

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Haridusteaduste instituut

Õppekava: põhikooli mitmeaine õpetaja

Karine Kaupmees

**LASTE LIIKUMISAKTIIVSUS LASTEAIA JA JUHTKONNA JA ÕPETAJATE
TOETUS LAPSE LIIKUMISAKTIIVSUSELE**

Magistritöö

Juhendaja: Maret Pihu

Kehalise kasvatuse didaktika lektor, PhD

Tartu 2023

Resümee

Laste igapäevase liikumisaktiivsuse kujundamisel lastevanemate kõrval on suur roll lasteaiaõpetajatel, sest just nemad veedavad lastega suurema osa tööpäevast koos ja kujundavad erinevate tegevuste kaudu nende päeva. Lasteaiaõpetajatel on ülimalt tähtis kujundada lapsel tervislikke harjumusi, luues lastele kehalist aktiivsust soodustav keskkond ning pakkuda erinevaid liikumistegevusi. Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli välja selgitada laste liikumisaktiivsus lasteaia päeva jooksul ja lasteaia juhtkonna ning õpetajate toetus sellele. Uuringus osalesid kahe Järvamaa lasteaedades käivad 5-7 aastased lapsed, kokku 49 last. Lisaks osales uuringus 10 lasteaiaõpetajat, 2 liikumisõpetajat, 2 lasteaia direktorit.

Laste liikumisaktiivsust mõõdeti sammulugejaga ja õpetajate ning juhtkonna toetust ankeetküsimustikuga. Tulemustest selgus, et mõlemas lasteaias toimuvad organiseeritud liikumistegevused kolm korda nädalas. Lasteaia uuringu nädala jooksul olid lapsed kehaliselt aktiivseimad nädala keskel kolmapäevasel päeval. Õpetajad julgustavad lapsi õuealal kasutama liikumist toetavaid võimalusi, osalevad võimalusel lasteaiale pakutavates liikumisega seotud projektides kui ka kaasavad lapsevanemaid ühistele liikumisega seotud üritustele.

Märksõnad: liikumisaktiivsus, koolieelikud, lasteaia toetus laste liikumisaktiivsusele

Abstract

Kindergarten teachers have a large role, beside parents, to support the daily physical activity of children. They spend most of the workday with children and through different activities influence their behavior during their days. It is very important that kindergarten teachers shape healthy habits among children, by creating an environment that supports their physical activity, during all the day. The aim of the current Master thesis was to investigate the physical activity level of children during the kindergarten day. Additionally the support from the kindergarten management and teachers to the children physical activity was investigated. Children aged 5-7 from the Järva County participated in the study - a total number of children were 49. From the management and teachers side 9 kindergarten teachers, 2 physical education teachers, 2 kindergarten directors were participated. The physical activity of children was measured using pedometers and the support from teachers and management with a questionnaire. The results showed that both kindergartens have organised physical activities three times a week. During the week of the kindergarten study, children were physically active on a Wednesday in the middle of the week. Teachers encourage children to use physical activity opportunities in the playground, participate in physical activity projects offered by the nursery where possible, and involve parents in joint physical activity activities.

Keywords: physical activity, preschoolers, support of kindergartens to the physical activity of children

Sisukord

Sissejuhatus	5
1. Lasteaia roll laste liikumisaktiivsuse toetamisel	7
2. Kehaline aktiivsus ja selle mõõtmine	9
3. Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused	11
4. Metoodika	12
5. Valim	13
6. Protseduur	14
7. Andmete statistiline analüüs	15
8. Tulemused	15
9. Arutelu	23
10. Uurimistöö tugevused ja piirangud	26
Kasutatud kirjandus	27
LISAD	31
Lisa 1. Uurimistöö „Lasteaia õuekeskkond laste liikumisoskuste ja aktiivsuse toetajana“	31
Lisa 2. Küsimustik juhtkonnale ja õpetajatele	32
Lisa 3. Nõusolekuleht lapsevanemale	40

Sissejuhatus

Kõige parem aeg lapse liikumisharjumuse kujunemiseks on eelkooliiga, sest just sel perioodil pannakse oluline alus liikumisaktiivsuse ja -oskuste püsimisele hilisemas elus. Ülimalt tähtis on kujundada lapsel järjepidevalt tervislikke harjumusi, kuid tänapäeva pidevalt muutuv ühiskond soosib vähest liikumist. Harjumuspäraselt kasutatakse liikumisvahendina palju autot, mis võimaldab sõita uksest ukseni, lifti eelistatakse trepile ja söömisel tarbitakse toitu liigselt. Paraku toiduga saadud energiat ei suudeta ära kulutada, mille tagajärjel võib tekkida organismis ülekaal (Mäestu, 2015).

Magistritöö autor töötab lasteaed/koolis sotsiaalpedagoogina ja tunneb vastutust laste normaalse arengu toetamise ees. Endale teadvustades, et eelkooliealiste laste vaimne, füüsiline ja emotsionaalne areng on omavahel seotud (Diamond, 2015; Tandon et al., 2016) on oluline välja selgitada laste kehalise aktiivsuse tase, sh lasteaias veedetud ajal, mille järel on võimalik planeerida ja parandada õpetajate ning juhtkonna teadlikkust lapse arengu igakülgsest toetamisest.

Käesoleva magistritöö teema valik tuleneb sellest, et ka Eesti eelkooliealiste laste liikumisaktiivsus on madal (Konstabel et al., 2014; Koster, 2017; Tohu, 2016). Riso et al. (2015) uurimusest tuli välja, et ka vanemad Eesti 7-9 aastased lapsed veedavad 54% kogu päevast tehes mitte aktiivseid tegevusi. Laste madal liikumisaktiivsus on üks peamisi terviseprobleemide põhjustajaid (Mäestu, 2015). Oluline on, et eelkooliealiste laste igapäevaelus oleks tagatud piisav kogus liikumisaktiivsust (Health et al., 2012). See mõjutab lisaks vaimsele, füüsilisele, emotsionaalsele arengule ka psühhosotsiaalset arengut (Diamond, 2015). Piisavaks liikumise aktiivsuseks loetakse eelkooliealistel lastel vähemalt 3 tundi (180 minutit) liikumisaktiivsust, millest vähemalt 60 minutit oleks sellist liikumist, kus laps hakkab hingeldama ja tema pulss tõuseb oluliselt (WHO, 2019). Lisaks peaksid tegevused toetama erinevate liikumisoskuste arengut. Selleks, et lastel saaksid välja areneda vajalikud kehalised võimed nagu vastupidavus, kiirus, koordinatsioon, lihasjõud ja tasakaal on vajalik tagada lapsele piisav kehaline aktiivsus (Ekelund, Hildebrand, & Collings, 2014; Mäestu, 2015). Lapse liikumisaktiivsus ja erinevate liikumisoskuste areng on omavahel tihedalt seotud. Lapsed, kes ei omanda varajases eas liikumisoskusi ei jätkka kehaliselt aktiivseks olemist ka hilisemas lapsepõlves, mistõttu ei arene lapsel tervisega seotud kehaline võimekus. Madal kehalise võimekuse tase mõjutab negatiivselt lapse osalemist kehalistes tegevustes, mis takistab omakorda lapse liikumisoskuste edasi

arenemist (Stodden jt., 2008). Millisel tasemel aga laps omandab liigutusoskuste, sõltub palju keskkonna-ja, bioloogilistest teguritest kui ka mitmesugustest anatoomilistest ja füsioloogilistest iseärasustest (Goodway jt., 2013).

Üle-Euroopaliselt toimunud terviseuuringutes IDEFICS on uuritud üle kümne tuhande lapse kaheksast riigist. Nendes uuringutes on osalenud 2007. aastast ka Tervise Arengu Instituut (TAI). Nendes uuringutes on mõõdetud Eesti laste liikumisaktiivsust. Eelpool toodud uuringust selgus, et Euroopas kui ka Eestis on enamus lapsi kehaliselt vähe liikuvad, aktiivsuse tase on erinevates riikides erinev, enamus lastest ei täida mõõduka ja tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse soovitusi igapäevaselt. Eestis oli kehaliselt piisavalt liikuvaid vaid 13% 2-10 aastastest tüdrukutest ning 27% poistest (Konstabel et al., 2014). Samalaadseid tulemusi on näidanud ka hilisemad uuringud. 2014 aasta avaldatud uuringus selgus, et ravijuhiste (DHPAHI, 2011) poolt ette määratud igapäevane liikumishorm ei olnud võimete kohane 29% poistele ja 47% tüdrukutele (Jago et al., 2014). Madal liikumisaktiivsuse tase on ülemaailmne rahvatervise probleem (WHO, 2011).

Uurimistöö eesmärgiks oli uurida, kui aktiivsed on lasteaialapsed oma päeva jooksul lasteaias ning kuidas toetavad õpetajad ja juhtkond last. Õpetajad lähtuvad oma tegevuste planeerimisel riigi seadusandlusest ja peaksid suunama lapsi olema oma tegevuses aktiivsed ja liikuvad. Koolieelse riikliku õppekava (2008) järgi on õppe- ja kasvatustegevuse üldeesmärgiks laste mitmekülgne ja järjepidev areng: kehaline, vaimne, sotsiaalne ja emotsionaalne. Õppe- ja kasvatustegevuse tulemusena kujuneb lapsel tervislik ja positiivne minapilt, ümbritseva keskkonna mõistmine, eetiline käitumine ning algatusvõime, esmased tööharjumused, kehaline aktiivsus ja arusaam tervise hoidmise tähtsusest ning arenevad mängu-, tunnetus- ja õpioskused, sotsiaalsed ja enesekohased oskused (Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2012).

1. Lasteaia roll laste liikumisaktiivsuse toetamisel

Juba sündides saavad lapsed kaasa lugemishimu, mis ärgitab neid mängima ja tegutsema. Lasteaia õpetajad peaksid lapses seda vajadust õhutama, luues lapsele rõõmsa ja mitmekesise keskkonna, mis toetab lapse liikumistegevusi. Mida varem luua lapsele sobiv keskkond, seda paremini aitab see lapses kujundada väärtushinnanguid ja õiget suhtumist tervisliku eluviisi väljakujunemiseks. Lapse eelkooliiga on parim aeg liikumisharjumuste arendamiseks (Virgilio, 2006). Lapsevanemad arendavad liikumisaktiivsust enamjaolt nädalavahetustel, sest Eesti lapsed (3-6a) veedavad töönädala jooksul lasteaias 30 ja enam tundi (Statistikaamet, 2020). Seetõttu jääb suur osa liikumisaktiivsuse arendamisest lasteaiale, kus õpetajad toetavad lapsi olema kehaliselt aktiivsed, et neist kujuneksid aktiivsed igapäevased liikujad (Van Cauwenberghe jt., 2012; Graham jt., 2009). Samas lapsed tahavad liikuda ning andes lapsele võimalused liikumiseks valmistab see lapsele rõõmu (Seppel, 1997). Selleks, et laps oleks aktiivne ja tegutsev, peab temas tekitama huvi liikumise vastu. Oluline on, et see huvi oleks järjepidev. Piisavalt liikuv laps on terve laps.

Koolieelses eas moodustab aktiivne liikumine lapse tegevuste ja mängude loomuliku osa (Oja, 2009). Väike laps ei mõtle selle peale, et liikumine on tema tervisele hea. Ta liigub suvaliselt tegutsedes ja siis, kui on huvitav. Seetõttu on vajalik täiskasvanutel tekitada lapses huvi tegevuste vastu, mis panevad lapse liikuma. Lapse innustamises ja arendamiseks tuleks täiskasvanul tegutseda ka koos lapsega. Lasteaiaõpetajad on professionaalsed ja pädevad ning oskavad arvestada laste ealiste iseärasustega. Nende meetodid kindlustavad laste igakülgse arengu ja harjutuste sooritamisel paremaid tulemusi (Oja, 2008). Võib öelda, et mängu tähtsus varases lapseeas on oluline arengule nii tunnetuslikult, sotsiaalselt, füüsiliselt ja emotsionaalselt. Mäng tekitab lapses hea enesetunde, kuid siinkohalt tuleb silmas pidada, et mängu kaudu saadud arenguvõimalused on seotud füüsiliselt aktiivse mänguga (Timmons jt., 2007).

Üheks vormiks, kuidas eelkooliealisi lapsi arendada, on õpetajate poolt planeeritud tegevused, mis on lastele huvipakkuvad ja meelikõitvad (Strebeleva, 2010). Õpetajad planeerivad oma tegevusi lastega nii, et need oleksid seotud igapäevase õppega ja sisaldaks liikumist. Õpitud uusi teadmisi saab kinnistada liikumismänguga (Palm, 2005). Mängudes liikumise kasutamine arendab lapse loovust, enesega toimetulekut ja julgust. Eelkooliealised lapsed õpivadki maailma tunnetama eelkõige läbi mängu. Mängides õpivad lapsed üksteisega arvestama, saavad

enesekindlamaks ja kogevad nii eduelamust kui ka ebaõnnestumisi (Pullerits, 1998; Oja, 2008). Samas on õpetajal oluline roll tagada lapsele võimalus olla aktiivne igapäevaselt, mis tähendab kollektiivset kui ka tõhusat jõupingutust kogu personali poolt laste liikumisaktiivsuse kujundamisel (Douglas et al., 2014). Laane Ada (2019) toob magistritöö uurimuses välja, et õpetajal peaksid olema oskused muuta, kohendada tegevused vanuserühmade järgi, valides vahendid vastavalt vanusele. Õpetajal on oluline roll kaasata ja julgustada lapsi aktiivselt osalema füüsiliste väljakutsete näol, sest on teada, et hea tervise tagab füüsiline aktiivsus. Läbi füüsilise aktiivsuse toimub mootorika areng. Samas leiavad õpetajad, et kodus veedavad lapsed palju aega istuvas asendis. Õpetajad toovad välja, et vastavate koolituste puudumine piirab võimalusi pakkuda lastele kvaliteetseid võimalusi liikumisaktiivsuse arendamiseks. Samas on õpetajad valmis olema eeskujuks ja motiveerivad lapsi liikuma. Õpetajate osalemine mängudes innustab lapsi liikuma.

Liikumisaktiivsuse edendajad lasteaias on enamasti, kas rühmaõpetajad või liikumisõpetajad (Lõhmus & Varava, 2006). Rühmaõpetajad loovad igapäevaselt tingimused ja kannavad hoolt eelkooliealiste laste füüsilise arengu eest, planeerides erinevaid liikumistegevusi, kuid samas hindavad laste mootorikat erinevate testide abil (Palm, 2005).

See, et laps igakülgseks areneks koolieelses lasteasutuses, on kogu kollektiivi ülesanne. Asutus loob vajaliku keskkonna soodsate tingimustega lapse heaks arenguks (Oja, 2008). Lapsi panevad aktiivselt tegutsema eakohaselt ja arendavalt sisustatud rühmaruumid, mänguväljakud ning ümbritsev loodus (Palm, 2005). Kindlasti tuleks siin kohal meeles pidada, et liiga ühekülgne ja pikk liikumine ei ole eelkooliealisele lapsele sobiv. Laps vajab vaheldust ja puhkepause. Tuleb ka arvestada laste individuaalsusega (Seppel, 2005).

Kokkuvõtvalt võib öelda, et liikudes õpib laps oma keha tundma kui ka valitsema, millega kaasnevad kogemused ja võimalused kuidas elada välja liigset energiat. Kui keskkond on toetav kasvab laste liikumisvõimekus, mis tagab lastele liikumisoskused ning jääda kehaliselt aktiivseks (Leppik, 2009; Palm, 2005).

Harro (2001) toob välja, et on oluline lastes kujundada harjumus olla kehaliselt liikuv, nautida kui ka ise uskuda oma kehalistesse võimettesse vaid, siis on võimalik lapses kujundada välja liikumisharjumus kogu edaspidiseks eluks. Liikumisharjumus on eluviis, kus igasse päeva jääb kindlasti mõni kehaliselt aktiivne tegevus, mis on oluline lapse tervise seisukohalt. Olgu selleks siis erinevad liikumismängud, matkad looduses jooksmine, aeglane või kiire kõndimine,

tähtis siinkohal on, et lapsele oleks see huvitav, mänguline ning kestaks vähemalt tund. Siinkohal tuleks meeles pidada, et liikumisharjumus on teadlik, regulaarne kehaline tegevus, mille eesmärgiks ei ole sportliku saavutuste tõstmine vaid kehalise vormi säilitamine, parandamine läbi erinevate liikumistegevuste, mis pakub lapsele rõõmu kui ka rahulolu (Pihu, 2015).

Erinevad uuringud on välja toonud, et üle 2 aasta vanused lapsed peaksid igapäevaselt rohkem kui 30 minutit tegelema vähemalt mõõduka intensiivsusega kehalise liikumisega just välistingimustes, mis avaldab positiivset mõju eelkõige füüsilisele tegevusele kui ka üldisele heaolule (Harro, 2001, 14, WHO, Physical activity and...s.a.). Need hõlmavad nii plaanitud tegevusi kui ka vabamängu, kus laps saab olla pidevas liikumises. Plaanitud tegevuste juures on oluline õpetaja poolne suunamine ja tunnustamine (Timmons jt., 2007), kuid lasteaiapäev peaks kindlasti sisaldama ka laste enda korraldatud liikumisega seotud tegevus ehk vabamängu.

2. Kehaline aktiivsus ja selle mõõtmine

World Health Organisation (WHO) ehk Maailma Terviseorganisatsioon on välja toonud, et koolilastel peab olema võimalus mõõdukalt kuni intensiivselt aktiivne olla vähemalt 60 minutit päevas mitmekülgsede tegevuste kaudu. Liikumisaktiivsus on inimese igasugune skeletilihaste abil sooritatud liigutus, mis kutsub esile energiakulu (Caspersen, 1985; WHO, 2010). Piisavaks liikumise aktiivsuseks loetakse eelkooliealistel lastel vähemalt 3 tundi (180 minutit) liikumisaktiivsust, millest vähemalt 60 minutit oleks sellist liikumist, kus laps hakkab hingeldama ja tema pulss tõuseb oluliselt (WHO, 2019).

Liikumisaktiivsuse iseloomustamiseks kasutatakse päevas või nädalas kulutatud energiahulka. Arvestatakse tegevuste intensiivsust ja kestust (mitu korda päevas, nädalas ja mitu minutit, tundi). Tuuakse välja sooritatud tegevuse eesmärgid, näiteks sportlik treening või füüsilise pingutuse töö (WHO, 2010).

Aktiivne liikumine ja mäng on eelkoolialise lapse igapäevaelu lahutamatu osa. Lapse liikumisaktiivsus on tihti ettekirjutatud normidest väiksem, hoolimata kehalise aktiivsuse populaarsusest kui ka positiivsest mõjust laste kasvatamisele ja arengule (Oja, 2008). Seetõttu

võib tihti ebapiisav kehaline aktiivsus tähendada suurenenud kalduvust ülekaalulisusele kui ka vastuvõtlikkust erinevatele haigustele (Hinkley jt., 2008). Erinevad uuringud toovad välja, et laste ülekaalulisust esineb rohkem majanduslikult arenenud riikides, kuid on levinud ka mujal maailmas (Lobstein jt., 2004). Liikumisaktiivsust uurivates rahvusvahelises uurimuses, kus uuriti seitsme riigi eelkooliealisi lapsi, tuleb välja, et 54% eelkooliealistest lastest on kehaliselt aktiivsed vähemalt 60 minutit päevas. Kui aga lisada vajalik 60 minutit mõõdukat kuni tugeva intensiivsusega kehaline liikumistegevus, selgub uuringust, et eelkooliealistest lastest 23% saab vajaliku kehalise koormuse (Tucker, 2008). On olemas ka rahvusvahelised soovitusel, kus on välja toodud, et lastele on vajalik 60 minutit mõõdukat kuni tugeva intensiivsusega liikumistegevust igapäevaselt (Tervise Arengu Instituut, 2016). Seega eelkooliealised lapsed ei tohiks olla tegevuseta istudes üle 60 minuti vaid peaksid osalema päevas liikumistegevuses 60 minutit juhendatud kehalises tegevuses ning lisaks sellele veel 60 minutit juhendamata kehalises tegevuses (National Association for Sport and Physical Education, 2009).

Ühe koha peal paigal sunnitud olemise aja vähendamine toob kaasa rasvumise vähendamise ja füüsilise arengu suurenemisele. Vähem istuvat ekraani-aega vähendab rasvumist, arendab füüsilisi ja kognitiivseid oskusi ning vaimset tervist. Lühikest unaega seostatakse suurema rasvumisega, halvema emotsionaalse regulatsiooniga, vähenenud kasvuga, suurema ekraani-ajaga ja kõrgema vigastuste tekkimise riskiga (Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep, 2019). Kehalise aktiivsuse mõõtmiseks on olemas erinevaid viise. Üheks levinumaks meetodiks on täidetavad küsimustikud, kuid on olemas ka objektiivsemad vaatlusmeetodid (Hands jt., 2006). Samas on leitud, et vanemate küsitlemine ei anna valideidseid vastuseid ning õpetajate ja juhtkonna arvamused eelkooliealistest lastes võivad olla erinevad (De Craemer, 2012). Koolieelikute üheks usaldusväärsemaks mõõtevahendiks peetakse aktiseleromeetrit, mille abil saab mõõta lapse kehalise aktiivsuse määra päeva jooksul (Ekelund jt., 2011). Seade aitab hinnata eelkooliealiste laste aktiivsuse taset, on kergesti paigaldatav ja väike. See mõõtevahend salvestab tehtud liigutusi, nende tugevust, kestvust, sagedust ning eemaldatakse magamamineku ja veeprotseduuride ajaks. Adekvaatsete tulemuste saamiseks tuleb seadet kanda vähemalt neli järjestikust päeva (Janssen, 2015). Eelneva põhjal jagatakse vahendid liikumisaktiivsuse mõõtmiseks subjektiivseteks ja objektiivseteks. Kehalist aktiivsust on võimalik mõõta otseselt kui ka kaudsete meetoditega. Otsesed annavad võimaluse mõõta keha liikumist ja energiakulu, seevastu kaudsed meetodid annavad uurijale võimaluse

liikumisaktiivsuse hindamise läbi küsimustiku või päevikute, mille täitmine on hõlpsam uuringus osalejale. Küsimustikud võivad olla nii üldised kui ka liikumisaktiivsuse ajalugu või kehalist tegevust fikseerivad. Samas on üha populaarsem uuringuid läbi viia sammulugeja ehk pedomeetriga, mille tulemused on objektiivsed ning neid on lihtne käsitleda. Paljud sammulugejad annavad lisaks sammude arvule lisainfot uuringus osaleja kalorite kui ka läbitud distantse kohta. Üheks selliseks sammulugejaks on Fitbit Zip aktiivsusmonitor, mille kohaselt näitab tulemus kõrget relibaalsust ja valiidsuse taset nii laboratoorsetes kui ka vabades oludes. Fitbit Zip on väike elektrooniline aparaat, mida on lihtne ja mugav paigaldada, mis astudes loeb inimese tehtud samme (Mooses; Oja; Reisberg S jt., 2018).

Tudor-Locke et al., (2011) artiklis täheldati, et aja- ja intensiivsuspõhised soovitused ületavad pahatihti olemasolevaid normatiivseid andmeid ehk aktiivsus on aja-ja intensiivsuspõhiseid normatiive täites kõrgem kui olemasolevaid normatiive täites. Seetõttu võiks juhendis olla lisaks soovituslik päevas tehtavate sammude koguarv. Samast artiklist selgub, et poiste ja tüdrukute sammude vahel ei ole vahet ehk kooliealise lapse 60-100 aktiivsele minutile vastab keskeltläbi 1200-1400 sammu päevas (Tudor-Locke et al., 2011).

3. Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused

Antud uurimistöö eesmärk oli selgitada laste liikumisaktiivsus lasteaia päeva jooksul ja lasteaia juhtkonna ja õpetajate toetus laste liikumisaktiivsusele.

Uurimisküsimused:

1. Milline on laste liikumisaktiivsuse hulk viiel lasteaiapäeval?
2. Milline on lasteaia juhtkonna nägemus laste liikumisaktiivsuse toetamisest lasteaias?
3. Kuidas toetavad lasteaia õpetajad igapäevaselt laste liikumisaktiivsust?
4. Millisena näevad õpetajad oma rolli eelkooliealiste laste liikumisharjumuse kujundamisel?
5. Kuidas kirjeldavad lasteaiaõpetajad laste õuesoleku aega laste kehalise aktiivsuse soodustamise seisukohalt?

4. Metoodika

Laste kehalise aktiivsuse hindamiseks kasutati objektiivseid mõõtevahendeid Fitbit, millega selgitatakse lapse sammude hulk ja aktiivsete minutite aeg viiel lasteaia päeval. Uuring on läbi viidud sammulugeja Fitbit Zipiga (Thudor-Locke et al., 2012). Colley et al. (2011) on täheldanud, et õigete andmete saamiseks peaks uuritavad osalema vähemalt neljal uuringu päeval. Sammulugeja miinuseks võib lugeda, et sammulugeja ei fikseeri liikumise intensiivsust ja ei saa hinnata liikumisaktiivsust kategooriatena kui ka selle kestvust (Mooses et al., 2018). Uuringus osalenud lastele paigaldati püksi või seeliku värvli külge lasteaeda saabudes aktiivsusmonitor, mille laps eemaldas lasteaia lahkudes. Aktiivsusmonitori kanti terve lasteaia päeva jooksul (v.a veega seotud tegevused) viiel järjestikusel päeval (esmaspäevast - reedeni). Uuringus osalejad said eelnevalt ülevaate aktiivsusmonitori õigest kasutamisest. Fitbitide näitude põhjal selgus laste üldine liikumisaktiivsus nädalapäevadel esmaspäevast reedeni nii tehtud sammude kui ka aktiivsusminutite põhjal. Paralleelselt mõõtmisega täitsid õpetajad ja juhtkond uurimistöö “Lasteaia õuekeskkond laste liikumisuskuste ja -aktiivsuse toetajana” tabelit (Lisa 1). Tabeli täitmise põhjal sai põhjaliku ülevaate kellaegadest, vabaaja ja õues veedetud ajast. See oli oluline, et hiljem aktiivsusmonitoridest saadud andmed viia kokku tegevustega, mida ja kus lapsed lastaia tegid.

Selleks, et välja selgitada juhtkonna ja õpetajate arvamusi eelkooliealiste laste kehalise aktiivsuse toetamisest koolieelses lasteasutuses viisin läbi fookusgrupi intervjuud. Seoses eriolukorra kehtestamisega Eesti Vabariigis tuli planeeritud fookusgrupi intervjuud uurimistöös asendada veebipõhise ankeetküsitlusega. Seega uurimistöö andmete kogumise meetodiks kasutati kvantitatiivset uurimust, mis sisaldas veebipõhist ankeetküsitlust lasteaia juhtkonnale kui ka õpetajatele (Lisa 2), mille eesmärgiks oli välja selgitada juhtkonna ja õpetajate roll laste igapäevase liikumise aktiivsuse toetamisel. Küsimustik koosnes kolmest osast, mille esimene osa sisaldas vastanud õpetajate ja juhtkonna üldandmeid, teises osas olid avatud küsimused laste kehalist aktiivsust toetavate tegevuste kohta siseruumides ja õues, kolmandas osas olid avatud küsimused. Uuringu andmete kogumine toimus ajavahemikus märts – aprill 2020.

5. Valim

Uurimistöö valimi moodustasid kahe Järvamaa lasteaia koolieelikud, lasteaia õpetajad ja juhtkond. Uuringus osales kokku 49 koolieelikut vanuses 5-7 aastat, 10 lasteaiaõpetajat, 2 liikumisõpetajat ja kaks lasteaia direktorit. Olulise tähelepanekuna tooksin välja, et 49- st uuringus osalenud lapsest olid 37 tüdrukut ja 12 poissi.

Kirjalik nõusolek lastega uuringu läbiviimiseks saadi lapsevanemalt ja lasteaia juhtkonnalt. Uuringud teostati ajavahemikul märts- aprill 2020. Uuringus osalenud lapsed on identifitseeritavad neile vastava numbri alusel. Uuringu andmed on konfidentsiaalsed ja ei kuulu kolmandale isikule avaldamiseks. Andmekogu sisaldab lapse sammude hulka ja lapse aktiivsete minutite aega viiel lasteaia päeval ning juhtkonna ja õpetajate ankeetküsimustikku.

Lasteaialaste üldandmed

Uuringus osalenute laste vanus oli 5-7 aastat. Osalesid need lapsed, kes viibisid lasteaia esmaspäevast reedeni. Kokku osales uuringus 61 last. Uuringu andmete analüüsi võeti lapsed, kes kandsid sammulugejat vähemalt kolmel uuringu päeval. Enamus lapsi, kelle andmed olid uuringus kandsid liikumisaktiivsus monitori kõikidel päevadel. Uuringu lõplikuks valimiks jäi 49 last, kellest 2 last kandsid monitori 4 päeval ja 2 last 3 päeval. Ülejäänud kandsid liikumisaktiivsuse monitori uuringu kõigil viiel päeval.

Lasteaedade üldandmed

Kahe Järvamaa lasteaia asukohaks jäi linna piirkond, rühmade arvuks esimeses lasteaia oli 3 rühma ja teises 7 rühma. Laste arv rühmades oli keskmiselt 18-25 last rühma kohta.

Organiseeritud liikumistegevusi viiakse lasteaia läbi 3 korda nädalas. Nendeks on erinevad matkad looduses, ujumine, laste jooga vastavalt ilmale, kas õues, saalis või linna spordihoones. Rühmaõpetajad viivad liikumistegevusi läbi juhul kui liikumisõpetaja puudub või kui planeeritud nädalakava ette näeb. Õues viibivad lapsed koos rühmaõpetajatega talvisel perioodil 1-1,5 tundi päevas, kevadel/sügisel 2-3 tundi, suvel 4-6 tundi päevas.

Liikumisõpetajaga viibivad lapsed talvisel perioodil 45 minutit 2 korda nädalas õues ja 1 nädalas saalis/spordihoones, ujulas, kevadel/sügisel/suvel 3 korda nädalas õues. Rühma õpetajad eelistavad organiseeritud liikumistegevustele laste vaba aja tegevusi.

Õpetajate/juhtkonna üldandmed

Vastanute seas oli kõige rohkem 5-6 aastase tööstaažiga 10 õpetajat, 9-10 aastase tööstaažiga 2 õpetajat, 20-29 aastase tööstaažiga 1 liikumisõpetaja ning 30-39 aastase tööstaažiga 1 juhtkonnaliige. Haridustasemelt oli vastanute seas 1 kutseharidusega, 9 bakalaureusekraadiga õpetajat, 3 magistrikraadiga õpetajat ja 1 rakenduskõrgharidusega.

6. Protseduur

Uuringu läbiviimiseks küsiti luba lasteaia direktoritelt ja lapsevanematelt. Nõusoleku saamisel koostati Google Drivi keskkonnas juhtkonnale küsimustik (lisa 2). Laste liikumisaktiivsuse mõõtmiseks kasutati objektiivse vahendina Fitbit Zip aktiivsusmonitore, mille tulemusi arvatati vastavas fitbiti programmis. Käesoleva uurimuse läbiviimiseks asendati fookusgrupi intervjuu veebipõhise ankeetküsitlusega. Uurimustöö küsimustiku eesmärk oli välja selgitada lasteaia juhtkonna ja õpetajate toetus lapse liikumisaktiivsusele. Piloottuurimust läbi ei viidud kuna küsimustikku on varasemalt juba kasutatud uurimistöös. Uurimistöös kasutati juba varasemalt välja töötatud küsimustikku “Lapsevanemate toetus lapse kehalisele aktiivsusele” (The Activity Support Scale for Multiple Groups) (Davison et al., 2011), mida muudeti vastavalt lasteaia keskkonnale. Pärast küsimustiku koostamist saatis töö autor taotluse kahe lasteaia kooli direktoritele, kes saatsid küsimustiku edasi uuringus osalenud õpetajatele. Osalejaid teavitati esmalt uurimistöö sisust ja et uurimuses osalejatele tagatakse anonüümsus ning vastuseid kasutatakse ainult antud uurimistöös. Uurimistöö ankeetküsitlus (Lisa 2) viidi läbi märtsist – aprillini 2020 ning uurimuses osales 10 õpetajat, 2 liikumisõpetajat ja 2 lasteaia direktorit. Küsimustikud olid koostatud google formsi’le nii, et uuringus osalejad vastasid küsimustikule veebiteel.

Uuringu protseduur jaotati etapiti.

Esimeses etapis alustati kokkulepete sõlmimisega: õpetajate, juhtkonna ja lapsevanematega.

Kokkulepped õpetajate ja juhtkonnaga sõlmiti kuuendal märtsil suuliselt ja lasteaia direktorite vahendusel protokolliti kirjalikult infotunnis, nõusolekud lapsevanematelt (Lisa 3) jagati laiali 17-ndal veebruaril ning kirjalikud kokkulepped lapsevanematelt koguti kokku 9. märtsiks.

Teises etapis alustati uuringu läbiviimisega. Uuring viidi läbi ajavahemikus 09.03-16.03. Lastele paigaldati hommikul lasteaeda saabudes aktiivsusmonitorid ning eemaldati lasteaiaist lahkudes.

Kolmandas etapis 16.03-20.03 toimus saadud Fitbiti andmete analüüs vastavas veebikeskkonnas. Sealt saadud laste päevas tehtud sammude arv kanti Exceli tabelisse, et selgitada välja iga uuringus osalenud kõrgema ja kõige madalama aktiivsustasemega osaleja. See andmeanalüüs toimus ajavahemikus 23.03-27.03.

Neljandas etapis etapis anti individuaalne tagasiside lapsevanematele.

Viendas etapis viidi läbi ankeetküsitlus õpetajate ja juhtkonna vahel. Uurimistöö ankeetküsimustik (Lisa 2) viidi läbi märtsist -aprillini 2020.

7. Andmete statistiline analüüs

Andmete analüüsiks kasutati tabelarvutustarkvara Exceli, kus tulemuste selgitamiseks arvutati andmete aritmeetiline keskmine ja standardhälve.

8. Tulemused

Uurimuses sooviti välja selgitada laste liikumisaktiivsus lasteaia päeva jooksul. Uuritaval perioodil saavutasid neli eelkooliealist last ühel korral 14 000 sammu päevas, mis on võrdsustatud WHO soovitusliku mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalise liikumisaktiivsuse normiga (Tudor-Locke et al., 2011). Viie lasteaiapäeva keskmine sammude hulk oli uuritavatel lastel 5844.21 ± 1576.71 sammu. Uuringu perioodil ei osalenud lapsed õppekäikudel, kuid olid õuesoleku ajal aktiivsemad, kui siseruumides olles. Nädalapäevade raames vaadatuna olid nad kõige aktiivsemad kolmapäeval, kus lapsed ei osalenud ujumises ega liikumistunnis vaid veetsid aega vabategevuses.

Uurimistöö tulemused esitatakse küsimuste järjekorras.

1. Milline on laste liikumisaktiivsuse hulk viiel lasteaiapäeval?

Andmete kogumise perioodil käidi neljal päeval nädalas õues ja viibiti ainult oma mängualal. Nädala ühel päeval viibiti võimlas, sest ilmaolud ei võimaldanud õue minemist. Soovitusliku tulemuse saavutas üks laps kahel päeval ja viis last ühel päeval nädalas. Kusjuures maksimaalne sammude arv jäi alla 15 000.

Tabelis 1 on välja toodud uuringus osalenud laste keskmine liikumisaktiivsus viie lasteaia päeva vältel, keskmised sammud päevasel õuesoleku ajal ning aktiivsed minutid.

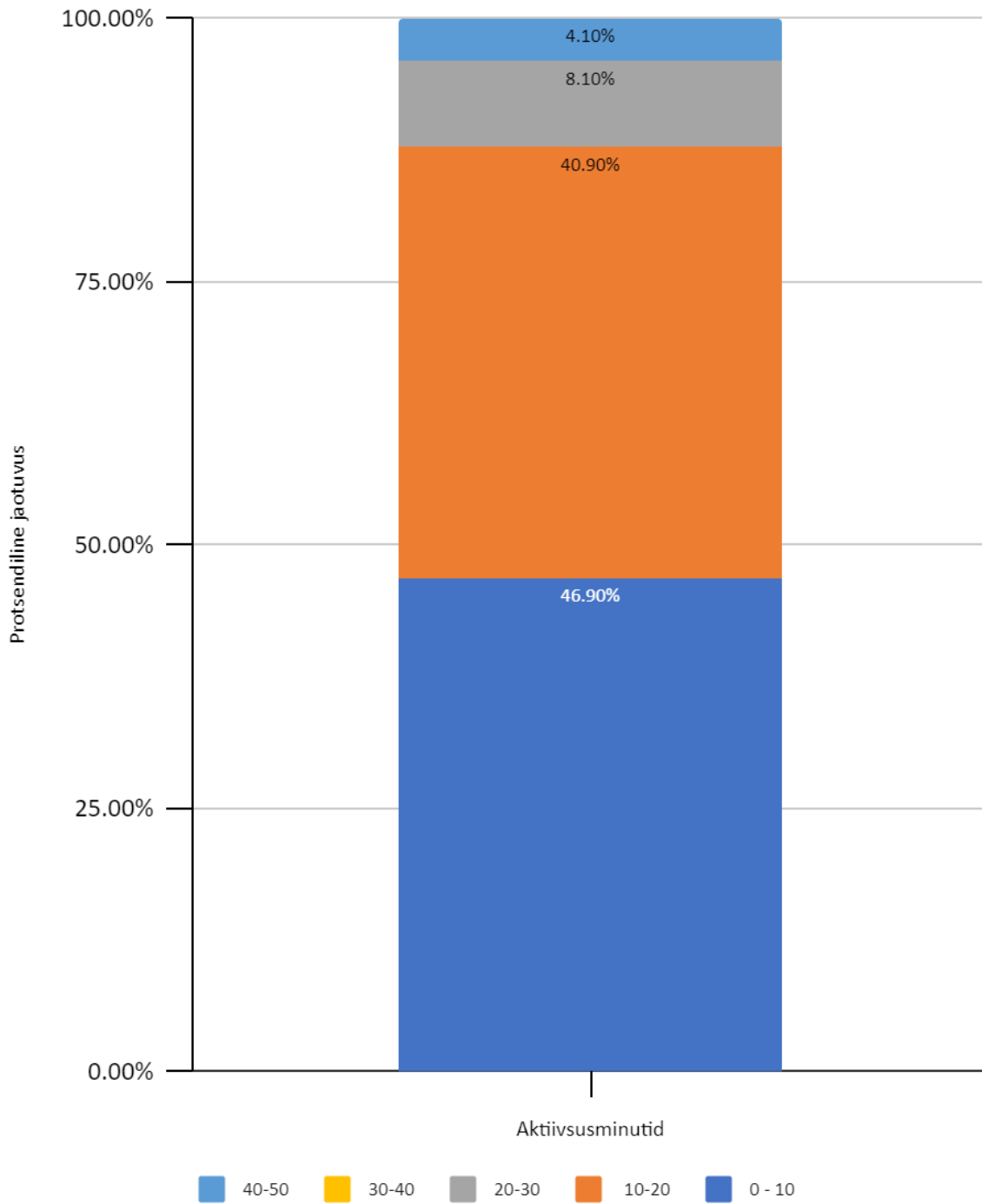
Tabel 1. Laste sammude keskmised näitajad viiel lasteaiapäeval

Viie lasteaiapäeva keskmine sammude hulk	Õues viibitud aja keskmine sammude hulk	Keskmine aktiivsusminutite hulk
5844.21± 1576.71	1996.09± 559.81	13.01± 8.87

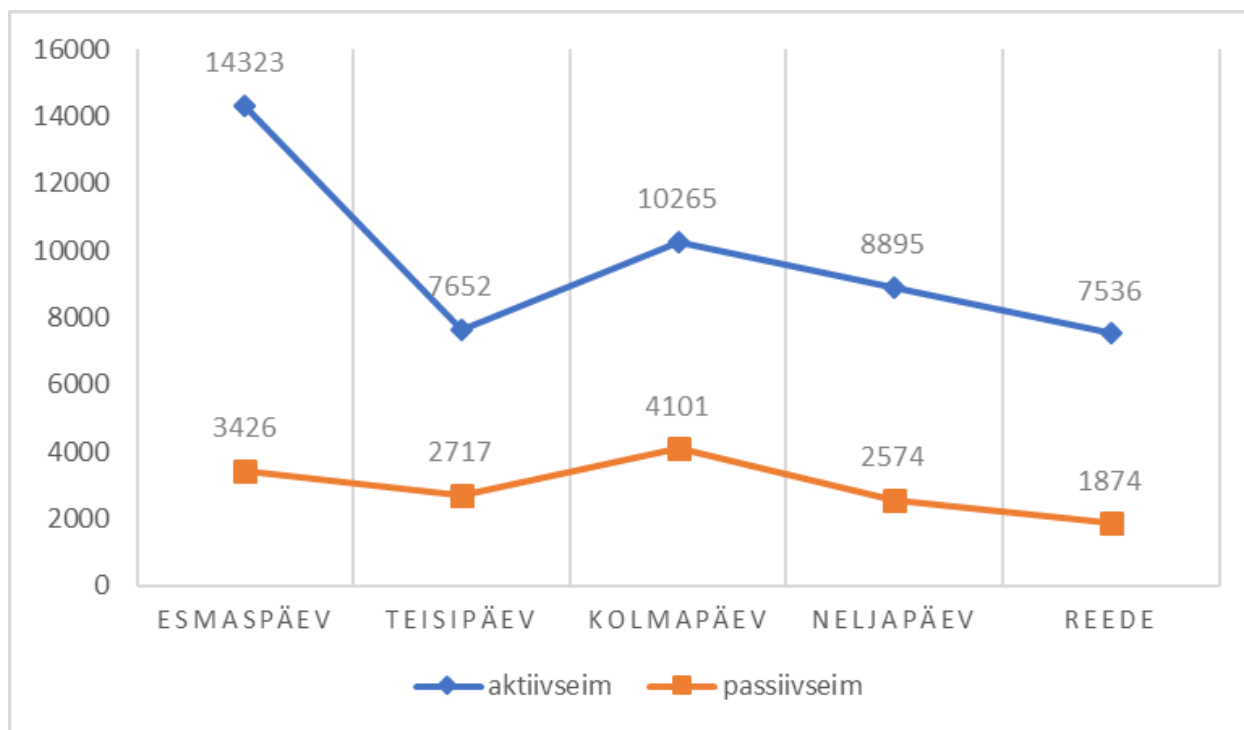
Kõige enam samme koguti lasteaia kolmapäeval, kus kõige passiivsem laps tegi 1582 sammu ja aktiivsem 14 823. Tabelis 1 ei kajastu õhtuseid õues oleku aegu ja õppekäike kuna lapsed ei viibinud õhtusel ajal õues ega õppekäikudel. Osaliselt käisid lapsed ujumas.

Tabel 2. Kogu nädala sammude keskmiste tulemuste protsendiline jaotus

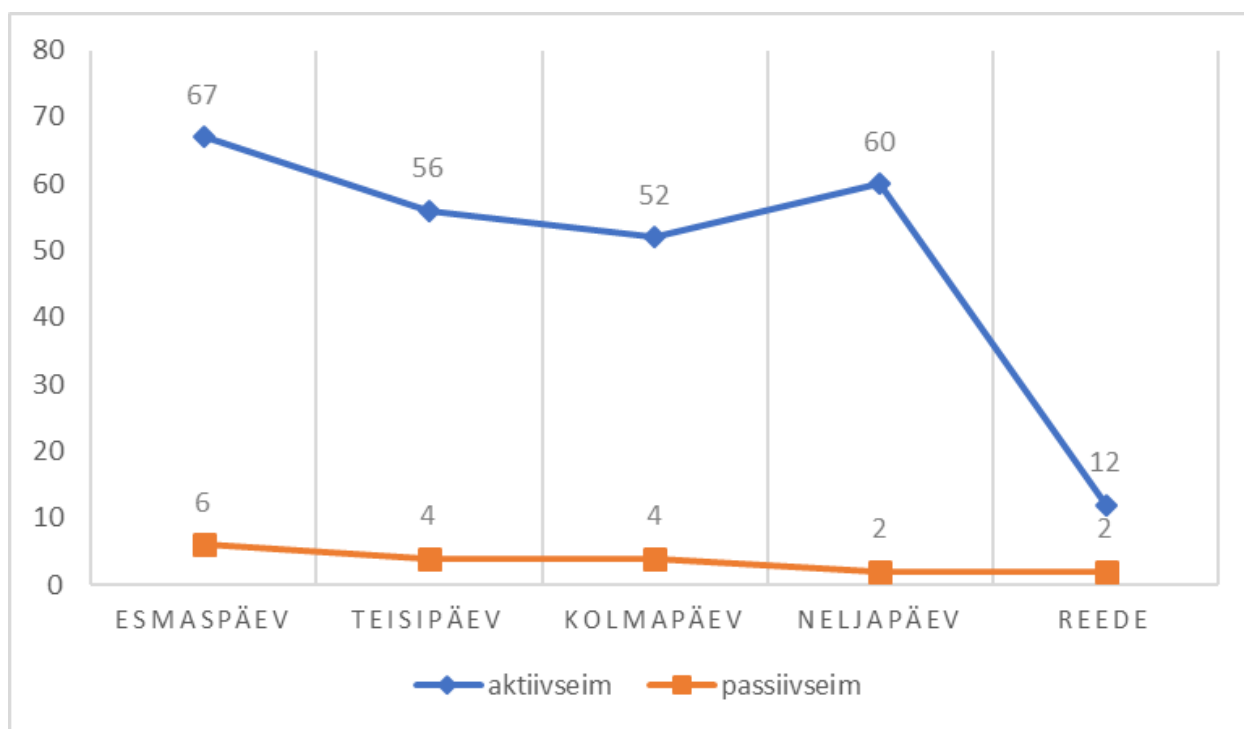
Sammude keskmiste vahemikud	Kogu nädala keskmiste sammude protsendiline jaotuvus	Kogu nädala sammudest õuesammude protsendiline jaotuvus
0-2000	0%	59,20%
2000 - 4000	10,20%	38,80%
4000 - 6000	46,90%	2,00%
6000 - 8000	32,70%	0,00%
8000 - 10000	10,20%	0,00%
10000-12000	0%	0%
12000-14000	0%	0%
14000-16000	0%	0%



Joonis 2. Aktiivsusminutite nädala keskmise protsendiline jaotuvus



Joonis 3. Aktiivseima ja passiivseima lasteaialapse sammude võrdlus kõigi uuringupäevade lõikes



Joonis 4. Aktiivseima ja passiivseima lasteaialapse aktiivsusminutite võrdlus kõigi uuringupäevade lõikes.

2. Milline on lasteaia juhtkonna nägemus laste liikumisaktiivsuse toetamisest lasteaia? Juhtkonna liikmed arvasid, et liikumisaktiivsust lasteaia toetavad erineva inventari soetamine lasteaiale, kooli võimla kasutamise võimaldamine, sportlikud päevad sügisel- ja kevadel, laste tunnustamine, treeningrühmade olemasolu, treenerite rühmadesse toomine.

3. Kuidas toetavad lasteaia õpetajad igapäevaselt laste liikumisaktiivsust?

Õpetajad olid ühtsel arvamusel, et olulised on nii juhitud liikumistegevused uute oskuste õppimiseks kui ka vaba mänguaeg..

Õpetajad tõid välja, et on oluline anda lastele võimalus võimlas, ujulas kui ka siseruumis, õues valida vabalt vahendeid ning leida uusi vahvaid liikumisviise ja tegevusi. Õpetajad pidasid oluliseks erinevate liikumismängude õpetamist ning lastega ise aktiivselt kaasa mängimist, sest see tekitab lastes suuremat huvi, mis on liikumisega seotud ja mängides lastega kaasa tekitab see lastes huvi.

4. Millisena näevad õpetajad oma rolli eelkooliealiste laste liikumisharjumuse kujundamisel?

Kõik õpetajad üle 46 aasta vanuses tõid välja, et neil on oluline võimaldada lastel vaba mängu õues. Liikumisõpetajad olid arvamusel, et koostöös õpetajatega suudetakse enamat ja seitse õpetajat olid arvamusel, et organiseeritud liikumismängud rühmas ja õues toetavad liikumisaktiivsust.

5. Kuidas kirjeldavad lasteaiaõpetajad laste õuesoleku aega laste kehalise aktiivsuse soodustamise seisukohalt?

Juhtkonna arvamus kattub liikumisõpetajatega, et palju sõltub õpetajatest ja tema soovidest ning oskustest lapsi õues liikuma panna. Üheksa õpetajat on aga arvamusel, et mängualadel on oluline, et lastel oleks erinevaid tegevusi- näiteks võimalus ronida, kiikumised ja jooksmised, mis vahelduvad liivakastimängudega ning soodustavad kehalist aktiivsust.

Mõlemas lasteaia on olemas liikumisõpetaja, kes viib läbi organiseeritud liikumistegevusi 2 korda nädalas iseseisvalt ning kord nädalas koos rühmaõpetajatega. Regulaarselt toimuvatele liikumisõpetuse tegevusele korraldatakse mõned korrad kuus matku. Iseseisvalt on lastel võimalus õuealal lihtsalt ringi joosta või kaaslastega kulli mängida, ronida turnimispuudel, hoida tasakaalu poomil liikudes või sõita rattaga. Küsimusele, milliseid liikumisaktiivsust nõudvaid tegevusi viiakse lastega läbi siseruumides jagunesid vastused kaheks. Õpetajad alla 35 aasta eelistasid võimlas võimlemist, joogat, ronimist, hüppamist,

takistus-, viskamis-, püüdmis-, kulli-, liikumis- ja matkimismänge, akrobaatika harjutusi mattidel. Lisaks tegevusi vahenditega näiteks palliga, rõngaga, hübitsaga, linaga jms. Veel töid õpetajad välja ronimismänge varbseinal, tasakaaluharjutusi pingil, poomil ja joonel ning ujumist.

Õpetajad üle 46 aasta eelistasid värvidega seotud mängu ja tegevusi paarides, kolmikutes, gruppides ning pidasid oluliseks muusikalist-rütmilist liikumist ja tähelepanu arendavaid mängu. Õuesoleku ajal eelistasid noorem põlvkond õpetajasi võimlemist, tähelepanu-, numbri-, otsimis- ja orienteerumismänge (kivikull, hargikull, kull, viska ja püüa). Samuti ka mängu pallidega, rõngastega, hübitsatega, mängu jalgpalli oskuste kujundamiseks, põrgatamise oskuste arendamiseks, matkimis- ja hüppemänge ning suusatamist talvel.

Vanem põlvkond õpetajaid eelistas õuesoleku ajal vabamängu. Samuti piirasid nad laste istumise aega ning ei lasknud lastel istuda kauem kui 20 minutit.

Enamus õpetajaid korraldab iga nädal lastele mõne liikumis- ja sporditegevuse kui ka viib nädalas korra lapsi metsa, parki, ronimisvõimalusega mänguväljakule, kus lastel on võimalus aktiivselt liikuda.

Samas õpetajatele meeldib vaadata, kui lapsed liiguvad ja spordivad, liikudes ise aktiivselt kaasa, nautides koos lastega liikumist ja kehalisi tegevusi. Õpetajad kasutavad liikumis- ja sportimisvahendeid ka väljaspool liikumistundi, julgustades lapsi liikuma näidates ise eeskujul. Uurimusest tuleb välja, et õpetajad julgustavad lapsi õuealal kasutama liikumist toetavaid võimalusi nagu jooksmine, ronimine, hüppamine, tasakaalu hoidmine jne. ning osalevad võimalusel lasteaiale pakutavates liikumisega seotud projektides kui ka kaasavad lastevanemaid ühistele liikumisega seotud üritustele.

Küsimusele, kas õues käiakse iga ilmaga jagunesid vastused pooleks. Sirutus- ja liikumispause tehakse enamasti hommikuringis või peale õppetegevust. Rühmaruum võimaldab liikumist ning liikumisruumi avardamiseks lisa ei otsita.

Positiivset mõju liikumisel lastega näevad õpetajad kindlasti loomulike liikumisviiside, oskuste ja võimete arendamist ning toovad välja lasteaias väljenduvad seosed hariduse ja tervise vahel – hea tervisega laps mängib ja õpib paremini ning individuaalsete tervise alaste teadmiste ja oskuste õpetamine kui ka hoiakute, väärtushinnangute kujundamine on oluline osa lasteaias õppe- ja kasvatustööst.

Vähese liikumise negatiivse mõjuna toovad õpetajad välja südame- ja veresoonkonna vähese treenimise, samuti lihaskonna vähese treenituse st lapsed ei jaksa kõndida ega matkata.

Samuti on vähese liikumise tõttu vähenenud ronimisoskus ja tasakaalu oskus on asendunud hirmuga madala purde ületamisel. Vaadates täiskasvanuikka, siis on sellisel inimesel keerukas igapäevaselt toime tulla. Õpetajad toovad välja ka koduse keskkonna, mis ei soosi ega võimalda lapsel liikumist.

Õpetajad peavad oma teadmisi ja oskusi lapse füüsilise arengu toetamise valdkonnas heaks. Õpetajad annavad ühtse vastuse, et sellist liikumist, mis on ette nähtud rahvusvaheliste soovitusetega (eelkooliealistel vähemalt 3 tundi päevas, kuşjuures vähemalt 1 tund sellest nii aktiivselt, et laps oleks higine) nende lasteaias lastele ei võimaldata. Samas toovad õpetajad välja, et vähene liikumine on Eestis probleem.

9. Arutelu

Magistritöö eesmärk oli välja selgitada laste liikumisaktiivsus lasteaia päevade jooksul ja lasteaia juhtkonna ning õpetajate toetus sellele. Eesmärgi täitmiseks püstitati viis uurimisküsimust.

Uuring viidi läbi Järvamaa kahe lasteaia koolieelikute seas ning lisaks uuriti juhtkonda ja õpetajaid.

Esimesele uurimusküsimusele, *milline on laste liikumisaktiivsuse hulk lasteaia päeva jooksul*, võttes arvesse, et eelkooliealised lapsed peaksid tegema 12-14 000 sammu päevas (Tudor-Locke et al., 2011) ja piisavaks liikumiseks eelkooliealistel lastel on vähemalt 3 tundi liikumisaktiivsust ja sellest vähemalt 60 minutit oleks nii aktiivne, et laps hakkab higistama (WHO, 2019). Uuringus osalenud lapsed ei saavutanud kehalise aktiivsuse soovitusliku liikumisnormi. Sammude keskmise arv jäi viiel lasteaia päeval vahemikku 5844.21 ± 1576.71 , mis on soovituslikust normist tunduvalt madalam. Soovituslik sammude arv õnnestus saavutada ühel lapsel kahel päeval ja viiel lapsel ühel päeval 49-sast ühel või kahel päeval. Lisaks kandsid monitori kaks last neljal päeval ja kaks last kolmel päeval. Uuringu andmete kogumise perioodil ei viibinud lapsed õhtusel ajal õues ega osalenud õppekäikudel.

Janno Leila (2010) toob oma bakalaureusetöös välja, et mitmete maade liikumissoovitustes tuuakse välja kehaliste tegevuste tegemine ja mängimise olulisus just välistingimustes. Eelpool nimetatud uurimustöö andmete kogumise nädala jooksul viibisid lapsed päevas õues keskmiselt 1 tund, mille käigus tehti keskmiselt minimaalselt 2459 ja maksimaalselt 9734 sammu ning koguti keskmiselt minimaalselt 3,60 ja maksimaalselt 49,40 aktiivset minutit päevas. Käesolevast uurimistööst selgub, et kõige madalama aktiivsustasemega laps ($n=143$) kogus viie päeva keskmiselt kokku 2938,4 sammu. Ta eelistas liikumisele peitusmängu või õuealal oleva mäe peal istumist. Kõige kõrgema aktiivsusega laps ($n=1666$), kes kogus kõikide päevade keskmiselt 9734,2 sammu, eelistas kullimänge. Eelnevad uuringud on näidanud, et poisid on aktiivsemad kui tüdrukud. Tüdrukud eelistavad aktiivsele tegevusele suhtlemist rühmakaaslastega (Konstabel, 2014; Torkar & Rejc, 2017). Eelnevalt välja toodud uuritavad lapsed olid mõlemad poisid. Olulise tähelepanekuna tooksin välja, et 49- st uuringus osalenud lapsest olid 37 tüdrukut ja 12 poissi. Antud uurimistöö perioodi mõjutas paljuski eriolukord. Seetõtt saab oletada et, perioodil kus lapsed oleksid osalenud õppekäigul või viibinud õhtusel ajal õues oleksid lapsed kogunud samme oluliselt rohkem kui soovituslik 12 000 - 14000 sammu.

Teisele uurimusküsimusele, *milline on juhtkonna nägemus laste liikumisaktiivsuse toetamisest lasteaia*, annavad vastuse kahe lasteaia direktorit. Liikumisaktiivsuse toetamisel on suureks abiks kindlasti erineva inventari muretsemine, kooli võimla kasutamise võimaldamine lasteaiale. Lasteaia direktorid toovad välja, et suureks plussiks on liikumisõpetaja olemasolu. Samas on abiks sportlike päevade korraldamine sügisel ja kevadel, ujumine 2 korda nädalas alates 4 eluaastast, treeningrühmade olemasolu (jalgpall, jooga), treenerite toomine rühmadesse, kes saavad tutvustada oma alasid kui ka laste tunnustamine. Rõhutatakse küll liikumisõpetaja, vahendite ja ürituste tähtsust, kuid ei tooda välja, et oluline on kogu lasteaia kollektiivi teadlikkus ja oskused laste liikumise toetamisest igapäevaselt. Ainult see võimaldab täita ka koolieelse lasteasutuse õppekava ja seaduses toodud, et oluline on toetada laste tervist. Lasteaia eelkooli lastele saab liikumist juurde tuua võimaldades rohkem vaba mängu, luua liikumist toetav õppekeskkond, õppimine läbi liikumise, luua lastele liikuma kutsuv päevakava ja seda toetavad kokkulepped või aktiivne lasteaia tee (Liikuma kutsuv kool, 2016).

Kolmandale uurimusküsimusele, *kuidas toetavad lasteaia õpetajad igapäevaselt laste liikumisaktiivsust* toovad liikumisõpetajad välja, et uute oskuste õppimiseks on alati oluline mänguaeg. Võimlas, ujulas võimaldada lastel valida/leida ise uusi vahvaid liikumisviise ja tegevusi.

Õpetajad alla 35 toovad välja, et ise eeskujuks olles lapsed jäljendavad neid ja seeläbi liiguvad rohkem. Väidet "Ma julgustan lapsi liikuma näidates ise eeskujut" hindavad nad kõige kõrgema hindega ("5"). Õpetajad tähtsustavad lastega koos mängimist, viibimist rohkem õues kui toas. Samuti planeerivad nad nädalakavasse rohkem matkasid.

Õpetajaid üle 46 aasta püüavad vähendada lastel istumisaega suunates lapsi vaba mängule.

Neljandale uurimusküsimusele, *millisena näevad õpetajad oma rolli eelkooliealise lapse liikumisharjumuse kujundamisel*, vastanud õpetajad peavad oma teadmisi ja oskusi lapse füüsilise arengu toetamisel heaks kuid toovad välja, et vajaksid rohkem koolitust ja ideede vahetamist liikumisõpetajaga. Liikumisharjumuste kujundamisel näevad õpetajad oma rolli õues organiseeritud ja /või vabamängus, organiseeritud liikumismängud rühmas või saalis. Liikumisõpetajad toovad välja, et on lapsi, kes peale soojendusvõimlemist, väikest kõndi on väsinud ja tahaks istuda. Tundub, et lapsel puudub tavapärane kõndimis vajadus, kardetakse ja ollakse ettevaatlikud ronimisharjutuste juures. On ka lapsi, kes soovivad ja kasutavad

liikumisaega aktiivselt ronides, joostes turnides piire laiendades. Neile lastele on oluline liikumisharjumuste kujundamisel õpetaja igapäevane sihikindlus, mida liikumisõpetaja ükski kujundada ei saa. Selleks, et see lapse jaoks toimuda saaks on oluline, et juhtkond toetaks õpetajat igapäevaselt luues liikumist toetav õppekeskkond, võimaldaks õpetajal ennast täiendada erinevatel koolitustel.

Käesoleva uurimustöö tulemused näitavad, et õpetajate hinnangud laste kehalisele aktiivsusele on madalad. Varasemad tööd Malva (2017) on välja toonud, et laste kehaline võimekus on oluliselt langenud.

Viiendale uurimusküsimusele, *kuidas kirjeldavad lasteaiaõpetajad laste õuesoleku aega laste kehalise aktiivsuse soodustamise seisukohalt*, liikumisõpetajad toovad siinkohal välja, et palju sõltub õpetajatest ja nende soovidest ning oskustest lapsi õues liikuma panna. Õpetajad lisavad, et mängualadel tegevused- ronimised, kiikumised, jooksmised vahelduvad liivakasti mängudega. Vaheldust tuuakse matkadele mineku ja orienteerumisülesande näol kooli aias. Toredad on aeg ajalt mõned organiseeritud tegevused õuealal (jalgpall soovijatele, hoonöör, „Mis kell on härra hunt“ jne). Varasemad uuringud rõhutavad välistingimustes füüsiliste väljakutsete olulisust, mis aitavad lastel arendada ja omandada eluks vajalikke oskusi (Fjortoft, 2001; Schweizer, 2009). Selliseid võimalusi pakub enamasti vaid looduslik keskkond tagades lapsele mitmekülgsed liikumis-, mängu- ja õppimisvõimalused (Torkar & Rejc, 2017).

Käesoleva töö uuringust selgus, et mõlemas lasteaias toimuvad organiseeritud liikumistegevused kolm korda nädalas. Lasteaia päeva jooksul olid lapsed kehaliselt vähem aktiivsed kui tervislik soovitus. Lasteaia juhtkonna nägemusest laste liikumisaktiivsuse toetamisel selgus, et noorem generatsioon on teadlikum liikumisaktiivsuse olulisusest ja toetavad laste igapäevast liikumisaktiivsust viies läbi erinevaid liikumistegevusi.

Tööst järeldub, et tõstma peaks õpetajate ja juhtkonna teadlikkust liikumisaktiivsuse vajalikkusest ja eriti selle süsteemsest iga päevasest toetamisest lasteaia keskkonnas. Sellele aitavad kaasa regulaarsed koolitused ja süsteemne lähenemine. Uurimustööst selgus, et laste liikumisaktiivsuse toetamisel panustab kõige rohkem liikumisõpetaja ning rühmaõpetajad väärtustavad õuesoleku ajal laste vabategevust.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et kahe Järvamaa lasteaia koolieelikud saavad vaid alla poole soovituslikust päeva normist lasteaia päeva vältel täis. Lasteaedade juhtkond ja õpetajad peavad end laste liikumisaktiivsuse toetajana oluliseks, kuid saaksid lisaks tehtavale veel võimaldada

lastele rohkem vaba mängu, õppimist läbi liikumise, luua liikuma kutsuv päevakava ja seda toetavad kokkulepped või luua aktiivne lasteaiatee. Laste liikumisaktiivsuse toetajaks on suuremal määral liikumisõpetaja.

10.Uurimistöö tugevused ja piirangud

Magistritöö tugevuseks võib pidada Fitbit Zip sammulugeja kasutamist mõõtevahendina, mis on objektiivne liikumisaktiivsuse mõõtmiseks kasutatav meetod. Piiranguna võib välja tuua, et seoses Eesti Vabariigi kehtestatud eriolukorraga jäid küsimustikus esitatud küsimused õpetajate ja juhtkonna vastuste poolt kesiseks. Teise piiranguna võib välja tuua, et uuringus soovis osaleda rohkem lapsi, kui antud olukord võimaldas. Samas kõige suurema piiranguna võiksin välja tuua oma vähese digipädevuse, mis oli antud uurimistöös palju takistuseks.

Tänuõnad

Soovin tänada kõiki uuringus osalenud eelkoolialisi lapsi ja õpetajad, juhtkonda, kes osalesid sammulugeja uuringus ja vastasid küsimustele.

Erilised tänulikkust avaldan oma magistritöö juhendajale.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et käesoleva magistritöö olen koostanud korrektselt tuues välja kõiki uuringus osalenud sammud ja mõtted. Töö on koostatud Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Kuupäev: 30.05.2023

Kasutatud kirjandus

- Caspersen C.J., Powell K.E., Christensen G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100:126–131.
- Cardon, G., Van Cauwenberghe, E., & De Bourdeaudhuij, I. (2011). What do we know about physical activity in infants and toddlers: a review of the literature and future research directions. *Science & Sports*, 26 (3), 127-130.
- Colley RC, Garriguet D, Janssen I et al. Physical activity of Canadian children and youth: Accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey (2011). Component of Statistics Canada Catalogue no. 82-003-X Health Reports.
- Diamond, A.B. (2015). The Cognitive Benefits of Exercise in Youth *Current Sports Medicine Reports*, 14, 4.
- Davison, K.K., Li, K., Baskin, M.L., Cox, T., & Affuso, O. (2011). Measuring Parental Support for Children's Physical Activity in White And African American Parents: The Activity Support Scale for Multiple Groups (ACTS- MG). *Preventive Medicine*, 52 (1), 39-43.
- De Craemer, M., De Decker, E., De Bourdeaudhuij, I., Vereecken, C., Deforche, B., Manios, Y., & Cardon, G. (2012). Correlates of energy balance- related behaviours in preschool children: a systematic review. *Obesity reviews*, 13, 13-28.
- Ekelund, U., Hildebrand, M., Collings, P. J. (2014). Physical activity, sedentary time and adiposity during the first two decades of life. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 73, 319-329
- Goodway, J. D., Ozmun, J. D., Gallahue, D. L. Motor development in young children. In: Saracho, O. N., Spodek, B., eds. *Handbook of research on the education of young children*. 3rd ed. Oxon: Routledge; 2013, 89-101.
- Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep For children under 5 years of age; 2019, 9-10.
- Hands, B. P., Parker, H., Larkin, D. Physical activity measurement methods for young children: A comparative study. *Measurement in Physical Education and Exercise Science* 2006, 10 (3), 203-214.

- Harro, M. (2001). Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, 3-30.
- Heath, G. W., Parra, D. C., Sarmiento, O. L., Andersen, L. B., Owen, N., Goenka, S., Brownson, R. C. (2012). Lancet Physical Activity Series Working Group: Evidence Based intervention in physical activity lessons from around the world. *Lancet*, 380, 272-281.
- Hinkley, T., Crawford, D., Salmon, J., Okely, A. D., Hesketh, K. Preschool children and physical activity: A review of correlates. *American Journal of Preventive Medicine* 2008; 34 (5), 435-441.
- Janssen, X., & Cliff, D. P. (2015). Issues Related to Measuring and Interpreting Objectively Measured Sedentary Behavior Data. *Measurement In Physical Education & Exercise Science*, 19 (3), 116-124.
- Konstabel, K., Veidebaum, T., Verbestel, V., LA Moreno, Bammann, K., Tornaritis, M., Eiben, G., Molnar, D., Siani, A., Sprengeler, O., Wirsig, N., Ahrens, W., Pitsiladis, Y. (2014). Objectively measured physical activity in European children: the IDEFICS study. *International Journal of Obesity* 38, 135-143.
- Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (2012). Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/12970917?leiaKehtiv>
- Leppik, P. (2009). Lapse arendamine algab hällist. Tartu Ülikooli Kirjastus, 35.
- Liikuma kutsuv kool (2016). Külastatud aadressil <https://www.liikumakutsuvkool.ee/lasteaed/> 29.05.2023
- Lobstein, T., Baur, L., Uauy, R. Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity Reviews* 2004; 5 (1), 4-85.
- Lõhmus, L. & Varava, L. (2006). Tervisega seotud eeldused ja tingimused koolieelses lasteasutuses. Tallinn Tervise Areng Instituut: Külastatud aadressil https://intra.tai.ee//images/prints/documents/132066243622_Tervisega_seotud_eeldused_ja_tingimused_koolieelses_lasteasutuses_EST.pdf
- Malva S. Eelkooliealiste laste kehalise ja vaimse võimekuse seos. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool (2017). Külastatud aadressil https://www.google.com/url?q=https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/57350/malva_sigrid_ba.pdf&sa=D&source=docs&ust=1685450009105401&usg=AOvVaw0IgCsj_-TL9WhVRxUKJI1z 30.05.2023

- Mooses, K., Oja, M., Reisberg, S., Vilo, J., Kull, M. (2018). Validating Fitbit Zip for monitoring physical activity of children in school: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 18:858.
- Mäestu, J. (2015). Kehaline aktiivsus ja keha koostis ELIKTU vaatlusaluste. Lapsest täiskasvanuks. Eesti ELIKTU 1998-2015. Harro, J., Kiive, E., Orav, P., Veidebaum, T. Tartu, 28-39.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE). Active start: A statement of physical activity guidelines for children birth to five years. 2nd ed. Oxon Hill, MD: AAHPERD, 2009.
- Oja, L. (2008). Kehaline areng. Liikumine. E. Kikas (Toim), Õppimine ja õpetamine koolieelses eas. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, 223-236.
- Oja, L. (2009). Valdkond „Liikumine“. Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus. Õppe- ja kasvatustegevuse valdkonnad. Tallinn: Kirjastus Studium.
- Palm, H. (2005). Liikumiskasvatuse lasteaiaõpetaja igapäevatoos. L. Kivi, L. & H. Sarapuu (Koost), Laps ja lasteaed: lasteaiaõpetaja käsiraamat. Tartu: Kirjastus Atlex, 173-184.
- Pihu, M. (2015). Liikumine. Tervise Arengu Instituudi. Toitumine ja liikumine. I-III kooliaste. Õpetajaraamat. 2 trükk. Atlex As, 122-173.
- Pullerits, M. (1998). Kõik võib olla muusika. Tallinn: Koolibri.
- Seppel, I. (1997). Liikumine ja tervis (Toim). Materjale tervisekasvatusest lasteaias. Luuri, J. Tallinn Pedagoogiline Seminar. EEK trükikoda, 20-21.
- Seppel, I. (2005). Liikumisest. A. Kons (Toim). Liikumisest. Tallinn: AS Kirjastus Ilo, 5-12.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., Garcia, L. E. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest* 2008; 60 (2): 290-306.
- Statistikaamet (2020). Kui pikk on lapse „tööpäev?“. Külalastud aadressil <https://blog.stat.ee/2020/02/26/kui-pikk-on-lapse-toopaev>
- Strebeleva, J. (2010). Laste arendamine ja õpetamine didaktiliste mängude abil. Eripedagoogika käsiraamat. Tartu: Kirjastus Atlex.
- Tandon, P. S., Tovar, A., Jayasuriya, A. T., Welker, E., Sshober, D. J., Copeland, K., & Ward, D. S. (2016). The relationship between physical activity and diet and young children's cognitive development: A systematic review. *Preventive Medicine Reports*, 3, 379-390.

Tervise Arengu Instituut (2016). Eesti laste kehaline aktiivsus ei ole piisav optimaalse tervise säilitamiseks. Külastatud aadressil

<https://tai.ee/et/instituut/pressile/uudised/3541-uuring-eesti-lastehaline-aktiivsus-ei-ole-piisav-optimaalse-tervise-sailitamiseks>

Timmons, B. W., Naylor, P. J., Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity for preschool children – how much and how? NRC Research Press web, 122-134.

Tucker, P. The physical activity levels of preschool aged children: A systematic review. *Early Childhood Research Quarterly* 2008, 23, 547-558.

Tudor-Locke, C., Craig, CL., Brown, WJ., Clemes, SA., De Cocker, K., Giles-Corti, B., Hatano, Y., Inoue, S., Matsudo, SM., Mutrie, N., Oppert, JM., Rowe, DA., Schmidt, MD., Schofield, GM., Spence, JC., Teixeira, PJ., Tully, MA. & Blair, SN. (2011). How Many Steps/day are Enough? For Adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8:79

Tudor-Locke C, Graig CL, Thyfault JP, Spence JC. A step-defined sedentary lifestyle index: <5000 steps/day. *Applied Physiology Nutrition Metabolism* (2012) 38,100-114.

Van Cauweberghe, E., Jones, R.A., Hinkley, T., Crawford, D., Okely, A.D. (2012). Patterns of physical activity and sedentary behavior in preschool children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 138.

Virgilio, S. (2006). Tervete laste tegus algus. Tallinn: OÜ Odamees.

World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health.

Külastatud aadressil

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=DA5570280693E2323651837E2C0B8EC?sequence=1

WHO Physical activity and young people. Külastatud aadressil

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/ 04.04.2021

World Health Organization. WHO.(2011). Global Recommendation of Physical Activity for Health. Geneva: Switzerland. Külastatud aadressil

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/

World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Külastatud aadressil

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

LISAD

Lisa 1. Uurimistöö „Lasteaia õuekeskkond laste liikumisoskuste ja aktiivsuse toetajana“

Hea õpetaja!

Palun märgi tabelisse laste õue- ja tuppa mineku kellaajad. Juhul, kui liigute väiksemates gruppides, siis kirjuta iga grupi kellaajad eraldi. Lisa tabelisse ka mäрге selle kohta, kas veetsite õueaja ainult oma mängualal või liikusite oma mängu alalt väljaspool (nt. õppekäigul, pargis jne).

Nädalapäev	Õuesaja algus (KELLAAEG)	Õueaja lõpp (kellaeg)	Viibisime ainult oma mängualal	Käisime mujal.... (Palun täpsusta)
Esmaspäev				
Teisipäev				
Kolmapäev				
Neljapäev				
Reede				

Lisa 2. Küsimustik juhtkonnale ja õpetajatele

Järgnev küsimustik on veebipõhise küsimustiku põhjal muudetud Wordi-formaati.

Hea lasteaia juhtkond ja õpetajad

Olen Tartu Ülikooli põhikooli mitme aine õpetaja õppekava magistrant ja teen oma magistritööd

Lasteaia roll laste igapäevase liikumisaktiivsuse toetamisel: laste liikumisaktiivsus lasteaias,

lasteaia juhtkonna ja õpetaja toetus lapse liikumisaktiivsusele. Küsitlus on anonüümne ja

vastuseid kasutatakse uurimustöö eesmärgil üldistatud kujul. Vastamine võtab aega umbes 20-25 minutit.

Suured tänud ette Teiepoolse panuse eest !

1. Teie sugu

- Naine
- Mees

2. Teie vanus

- Kuni 25a.
- 26-35 a.
- 36-45 a.
- 46-55 a.
- 56-65 a.
- Üle 65 a.

3. Teie tööstaaž

- Kuni 9 aastat
- 10-19 aastat

- 20-29 aastat
- 30-39 aastat
- Üle 40 aasta

4. Milline on Teie haridustase ?

- Keskharidus
- Keskeri- või kutseharidus
- Rakenduskõrgharidus
- Bakalaureusekraad
- Magistrikraad
- Muu.....

5. Teie lasteaed asub...

- Maa piirkonnas
- Linna piirkonnas

6. Kui palju lapsi on Teie rühmas?

7. Mitu rühma on Teie lasteaias?

- 1-4
- 5-8
- 9-12
- Üle 12

8. Kas Teie lasteaias on liikumisõpetaja ametikoht?

- Jah
- Ei
- Muu.....

9. Mitu korda viiakse Teie lasteaias läbi organiseeritud liikumistegevusi?

- 1 kord nädalas
- 2 korda nädalas
- 3 korda nädalas
- Muu.....

10. Kas lisaks regulaarselt toimuvatele liikumisõpetuse tegevustele korraldate lastele päeva jooksul veel liikumistegevusi?

- Iga päev
- 1-2 korda nädalas
- 3-4 korda nädalas
- Mõned korrad kuus
- Üldiselt mitte kunagi

11. Kas viite ise lastega läbi regulaarseid liikumisõpetuse tegevusi? (Kui selleks puudub eraldi õpetaja)?

- Jah
- Ei

12. Kui palju aega Te veedate lastega päeva jooksul õues?

- Kuni 1 tund

- 1-2 tundi
- 2-3 tundi
- Muu.....

13. Lasteaia õuealal on lastel võimalus...

- Joosta
- Ronida
- Tasakaalu hoida
- Rippuda
- Sõita jalgrattaga
- Mängida palli

14. Milliseid liikumisaktiivsust nõudvaid tegevusi viite Te lastega läbi siseruumides olles?

15. Milliseid liikumisaktiivsust nõudvaid tegevusi viite Te lastega läbi õuesoleku ajal?

16. Milline on lasteaia juhtkonna nägemus laste liikumisaktiivsuse toetamisel?

17. Kuidas toetate igapäevaselt laste liikumisaktiivsust?

18. Millisena näete oma rolli lapse liikumisaktiivsuse kujundamisel?

19. Kuidas kirjeldate laste õuesoleku aega laste kehalise aktiivsuse soodustamise seisukohalt?

Palun mõtle järgnevate väidete peale ja märgi kuivõrd nõustud/ei nõustu nendega (1 - ei nõustu üldse; 2 - pigem ei nõustu; 3 - natuke ei nõustu/natuke nõustun; 4 - pigem nõustun; 5 – nõustun täielikult).

20. Ma korraldan igal nädalal lastele mõne liikumis- ja sporditegevuse (sh liikumis- ja spordimängud).

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

21. Ma viin iga nädal lapsi kohtadesse (mets, park, ronimisega liikumisväljak vm), kus lapsed saavad aktiivselt liikuda (va liikumistund).

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

22. Mulle meeldib vaadata vaadata, kui lapsed liiguvad ja spordivad.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

23. Ma kasutan enda rühma lastega lasteaia liikumis- ja sportimisvahendeid ka väljaspool liikumistundi.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

24. Minu rühma lastel toimuvad iganädalased regulaarsed organiseeritud liikumistegevused.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

25. Mulle meeldib koos lastega liikuda.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

26. Ma julgustan lapsi liikuma näidates selleks ise eeskuju.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

27. Ma olen regulaarselt kehaliselt aktiivne.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

28. Ma naudin liikumist ja kehalisi tegevusi.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

29. Ma julgustan lapsi kasutama õuealal liikumist toetavaid võimalusi (jooksmine, ronimine, hüppamine, tasakaalu hoidmine jne).

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

30. Ma kasutan lasteaiale pakutavaid liikumisega seotud projekte ja programme, kus lastel on võimalus aktiivselt liikuda (nt matkad, spordiklubide tutvustused, liikumis ja spordipäevad).

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

31. Meil toimuvad lastevanematega koos ühised liikumisega seotud üritused.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

32. Ma julgustan lapsi õuealal mängima liikumis- ja sportmänge (nt jalgpall) ja/või sõitma rattaga (tõuke-, jalgratas).

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

33. Ma jälgin, et lapsel ei oleks liiga pikka järjestikust istumis aega (kuni 20 minutit).

Ei nõustu 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

34. Ma teen lastega sirutus- ja liikumispause rühmategevuste vahel.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

35. Ma lähen lastega õue enamasti iga ilmaga

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

36. Rühmaruum soodustab laste liikumist (kõndimist, kerge liikumisega seotud mängude mängimist jms).

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

37. Kasutame koridore laste liikumisruumi avardamiseks ja lisavõimaluste pakkumiseks.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

38. Ma suunan lapsi liikuma peale järjestikust pikka (kuni 20 minutit) istumis aega.

Ei nõustu üldse 1 2 3 4 5 Nõustun täielikult

39. Millist positiivset mõju Te näete liikumisel lastele?

40. Millist negatiivset mõju Te näete laste vähesel liikumisel?

41. Kui pädevaks Te peate enda teadmisi ja oskusi lapse füüsilise arengu toetamisel?

42. Üldiste rahvusvaheliste soovitude järgi peaksid eelkooliealised lapsed liikuma vähemalt 3 tundi päevas, millest 60 minutit on liikumist sellise intensiivsusega, et laps hingeldab ja higistab. Teie hinnangul, kas lapsed saavad Teie lasteaias päeva jooksul piisavalt liikuda?

43. Kas Teie hinnangul on laste vähene liikumine Eestis probleem?

44. Soovi korral võite lisada tekkinud mõtted laste liikumisaktiivsuse toetamise kohta.

Aitäh vastamise eest!

Lisa 3. Nõusolekuleht lapsevanemale

Lugupeetud lapsevanem,

Minu nimi on Karine Jair olen Tartu Ülikooli Haridusteaduste Instituudi õppekava põhikooli mitmeaine õpetaja 2 aasta tudeng. Minu lõputöö teemaks on „Lasteaia roll laste igapäevase liikumisaktiivsuse toetamisel: laste liikumisaktiivsus lasteaias, lasteaia juhtkonna ja õpetaja toetus lapse liikumisaktiivsusele.

Järgnevalt on toodud uuringu metoodika tutvustus:

1. Lasteaia õueala kaardistamine vaatluse teel.
2. Laste liikumisaktiivsuse mõõtmine nädala jooksul Fitbit aktiivsusmonitoridega. Uuringu nädalaks on planeeritud 09.03 - 13.03.2020
 - Lapsevanem paigaldab aktiivsusmonitori lapsele püksi- või seelikuvärvli külge lasteaeda saabudes ning eemaldab (asetab lapse kappi) lasteaiast lahkudes. Uuringuperioodi pikkus on 5 tööpäeva ja liikumisaktiivsuse kohta kogutakse andmeid ainult lasteaias oldud aja sees.
3. Peale liikumisaktiivsuse andmete kogumist ja esmast analüüsi vaadeldakse kahel päeval, milliseid tegevusi lapsed õuealal eelistavad.

Palun nõusolekut Teie lapse osalemiseks uuringus.

Peale andmete kogumist ja analüüsimist saadan igale lapsevanemale individuaalse tagasiside oma lapse aktiivsuse kohta (mai 2020).

Küsimuste korral võite minu poole pöörduda e-maili teel või telefoni teel, kasutades aadressi karinejair129@gmail.com või mobiili 51933663.

Palun kinnitage enda nõusolek/mitte nõusolek 04.03.2020 kuupäevaks enda allkirjaga käesoleval lehel.

Jään Teie vastust ootama!

Lugupidamisega

.....

Olen nõus/ei ole nõus (märkige sobiv), et minu laps.....(lapse nimi) osaleb eelpool toodud laste liikumisaktiivsuse uuringus.

Lapsevanema allkiri