. Ohutuse tagamiseks sai radade loomisel noored suunatud liikuma näiteks läbi Kase pargi, Kopli Liinide, Neeme tänava jne. Loodud sai 2 rada, pikema läbimiseks kulus ca 40 minutit, lühema 30 minutit. Küsimustest saadud tagasiside põhjal selgus, et kõnetatud sai pigem vanemaid noori, kes pidasid ennast vähem aktiivseteks.</p> <p>Osalejate arvu vähesuse tingis suure tõenäosusega liiga hiline kommunikatsioon, info ürituse kohta sai avalikustatud liiga hilja. Oletusena võib ära märkida ka seda, et kuulutused said tehtud eesti keeles, mis võis jätta muukeelsele või eesti keelt teise keelena alles õppivale sihtrühmale sisu poolest arusaamatuks.</p>
<p>4.3 Keila Noortekeskus</p> <p>Osalejaid: 6</p>	<p>Actionboundi loomisel osales 4 noortekeskuse noort, kes aitasid asukohti valida ning küsimusi koostada. Noored olid väga abivalmis, vastutuse andmine toimus. Tulemusi analüüsid selgus, et rada läbisid Keilas pigem lapsevanemad koos lastega, kuna ühes punktis oli vaja vastata pildi saatmisega. Lisaks selgus, et tegu on pigem aktiivsete inimestega, kellele meeldib õues liikuda. Vähene osalejate arv oli peamiselt tingitud hilise reklaami tõttu. Kasutatud sai küll erinevaid platvorme (sotsiaalmeedia, paberkandja), kuid aega jäi väheks.</p>



Foto 8. Keila Noortekeskuse noored ülesandeid täitmas.

Tulemuste analüüsi põhjal saab järeldada, et õue liikuma jõudsid pigem aktiivsed inimesed. Seda aitas järeldada kõikidele Actionbound radadele loodud ühine küsimus. Põhjalikemaid järeldusi oleks saanud teha suurema valimi puhul.

Noorte vähese osaluse Actionbound radade läbimisel tingis meie hinnangul ajaliselt liialt lühikeseks ja tagasihoidlikuks jäänud reklaam algatuse kohta. Positiivseks ühiseks näitajaks oli see, et kõikide noortekeskuste puhul leidis neid, kes olid nõus radade loomisesse vabatahtlikult panustama. Osalejate keskmised vanused olid keskuseti erinevad, mis näitab, et algatus kõnetas erinevaid sihtgrupe.

5. ELU AINE ÕPIKOGEMUS

Õpikogemuse analüüsimiseks kasutasime *jamboardi* platvormi (vt foto 9), kus paaridena panime kirja enda mõtted ning hiljem arutasime neid terve grupiga.

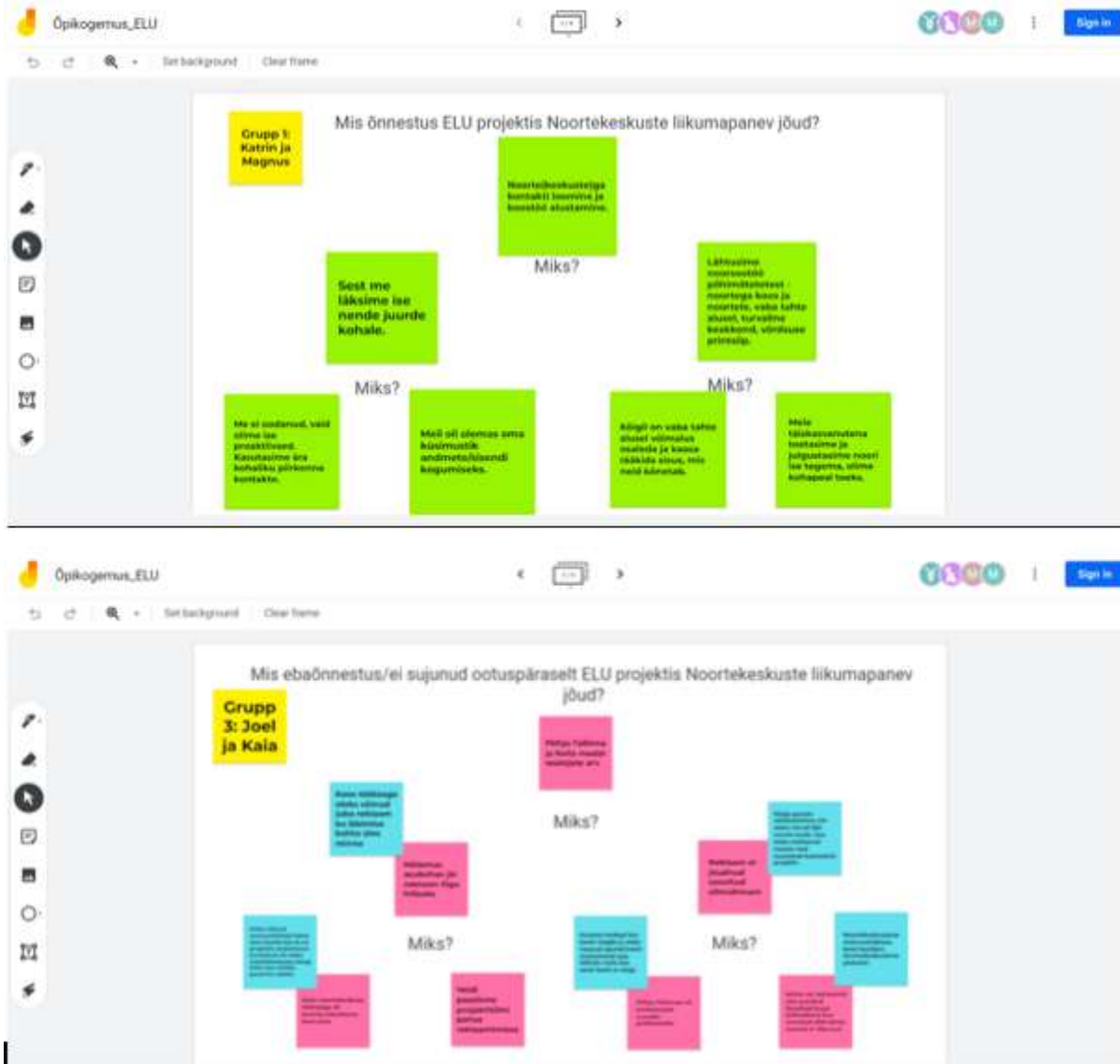


Foto 9. Jamboard õpikogemuse tagasisidestamine.

5.1 Mis õnnestus ELU projektis Noortekeskuste liikumapanev jõud?

- **Noortekeskustega ning noortega kontakti loomine:** me lähtusime noorsootöö põhimõtetest, olime proaktiivsed, kasutasime ära enda kontakte ning olime noortele kohapeal toeks neid töötoas julgustades.
- **Omavaheline koostöö:** projekt kõnetas meid kõiki ning meil oli ühine eesmärk. Olime paindlikud, motiveeritud lahendusele ja avatud teiste ideedele. Ülesanded olid tegevuskavas selgelt püstitatud, vastutajad jagatud ning õigel ajal tehtud. Projektijuht ja juhendaja olid toetavad, aitasid meeskonda motiveerida. Kuulasime alati ära kõigi ideed ning suhtusime üksteisesse austusega.

5.2 Mis ei sujunud ootuspäraselt ELU projektis Noortekeskuste liikumapanev jõud?

- **Vähene ning hiline kommunikatsioon sihtrühmaga, mis viis madala osalusaktiivsuseni:** info läks liiga hilja välja ning teavitustööd oli vähe, mida tingis ajapuudus ja puuduv kommunikatsiooniplaan. Ei näinud ette piirkondade eripärasusi nagu keeleprobleem. Esines takistusi rohkem hõivatud noortekeskustega, mis parasjagu tegelesid aktiivselt ka muude projektidega.

5.3 Meie lahendused ebaõnnestumistele

- **Läbimõeldud kommunikatsioon:** pikem planeerimine ja varasem teavitustöö kogukonna abil (sh kohalikud kuulsused, inimeselt inimesele reklaam) ning grupis paika pandud kindel tegevus- ja kommunikatsiooniplaan kohe alguses.
- **Meie endi suurem aktiivsus:** noortekeskuste järjepidevamad külastused ja üritusest rääkimine noortega. Raja läbimise päeval noorte tänavalt kutsumine rada läbima ehk mobiilse noorsootöö põhimõtete rakendamine.

Üldkokkuvõttes saame lugeda projekti õnnestunuks, aga järgmisel korral pööraksime kindlasti rohkem tähelepanu kommunikatsioonile. Meie suurim tugevus oli hea omavaheline koostöö – projekti jooksul ei olnud meil ühtegi konflikti ning olime alati üksteise suhtes lugupidavad.

6. JÄTKUSUUTLIKKUS JA SOOVITUSED

Esmase kogemuse põhjal võib öelda, et Actionboundi puhul on tegu kaasahaarava ja kasuliku platvormiga, mille funktsioone läbimõeldult kasutades on võimalik noori liikuma motiveerida, sidudes see ka õpimomendiga. Käesoleva lahenduse jätkusuutlikkuse tagab regulaarne uue ja põneva sisu loomine, läbimõeldud metoodika, vastutuse jagamine ning pidev kaasamine ja koostöö noortega. Lisaks on äärmiselt oluline oma tegemisi erinevate kanalite kaudu reklaamida, et tähelepanu püüda ja võimalikult palju osalejaid kaasata.

Sisu loomisel tuleb kindlasti arvestada ka jõukohasusega, liiga keerukad ülesanded langetavad motivatsiooni. Ideaaltingimustes võiks sarnaselt Põhja-Tallinna Noortekeskuse kogemusele luua erinevate raskusastmetega rajad, mis annavad osalejale valikuvõimaluse. Soovi korral on võimalik nii pilootprojekti osalenud kui ka teistel noortekeskustel jätkata iseseisvalt järjepidevate radade loomisega noortele.

Projekti on võimalik edasi arendada, kaasates rohkem noortekeskusi Actionbound radade loomisesse, võimaldades radade läbimist pikema perioodi jooksul ning uurida täpsemalt, kuidas toetab selline nutirakenduse kasutamine noorte sisemist motivatsiooni olla kehaliselt aktiivne ning veeta vaba aega värskes õhus liikudes ning innustab kasutama ka teisi lahendusi, kus on ühendatud nutiseade ja kehaline tegevus (nt Avastusrada, Geopeitus, Navicup, MOBO-rajad). Soovitame võimalikku jätkuprojekti kaasata üliõpilasi, kellel on teadmised kommunikatsiooniplaani loomisest ja selle elluviimisest.

KASUTATUD ALLIKAD

- Actionbound. (2023). [2023, märts 15]. <https://en.actionbound.com/>
- Avastusrada. [2023, aprill 15]. <https://avastusrada.ee/et>
- Barfield, P.A., Hughes, J., Rice-McNeil, K., Ridder, K. (2021). Get Outside! Promoting Adolescent Health through Outdoor After-School Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. [2023, märts 13]. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147223>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [2023, mai 8]. <http://ezproxy.tlu.ee/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsjsr&AN=edsjsr.1449618&site=eds-live>
- Eesti Avatud Noortekeskuste Ühendus (2023) [2023, märts 15]. <https://ank.ee/>
- Geopeitus. [2023, aprill 15]. <https://www.geopeitus.ee/>
- Google Jamboard. [2023, mai 8]. <https://jamboard.google.com/>
- Goodyear, V. A., Skinner, B., McKeever, J., & Griffiths, M. (2021). The influence of online physical activity interventions on children and young people’s engagement with physical activity: a systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy*. [2023, märts 15]. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1953459>
- Moody, J. S., Prochaska, J. J., Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Brown, M., & Conway, T. L. (2004). Viability of Parks and Recreation Centers as Sites for Youth Physical Activity Promotion. *Health Promotion Practice*. [2023, märts 15]. <http://www.jstor.org/stable/26734202>
- Navicup. (2023). [2023, märts 15]. <https://navicup.com/>
- Nessler, J., Schaper, E., & Tipold, A. (2021). Proof of Concept: Game-Based Mobile Learning The First Experience With the App Actionbound as Case-Based Geocaching in Education of Veterinary Neurology. *Frontiers in Veterinary Science*. [2023, märts 15]. <https://doi.org/10.3389/fvets.2021.753903>
- Noorsootöö seadus (2010). Riigi Teataja, 16.06.2020. [2023, mai 01]

<https://www.riigiteataja.ee/akt/NTS>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. [2023, mai 8].

<https://www-emerald-com.ezproxy.tlu.ee/insight/content/doi/10.1108/RAMJ-04-2021-071/full/html>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. [2023, mai 8].

<http://ezproxy.tlu.ee/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbl&AN=RN074551075&site=eds-live>

Shanahan, D. F., Franco, L., Lin, B. B., Gaston, K. J., & Fuller, R. A. (2016). The Benefits of Natural Environments for Physical Activity. *Sports Medicine*. [2023, märts 13]. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0502-4>

Sheldon, K. M., & Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(2), 331-341. [2023, mai 8].

<http://ezproxy.tlu.ee/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbl&AN=RN192904156&site=eds-live>

Tartu Ülikooli liikumislabor. (2021). Liikumisaktiivsuse uuring 2021 põhisõnumid. [2023, mai 9].

[Uuringud - Liikumisaasta](#)

Tartu Ülikooli liikumislabor. (2022). *Liikumine, õppimine ja heaolu: ülevaade teadusuuringutest ja parimatest praktikatest koolides*. [2023, märts 15].

https://www.liikumakutsuvkool.ee/ylevaade/?fbclid=IwAR0bekv2qoRcnZxdsjSgYB_WGoxF4f3SOmV9YCKggaME9jTp7_IOWkM1T18

Vorobjov, S., Oja, O. & Piksööt, J. (2023) Eesti Inimarengu aruanne 2023. *Noorte vaimne tervis ja heaolu ning selle seos eluviisiga: Parema tervisekäitumine tagab parema vaimse heaolu*. [2023, mai 01]. <https://inimareng.ee/noorte-vaimne-tervis-ja-heaolu-ning-selle-seos-eluviisiga/>

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. [2023, märts 15]. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>