

Aavo Palo sõnavõtt ettevalmistavaks seminariks Viljandis 24. septembril 2018

Eesti haridusreegia üks olulisemaid ja kõige enam reklaamitud alustala on digipööre. Vaieldamatult on see mõistlik ja edumeelne suund, aga nii nagu ikka on kõigil headel asjadel ka mõned kõrvalnähud. Arvuti või nutiseadme taga veedetud aja kohata käib reegel: liiga palju head pole enam hea.

IT avab hoomamatu inforessursi ja lihtsustab meie igapäevaseid toiminguid, kuid samas pole seni leitud kasulikku mõju inimaju arengule. Pigem vastupidi Standfordi ülikooli Max Plancki instituudi ekspertide uuringu põhjal ei muuda aju parandavad mängud, äppid ja muud sarnased tooted meid targemaks, ei aita paremini keskenduda, ei muuda meid loominguks ega paranda mälu. Nad õpetavad meid vai osavamini mängima.

Me õpime ja mõtleme efektiivselt ainult siis, kui me keskendume. Selleks, et keskenduda on vaja aega ja oskust olla ilma segajateta. Üks „suurepärase“ segaja on nutitelefon. Kasutades nutiseadmeid pakume oma ajule pidevalt uut ja kiiret infot. Ajule see meeldib ja sellest tingitult on väga keerukas telefoni käest panna, me lappame kasutuid lehekülgi või suhtleme ja seetõttu ei suuda ka keskenduda ja süvenenult mõelda.

Ajutegevuse ja keskendumisvõime parandamiseks vajab aju puhkust ja keha füüsilisest koormusest tingitud füsioloogiliste protsesside tuge.

Erinevad uuringud Rootsis ja USAs on näidanud õpilaste kehalise aktiivsuse ja aju võimekuse otsest seost. Näiteks üheksa-aastaste laste funktsionaalne lugemisoskus paranes oluliselt, kui nad said liikuda kasvõi 20 minutit enne ülesande sooritamist.

Samuti näitavad uuringud, et kehaline aktiivsus ja treening aitavad leevendada stressi ja depressiooninähtusid ning aktiivsus-tähelepanuhäire sümptomeid.

Paljud täiskasvanud on liikumise vajadusest aru saanud ja tegelevad spordiga üsna usinalt. Enese füüsilise ja vaimse tasakaaluga on võimalik täiskasvanud mõtleva inimesel hakkama saada, hoopis keerukam ja stressirohkem on ekraanisõltuvuses lapsi liikuma saada. Enamasti peame ekraaniaja piiramiseks tegema tülitekitavaid otsuseid. Lastele ekraanivaba tegevuse leidmine on sageli üsna keerukas ja energiarohke ülesanne ning mulle tundub, et tihti jääb siin laste soov peale.

Ainus võimalus on pakkuda rohkem kehalist liikumist koolis. Tundub, et liigume pigem vastassuunas. Meie koolikeskkonda on tulnud juured puhke- ja lamamisnurkasid, patjasid, nutiseadmete laadimisvõimalusi jms.

Laste suurema liikumise saavutamiseks on vaja läbimõeldud plaani ja võimalik ka et kooli päevakava muutust selliselt, et see sisaldaks aega igapäevaseks korraldatud liikumiseks.

PISA testide põhjal on soomlased pikka aega olnud maailma parimate hulgas. Ehk peitub soome õpilaste edu saladus õuevahetundides ja suuremas kehalises aktiivsuses.

Kehalise aktiivsusega suudame kindlasti ka digipöörde arukamalt pöörama panna.