

Mari-Liis Pruul: Kehaharidus.

- Tänapäeva lastel on nutiseadmetes ajaveetmise tõttu vähem füüsilist aktiivsust, seega nõrgem füüsis.
- Kool, ülikool, tihtipeale sellejärgselt ka istuv töö - kõik see on füüsilisele kurnav.
- Kui juba lapsepõlvest on elu elamise tugisüsteem nõrgema ettevalmistusega, võib olla raske jääda elu elamise juures terveks.
- Füüsiliselt toonuses inimene on ka vaimselt vastupidavam.
- Tänapäeva keerukate tööülesannete juures ja arvestades igapäevaselt töödeldava info hulka, on inimestel tervise säilitamiseks ja edukas olemiseks vaja olla vastupidav - väga erinevatel tasanditel.
- Füüsilise soorituse hindamine mõõtmise alusel tekitab paljudele inimestele alaväärsuskompleksi oma keha ja kehalise võimekuse teemal, vastumeelsuse spordi ja liikumise vastu.
- Keha on inimese "sõiduvahend" läbi inimkogemuse - positiivne hoiak selle sõiduki suunas on suur osa tervise alusest.
- Inimestele (e. õpilastele) tuleb tutvustada nõ "Keha Lugu" sisulise poole pealt - anatoomia, hea rühi olulisuse sisuline põhjendatus ja selgitus, kehapsühholoogia, kehaimidž, keha muutumine, eneseväärtustamine, kehaline intelligentsus, printsipi - keha õpib puhates, pingutuse ja puhkuse vaheldumise sisuline põhjendus, iga inimese unikaalne loovus-liikumine-keha, kehaline eneseväljendus (kunstiline, emotsionaalne, mänguline) e. mu keha pole võörkeha, emotsioonide märkamine kehas, nende mõju ja endast aru saamine, kontakt teise kehaga, tervisliku treeningu põhimõtted.
- Eelmainitu võiks koolis olla eraldi õppeaine, lisaks: süvalihaste (sj lülisammast toetavate lihaste!!) mänguline treenimine - vastupidavam füüsis; keha ja liikumise kaudu tavaainete õppimine - minu keha on piisav eneseväljenduseks ja võib aidata mul õppida, mu keha on tööriist; Aafrika tantsud selja tugevdamiseks, liikuvuse parandamiseks - "teise" kultuuri austamine ja aksepteerimine, väärtustamine.
- Kvaliteetset infot on väga palju olemas - nüüd on vaja see tõlkida haridusse. Inimesed ei pea õppima, murduma, avastama, ümberõppima kui on võimalik kohe kvaliteetselt, tervislikult ja sisukalt õppida.
- Lisaks annab intelligentne ja mitmekülgne kehaharidus eelise ka tulevastele tippsportlastele, rahvatervise parandamisest rääkimata.

Tahan rõhutada, et 9. punktis nimetatud kolm teemat on hariduses seni puudutamata või vähepraktiseeritud, samas minumeest väga olulised võtmed intelligentse ja vastupidava keha kasvatamisel.

Mina olen neid teemasid õppinud osaliselt oma probleemide lahendamiseks, väga erinevates kohtades ja minu tee nende tarkusteni on olnud pikk.

Teiste inimeste tee ei pea enam olema pikk.

Süvalihaste treenimine ja sellega seonduv - õpetaja Annemari Autere käeall
eratunnid;

Liikumise kaudu õpetamine - ise olen aastaid väljatöötanud harjutusi ja analüüsinud,
vastukaaluks enda väga staatilisele koolikogemusele, olles samas domineerivalt
kineetilise intelligentsuse tüübiga;

Aafrika tantsud - 2 kuud 2013. aastal Ghanas õppimas ja peale seda õpetajana
praktiseerinud Eestis, saades väga positiivset tagasisidet.