

# PING!



# PONG!

**TEE ISE  
PINKSILAUD!**

## SAATEKS

Vaevalt kahtleb keegi selles, et igapäevane liikumine on laste tervise oluline nurgakivi. Ometi on Eesti õpilaste seas vähem kui viiendik neid, kes liiguvad oma tervise ja elukvaliteedi seisukohalt piisavalt – iga päev vähemalt tund aega mõõduka kuni tugeva intensiivsusega. Kool saab liikumisvõimalusi pakkudes aidata lastel üles leida liikumisrõõmu ja laduda kehalise kirjaoskuse vundamenti. Iga päevaga lisandub teadusuuringuid, mis kinnitavad, et liikumine toetab ja arendab ka õppimise jaoks keskseid tähelepanu-, mälu- ja infotöötlusprotsesse, soodustab töörahu tunnis ja paremaid omavahelisi suhteid. Seega aitab liikumine igati kaasa kooli hariduslike eesmärkide saavutamisele.

Tervishoiuteaduste võimekuse edendamise programmi TerVE raames otsis Tartu Ülikooli liikumislabor 2015. aastal koostöös arhitektuuribürooga b210 lahendusi laste ja noorte liikumisvõimaluste avardamiseks. Selle tulemusena koostati koolidele suunatud brošüür “Koolimaja kutsub liikuma!” ja videoga lauatenniselaua ehitamise juhend “PING! PONG!”. Juhendi ja käesoleva trükise abil saavad noored kooli toetusel ise pingpongilaua ehitada ja niimoodi kaasa aidata oma uute põnevate liikumisvõimaluste loomisele.

Positiivsete muutuste saavutamise aluseks nii laste ja noorte kui ka täiskasvanute tervisekäitumises on koostöö. Tegutseme koos selle nimel, et lapsed oleksid tervemad!

**Põnevat koostegemist!**

Käesoleva trükise valmimist toetas Euroopa Regionaalarengu Fond programmi TerVE raames, mida viis ellu Sihtasutus Eesti Teadusagentuur.

Trükiste ekraaniversioonid ja video on kättesaadavad Tartu Ülikooli liikumislabori kodulehel <http://liikumislabor.ut.ee> ja Eesti Teadusagentuuri kodulehel [www.etag.ee](http://www.etag.ee)

## TEE ISE PINKSILAUD!

Uute liikumisvõimaluste loomine on hea võimalus kaasata õpilasi kavandamisse ja ehitustöösse. Kas olete uurinud, millist spordiala teie koolis enim harrastatakse? Või millised on omapärasemad aktiivsed hobid? Mida pakutakse välja uue spordiala leiutamise võistlusel? Mis on õpetajate avaldamata salaoskused?

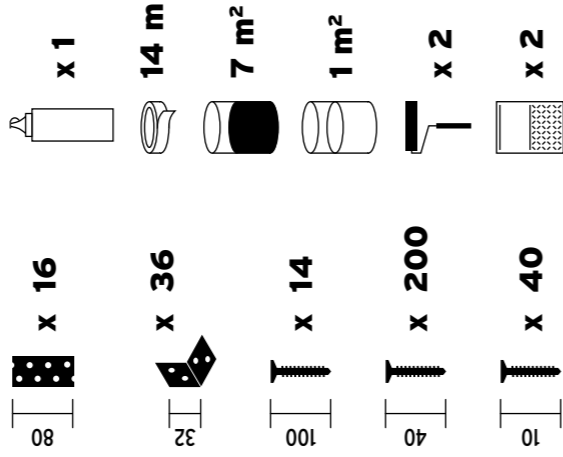
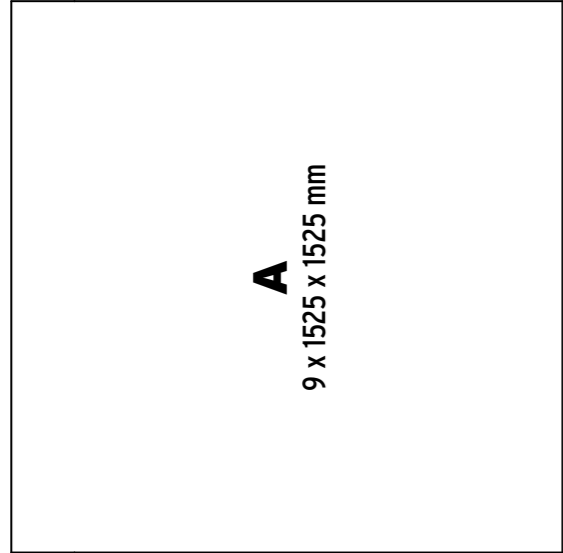
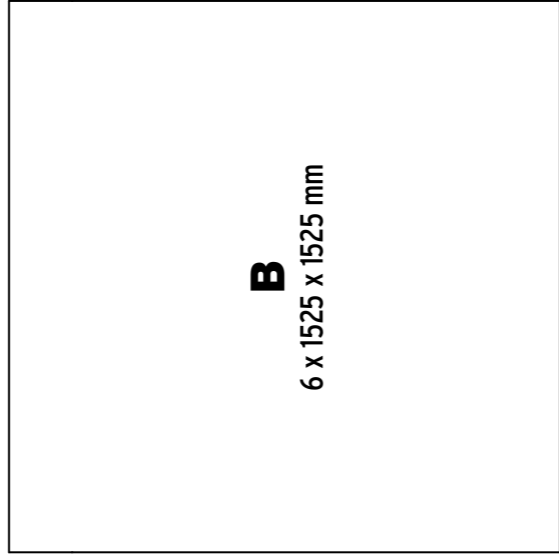
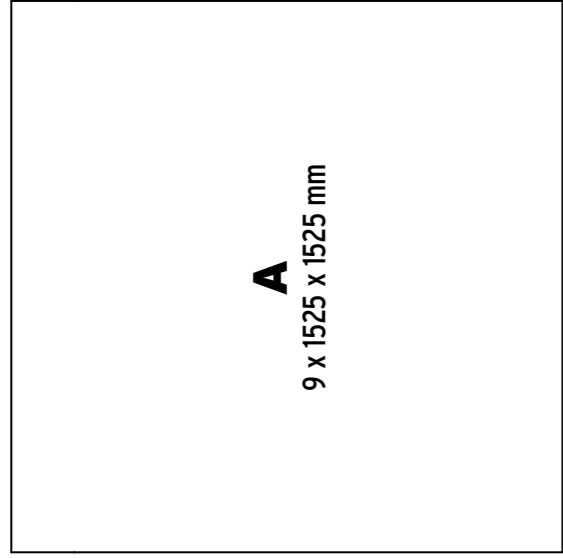
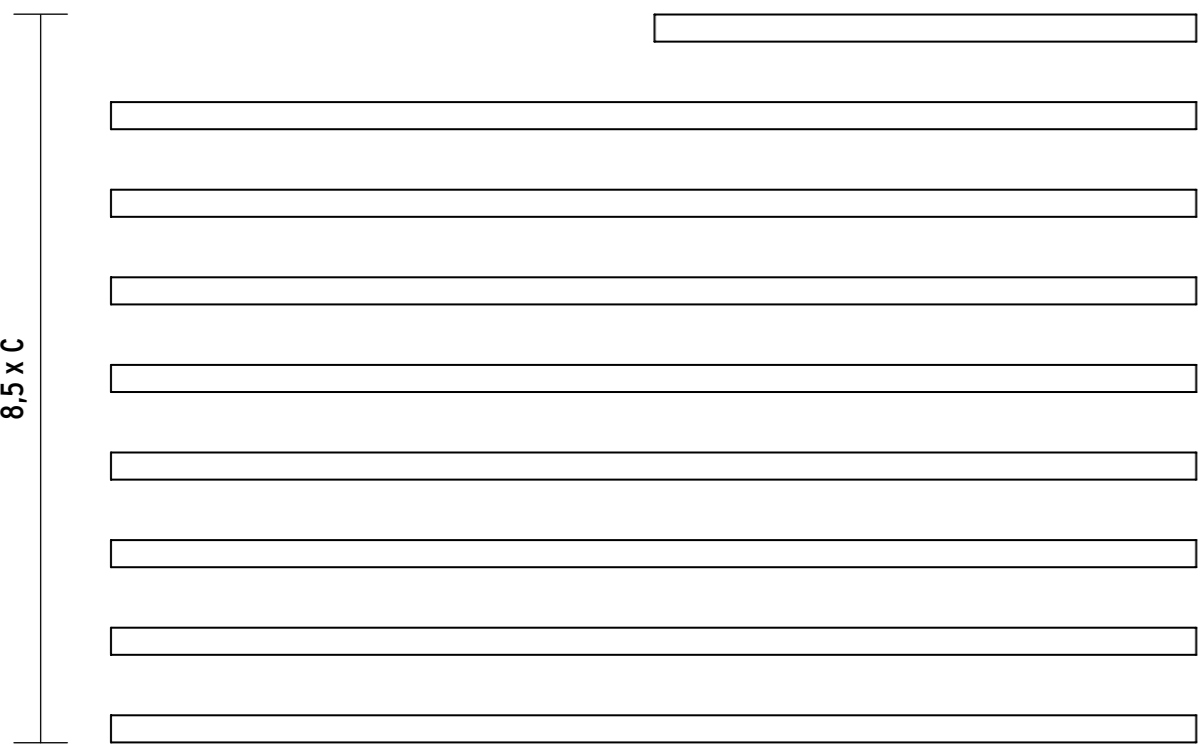
Otsa aitab lahti teha näiteks ühine pinksilauaehitus. Lauatenniselaua tükkide kokkumonteerimine ja laua värvimine võtab aega umbes neli kuni kuus tundi (sealhulgas vineerplaatide ja prusside mõõtulõikamine, kui abiks on mõni kohalik meister, puutööõpetaja või osavad üheksandikud). Monteerimistöö on väikese juhendamisega jõukohane ka 10-aastastele, terve klassitäie entusiastlike ehitajate puhul saab väljakutseks hoopis kõigile tegevuse leidmine (muidugi võib alati teha lihtsalt rohkem pinksilaudu!).

See on suurepärane võimalus ühendada kehaline kasvatus, meisterdamine ja kunstiõpetus (laua külgedel on ruumi erikujundusele). Ehitada ja värvida võib üheaegselt, siis saab vastvalminud laual kohe mängida. Töö lõppu on sobilik tähistada suure pinksipeoga, kus saab kätt proovida nii standardmängus kui näiteks ringis ümber laua joostes (nii saab korraga kaasa kõksida rohkem mängijaid).

Vaata ka [www.ruumiharidus.ee/pingpong](http://www.ruumiharidus.ee/pingpong)

Pinksilaua joonised tegi arhitektuuribüroo b210 (Kadri Klementi, Karin Tõugu, Mari Hunt, Aet Ader).

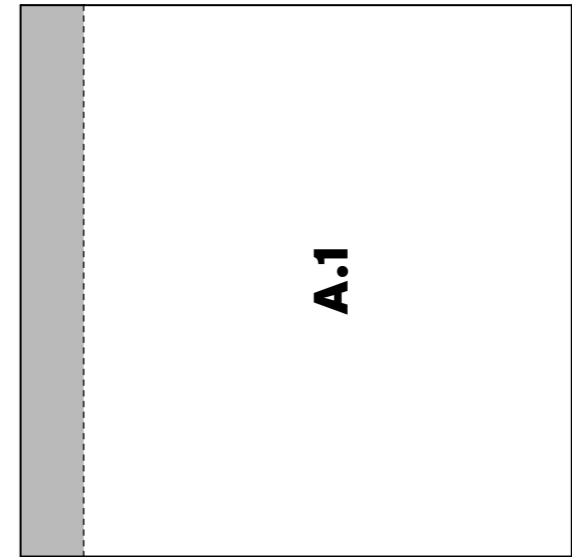
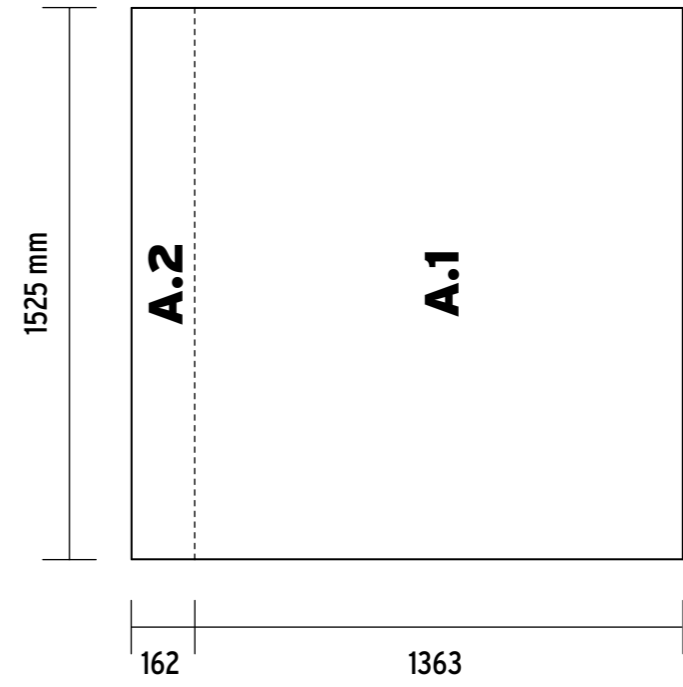
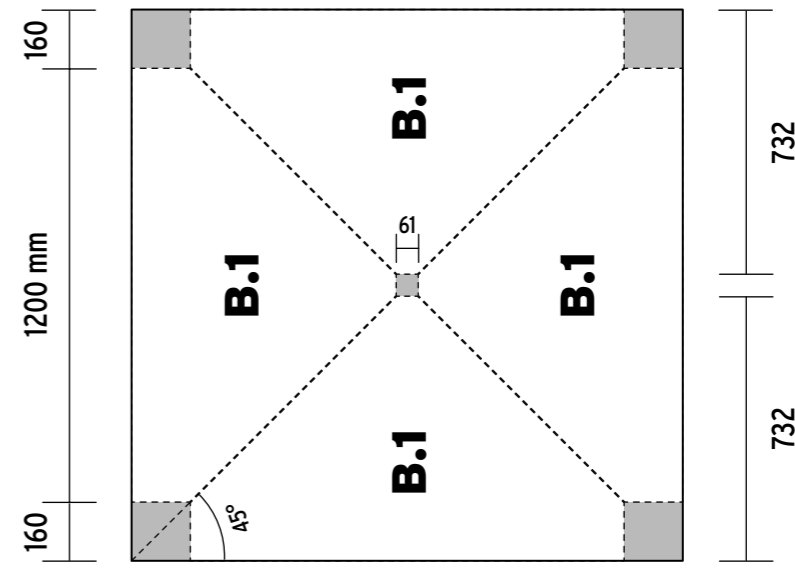
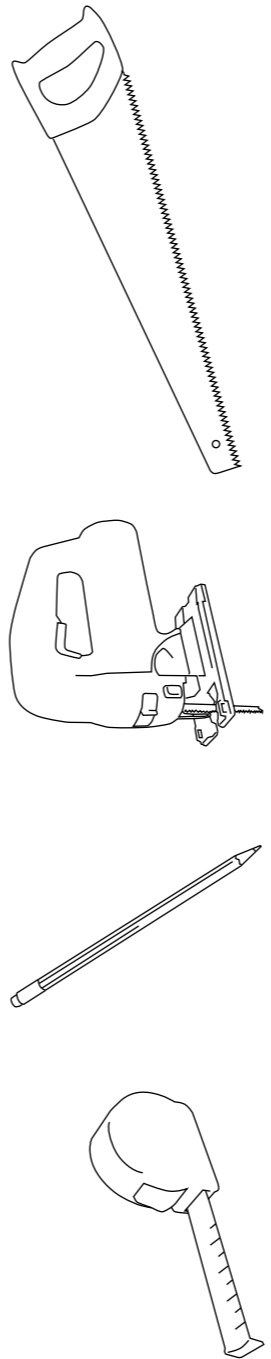
Joonis 1



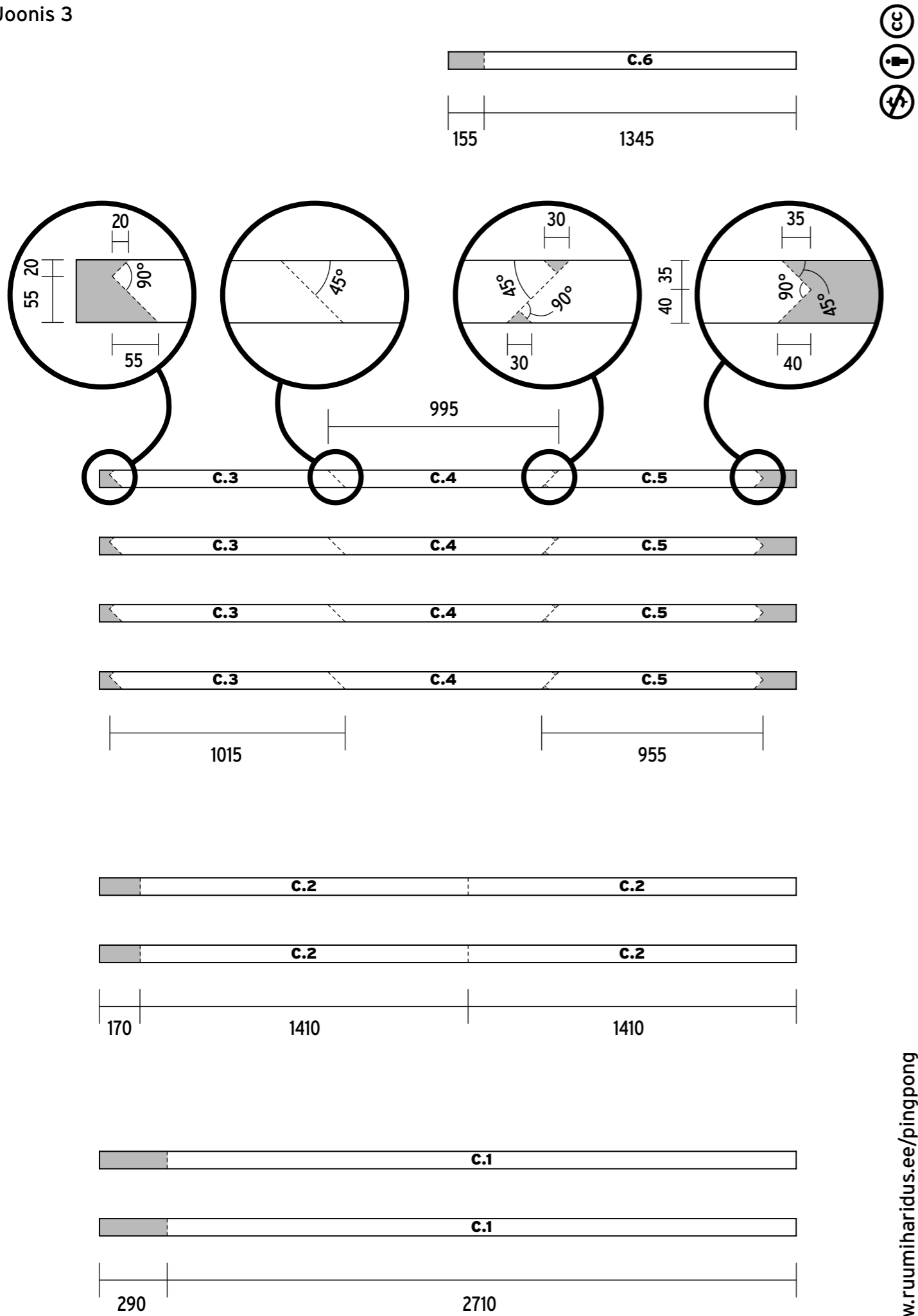
**C**  
50 x 75 x 3000 mm



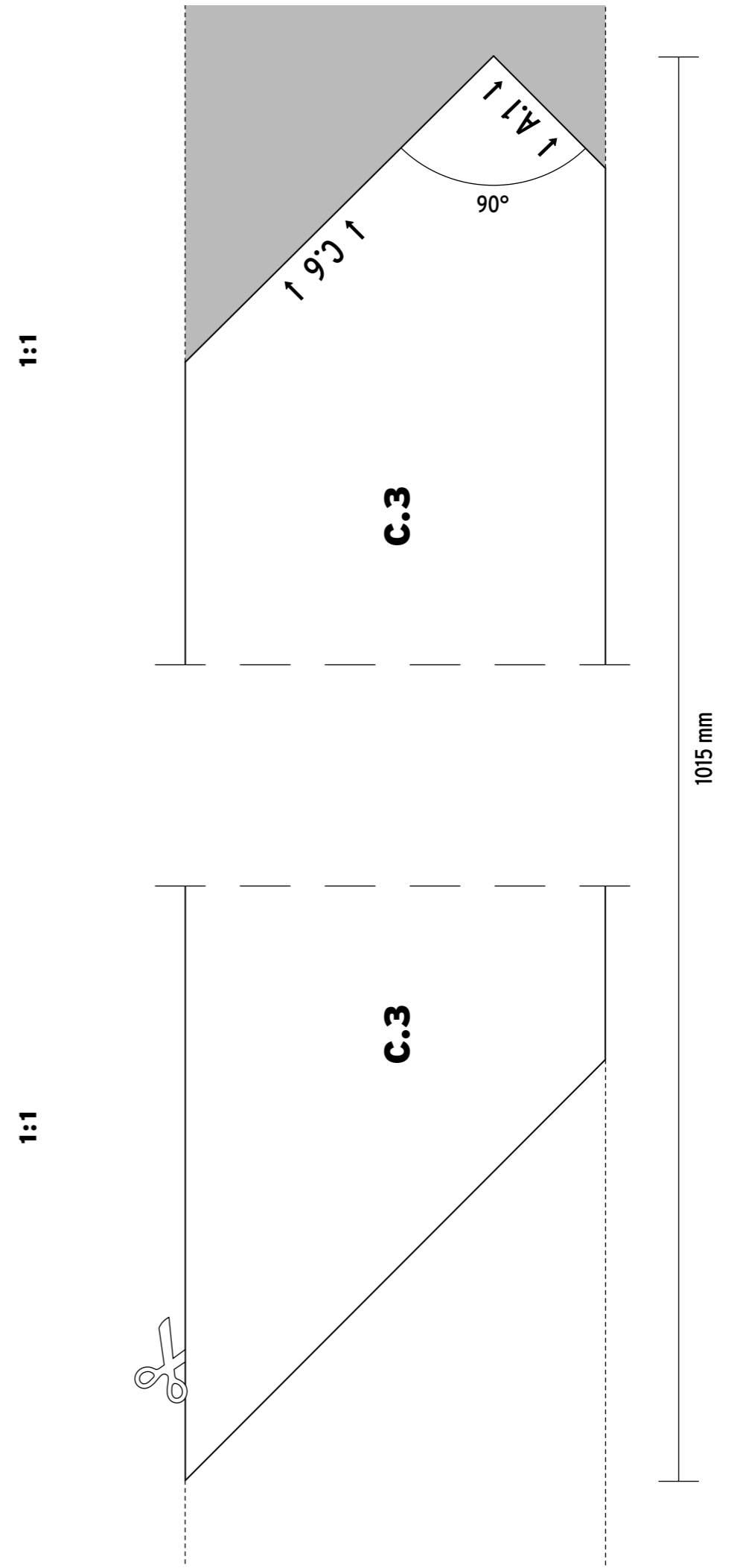
Joonis 2



Joonis 3



Joonis 4



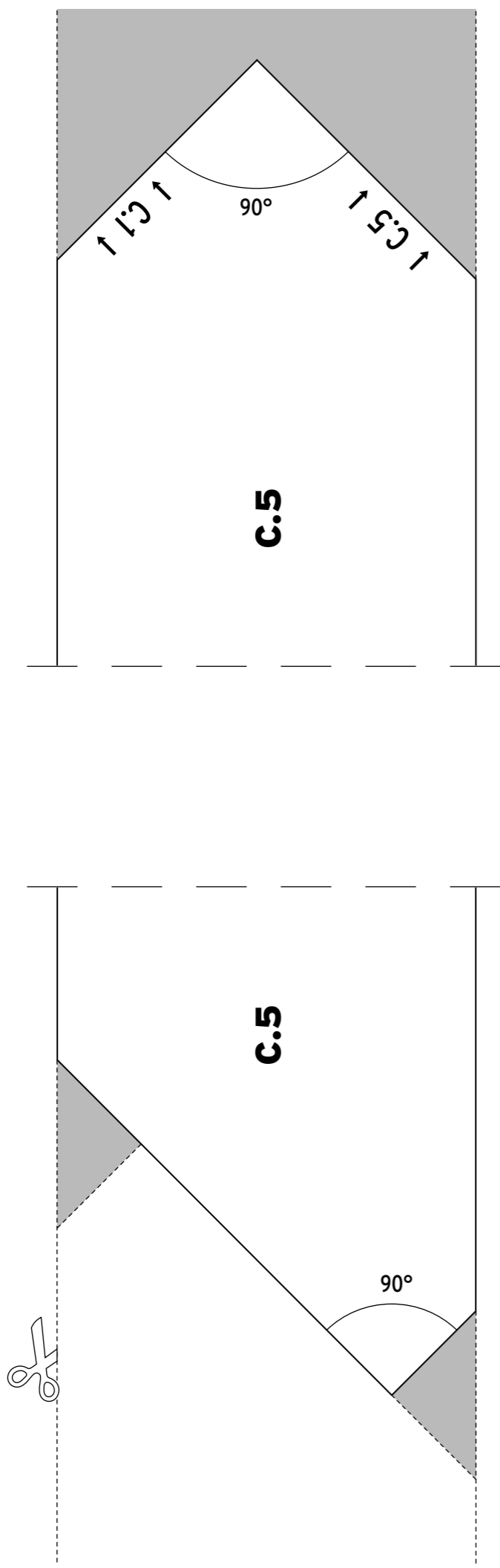






Joonis 5

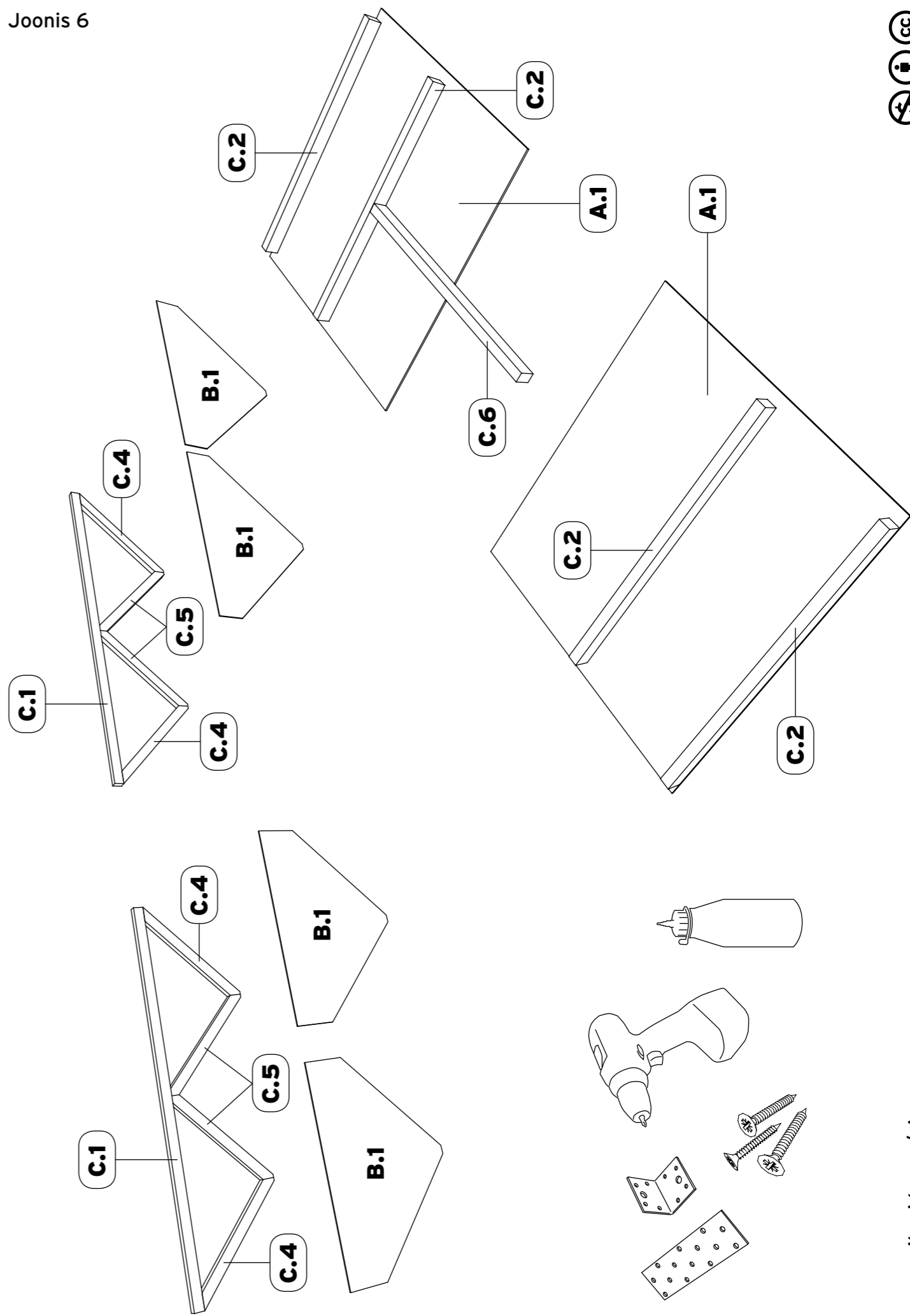
1:1



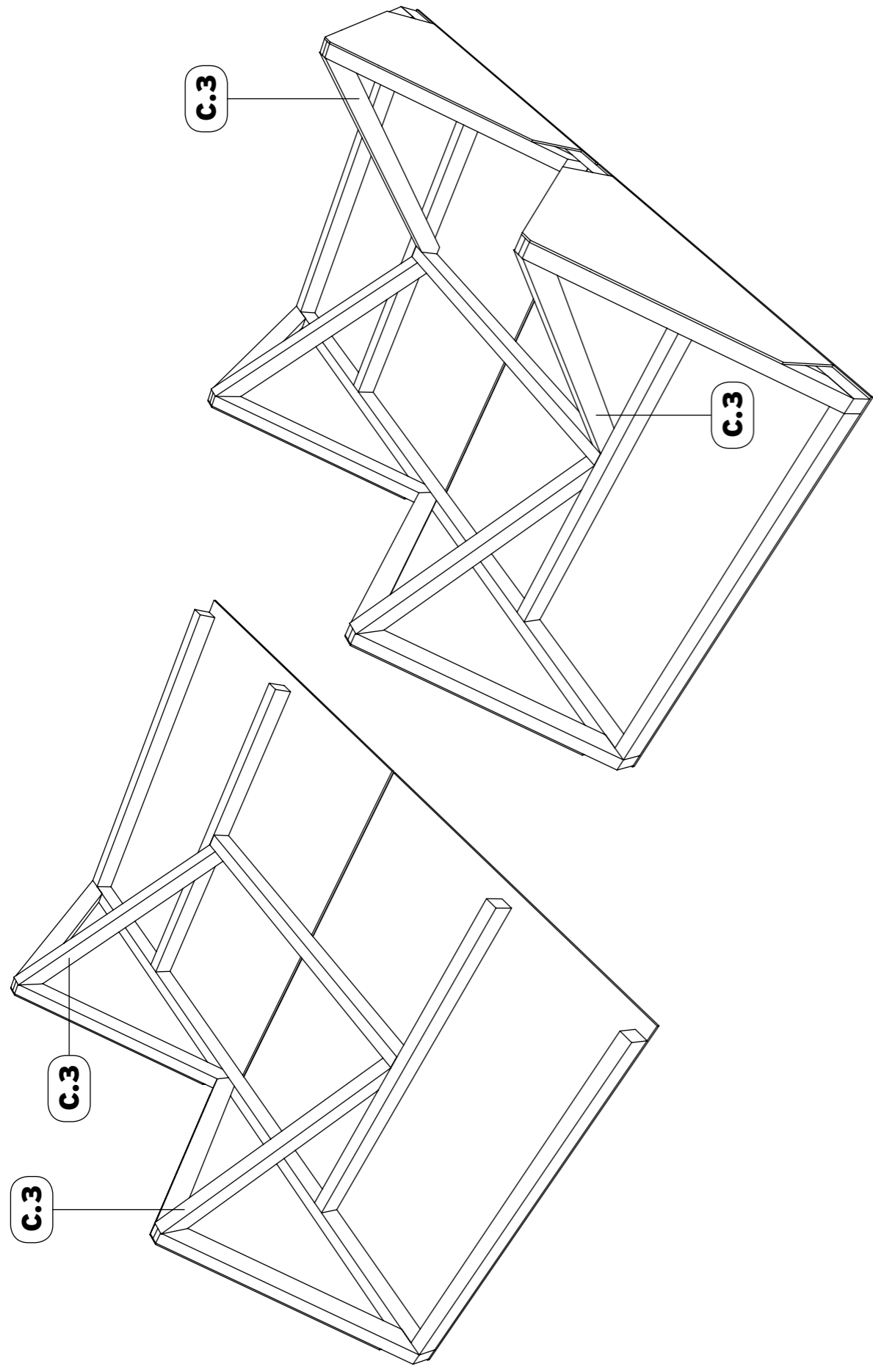
940 mm



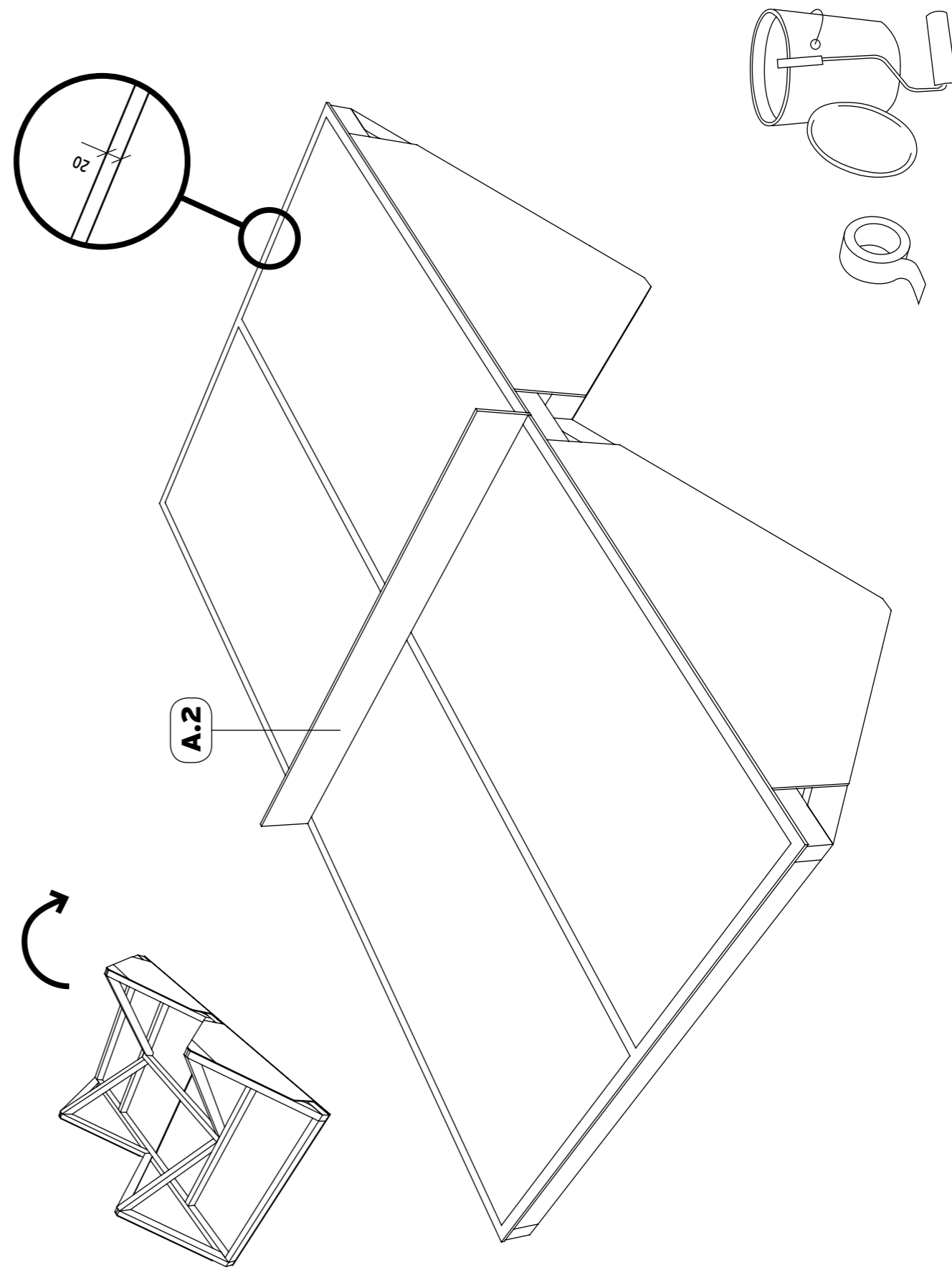
Joonis 6



Joonis 7



Joonis 8





b210 arhitektid Mari Hunt, Kadri Klementi, Karin Tõugu ja Aet Ader. Foto: Tõnu Tunnel

**b210** on Tallinnas asuv arhitektuurbüroo, mis tegutseb arhitektuuri kui kultuurivaldkonna avarustes. b210 looming hõlmab peaaegu kõike avalikest hoonetest eramajadeni, installatsioonidest sündmusteni, kirjutamisest ja toimetamisest õpetamiseni. Lisainfo: [www.b210.ee](http://www.b210.ee)

## ARHITEKTUURIKOO



**Arhitektuurikool** on huvikool, kus 7- kuni 18-aastased noored uurivad ja loovad ruumilist maailma. Ainus selline Eestis ja üks väheseid omataolisi ka Põhja-Euroopas ja Baltikumis. Lisaks igapäevastele tundidele Tallinnas korraldab Arhitektuurikool aeg-ajalt põnevaid arhitektuuriteemalisi sündmusi üle Eesti. Üks hiljutisemaid neist on loovtööprojekt Kooliruum'16 (vt [konkurss.arhitektuurikool.ee](http://konkurss.arhitektuurikool.ee)). Lisainfo: [www.arhitektuurikool.ee](http://www.arhitektuurikool.ee)

## UURI RUUMI!

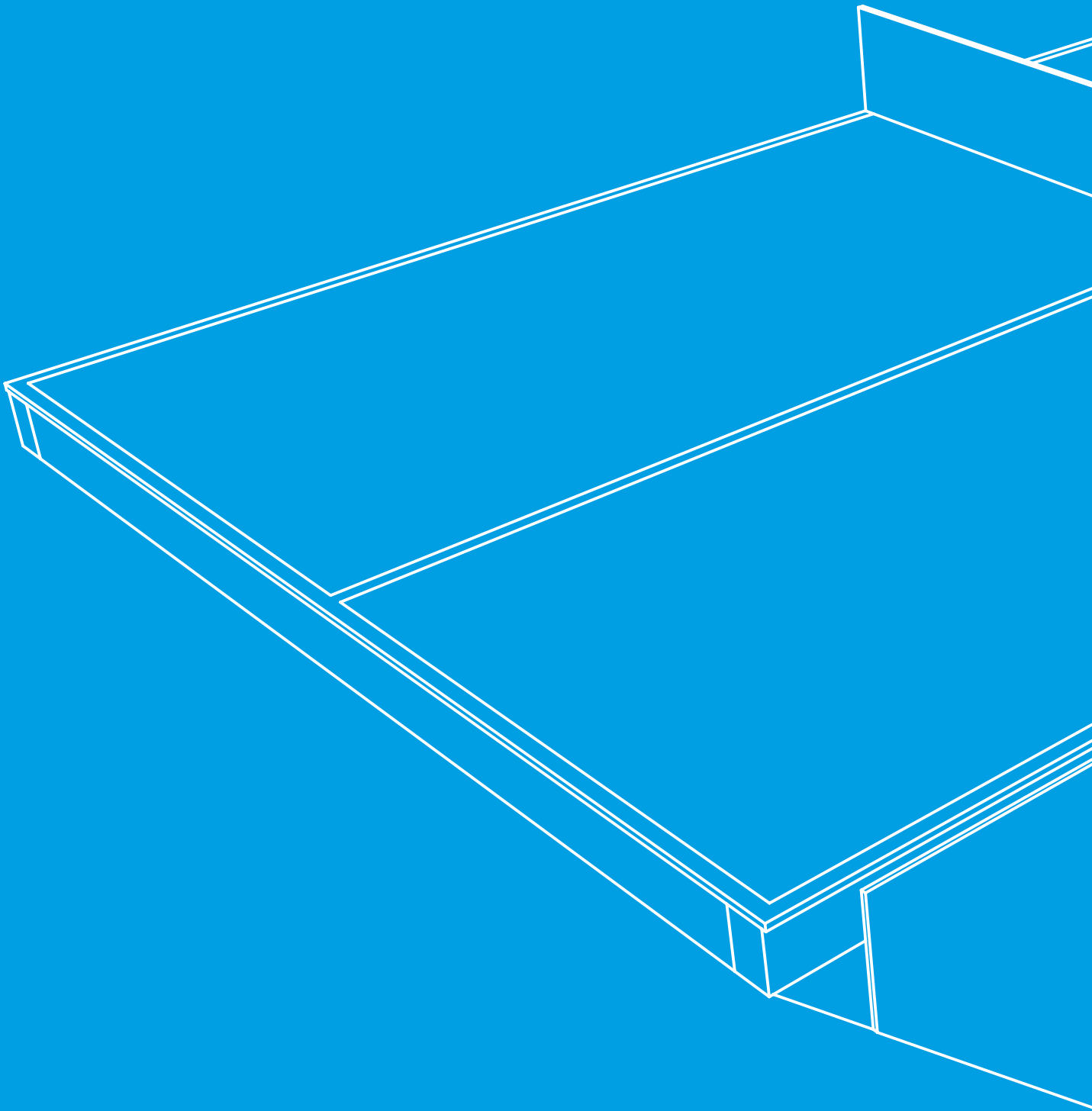
**Uuri ruumi!** on tasuta kogumik lõimitavaid arhitektuuriülesandeid üldhariduskoolidele. Ülesannete eesmärk on mitmekesistada koolitunde, pakkuda aktiivset tegutsemist, kutsuda igapäevase uurimisele ja mõistmisele ning loomingulisele eneseväljendusele. Kõige selle jooksul õpitakse loomulikult ka tundma ja väärtustama ruumilist keskkonda. Lisainfo: [www.ruumiharidus.ee](http://www.ruumiharidus.ee)



# t210

ARHITEKTUURIBÜROO

Tallinn 2015



Eesti Teadusagentuur  
Estonian Research Council

# TerVE



Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti tuleviku heaks