

TARTU ÜLIKOOL  
SOTSIAALTEADUSTE VALDKOND

NARVA KOLLEDŽ  
ÕPPEKAVA „KOOLIEELSE LASTEASUTUSE ÕPETAJA MITMEKEELSES  
ÕPPEKESKKONNAS“

Küllli Laur  
**LASTE FÜÜSILISE AKTIIVSUSE ARENDAMINE LÄBI ÕPPETEGEVUSTE  
JA VABAMÄNGU**  
Bakalaureusetöö  
Juhendaja Aet Kiisla MSc

NARVA 2021

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandus allikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Küllli Laur

....., 16.05.2021

/töö autori allkiri/

## SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	4
1. LASTE FÜÜSILISE AKTIIVSUSE ARENDAMINE.....	6
1.1 Laste füüsiline aktiivsus.....	6
1.2 Liikumisõpetus lasteaias: eesmärk ja sisu .....	6
1.3 Õpetaja roll laste kehalise aktiivsuse arendamisel .....	8
1.4 Liikumist soodustav keskkond .....	8
1.5 Liikuma Kutsuv Kool ja selle põhimõte.....	9
2. METOODIKA.....	12
2.1 Uurimismeetod.....	12
2.1.1 Poolstruktureeritud intervjuu.....	12
2.1.2 Vaatlus .....	13
2.2 Valim .....	14
2.3 Andmete analüüsimine .....	14
3. FÜÜSILISE AKTIIVSUSE EDENDAMISE VÕIMALUSED LASTEAIAS .....	15
3.1 Õpikeskkond lasteaias .....	15
3.2 Liikuma Kutsuv Kooli põhimõtete rakendamine lasteaias .....	17
3.3 Järeldused.....	19
KOKKUVÕTE .....	21
SUMMARY .....	23
KIRJANDUS .....	25
LISAD.....	30
LISA 1. Intervjuu küsimused lasteaedadele .....	30
LISA 2. Intervjuu küsimused Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitunud koolidele .....	31

## SISSEJUHATUS

Inimesel on kaasasündinud liikumisvajadus. Liikumine on lapse esimene keel, mille abil ta avastab maailma, tunnetades oma asukohta ruumis, kooskõlastades silma ja keha tegevust, kus kehakeel – asend ja žestid – räägivad veel enne, kui laps verbaalselt suhtlema hakkab. (Goddard Blythe 2000) Liikumine ja mäng on lapse loomuomased tegevused, mis kuuluvad lahutamatu väikelapse (kehalise ja vaimse) arengu juurde (Oja 2008). Lapse arengus on mäng väga oluline, kuna arendab erinevaid kehalisi oskusi erinevates keskkondades, samuti loovust, kujutlusvõimet ja osavust. Mäng toetab arenevat kehalist võimekust ning on väga tähtis osa õppimisprotsessist. Varajane liikumisoskuste areng ning selle mitmekülgus, liigutusmälu ning liikumise kvaliteet – kõik sõltuvad rikkalikust ja ulatuslikust mängukogemusest (Whitehead 2010). Mäng on oluline tegur kognitiivses, sotsiaalses, kehalises ja emotsionaalses arengus (Whitehead 2010). Tänapäevane keskkond on unustamas seda, et liikumine on lapse arengus väga oluline ning sellele tuleks enam tähelepanu pöörata (Woolfson 2001). Väheliikuv eluviis on probleemiks järjest noorematel lastel, mõjutades nii üldfüüsilist, psüühilist, emotsionaalset kui ka sotsiaalset arengut (Oja 2008; Woolfson 2001). Ka Tervise Arengu Instituudi osalusel läbi viidud üleeuroopalisest uuringust selgus, et enamik Euroopa ja sh ka Eesti lastest ei ole kehaliselt piisavalt aktiivsed (TAI 2016). Samas just koolieelne aeg on kriitiline aeg tervislike eluviiside ja kehalise aktiivsusega seotud harjumuste kujundamiseks ning väga tähtsal kohal kodu ja lapsevanemate kõrval on ka õpetajatel ja lasteaial, kus lapsed veedavad suurema osa oma päevast. Koolieelne aeg on põhiliste liikumisoskuste omandamise kõige olulisem aeg ja motoorsete oskuste areng on peamine kehalist aktiivsust soodustav tegur. Seega on tähtis eesmärgistatud, kvaliteetne ja oskuste arendamisele suunatud mitmesugune liikumistegevus. (Haav, Lõhmus, Oja 2019).

Lõputöö eesmärk on välja selgitada kui palju kasutavad rühmaõpetajad õppetegevuses füüsilist tegevust ja kuidas saaks õpetajad veelgi rohkem liikumist õppetegevusse ja vabamängu tuua.

Selleks püstitasin järgnevad uurimisküsimused.

1. Kuidas tuua Liikuma Kutsuva Kooli põhimõtteid lasteaia õppetegevusse ja vabamängu?
2. Kuidas saaks õpetajad lasteaia rühmaruumi keskkonda muuta liikumist soodustavaks?
3. Milline roll on õpetajal laste kehalise aktiivsuse arendamisel?

4. Kuidas kirjeldavad õpetajad oma huvi lisaks tavategevustele veel ka liikumistegevustega tegeleda?
5. Kuidas arendatakse teistes riikides lasteaialaste füüsilist aktiivsust?

Töö koosneb kahest osast- teoreetilisest ja empiirilisest. Töö teoreetilises osas töötasin läbi erinevaid allikaid, et anda ülevaade erinevate autorite seisukohtadest, õpetaja rollist, lapsi ümbritseva keskkonna ja vahendite olulisusest laste kehalise aktiivsuse arendamisel. Lisaks kirjeldan teiste riikide näited ja Liikuma Kutsuva Kooli põhimõtteid. Töö empiirilises osas kirjeldan läbiviidud uurimistöö metoodikat, valimit, analüüsin uurimuse käigus saadud tulemusi ning pakun neile lahendusi.

Empiirilises osas intervjuerisin iga maakonna kahe lasteaia vanema rühma õpetajat ja Liikuma Kutsuva Kooli võrgustikku kuuluvate koolide viit klassiõpetajat. Andmekogumismeetodiks kasutasin intervjuud ja vaatlust ning andmeid analüüsisin kvalitatiivse sisuanalüüsiga.

Märksõnad: füüsiline aktiivsus, liikumine, vabamäng.

## **1. LASTE FÜÜSILISE AKTIIVSUSE ARENDAMINE**

### **1.1 Laste füüsiline aktiivsus**

Andmeid laste ja noorukite ebapiisava kehalise aktiivsuse kohta võib leida mitmetest teadusallikatest (Kalda 2017). Euroopas korraldatud uuringus selgus, et 2–10-aastaste laste liikumisaktiivsus on madal – uuringus osalenud kaheksa riigi lastest suutsid täita etteantud päevase liikumisnormi 2–14,7% tüdrukutest ning 9,5–34,1% poistest. Seejuures vaid 13% uuringus osalenud Eesti tütarlastest ja 26,8% poistest suutsid saavutada päevase 60-minutilise mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumisaktiivsuse (MVPA) normi (Konstabel et al. 2014).

Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel soodustab mõõdukas kehaline aktiivsus nii luustiku, lihaste kui ka südame-veresoonkonna arengut ning aitab säilitada tervislikku kehakaalu. Lisaks mõjutab kehaline aktiivsus ka inimeste psüühilist tervist, vähendades depressiooni ja ärevushäireid ning soodustades psühholoogilise küpsuse saavutamist, suurendades enesekindlust ja väljendusoskust sotsiaalsel lävimisel. (WHO 2017)

Maarike Harro (2001) on defineerinud kehalist aktiivsust kui igasugust skeletilihaste tekitatud liikumist, mis nõuab energiat.

Elo Urb (2018) on kirjeldanud oma bakalaureusetöös tähelepanuväärset asjaolu, et lapsevanemate endi aktiivsusel on oluline mõju laste aktiivsuse tasemele. Tähtis on ka tõsiasi, et lapsevanemate toetus ei mõjuta laste kehalist aktiivsust nende koolieelses asutuses viibimise ajal (Loprinzi & Trost 2010). Suurendamaks laste kehalist aktiivsust koolieelses asutuses viibimise ajal, saavad õpetajad soodustada kehalist tegevust eelkõige läbi aktiivse mängu ja tegevuse (O'Dwyer et al. 2013). Lisaks soodustavad laste kehalist aktiivsust lasteaias õues veedetud aeg ning sobivate vahendite olemasolu lasteasutuse õuealal (Hannon & Brown 2008).

### **1.2 Liikumisõpetus lasteaias: eesmärk ja sisu**

Liikumine on lapse tegevuste ja mängude loomulik osa. Samuti on liikumine lasteasutuses seotud ka teiste õppe- ja kasvatustegevusega ning laps õpib suhtlema ja ümbritsevat maailma tunnetama aktiivselt tegutsedes. Veel kasutab laps oma igapäevastes tegevustes – mängudes erinevaid liikumisviise (kõnd, jooksmine, ronimine jm), liigutusi (käte tõstmine-langetamine, kere kallutamine, painutamine, pööramine jm), asendeid (seisimine, istumine, lamamine selili-kõhuli jm) ja esemete-vahendite käsitlemisviise (kandmine, vedamine, veeretamine, viskamine jm). (Alushariduse raamõppekava 1999)

„Liikumise üheks tähtsamaks eesmärgiks on positiivsete liikumiskogemuste loomine ning seda nii motoorses mõttes osavamatele kui ka vähem osavamatele lastele” (Karvonen 2003: 12). Kordi et al (2012) on välja toonud, et liikumistegevus peab lasteaias tuginema eelkõige laste loomulikule liikumisele, mis on iseeneslik ja vahelduv. Tegevused peavad olema nauditavad, sisaldama liikumismänge ja liigutuste rohkeid tegevusi (Kordi et al. 2012). Liikumisõpetuse erinevad vormid aitavad tõsta laste õpihuvi, tugevdavad teadlikkust erinevatest liikumisvõimalustest ning soovi õppimisel uusi väljakutseid kogeda (Oja 2008).

Alushariduse raamõppekavas (1999) on eraldi nimetatud ka liikumisvaldkonna eesmärgid:

- 1) tugevdada lapse füüsilist ja vaimset tervist, ergutada psühhomotoorset (tegevuslikku), sotsiaalset (k.a kõlbeline ja emotsionaalne) ja tunnetuslikku arengut;
- 2) äratada huvi aktiivse liikumise ja sportimise, spordi kui kultuurinähtuse vastu;
- 3) omandada teadmisi-oskusi liikumisest ning liikumisohutusest.

Lasteaia keskkonnatingimuste ja õppe-kasvatustegevuse mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas uuringu aruandes on rohkem kui pooled liikumistundide andjad ja ka rühmaõpetajad välja toonud, et õpetajatele tuleks võimaldada rohkem liikumise täienduskoolitusi, sh kehaliste harjutuste didaktika täienduskoolitust. Kõige rohkem tundsid sellistest täiendkoolitustest puudust õpetajad, kelle liikumistunnid olid lasteaedades, kus liikumisõpetaja ametikohta eraldi ei ole. (Haav, Lõhmus, Oja 2019)

Marelle Roolaht (2018) on oma diplomitöö uurimus tulemustes nentunud, et kuigi rühmaõpetajad omavad vajalikku haridust töötamiseks lasteaiaõpetajana, siis lasteaedades, kus EHISE andmetel liikumisõpetaja ametikoht puudub, viivad liikumistunde läbi siiski valdavalt ilma liikumisharidusega õpetajad. Samuti ei ole enamik rühmaõpetajaid läbinud liikumisalaseid täiendkoolitusi viimase viie aasta jooksul. Uuringu tulemused, sarnaselt varasema kirjandusega, näitavad, et õpetajad ise soovivad täiendkoolitusi laste liikumisharjumuste kujundamiseks ja liikumisaktiivsuse suurendamiseks. Samuti selgus, et täiendkoolitustest ei ole huvitatud mitte ainult ilma liikumisalase haridusega õpetajad, vaid ka ettevalmistuse saanud liikumisõpetajad. Seega on regulaarne täiendõppe vajadus ja soov olulised nii liikumisalaste teadmiste omandamiseks kui ka ideede värskendamiseks liikumisõpetuses. (Roolaht 2018)

### **1.3 Õpetaja roll laste kehalise aktiivsuse arendamisel**

Koolieelse lasteasutuse õpetajad peaksid määratlema oma rolli laste regulaarse kehalise aktiivsuse loomisel ning aitama lapsi vastutama oma tervise ja heaolu eest (Laande 2019). Bjorgen & Svendsen (2015) on leidnud, et õpetajad peavad lastele olema füüsiliseks eeskujuks, pakkuma neile avastamisrõõmu, näitama välja enda huvi ja kaasatust, olema laste jaoks olemas nii toetaja kui ka jälgija rollis. Lastel peab olema võimalus olla iga päev aktiivne. See tähendab aga õpetajapoolset pedagoogilist tegevust ja juhendamist. Ning siin tulevad mängu õpetajate jõupingutused, millel on väga oluline roll laste kehalise aktiivsuse kujunemisel. (Douglas et al. 2014) Urb (2018) leidis oma bakalaureusetöös, et ka lapsevanemate endi aktiivsusel on mõju laste aktiivsuse tasemele. Samas on oluline, et lapsevanemate toetus ei mõjuta laste kehalist aktiivsust nende koolieelses asutuses viibimise ajal (Loprinzi & Trost 2010). Suurendamaks laste kehalist aktiivsust koolieelses asutuses viibitud ajal, saavad õpetajad soodustada kehalist tegevust eelkõige läbi aktiivse mängu ja tegevuse (O'Dwyer et al. 2013). Derscheid et al. (2010) leidsid oma uurimuses, et õpetajate hinnangul on nende peamiseks ülesandeks tegevuste planeerimine ning varustuse ja vahendite lastele kättesaadavuse tagamine.

### **1.4 Liikumist soodustav keskkond**

Eelkooliealised lapsed viibivad enamiku päevast koolieelsetes lasteasutustes, mistõttu määrab lasteaias oldud aeg suuresti laste kehalise aktiivsuse. Teadlased on uurinud laste kehalise aktiivsuse määra koolieelsetes asutustes ning teada saanud, et suurema osa ajast veedavad nad kehaliselt inaktiivsetena – vaid 10% ajast on nad kehaliselt aktiivsed ning ülejäänud aja veedavad istuva iseloomuga tegevusi sooritades. (Barbosa et al. 2016) Kanada uurijate andmetel moodustab väheliikuva eluviisiga seotud tegevuste osakaal lausa 2/3 tunnist (Tucker et al. 2016). Brown et al. (2009) viisid Ameerika Ühendriikides läbi uuringu, mille eesmärgiks oli teada saada, kuidas mõjutavad lasteaedade tegevuspõhimõtted ja ehituslikud iseärasused 3–5-aastaste laste kehalist aktiivsust. Uuringu tulemustest selgus, et kõrgema kvaliteeditasemega asutustes veetsid lapsed rohkem aega mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumistegevustes ja vähem aega istuva elustiiliga seotud tegevustes. Laste istuva eluviisiga seotud tegevuste aeg oli lühem ja kehaline aktiivsus kõrgem asutustes, kus kasutati vähem elektroonikaseadmeid, rohkem kaasaskantavaid ja vähem statsionaarseid esemeid mänguväljakul ning olid suuremad maa-alad õues mängimiseks. (Brown et al. 2009) Lisaks kaitsevad siseruumides asuvate puhkeruumide ja mänguväljakutega lasteaiad koolieelikuid istuva

käitumise eest. Koolieelikud, kes käivad eelkirjeldatud lasteaedades, on suurema tõenäosusega aktiivsed, kui need, kes käivad sellise infrastruktuurita lasteaedades. (Barbosa et al. 2016) Samuti olid uuritavad kehaliselt aktiivsemad, kui neile võimaldati koolieelsetes asutustes rohkelt puhkepause (Barbosa et al. 2016). Teadlased (Barbosa et al. 2016; Brown et al. 2009) on ühel meelel, et uurimustulemustele toetudes saaks iga koolieelne asutus teha muudatusi, mis aitavad suurendada laste kehalist aktiivsust.

Lapse kehalist arengut mõjutab ka liikumiskeskonna mitmekülgsus. Sellele tuleks suurt tähelepanu pöörata nii lasteaias kui ka koolis ning kitsad liikumistingimused ei tohiks takistada liikumistegevuste läbiviimist (Karvonen 2003: 16).

Kuna rühmaruumis on tihtipeale liikumisvõimalused piiratud, võiks rühmades eelistada osavust, koordinatsiooni või tähelepanu nõudvaid mängu. Samas võiksid mängud olla suunatud õpitud materjali kinnistamisele või uue materjali õppimisele (Kikas 2008: 234).

Õuealal on lastel rohkem ruumi mängimiseks ning erinevaid ronimisvõimalusi ja mängimis vahendeid, mis kutsuvad lapsi rohkem liikuma, mis omakorda arendab lapsi üldfüüsiliselt tõhustades koordinatsiooni ja tasakaalu (Kikas 2008: 234).

Soomes on õuesolekule suunatud lasteaedadesid, kus tegevuse keskmes on vaba õues olek, kus lapsed saavad lähiümbrust ise avastada ja kogeda uusi elamusi (Karvonen 2003: 16). Rootsis on õuesoleku tähtsustamisest lasteaedades ja koolides saadud häid kogemusi. Uurimustest selgus, et laste motoorika areng ja tervis olid märgatavalt paranenud nendes lasteaedades ja koolides, kus tähtsustakse õuesolekut. Rootsi esimestes klassides välja arendatud motoorikakeskne õpetus ei tähenda, et liikumistunde oleks ettenähtust rohkem, vaid liikumine on proovitud lõimida erinevatesse õppeainetesse. (Karvonen, 2003: 16)

### **1.5 Liikuma Kutsuv Kool ja selle põhimõte**

Laste füüsiline aktiivsus on viimastel aastakümnetel vähenenud, tuues esile vajaduse tõhusate sekkumisprogrammide järele kooliealiste ja ka nooremate laste jaoks (Magnusson et al., 2011). Mitmetes riikides on selleks koolides läbi viidud kehalise aktiivsuse suurendamise programme. Näiteks Tšehhi Vabariigis viiakse läbi projekti „Healthy Schools“, mis on loodud Euroopa Terviseorganisatsiooni (World Health Organization for Europe) poolt võitlemaks kasvavate ebatervislike eluviisidega kooliealiste laste hulgas. See projekt ühendab koole, kes panevad rõhku laste tervise edendamisele ja toetavad koolipõhist kehalist aktiivsust. Selle põhieesmärgiks on pakkuda lastele igal võimalikul moel kehalist aktiivsust ja erinevaid liikumismänge.

Mitmed „Healthy Shools“ projektis osalenud Tšehhi koolid omasid spordisaale, mänguväljakuid, aedu, staadioneid, erinevaid palliväljakuid, koridore liikumiseks ja mängimiseks. Samas leidis ka koole, kus oli oluliselt vähem võimalusi, et pakkuda lastele aktiivset kehalist tegevust ning sellest tulenevalt ei pakkunud nende pikapäevariühmad lastele aktiivse liikumise võimalusi. Lapsed nendes koolides küll soovisid olla kehaliselt aktiivsed, aga võimaluse puudumisel ja õpetajate valikul pidid nad valima istuva tegevuse, joonistama või tegema kodutöid (Sigmund et al., 2012).

Soome koolide liikumise programm „Liikuva Koulu“, mille eesmärk on muuta koolipäevad aktiivsemaks ja nauditavamaks, on suurendanud kehalise aktiivsuse hulka koolipäeva jooksul ja õppejõudude huvi füüsilise tegevuse ja õppimise seoste vahel. Soome riiklik haridusagentuur ning füüsilise aktiivsuse ja tervise uurimiskeskus LIKES on avaldanud ülevaate, mille kohta koguti teavet aastatel 1990–2016 teadusajakirjades avaldatud uuringutest. Uurimistulemuste kokkuvõtteks võib öelda, et koolipäeva füüsiline aktiivsus aitab laste õppimisele ja õpitulemustele kaasa mitmel viisil. Seetõttu soovivad teadlased integreerida õppetöösse ja õpetamisse mitmekesisist, vanusele ja arengule vastavat kehalist tegevust osana pedagoogilistest lahendustest. (Kantomaa et al., 2018) Ameerika Ühendriikides läbiviidav „Take 10“ keskendub aktiivsuspausidele ainetundides ja vahetunnitegevusele. Selle programmi näidismaterjalid on koolidele kättesaadavad videotena. Õpilased teevad kaasa ekraanil ette näidatavaid liikumisi. Videod sisaldavad tunniplaani alusel integreeritud tegevusi inglise keele, kunsti, matemaatika, loodusteaduste ja ühiskonnaõpetuse valdkonnas. Tegevused on kavandatud kestma maksimaalselt kümme minutit. (Dugger et al., 2020)

Liikuma Kutsuv Kool on Tartu Ülikooli Liikumislabori poolt ellu kutsutud teaduspõhine programm, mille eesmärk on aidata Eesti koolidel parandada õpilaste liikumisaktiivsust; pakkuda õpilastele, õpetajatele ja lastevanematele erinevaid ideid ja lahendusi, et:

- eri vanuses lapsed saaksid rohkem liikuda ja peaksid vähem istuma,
- vahetunnid oleks põnevamad,
- ainetundides oleks rohkem aktiivset tegevust,
- koolimaja ja selle ümbrus innustaksid liikuma,
- tunniplaan võimaldaks mitmekesisemaid tegevusi,
- liikumine ei tähendaks vaid sporti. (Liikumislabor 2016)

Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitunud koolides rakendatakse nii liikumispause, aktiivset vahetundi kui ka aktiivset kooliteed. Liikumispausid on lühikesed pausid, mis katkestavad tunnitegevuse füüsilise aktiivsusega. Enamasti ei ole need pausid aga seotud

tunniteemaga, vaid pakuvad lihtsalt vaheldust istuvale õppetööle. Liikumispausid võivad koosneda erinevaid oskuseid nõudvatest harjutustest või tegevustest nagu näiteks tantsimisest, venitus- ja võimlemisharjutusest samuti ka tasakaaluhoidmisest, ühel jalal seismisest, hüplemisest, koordinatsiooniharjutustest ning erinevatest mängudest. (Liikumislabor 2016)

Samuti on Liikumislabor leidnud, et liikumisaktiivsuse tõus koolipäeva jooksul on aidanud kaasa õpilaste lugemis-, arvutamise- ning õigekirjaoskuse arengule. Samuti tõuseb tänu liikumispausidele õpilaste liikumisaktiivsus, paraneb õpilaste keskendumisvõime ning ühtlasi paraneb ka õpilaste käitumine ja töörahu klassiruumis. (Liikumislabor 2016)

## **2. METOODIKA**

Selles peatükis annan ülevaate, millist meetodit ma oma uuringus kasutan ja kuidas moodustasin selle läbiviimiseks valimi. Lisaks kirjeldan lähemalt ka oma bakalaureusetöö uuringuprotsessi.

Uurimistöö eesmärk on välja selgitada kui palju kasutavad rühmaõpetajad õppetegevuses füüsilist tegevust ja kuidas saaksid õpetajad veelgi rohkem liikumist õppetegevusse ja vabamängu tuua.

### **2.1 Uurimismeetod**

Bakalaureusetöös kasutan kvalitatiivset uurimisviisi, kuna kvalitatiivne uurimus kasutab teksti empiirilise materjalina (numbrite asemel), lähtub uuritava reaalsuse sotsiaalse konstruktsiooni mõistest, on huvitatud osalejate vaatenurkadest, igapäevastest tavadest ja uuritavate teemade viitavatest teadmistest (Flick 2007). Veel kuulub kvalitatiivse uurimisviisi juurde lisaks uudishimule, avatusele ja paindlikule meetodite kasutamisele ka püüde reflekteerida teemat, uurimisküsimusi ja meetodite sobivust. Kvalitatiivset uurimust läbiviies saadakse andmed enam jaolt vaatluse, intervjuu või sõnalise suhtlemise kaudu. Lisaks viiakse uuringud läbi uuritava loomulikus keskkonnas ning nähtusi ja vastuseid püütakse tõlgendada või mõtestada nende tähenduste kaudu mida inimesed on andnud. (Laherand 2008: 16-17)

#### **2.1.1 Poolstruktureeritud intervjuu**

Andmekogumise meetodina kasutasin poolstruktureeritud intervjuud. Intervjuu eeliseks teiste andmekogumise meetodite ees on selle paindlikkus ning sellest tulenevalt on võimalus andmete kogumist vastavalt olukorrale ja vastajatele kohandada (Hirsjärvi jt, 2005: 192). Mina kasutasin poolstruktureeritud intervjuud, kus lähtusin varem koostatud intervjuukavast. Poolstruktureeritud intervjuu jääb oma olemuselt struktureeritud ja struktureerimata intervjuuliikide vahele, kuna ühest küljest kasutatakse seal varem koostatud intervjuukava, teisest küljest aga võib poolstruktureeritud intervjuu läbiviimisel muuta küsimuste järjekorda (nt kui intervjuueeritav suundub oma jutuga mõne sellise teema juurde, mida oli peagi nagunii plaanis käsitleda) ja küsida täpsustavaid küsimusi. (Lepik jt, 2014)

Lisaks individuaalsetele intervjuudele viisin läbi ka grüpiintervjuu, kus osales kuus õpetajat, et kontrollida oma uurimistöö usaldusväarsust ning seda, kuidas annavad

õpetajad vastuseid siis, kui neid on korruga mitu. Ka Pattoni (2002, tsit. Laherand 2008: 220 kaudu) definitsiooni järgi on grupi- ehk fookusrühmaintervjuu selline intervjuu, mis viiakse läbi väikese rühma inimestega mingil konkreetsel teemal. Intervjuu kestus on 30 minutit kuni kaks tundi. Fookusrühmaintervjuusid peab Patton äärmiselt tõhusaks andmete kogumise viisiks, mis võimaldab kontrollida saadud andmete kvaliteeti ja usaldatavust. Samuti aitavad kõik rühma liikmed üksteist parandada ja tasakaalustada ning ebaolulised vaated ja valed jäetakse kõrvale. (Laherand 2008: 220)

Intervjuu salvestamisel kasutasin diktofoni. Intervjuus saadud vastused transkribeerisin ja analüüsisin kvalitatiivse induktiivse sisuanalüüsi meetodiga. Intervjuude läbiviimiseks leppisin eelnevalt kokku aja ja koha. Intervjuud toimusid intervjuueeritavale sobivas keskkonnas. Kuna eriolukorrast tingituna ei olnud võimalik intervjuusid näost-näkku läbi viia kasutasin intervjuude läbiviimisel Messengeri ja Zoomi keskkonda.

### **2.1.2 Vaatlus**

Kuigi intervjuudest saadud vastustest õnnestus mul saada kvaliteetseid ja usaldusväärseid andmeid oma uurimuse jaoks, otsustasin lisaks intervjuudele teha ka mõned kontrollvaatlused. Vaatlus on uurimisviis, mida on võimalik läbi viia iseseisvalt või kombineerituna mõne teise uurimismeetodiga, nt intervjuuga. Vaatlus aitab uurijal mõtestada tegevuste ja olukordade erinevaid külgi meeleliste või keskkonna vahetu kogemuse kaudu ning aidates esile tuua ka raskesti sõnadesse pandavaid seisukohti. Samuti saab vaatlusi liigitada mitmesuguste vormide alustel nt formaliseerituse astme, kestuse, kui ka selle järgi, kas uurija osaleb vaadeldavates tegevustes ja protsessides. (Vihalemm, 2014)

Vaatluse peamise eelisenähtud võimalust koguda esmast informatsiooni loomulikus keskkonnas. Lisaks saab vaadeldud käitumist ja olukorda tõlgendada ning mõista palju täpsemalt ja tabada sotsiaalse käitumise dünaamikat viisil, mis ei ole võimalik intervjuudega. (Laherand, 2008: 226)

Praegusel kriisiajal ei olnud mul võimalik lasteaedadesse kohale minna, küll aga õnnestus mul lasteaedade juhatastega läbi rääkides saada videod, kus rühmaõpetajad viivad oma tegevusi läbi.

## 2.2 Valim

Antud uurimistöös kasutasin juhuvalimit, kuna nii oli Eesti lasteaedade kõikidel rühmaõpetajatel võrdne võimalus uuringus osaleda (Rämmer, 2014). Minu valimi moodustasid igast maakonnast kahe lasteaia 6–7-aastaste rühma õpetajad ja viie Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitunud kooli õpetajad. Oma uurimusse kaasasin Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitunud kooli õpetajaid, et lisada uurimusse võrdlusmomenti, kuidas ja kui palju kasutavad liikumist oma tegevustes lasteaia- ja kooli õpetajad. Kuid kuna Liikuma Kutsuv Kool on suunatud koolidele, et õpilased saaksid päeva jooksul piisavalt liikuda, annavad uurimusest saadud tulemused ülevaate, kas Liikuma Kutsuva Kooli põhimõtted sobiksid ka lasteaeda.

Leidmaks oma valimisse õpetajad, moodustasin kõikidest Eestis asuvatest lasteaedadest maakondade kaupa nummerdatud nimekirja. Lasteaedade nimekirja leidsin eesti.ee koduleheküljelt. Valimisse kaasatud lasteaiaid leidsin kasutades veebipõhist juhusliku numברי generaatorit (CalcProfi 2000-2021). Seal sisestasin arvu vastavalt mitu lasteaeda mingis maakonnas oli, juhusliku numברי generaator andis mulle numברי ning mina märkisin selle numברי juures oleva lasteaiale juurde, et ta kuulub minu valimisse. Ka Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitunud koolide valimisel kasutasin veebipõhist juhusliku numברי generaatorit ning toiminisin samamoodi nagu lasteaedade valimisel. Kuid koolide nimekirja võtsin Liikuma Kutsuva Kooli koduleheküljelt, kus on programmiga liitunud koolide nimekiri.

## 2.3 Andmete analüüsimine

Teksti sisu ja kontekstiliste tähenduste uurimiseks kasutasin kvalitatiivset sisuanalüüsi. Sellega uuritakse keelt kommunikatsioonivahendina intensiivselt ning ei piirduta ainult sõnade loendamisega. (Laherand, 2008: 291) Tekstilised andmed, mida analüüsima hakatakse, võivad pärineda individuaal-, paari-, fookusgrupi- vm intervjuudest, vaatlusprotokollidest, päevikutest, erinevatest dokumentidest, uuritavate omaloomingust ja kõikvõimalikest meediaväljaannetest (Kalmus, Masso, Linno 2015). Andmete analüüs algab alati sellest, et tekst loetakse korduvalt läbi, see aitab uurijal paremini mõista uurimuses osalejate mõtteid ja tõlgendusi (Laherand, 2008: 291). Kvalitatiivne sisuanalüüs annab uurijale võimaluse keskenduda teksti peamistele ja tõenäolisuse seisukohast olulistele tähendustele. Kvalitatiivne sisuanalüüs lubab analüüsida ka ridade vahele peidetud sisu, kuid sellisel juhul tuleb teksti autori vihjete, kavatsuste ja eesmärkide kodeerimiseks luua koodide kategooriad. (Kalmus, Masso, Linno 2015)

### **3. FÜÜSILISE AKTIIVSUSE EDENDAMISE VÕIMALUSED LASTEAIAS**

Uurimustulemused on saadud intervjuude ja videote analüüside põhjal. Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada, kui palju kasutavad rühmaõpetajad õppetegevuses füüsilist tegevust ja kuidas saaks õpetajad veelgi rohkem liikumist õppetegevusse ja vabamängu tuua.

Toetudes eesmärgile viisin läbi 27 intervjuud (plaanitud 30st) lasteaiaõpetajatega ning 5 intervjuud kooliõpetajatega. Kaks lasteaiaõpetajat keeldus intervjuud andmast ja üks rühm ei vastanud kirjale. Kokku võtsin ühendust 21 lasteaia/rühmaga meili teel ja 6 lasteaia/rühmaga telefoni teel. Liikuma Kutsuva Kooli nimekirja kuuluvate koolidega võtsin ühendust telefoni teel. Lisaks intervjuudele vaatlesin ja analüüsisin viie lasteaiaõpetaja tegevust.

#### **3.1 Õpikeskkond lasteaias**

Intervjuudes lasteaiaõpetajatega arvati, et tüüpilistes 12 rühmaga lasteaedades ei ole piisavalt ruumi, et õppetegevuses liikumist või liikumismänge läbi viia, kui rühmas on 20 last. Alati ei ole ka võimalik kasutada õppetegevuse eesmärgil saali, kuna samal ajal on see teise rühma poolt hõivatud. Samuti oli see probleem ka ühe rühmaruumiga lasteaedades, kus käib palju lapsi. Samas Karvonen (2003: 16) arvab, et kitsad liikumistingimused ei tohiks olla liikumistegevuse läbiviimisel takistuseks. Rühmades, kus käib vähem lapsi ning ruumi on rohkem, viivad õpetajad läbi ka rohkem liikumismänge ja -tegevusi. Samuti viiakse läbi ka tähelepanu, koordineerimise ning osavust vajavaid tegevusi. Kuid lastel tuleb ikkagi järgida rühmareegleid nagu „rühmas kõnnin, õues jooksen“. Ka Kikas (2008:234) on leidnud, et tihtipeale ongi liikumisvõimalused rühmaruumis piiratud, ning sellistes rühmades võiksid õpetajad eelistada osavust, koordineerimise või tähelepanu nõudvaid mänge. Samas tõi ta välja, et mängud võiksid olla õpitud materjali kinnistamiseks või uue materjali õppimiseks (Kikas 2008: 234).

Samuti leidis osa õpetajaid (27st õpetajast 8 ehk 29,6%), et lasteaedades võiks olla rohkem vahendeid, mida saaks liikumistegevuse läbiviimisel kasutada, lisaks nenditi, et kui vahendid on ka olemas, siis on need tihtipeale liikumisõpetaja käes ning kui rühma õpetaja tahab neid kasutada, peab ta eelnevalt liikumisõpetajaga kokku leppima. Kuid üldiselt oldi vahendite olemasoluga siiski rahul.

Kõige suuremateks õpikeskkonna loojateks on aga õpetajad ise, kes oma olemusega on lastele suureks eeskujuks. Seega, kui õpetaja ise ei huvitu liikumisest, ega algata

liikumistegevusi, ei saa me seda oodata ka lastelt. Bjorgen & Svendsen (2015) on rõhutanud, et õpetajad peavad olema lastele füüsiliseks eeskujuks, pakkuma neile avastamisrõõmu ning näitama välja just ise enda huvi. Need seitse õpetajat, kes ei tundnud liikumise vastu huvi, olid arvamusel, et lasteaias on olemas liikumisõpetaja, kes lastega kaks korda nädalas tegeleb ja õues mängimisega saavad lapsed iseseisvalt hakkama. Ülejäänud õpetajad hindasid enda huvi liikumisega tegeleda keskmisest kõrgemaks, kuid tundsid puudust sellealastest täiendkoolitustest. Mainiti ka seda, et tihtipeale on sellised koolitused kallid ning asutusel ei ole võimalik õpetajaid sellele saata või peab juhtkond valima, kelle ta antud koolitusele saadab. Ka Haav, Lõhmus ja Oja (2019) on oma uuringu aruandes märkinud, et õpetajatele tuleks võimaldada rohkem liikumise täienduskoolitusi, sh kehaliste harjutuste didaktika täienduskoolitust.

Üldiselt hinnati liikumist väga vajalikuks ning pooldati seda igati, kuna liikumine on kasulik lapse arengule. Ka Oja on öelnud, et liikumise erinevad vormid aitavad lastel tõsta õpihuvi, teadlikkust erinevatest liikumisvõimalustest ning soovi õppimisel uusi väljakutseid kogeda (Oja, 2008).

Kontrollvaatluses oli märgata, et õpetajad tegutsevad lähtuvalt oma kogemusest ning sõltuvalt oma huvist liikumise vastu. Õpetajad, kellel oli huvi liikumise ja selle arendamise vastu, üritasid ka rohkem liikumismänge läbi viia. Kontrollvideost jäi silma ka see, et õpetajad viisid enamjaolt oma õppetegevusi läbi küll lõimitult, kuid suurem osa ajast oldi kas vaibal või laua taga istudes. Samas intervjuudes räägiti, et nad kasutavad maksimaalselt ära õues olevat ruumi nii õppetegevuse läbiviimiseks kui ka vabas mängus.

Intervjuus ütles 24 õpetajat 27-st (89%), et kuna rühmaruumis ei ole piisavalt ruumi liikumise/liikumismängude tegevusse lõimimiseks, kasutavad nad väga palju lasteaia ümber olevaid õuealasi. Karvonen (2003: 16) hinnangul tuleks eriti suurt tähelepanu pöörata liikumiskeskonna mitmekülgsele, sest see mõjutab lapse kehalist arengut. Õues on lastel rohkem ruumi liikuda, ning kuna rühma reeglites on kirjas „rühmas kõnnin, õues jooksen“, saavad lapsed õues tunda ennast vabalt ning joosta palju hing ihkab. Samuti saavad lapsed õues kasutada erinevaid aktratsioone ja vahendeid, mis lasteaia õuealal olemas on. Rühmaõpetajad rääkisid, et 1–2 (mõnikord ka rohkem) korda nädalas kasutatakse õuesõpet ning korraldatakse õppekäike loodusesse, kus mängitakse erinevaid liikumismänge. Anders Szczepanski (2009) leiab, et õuesõppe peamiseks eesmärgiks on õpilastele vahelduse pakkumine igapäeva rutiinist. Õues õppimine, tegutsemine ja mängimine nõuavad pingutust, mis omakorda paneb lapsi arukalt vaatlema, mõtlema, juurdlema, valikuid tegema ja lõpuks ka otsustama. Samuti parandab õues olek nii

õppijate kui ka õpetajate tervislikku seisundit, vähendab stressi ja ülekaalulisust. Kuna kaasaja lapsed liiguvad vähe, siis on õuesõpe üks hea võimaluseks laste tervise edendamisel. (Dahlgren jt 2009)

### **3.2 Liikuma Kutsuv Kooli põhimõtete rakendamine lasteaias**

Intervjuudes Liikuma Kutsuva Kooli programmi kuuluvate koolide õpetajatega toodi välja, et liikumispause saab läbi viia igal pool, kus parasjagu tunnid toimuvad. Kõik olid üksmeelel, et tunnid ei pea toimuma ainult klassiruumis, vaid neid saab edukalt läbi viia ka koridoris, aulas või õues. Nagu Karvonen on juba öelnud, et liikumiskeskonna mitmekülgsus mõjub lapse kehalisele arengule, millele tuleks eriti suurt tähelepanu pöörata ja seda mitte ainult lasteaias vaid ka koolis (Karvonen, 2003: 16).

Õpetaja 1 rääkis: „Ka õpilased on harjunud sellega, et õppetöö ei toimu ainult klassiruumis laua taga, vaid tihtipeale väljaspool klassiruumi ning kui tegevus nõuab pikemaajalist süvenemist, teavad lapsed, et võivad vaikselt teisi häirimata püsti tõusta ja natuke koridoris liikuda ja seejärel oma tööga jätkata.

Nii intervjuude kui ka Liikuma Kutsuva Kooli kodulehelt saadud informatsiooni põhjal võin väita, et kooliõpetajad leiavad lasteaiasõpetajatest rohkem võimalusi, kuidas lapsi õppetegevuse ajal liikuvuses hoida. Võimalik, et selle põhjuseks on suurem teadlikkus, kuidas seda teha. Kuna kõik õpetajad ütlesid, et on läbinud Liikuma Kutsuva Kooli programmi poolt loodud koolitusi.

Õpetajad 2 ja 3 tõid välja, et Liikuma Kutsuva Kooli Facebooki lehel saavad kõik liikmed jagada oma tegevusi ning vaadata, kuidas teised on tegevusi läbi viinud. Oldi arvamusel, et teistega kogemuste jagamine aitab enda tegevusi paremaks muuta.

Õpetaja 5 aga ütles: „Alustavas koolis peab suurem osa õpetajatest Liikuma Kutsuva Kooli ülesandeid kehalise kasvatusõpetaja ülesandeks ega pööra liikumispausidele üldse tähelepanu.“

Liikumispausid ise on aga olulised mõjutajad nii õpilase füüsilisele kui ka vaimsele tervisele. On leitud, et liikumisaktiivsuse tõus koolipäeva jooksul aitab kaasa õpilaste lugemise, arvutamise ning õigekirja oskuste arengule. (Liikumislabor 2016) Kuigi liikumispausid on lühikesed pausid, kus katkestatakse tunnitegevus, et lühikest aega liikuda. ning need pausid ei ole enamasti seotud tunniteemaga, vaid pakuvad vaheldust istuvale õppetööle. (Liikuma Kutsuv Kool 2021) Samas, intervjuude vastustest näen, et

kolm õpetajat viiest üritavad ka liikumispause tunni teemasse lõimida. Selleks kasutavad nad kas siis olemasolevaid vahendeid või loovad ise vajaminevad vahendid.

Õpetaja 1 nentis: „Olen liiga kärsitu ootamaks, millal kool toob vajaminevad vahendid, seega muretsen ma endale vajaminevad vahendid tihtipeale ise.“

Ka teised õpetajad mainisid, et tegevusteks vajalikud vahendid saadakse koolist või siis tehakse ise. Just Derscheid jt. (2010) on oma uurimuses välja toonud asjaolu, kus õpetajad väitsid, et nende peamiseks ülesandeks ongi tegevuste planeerimine ning tagada, et varustus ja vahendid oleksid lastele kättesaadavad.

Õpetaja 2 tõi välja, et „Piisavalt vahendeid ning nende kättesaadavus lastele hoiab üleval aga laste huvi tegevusega tegeleda.“

Suurendamaks laste kehalist aktiivsust koolis ning koolieelses asutuses viibitud ajal, saavad õpetajad soodustada kehalist tegevust eelkõige läbi aktiivse mängu ja tegevuse (O'Dwyer et al., 2013). Nii kooli- kui ka lasteaiaõpetajad olid ühel arvamusel, et Liikuma Kutsuva Kooli põhimõtteid ja tegevusi on võimalik lasteaedadesse üle viia.

Kooliõpetaja 1: „Miks mitte alustada juba lasteaia liikumispausidega?“

Lasteaiaõpetaja 1: „Olen võtnud ja kasutanud Liikuma Kutsuva Kooli kodulehelt ideid liikumispausideks ja mängude läbiviimiseks.“

Kooliõpetaja 2: „Ma usun küll, et kui kohandada mõningaid tegevusi on need vägagi edukalt lasteaia kasutatavad.“

Lasteaiaõpetaja 2: „Kindlasti saaks Liikuma Kutsuva Kooli tegevusi kasutada, kui vaadata, mida koolid teevad ja kuidas nad neid liikumispause teevad, siis miks ei võiks seda teha lasteaia ainult lihtsustatud vormis.“

Mavilidi jt (2016) on oma uurimuses leidnud, et liikumise integreerimine lasteaialaste õppetegevusse andis paremad tulemused võrreldes nende lastega, kes õppisid sama teemat istudes ja kellel ei võimaldatud liikuda. Samuti rõhutavad nad, et kui integreerida liikumist õppevaldkondadesse, siis parandab ühtlasi ka laste füüsiline aktiivsus, tähelepanuvõime ning lapsed on entusiastlikumad, mis kinnitab, et varjatud sekkumised laste kehalise aktiivsuse edendamiseks on vajalikud. (Mavilidi jt 2016)

### 3.3 Järeldused

Selles peatükis toon välja enim esinenud probleemid liikumisaktiivsuse arendamisel. Samuti pakun antud probleemidele välja lahendusi nii senise kirjanduse kui ka koolidelt saadud kogemuste põhjal.

Kuna lasteaiaõpetajad on öelnud, et rühmades pole piisavalt ruumi, et liikumist õppetegevustesse lõimida, saab võrdluseks tuua, et ka koolides pole klassides ülemäära palju ruumi, kuid uurimuses osalenud kooliõpetajad on siiski leidnud lahendusi, kuidas vähendada laste istuvat aega. Seega leian, et lasteaiaõpetajatel tuleks üle vaadata oma rühmaruumi paigutus sellise pilguga, kas seal annab midagi ümber tõsta nii, et oleks rohkem ruumi liikumistegevuse läbiviimiseks.

Teiseks, liikumine ei pea alati olema joostes mööda rühmaruumi. Miks mitte kasutada ruumipuuduse korral x-breigi harjutusi, mida saab edukalt läbi viia kohapeal olles, kas liigutusi järgi tehes või küsimustele ette antud liigutusega vastates. Seda annab edukalt lõimida läbitavasse teemasse ja sellega saavad hakkama ka lasteaia lapsed. Liikumispause on võimalik teha ka rahulikult kõndides või ringmänge mängides. Nt mängides ringmängu Kes aias? või mõnda muud ringmängu, mis on lastele juba tuttavam. Kordi jt. (2012) on välja toonud, et liikumistegevus peab olema ennekõike nauditav, sisaldama liikumismänge ja liigutuste rohkeid tegevusi. Seega pole oluline, kas liikumistegevust viiakse läbi lasteaia rühmaruumis või kooli klassiruumis.

Samuti ei pea õppetegevust korraldama ainult klassi- või rühmaruumis. Tegevust saab edukalt läbi viia ka õuekeskkonnas, kus on rohkem ruumi. Ning lastele jääb rohkem avastamise, isetegemise, liikumis- ja ka koostöö ruumi. Õuesõppena tegevusi läbi viies saavad õpetajad ise oma loovust kasutada ning maksimaalselt ära kasutada ümbritsevat loodust ning olemasolevaid vahendeid. Nt lasta lastel otsida, uurida ja koguda kevade tundemärke, mida hiljem saab üheskoos kirjeldada ja analüüsida. Või siis kaasata õuesõppesse digivahendeid. Nt piisava koguse tahvelarvutite puhul luua õpperada, kus lastel tuleb kasutada õpetajalt saadud tahvelarvutit QR-koodi lugemiseks. Selleks võib lapsed jagada rühmadesse ning kui rühma peale on ainult üks tahvelarvuti, siis saab seda kasutada nii, et iga laps saab lugeda ühe QR-koodi.

Ühtlasi ongi liikumisega seotud õppemeetodid õppijakesksed ja toetavad õppijate sotsiaalseid pädevusi, arendades nende suhtlus ja koostööoskust. Samuti toovad liikuvad õppemeetodid tegevustesse põnevust ja lisavad tegevusele vaheldust. Lisaks aitavad täita

päevast aktiivsuseesmärki. Seega tõstab liikumine õpilase motivatsiooni ja aitab ühtlasi ka õpitut paremini meelde jätta või kinnistada. (Põld-Mändlo 2021)

Kui kooliõpetajad leidsid, et Liikuma Kutsuva Kooli koolitustel osalemine annab neile kindlama tunde liikumispauside läbiviimisel, siis lasteaiaõpetajad tundsid liikumisalastest täiendkoolitustest suurt puudust. Põhitakistusena nimetati koolituste kõrget maksumust. Uurides internetist erinevaid liikumisalaseid koolitusi lasteaiaõpetajatele leidsin, et olenemata koolitajast algavad koolituste hinnad 75 eurost ilma käibemaksuta, mis võibki olla mõne lasteaia jaoks juba kallis, arvestades, et lasteaias ei ole tööl ainult üks õpetaja, kes sooviks koolitusele minna. Kuid olen arvamusel, et alati on võimalus saata lasteaiast koolitusele kasvõi üks õpetaja, kes teeb teiste jaoks märkmeid, pilte ning hiljem teeb teistele sellel koolitusel õpitust ettekande. Samuti saab koolitusel jagatud materjali lasteaias teistele paljundada. Konsulterides Liikuma Kutsuva Kooli koolituste osakonnaga sain teada, et osad koolitused on sobilikud nii kooli kui ka lasteaiaõpetajatele ning Liikuma Kutsuva Kooli programmi raames olevad koolitused on tasuta. Seega võiksid lasteaiaõpetajad hoida silma peal ka Liikuma Kutsuva Kooli koolituste lehel, et vajadusel leida endale sobiv koolitus. Samuti saab häid ideid, kuidas liikumispause oma tegevustesse sobitada ka Liikuma Kutsuva Kooli ideepangast. Kui lasteaia õpetajad sellest hoolimata ei tea või ei oska liikumispause oma tegevuse sisse lõimida, siis võiksid nad võimalusel kutsuda külla Liikuma Kutsuva Kooli programmis osalevaid õpetajad, kes viiksid läbi näidistegevuse ja näitaksid, kuidas nemad liikumispause oma tegevusse sisse lõimivad. Samas jagaksid nippe ja ideid, kuidas lasteaia õpetajad saaksid liikumispause kasutada. Veel oleks üheks väga heaks ideede kogumise allikaks käia vaatlemas, kuidas teised lasteaiad kasutavad liikumispause oma tegevustes. Võibolla ise ei tulekski sellise lähenemise peale, kuid nähes kuidas teised oma tegevust teevad, annab juurde veel ideid, kuidas saaks sama asja teist moodi kasutada. Samuti oleks hea kui õpetajad saaksid oma mõtteid vahetada ka ilma kohapeal vaatlemas käimata. Liikuma Kutsuva Kooli võrgustikul on olemas oma Facebooki leht, kus nad jagavad oma ideid, mida ja kuidas nad on läbi viinud, siis miks mitte ei võiks seda sama rakendada ka lasteaedades. Sellisel juhul oleks see kõikidele lasteaiaõpetajatele (kes on selle lehega liitunud) kättesaadav ning alati on võimalus uuesti üle vaadata, kuidas seda täpselt tehtigi.

## KOKKUVÕTE

Uurimistöö eesmärk oli anda ülevaade, kui palju kasutavad rühmaõpetajad õppetegevuses füüsilist tegevust ja kuidas saaksid õpetajad liikumist veelgi rohkem õppetegevusse ja vabamängu tuua. Uurimuse sihtrühmaks olid iga maakonna kahe lasteaia vanema rühma õpetajad ja Liikuma Kutsuva Kooli võrgustikku kuuluvate koolide viis klassiõpetajat.

Töö teoreetilises osas andsin ülevaate erinevate autorite seisukohtadest, mis selgitasid liikumise olulisust eelkooliealiste laste jaoks. Samuti tõin teoreetilises osas välja, kui olulist rolli omab õpetaja ning kui suurt rolli mängib lapsi ümbritsev keskkond ja vahendid laste kehalise aktiivsuse arendamisel. Lisaks kirjeldasin teiste riikide näited ja Liikuma Kutsuva Kooli põhimõtteid.

Uurimistöös kasutasin kvalitatiivseid meetodeid: intervjuud ja vaatlust. Uurimuse käigus leidsin vastused oma püstitatud uurimusküsimustele ning jõudsin järelduseni, et osades lasteaedades on juba rakendatud ja osades veel mitte võimalusi laste liikumisaktiivsuse arendamiseks. Lasteaiaõpetajad kasutavad palju õuesõpet ning õppekäike lasteaia ümber olevasse loodusesse ja asutustesse. Samuti sain uurimuse käigus teada, millised on lasteaedade kitsaskohad, mis pärsivad laste liikumise arendamist.

Uurimistöö käigus mõistsin, et Liikuma Kutsuva Kooli põhimõtted sobivad ka lasteaeda. Koolides kasutatavaid teemasid tuleks kohandada lasteaialastele sobivaks. Leian, et ka kitsastes tingimustes on võimalik laste liikumisaktiivsust ja oskusi arendada. Õpetajal endal tuleb olla leidlik ning leida sobivad vahendid ja meetodid liikumise korraldamiseks.

Oma töö järelduste osas tõin välja lasteaedade enim levinud kitsaskohad, mis takistavad tegevustes liikumise kasutamist. 1. Rühmaruumides ei ole piisavalt ruumi, et liikuvamat tegevust läbi viia, 2. Õpetajad sooviksid osaleda täiendkoolitustel, et teada saada kuidas liikumist paremini tegevustesse lõimida, kuid kuna koolitused on lasteaia jaoks liiga kallid, ei ole õpetajatel võimalust koolitustel osaleda.

Lisaks tõin järelduste osas välja mõned näited, mida saaksid õpetajad lasteaedades rakendada, et parandada laste liikumise aktiivsust. 1. Ruumi puuduse korral saaksid õpetajad sobitada tegevusse mõned sellised liikumispausid, mis ei nõua väga palju ruumi nt x-breigi harjutused või leida sobiv keskkond, kus oleks rohkem ruumi nt: õues, liikumissaali. 2. Liikuma Kutsuv Kool pakub tasuta koolitusi, seega õpetajatel tuleb ise huvi tunda ja jälgida Liikuma Kutsuva Kooli kodulehel olevaid koolitusi või otsida sealt ideid liikumispause läbi viimiseks. 3. Liikuma Kutsuv Kool on üha enam suundumas

selleni, et õpetajad ise jagaksid üksteisega oma kogemusi. Samasuguse kogemuste vahetamisega võiksid tegeleda ka lasteaiad.

Lähtudes oma uurimus tulemustest, saan väita, et need Liikuma Kutsuva Kooli programmis osalevad õpetajad, kes kuulusid minu valimisse kasutavad rohkem liikumispause, kui uuringus osalenud lasteaiad õpetajad. Ning leian, et tegelik probleem, miks ei lõimita liikumist oma tegevusse, ei tulene mitte ruumi puudusest, vaid õpetajate enda huvist ja motivatsioonist seda teha. Seega kui õpetajal endal on huvi olemas, siis leidub ka võimalusi, kuidas laste liikumisaktiivsust edendada. Kuna lapsed veedavad suure osa oma päevast lasteaias, siis leian, et õpetajatel on väga oluline roll laste liikumisaktiivsuse arendamisel ning just õpetajast oleneb kas ja kui palju lapsed päeva jooksul liiguvad. Seega saavad õpetajad oma kavandatud tegevustega luua aluse laste tervislikele liikumishajumustele terveks eluks. Leian, et kui õpetajad on saanud vajaliku ettevalmistuse või läbinud täiendkoolitused, tulevad nad nende ülesannete täitmisega kindlasti ka toime.

## **SUMMARY**

The topic of the bachelor's thesis is: Development of children's physical activity through the learning activities and unstructured play.

The Bachelor's thesis examines how much do kindergarten teachers in Estonia use physical activities in the education process and what are the possibilities for incorporating even more physical activities into the learning process as well as unstructured play. The sample included two kindergarten teachers of different establishments from each county and five school teachers from the schools participating in the project Liikuma Kutsuv Kool ('School Inviting to Move', LKK).

In the theoretical part of the thesis I review the perspectives of leading researchers in the field of child development and explain the importance of physical activity for pre-schoolers. I elaborate on the importance of the teacher's person and the surrounding environment as well as appropriate equipment in the endeavour of increasing children's physical activity. In addition I describe some initiatives from other countries and the principles of LKK.

My empirical research relied on qualitative methods of interview and observation that proved to be productive in answering my research questions. I found that while some kindergartens have already implemented strategies to increase children's physical activity, others have not. Kindergarten teachers make ample use of outdoor education and organise educational trips to nature and nearby establishments. I also learned the main issues that inhibit the physical activity of children.

I found that the principles of LKK are suitable for kindergartens as well; the topics used in schools just need to be adjusted for younger children. In my opinion it is possible to encourage movement and support children's physical development even in cramped conditions. The teachers need to be resourceful in providing the means and methods of physical activities.

In the discussion chapter I name the main problems that inhibit physical activities in kindergartens. 1. The rooms are not spacious enough to allow intense movement. 2. The teachers need further training on how to integrate physical activities and teaching; however, the training courses tend to be too expensive for kindergarten budgets.

In addition, I provide a few solutions to said problems. 1. In small rooms it is possible to employ movement breaks that do not require a lot of space, e.g., x-breik exercises or alternatively move to another environment, e.g., outside, music hall, etc. 2. The LKK program offers free training, therefore the teachers need to take initiative and keep themselves informed; the LKK website holds educational materials and inspiration for movement breaks. 3. The goal of the LKK program is to promote the exchange of ideas and experiences by teachers themselves. Similarly, the kindergartens could have an exchange network for their teachers.

In conclusion, based on the results of my study, I can say that the teachers in the LKK program in my sample, use more movement breaks than the kindergarten teachers who participated in the study. And I think the real problem why the movement is not integrated in the activities is not the lack of space, but the teachers' own interest and motivation to do it. If the teacher is motivated and invested there are possibilities of encouraging children's physical activity. As the children spend the majority of their day in kindergarten, the teacher's role in stimulating physical activity is of utmost importance. It is the teacher who decides how much and in which way the children move during the day. Thus, with their targeted work the teachers lay the foundation of healthy lifestyle and habits for the children. Once the teachers have received pertinent training, I am positive they will excel at this important task.

## KIRJANDUS

- Alushariduse raamõppekava (1999) RT I, 80,737.  
<https://www.riigiteataja.ee/akt/77809> (Viimati vaadatud 23.10.2020).
- Barbosa SC; Coledam DHC et al. (2016). School environment, sedentary behavior and physical activity in preschool children. *Pediatrics*. 34:301-308. Available at <https://doi.org/10.1016/j.rppede.2016.02.003>
- Bjorgen, K & Svendsen, B. (2015). Kindergarten practitioners experience of promoting childrens involvement in and enjoyment of physically active play: Does the contagion of physical energy affect physically active play? *SAGE Journal*. 16:257 – 271. Available at <https://doi.org/10.1177/1463949115600025>
- Brown, WH; Pfeiffer, KA et al. (2009). Policies and characteristics of the preschool environment and physical activity of young children. *Pediatrics*, 123:261-266. Available at DOI: [10.1542/peds.2008-2498](https://doi.org/10.1542/peds.2008-2498)
- CalcProfi Online kalkulaator kodulehekül (2000-2021) Juhusliku numbri generaator Internetis <https://et.calcprofi.com/hetkel-juhusliku-numbri-generaator.html> (Viimati vaadatud 30.04.2021)
- Dahlgren, LO; Sjölander,S; Strid, JP; Szczepanski, A (2012). *Õuesõppe pedagoogika kui teadmiste allikas- Lähiumbrusest saab õpiõu*. Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.
- Derscheid, L.E; Umoren, J; Kim, S-Y; Henry, B.W; & Zittel. L.L. (2010). Early Childhood Teachers' and Staff Members' Perceptions of Nutrition and Physical Activity Practices for Preschoolers. *Journal of Research in Childhood Education*, 24:248-265. Available at <https://doi.org/10.1080/02568543.2010.487405>
- Dugger, R; Rafferty, A; Hunt et al. (2020) Elementary Classroom Teachers' Self-Reported Use of Movement Integration Products and Perceived Facilitators and Barriers Related to Product Use. *Children*, 7: 143 Available at <https://doi.org/10.3390/children7090143>
- Douglas, D; Lu, C; & Barrett, J (2014) Developing physical activity habits in schools for active lifestyle among children and adolescents. *PHEnex Journal*, 6. Available at <https://ojs.acadiau.ca/index.php/phenex/article/view/1532> Accessed 06.12.2020

- Flick, U (2007) *Designing Qualitative Research*. London: Sage Available at [https://www.academia.edu/24236888/Flick\\_Designing\\_qualitative\\_research?email\\_work\\_card=title](https://www.academia.edu/24236888/Flick_Designing_qualitative_research?email_work_card=title)
- Goddard Blythe, S. (2000). Liikumise ja muusika tähtsusest õppimisel. *Kooruke ja Iva*, 1/2000:5. <https://www.digar.ee/arhiiv/ru/download/182028+&cd=1&hl=et&ct=clnk&gl=e> (Viimati vaadatud 07.11.2020).
- Haav, A; Lõhmus, L; Oja, L (2019) *Lasteaia keskkonnatingimuste ja õppe kasvatustegevuse mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas*. Uuringu aruanne. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. [https://intra.tai.ee//images/prints/documents/157064298527\\_Lasteaia\\_keskkonnatingimuste\\_ja\\_oppekasvatustegevuste\\_moju\\_laste\\_kehalisele\\_arengule\\_kooliks\\_ettevalmistavas\\_ruhmas\\_uuringu\\_aruanne.pdf](https://intra.tai.ee//images/prints/documents/157064298527_Lasteaia_keskkonnatingimuste_ja_oppekasvatustegevuste_moju_laste_kehalisele_arengule_kooliks_ettevalmistavas_ruhmas_uuringu_aruanne.pdf) (Viimati vaadatud 08.10.2020)
- Hannon, J. C & Brown, B. B (2008). Increasing preschoolers' physical activity intensities: an activity-friendly preschool playground intervention. *Preventive medicine*, 46 :532-536. Available at <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.01.006>
- Harro, M. (2001) *Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning võimekuse mõõtmise käsiraamat*. Tartu: Ülikooli Kirjastus.
- Hirsjärvi, S; Remes, P; Sajavaara, P (2005) *Uuri ja kirjuta*. Tallinn: Kirjastus Medicina.
- Kalda, H. (2017). *Eelkooliealiste laste kehaline aktiivsus ja füsioterapeudi roll selle suurendamisel*. Bakalaureusetöö. Tartu: Tartu Ülikool. <https://core.ac.uk/download/pdf/154745867.pdf> (viimati vaadatud 07.11.2020).
- Kantomaa, M; Syväoja, H; Sneck, S; Jaakkola, T; Pyhältö K & Tammelin, T (2018) Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tiivistelmä tilannekatsauksesta. *Faktaa Express*, 1a/2018. Available at [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/faktaaexpress\\_1a\\_2018\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/faktaaexpress_1a_2018_0.pdf) Accessed 06.12.2020
- Karvonen, P. (2003). *Liikumisrõõm*. Tallinn. Kirjastus Ilo.
- Kalmus, Masso, Linno (2015) *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Tartu: Tartu Ülikool <http://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys> (viimati vaadatud 22.03.2021)

- Konstabel, K; Veidebaum, T et al. (2014) Objectively measured physical activity in European children: the IDEFICS study. *International journal of obesity*, 38:S135-S143. Available at DOI: [10.1038/ijo.2014.144](https://doi.org/10.1038/ijo.2014.144)
- Kordi, R; Nourian, R; Ghayour, M; Kordi, M & Younesian, A. (2012) Development and Evaluation of a Basic Physical and Sports Activity Program for Preschool Children in Nursery Schools in Iran: An Interventional Study. *Iran J Pediatr*, 22:357 – 363. Available at <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3564092/pdf/IJPD-22-357.pdf/?tool=EBI> Accessed 06.12.2020
- Laande, A (2019) Lasteaiaõpetajate toetus lapse kehalisele aktiivsusele kolme maakonna näitel. Magistritöö. Tartu: Tartu Ülikool (Viimati vaadatud 07.12.2020) [https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/65154/laande\\_ade\\_ma.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/65154/laande_ade_ma.pdf?sequence=1&isAllowed=y))
- Laherand, M-L. (2008) *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: Infotrükk.
- Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., Strömpl, J. 2014 *Intervjuu*. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Viimati vaadatud 11.03.2021. <http://samm.ut.ee/intervjuu>
- Liikuma Kutsuv Kool (2021) *Liikumispausid*. <https://www.ideed.liikumakutsuvkool.ee/index.php/liikumispausid> (viimati vaadatud 28.03.2021)
- Loprinzi, P. D & Trost, S. G. (2010). Parental influences on physical activity behavior in preschool children. *Preventive Medicine*, 50: 129–133. Available at <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.11.010>
- Magnusson, KT; Sigurgeirsson, I; Sveinsson, T & Johannsson, E (2011) Assesment of a two-year school-based physical activity intervention among 7-9-year-old children. *International Journal of Behavior Nutrition and Physical Activity*, 8:138 Available at <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-8-138>, Accessed 06.12.2020
- Mavilidi, M., Okely, A.D., Paul, C., & Paas, F. (2016). Infusing Physical Activities Into the Classroom: Effects on Preschool Children’s Geography Learning. *Mind Brain and Education*, 10 Available at

[https://www.researchgate.net/publication/309704017\\_Infusing\\_Physical\\_Activities\\_Into\\_the\\_Classroom\\_Effects\\_on\\_Preschool\\_Children's\\_Geography\\_Learning](https://www.researchgate.net/publication/309704017_Infusing_Physical_Activities_Into_the_Classroom_Effects_on_Preschool_Children's_Geography_Learning) Accessed 02.04.2021

- O'Dwyer, M. V; Fairclough, S. J; et al. (2013). Effect of a school-based active play intervention on sedentary time and physical activity in preschool children. *Health education research*, 28:931-942 Available at <https://doi.org/10.1093/her/cyt097>
- Oja, L (2008) Kehaline areng. Liikumine. Õppimine ja õpetamine koolieelses eas. Koost: Eve Kikas. Tartu: Tartu Ülikool: 223-236
- Patton, M. (2002). Qualitative research & evaluation methods. Thousand Oaks: Sage, 385-386 Laherand 2008: 220 kaudu.  
Laherand, M-L. (2008) *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: Infotrükk.
- Põld- Mändlo, E (2021) *ELU projekt „Õpi liikudes” annab õpetajale abikäe*. <https://www.tlu.ee/iti/meediavarav/blogid/elu-projekt-opi-liikudes-annab-opetajale-abikae> (viimati vaadatud 02.04.2021)
- Roolaht, M (2018) *Rühmaõpetaja ja liikumisõpetaja roll liikumisõpetuses*. Diplomitöö. Haapsalu: Tallinna Ülikool <https://www.etera.ee/zoom/48820/view?page=1&p=separate&view=0,537,2481,2971> (viimati vaadatud 06.12.2020)
- Rämmer, A (2014) *Valimi moodustamine*. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Tartu: Tartu Ülikool <http://samm.ut.ee/valimid> (viimati vaadatud 22.03.2021)
- Sigmund, E; Ansari, WE & Sigmundova, D (2012) Does school-based physical activity decrease overweight and obesity in children aged 6-9 years? A two- year non- randomized longitudinal intervention study in the Czech Republic. *BMC Public Health*, 12:570. Available at <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-570>, Accessed 06.12.2020
- Tartu Ülikooli liikumislabori kodulehekül. (2016) <http://liikumislabor.ut.ee/avaleht> (viimati vaadatud 22.10.2020)
- Tartu Ülikooli liikumislabori kodulehekül (2016) *Liikumispausid*. <https://sisu.ut.ee/dev/liikumislabor/liikumispausid-1> ( viimati vaadatud 28.03.2021)

- Tervise Arengu Instituut kodulehekülj (2016) *Uuring: Eesti laste kehaline aktiivsus ei ole piisav optimaalse tervise säilitamiseks*.  
<https://www.tai.ee/et/instituut/pressile/uudised/3541-uuring-eesti-last-kehaline-aktiivsus-ei-ole-piisav-optimaalse-tervise-sailitamiseks> (Viimati vaadatud 08.10.2020)
- Tucker, P; Maltby, AM et al. (2016) Comparing physical activity and sedentary time among overweight and nonoverweight preschoolers enrolled in early learning programs: a cross-sectional study. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41: 971–976. Available at <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0021>
- Urb, E. (2018). *6–7aastaste koolieelikute kehaline aktiivsus Paide linna lasteaedades käivate laste näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu: Tartu Ülikool. [http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/61261/urb\\_elo\\_ba.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/61261/urb_elo_ba.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (Viimati vaadatud 07.11.2020).
- Vihalemm, T (2014) *Vaatlus*. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Tartu: Tartu Ülikool <http://samm.ut.ee/vaatlus> (viimati vaadatud 22.03.2021)
- Whitehead M.(2010) *Physical Literacy: Throughout the lifecourse*. New York: Routledge; Available at <https://doi.org/10.4324/9780203881903>
- WHO (World Health Organization) (2017) *Physical activity. Fact sheet*. Available at <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> Accessed 07.11.2020
- Woolfson, R. C. (2001). *Arukas laps*. Tallinn: Sinisukk.

## LISAD

### LISA 1. Intervjuu küsimused lasteaedadele

#### Esimene osa

1. Lasteaia tutvustus
2. Rühma tutvustus.

#### Teine osa

3. Kuidas te viite läbi igapäevaselt õppetegevust?
4. Kas te kasutate oma õppetegevustes ka liikumist/ liikumismänge?
5. Kus te viite lastega liikumist/ liikumismänge läbi?
6. Kas Lasteaias on olemas piisavalt vahendeid liikumise/ liikumismängude läbi viimiseks? Tooge näiteid.
7. Milliseid vahendeid teie nendest kasutate?
8. Kas lapsi on vaja suunata vabamängu ajal liikuma ja kuidas te seda teete?
9. Kuidas saaksid lasteaia õpetajad rakendada rohkem liikumist õppetegevustes ja vaba mängus ning olla ise lastele eeskujuks?
10. Kuidas mõjub liikumine laste arengule?

#### Kolmas osa

11. Mida te arvate kas rühmaõpetajad peaksid läbima liikumisalaseid täiendkoolitusi? Põhjendage oma arvamust.
12. Kuidas kirjeldate enda huvi tegeleda liikumistegevusega lisaks oma tavapärasele tegevusele lastega?
13. Kas olete kuulnud Liikuma Kutsuvast Koolist ja selle põhimõtetest?
14. Mida te arvate kas neid põhimõtteid saaks rakendada ka lasteaias? Põhjendage oma arvamust.

## **LISA 2. Intervjuu küsimused Liikuma Kutsuva Kooli programmiga liitunud koolidele**

Esimene osa

1. Kooli tutvustus
2. Klassi tutvustus

Teine osa

3. Kuidas te viite igapäevaselt läbi õppetegevust?
4. Kuidas te kasutate oma õppetegevustes liikumispause?
5. Kui tihti te liikumispause õppetegevusse teete?
6. Kus te liikumispause/ liikumist läbi viite?
7. Kuidas lapsed võtsid omaks liikumispausid keset õppetegevust?
8. Kas olete pidanud oma õppetegevuste planeerimist peale Liikuma kutsuva kooliga liitumist kuidagi muutma? Kuidas?
9. Milliseid vahendeid te liikumispauside läbiviimiseks kasutate?
10. Kas kõik vahendid liikumiseks/liikumispausideks on koolipoolt teile tagatud või te peate need ise muretsema?

Kolmas osa

11. Mida te arvate, kas täiendkoolitused on vajalikud? Põhjendage oma arvamust.
12. Kui palju olete läbinud liikumis alaseid täiendkoolitusi seoses Liikuma kutsuva kooliga?
13. Kuidas kirjeldate enda huvi tegeleda liikumispausidega lisaks oma tavapärasele tööle?
14. Mida te arvate, kas Liikuma kutsuva kooli põhimõtted sobiksid kasutada ka lasteaias? Põhjendage oma arvamust.

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Külli Laur,

(sünnikuupäev: 05.01.1989)

Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Laste füüsilise aktiivsuse arendamine läbi õppetegevuste ja vabamängu“, mille juhendaja on Aet Kiisla,

1. Reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. Üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Narvas 16.05.2021