

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Haridusteaduste instituut  
Koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava

Kulla Alder

LAPSEVANEMATE TEADLIKKUS LASTE KEHALISEST KIRJAOSKUSEST JA  
TEGEVUSED SELLE ARENDAMISEL

Bakalaureusetöö

Juhendaja: alushariduse kaasprofessor Merle Taimalu

Tartu 2023

Lapsevanemate teadlikkus laste kehalisest kirjaoskusest  
ja tegevused selle arendamisel

**Kokkuvõte**

Bakalaureusetöö eesmärk oli anda ülevaade eelkooliealiste laste vanemate teadlikkusest kehalisest kirjaoskusest ja tegevustest lapse kehalise kirjaoskuse arendamisel. Uuring viidi läbi Põlvamaal eelkooliealiste laste vanemate seas, kokku osales uuringus 61 lapsevanemat. Uuring viidi läbi kvantitatiivse uurimusena ning andmete kogumiseks kasutati elektroonilist ankeeti. Tulemustest selgus, et uurimuses osalenud lapsevanemate jaoks oli kehalise kirjaoskuse näol tegemist uue mõistega ja enamus vanematest ei olnud varasemalt seda mõistet kuulnud või siis täpselt ei teadnud mõiste tähendust. Enamus vastanud vanematest pidasid kehalist kirjaoskust lapse arengus väga oluliseks ning olid teadlikud, et kehaline kirjaoskus toetab lapse füüsilist, sotsiaalset, emotsionaalset ja vaimset arengut. Samuti teadsid lapsevanemad, millised tegevused arendavad lapse kehalist kirjaoskust. Selgus, et peaaegu pooled uuringus osalenud lapsevanemad tegutsesid koos lapsega mitmel korral nädalas kehalist kirjaoskust toetavates tegevustes. Lapsevanemad on lapsele loonud kodukeskkonnas erinevad võimalused kehalist kirjaoskust toetavateks tegevusteks.

Märksõnad: Kehaline kirjaoskus, kehaline aktiivsus, eelkooliealine laps, lapsevanem

Parents' awareness of children's physical literacy  
and activities in its development

**Abstract**

The aim of the bachelor's thesis was to provide an overview of the awareness of parents of preschool children about physical literacy and activities for the development of the child's physical literacy. The study was conducted among parents of preschool children in Põlvamaa, a total of 61 parents participated in the study. The study was conducted as a quantitative study and an electronic questionnaire was used to collect data. The results revealed that physical literacy was a new concept for the parents who participated in the research, and most of the parents had not heard this concept before or did not know exactly what it meant. Most of the parents who answered considered physical literacy very important in the child's development and were aware that physical literacy supports the child's physical, social, emotional and mental development. Parents also knew which activities develop the child's physical literacy. It turned out that almost half of the parents who participated in the study participated in physical literacy activities with their children several times a week. The parents have created different opportunities for the child in the home environment for activities that support physical literacy.

Keywords: Physical literacy, physical activity, preschool child, parent

## Sisukord

Sissejuhatus	5
Teoreetiline ülevaade	6
Kehaline kirjaoskuse mõiste ja olemus	6
Kehaline kirjaoskus kui eeldus kehaliselt aktiivseks eluks	6
Kehalise kirjaoskuse põhielemendid	7
Kehalise kirjaoskuse arendamine	8
Lapsevanema teadlikkus kehalisest kirjaoskusest ja selle arendamisest	9
Uurimisprobleem, töö eesmärk ja uurimisküsimused	11
Metoodika	12
Valim	12
Andmekogumine	12
Andmeanalüüs	13
Tulemused	14
Lapsevanemate teadlikkus kehalisest kirjaoskusest ja arusaam kehalise kirjaoskuse tähtsusest lapse arengus	14
Laste kehaline aktiivsus lapsevanemate hinnangul	17
Lapsevanemate tegevused lapse kehalise kirjaoskuse arendamisel nende endi hinnangul	19
Arutelu	22
Töö piirangud, soovitusel ja praktiline väärtus	26
Tänuõnad	27
Autorsuse kinnitus	27
Kasutatud kirjandus	28
Lisa 1. Küsimustik lapsevanematele	

## Sissejuhatus

Lapse füüsilise, kognitiivse ja sotsiaalse arengu jaoks on tähtis piisav liikumine, kuid liikumise tähtsus jääb tänapäeval sageli märkamata, kuna seda peetakse inimese elu loomulikuks osaks (Cools *et al.*, 2009). Laste vähenenud kehaline aktiivsus on probleemiks terves maailmas (Gehris *et al.*, 2018), nii ka Eestis, kus iga neljas esimese klassi õpilane on ülekaaluline, mis on sageli tingitud vähesest liikumisest ja valest toitumisest (Metsoja *et al.*, 2018). Laste madala kehalise aktiivsuse põhjustena võib välja tuua aktiivse mängu ja vabal ajal liikumise vähesuse (Mäestu *et al.*, 2018).

Viimasel ajal on hakatud rääkima kehalisest kirjaoskusest, mille areng saab alguse varajases lapsepõlves, juba enne, kui lapsed lasteaeda lähevad. Seega on vanematel oluline roll laste kehalise kirjaoskuse arendamisel (Gehris *et al.*, 2018). Kehaline kirjaoskus on suhteliselt uus mõiste, mida kasutatakse laste elukaare kehaliselt aktiivseks kujunemise protsessi kirjeldamiseks (Stevens-Smith, 2016). Kehalise kirjaoskuse arendamine toetab laste kehalist aktiivsust ja selle kasu tervisele (Lane *et al.*, 2021) ning annab enesekindluse erinevates tegevustes enda liigutusi kontrollida (Stevens-Smith, 2016).

Lapse arengu loomulikuks keskkonnaks on perekond (Lastekaitseadus, 2014), kus pannakse alus lapse kehalisele võimekusele, liikumisharjumustele ja toitumisele (Harro, 2001). Lapsevanema ja lapse ühised tegevused tugevdavad lapse enesetõhusust ja positiivset suhtumist kehalisse aktiivsusesse (Pyper *et al.*, 2016). Läbi kehalise aktiivsuse omandab laps oskuse probleeme lahendada, tuleb toime stressiga ja õpib erinevaid rahunemise viise (Gehris *et al.*, 2018).

Lapse arengu, eriti just kehalise arengu, jaoks on vajalikud liikumine ja aktiivne mäng (Oja, 2008). Enamus vanemaid peab oma lapsi kehaliselt aktiivseks (Adamo *et al.*, 2010) ja perekonna liikumisaktiivsust piisavaks ning nende arvates on laste igapäevane liikumistarve täidetud (Sõmer, 2018). Siiski on laste kehalise aktiivsuse tase väga madal (Mäestu *et al.*, 2018).

Lapse kehalise kirjaoskuse arendamisega suureneb samuti lapse kehaline aktiivsus (Gehris *et al.*, 2018). Kehalisele kirjaoskusele pööratakse ülemaailmselt palju tähelepanu, kuid Eestis on kaitstud mõned lõputööd (Käämer, 2017; Saks, 2018), mis annavad teoreetilise ülevaate kehalise kirjaoskuse olemusest, ning mõistet on kajastatud mõnes artiklis ja ettekandes (Pihu *et al.*, 2021).

## **Teoreetiline ülevaade**

### *Kehaline kirjaoskuse mõiste ja olemus*

Viimasel ajal on rahvusvaheliselt pälvinud suurt tähelepanu kehalise kirjaoskuse mõiste (Edwards *et al.*, 2017). Kehaline kirjaoskus on laste oskused, teadmised ja enesekindlus, mis võimaldab lastel enesekindlalt ja kontrollitult liikuda mitmesugustes tegevustes (Gehris *et al.*, 2018). Kehalise kirjaoskuse mõiste defineerimine ja moderniseerimine muutus oluliseks, sest uuringutest ilmnes, et nii laste, noorte kui ka täiskasvanute tervisekäitumine mõjub tervisele kahjulikult ning ei ole piisav tervise hoidmiseks ja parandamiseks (Pihu *et al.*, 2021).

Toetudes Whiteheadi (2013) määratlusele võib kehalist kirjaoskust selgitada kui motivatsiooni, enesekindlust, füüsilist pädevust, teadmisi ja mõistmist kehalise aktiivsuse väärtusest ning isikliku vastutuse võtmist sihipärase füüsilise tegevuse säilitamise eest kogu elu (Whitehead, 2013a). Kehalise kirjaoskus on pidev protsess, mille areng saab alguse imikueas ning kulgeb läbi terve elu (Castelli *et al.*, 2015). See ei ole seisund, milleni jõutakse ning mis siis püsib kogu elu, vaid teekond, mis on iga inimese jaoks ainulaadne (Whitehead, 2013a). Kehalise kirjaoskuse eesmärk on luua eeldused, et inimene oskaks tervislikult elada (Pihu *et al.*, 2021) ning liikuda enesekindlat erinevates keskkondades - õhus, maal, vees, jääl ning lumel (Higgs *et al.*, 2019). Kehaline kirjaoskus ei ole ainult põhioskused liigutuste tegemiseks ja teadmised selle kohta, kuidas neid liigutusi sooritada, vaid struktuur, mis aitab meil mõista tegevuste õppimise ja sooritamise kogemust (Lundvall, 2015).

### *Kehaline kirjaoskus kui eeldus kehaliselt aktiivseks eluks*

Kehaline kirjaoskus on vajalik, et olla kehaliselt aktiivne (Cairney *et al.*, 2018). Ekslikult peetakse kehalist aktiivsust kehalise kirjaoskuse üheks elemendiks, kuid kehaline aktiivsus on pigem kehalise kirjaoskuse tulem (Higgs *et al.*, 2019). Kehaline aktiivsus ja kehaline kirjaoskus on sarnased mõisted, kuid ei ole sünonüümid. Kehaliseks aktiivsuseks nimetatakse liikumist, mis toimub skeletilihaste abil ja millega kaasneb energiakulu (Singh *et al.*, 2020) üle rahuoleku taseme (Harro, 2001). Kehaline kirjaoskus hõlmab aga füüsilist pädevust, enesekindlust, teadmisi ja motivatsiooni olla kehaliselt aktiivne (Higgs *et al.*, 2019).

Lapsevanemad seostavad kehalist aktiivsust liikumise, südame löögisageduse suurenemise, õues viibimisega ja mängimisega (Roscoe *et al.*, 2017). Kõige olulisem lapseas kehalise aktiivsuse juures on see, et lapsel kujuneb välja harjumus olla kehaliselt aktiivne ja

seda nautida (Harro, 2001; Goodway *et al.*, 2013). Kehalises tegevuses osalemine on oluline mitte ainult liigse kehakaalu tõusu ja krooniliste terviseprobleemide vältimiseks, vaid ka optimaalse füüsilise, sotsiaalse, kognitiivse arengu edendamiseks (Cools *et al.*, 2009).

Laste igapäevane aktiivne liikumine hõlmab mitmeid erinevaid tegevusi, mis on peamiselt lühiajalised ning vahelduvad puhkehetkedega (Harro, 2001). Seega võivad lapsed olla kehaliselt palju vähem aktiivsed kui nende vanemad arvavad (Zecevic *et al.*, 2010). Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitude kohaselt peaksid eelkooliealised lapsed olema päeva jooksul kehaliselt aktiivsed mitmekülgses tegevustes vähemalt kolm tundi, millest vähemalt üks tund peaks sisaldama mõõduka kuni tugeva intensiivsusega tegevusi (World Health Organization, 2019). Mõõduka kehalise aktiivsuse all peetakse silmas tegevusi, mille tagajärjel hingamine kiireneb ja tekib kerge higistamine ning tugeva kehalise aktiivsuse all tegevusi, mille tagajärjel tekib tugev hingeldus ja higistamine (Tarkvanem s.a.).

#### *Kehalise kirjaoskuse põhielemendid*

Kehalise kirjaoskuse mudel koosneb neljast põhielemendist, milleks on liikumisoskused, motivatsioon, liikumise reeglid, taktika ja strateegia ning liikumise isiklikud ja sotsiaalsed tegurid (Dudley, 2015). Kehalise kirjaoskuse elemendid on erinevad, aga omavahel seotud (Giblin *et al.*, 2014).

Põhiliikumisoskuste alused pannakse paika varases lapsepõlves ja need on olulised kehaliselt aktiivse elustiili soodustamiseks (Cools *et al.*, 2009) ning kehalise kirjaoskuse kujundamiseks (Gehris *et al.*, 2018). Samas ei tekita pelgalt liikumisoskuste valdamine lapses soovi liikuda, vaid huvi edasise osalemise vastu kehaliselt aktiivsetes tegevustes tekib iga liikumisega saadava heaolutundega (Whitehead, 2013a).

Kehaline kirjaoskus arendab lapse sisemist motivatsiooni kehalist aktiivsust nõudvate tegevuste jaoks (Dudley, 2015). Kui laps tunneb ennast kehaliselt pädevana, siis on tal enesekindlus ja motivatsioon olla kehaliselt aktiivne, mitte ainult lapsepõlves, vaid terve elu jooksul (Goodway *et al.*, 2013). Motivatsioonil on mitmeid erinevaid mõõtmeid, kehalise kirjaoskusega on kõige rohkem seotud pädevus ja enesekindlus (Higgs *et al.*, 2019). Pädevus ja enesekindlus aitavad lastel toime tulla uute olukordadega, aktiveerides varasemad teadmised samalaadsest tegevusest (Maude, 2013). Kui laps aga tunneb ennast mingis tegevuses ebakindlalt võib see tekitada lapses negatiivseid tundeid ning ta hakkab seda tegevust vältima (Asarov, 2019).

Liikumise reeglite, taktika ja strateegia mõistmine suunab kehalise kirjaoskuse mõistes tähelepanu kognitiivsetele protsessidele (Pihu *et al.*, 2021). Laps mõistab enda rolli mängus, mängu olemust ning mängu reegleid (Liikuma Kutsuv Kool s.a.).

Individuaalsed ja sotsiaalsed tegurid on kehalise kirjaoskuse mõistes omavahel seotud (Pihu *et al.*, 2021). Kehalise kirjaoskuse arengus on olulised sotsiaalsed suhted (Castelli *et al.*, 2015), kuna sotsiaalne suhtlus motiveerib olema kehaliselt aktiivne ning koostegutsemine tõstab inimese enesekindlust ja pädevust (Higgs *et al.*, 2019).

### *Kehalise kirjaoskuse arendamine*

Kehalise kirjaoskuse arendamine on oluline terve eluaja jooksul-eelkoolieas, koolieas, täiskasvanueas (Whitehead, 2013a). Kehalise kirjaoskuse arendamiseks lastel on oluline luua võimalused aktiivseks mänguks, vähendada istuvat aega, võimaldada lapsel liikuda erinevates keskkondades ning täiskasvanu toetus ja tagasiside (Maude, 2013).

Kehalise kirjaoskuse arendamiseks on oluline laste mitteaktiivsete tegevuste vähendamine (Gehris *et al.*, 2018). Ekraani ees veedetud aega peetakse tänapäeval elu oluliseks osaks, mis aga tekitab järjest suuremat muret laste ja nende tervise pärast (Stiglic & Viner 2019). Lapsevanemad omistavad füüsilise tegevusetuse pigem lugemisele või kodutööde tegemisele kui ekraani ees veedetud ajale (Adamo *et al.*, 2010). Kanadas Briti Columbias läbiviidud uuringus ilmnes, et igapäevane ekraaniaeg, mis ületab väikelastele Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitatud ühetunnise piirangu, on negatiivselt seotud tervise arengu tulemustega varases lapsepõlves. Täpsemalt mõjutas see laste füüsilist, sotsiaalset, emotsionaalset ja kognitiivset arengut ning seetõttu tuleks laste jaoks ekraanipõhiseid tegevusi piirata (Kerai *et al.*, 2022), jälgida laste ekraanikasutuse eesmärke ning suunata neid rohkem otsima kehaliselt aktiivset ja ekraanivaba eakohast tegevust (Kaljuvee, 2019).

Lapse põhitegevuseks peaks koolieelses eas olema mäng. Mängu peetakse oluliseks lapse arengut mõjutavaks vahendiks, mille kaudu saavad lapsed suhelda ümbritseva maailmaga (Hoseeini *et al.*, 2021). Mäng võimaldab lastel katsetada ja uurida, õppida väljakutseid ületama, koostööd tegema ja kokkuleppeid saavutama, seetõttu võib mängimist positiivses ja toetavas keskkonnas pidada oluliseks laste kasvamisel terveteks täiskasvanuteks (Nijhof *et al.*, 2018). Aktiivne mäng on füüsiline tegevus, mis tekitab mõõdukaid kuni tugevaid energiasööste, mis võivad tõsta lapse südame löögisagedust ning

mille kestus ja intensiivsus muutuvad lapse kasvades (Herrington & Brussoni, 2015). Kõrge intensiivsusega mäng sisaldab jooksmist ja hüppamist, mõõduka aktiivsusega mäng aga ronimist, tantsimist, võimlemist ning kerge intensiivsusega mäng sisaldab jalutamist, roomamist, liuglemist ja kiikumist (Howells *et al.*, 2023).

Kehalise kirjaoskuse arengut soodustab aktiivne mäng õues, kus laps saab avastada uusi liikumisviise ja keskkondi (Houser *et al.*, 2019). Laste mängud liigitatakse loovmängudeks ehk vabamängudeks ja reeglimängudeks ehk valmismängudeks (Ugaste *et al.*, 2009). Vabamäng aitab arendada laste kehalist kirjaoskust, kuid võrreldes varasemate aastatega on laste vabamängu osakaal drastiliselt vähenenud, mille tulemusena on lapsed vähem kehaliselt aktiivsed (Higgs *et al.*, 2019). Vabamängu kirjeldatakse kui tegevust, mis on lapse enda algatatud ning ei ole täiskasvanu poolt juhitud (Herrington & Brussoni, 2015).

Kokkuvõtvalt võib öelda, et lapse kehalise kirjaoskuse arendamisel on oluline jälgida lapse mitteaktiivset, võimaldada lapsel mängida erinevates keskkondades ja suurendada lapse vabamängu aega.

#### *Lapsevanema teadlikkus kehalisest kirjaoskusest ja selle arendamisest*

Kehalise kirjaoskuse kujundamine saab alguse kodust (Castelli *et al.*, 2015) ning lapsevanemad mängivad lapse kehaliselt aktiivses käitumises ja liikumisoskuste arengus võtmerolli (Lane *et al.*, 2021). Lapsevanemad ja kodukeskkond on aga jäänud lapse kehalise kirjaoskuse kontekstis tähelepanuta (Houser *et al.*, 2022). Kuna kehalise kirjaoskuse kohta on lapsevanemate uuringuid varasemast väga vähe leida, kasutan enda töös teooria ja arutelu osas varasemaid uuringuid, mis puudutavad laste kehalist aktiivsust ja selle toetamist.

Eelkooliealistel lastel on piiratud võime seada eesmäärke ja oma käitumist ise reguleerida, seega on vanematel tähtis roll oma laste suunamisel ja motiveerimisel (He *et al.*, 2022). Koolieelse lasteasutuse seadus (1999) ütleb, et alusharidus omandatakse lasteasutuses või kodus (Koolieelse lasteasutuse seadus, 1999), seega ei ole lasteaias käimine kohustuslik (Haridus- ja Teadusministeerium s.a.) ning lapsevanemad on esimesed, kes annavad lapsele edasi teadmisi ja väärtushinnanguid kehalisest kirjaoskusest (Ha *et al.*, 2022). Whitehead (2013b) on välja toonud, et lapse kehalise kirjaoskuse arengu eest vastutavad kõik, kes lapsega kokku puutuvad (Whitehead, 2013b).

Vanemad on lastele kehalises aktiivsuses eeskujud ja toetajad (Agard *et al.*, 2021). Inglismaal 2–4-aastaste laste vanemate seas läbiviidud uuringus ilmnes, et laste kehakaalu

est vastutavaks peetakse ennast ja keskkonda (Roscoe *et al.*, 2017). Lapsevanemate enda hoiakud kehalise aktiivsuse suhtes mõjutavad eelkooliealiste laste kehalist aktiivsust. Kui nad ise veedavad aega kehaliselt mitteaktiivsetes tegevustes, siis ei ole nad endi hinnangul lastele eeskujuks (Asarov, 2019).

Lapsed on kehaliselt aktiivsemad, kui vanematel on positiivne suhtumine kehalisse aktiivsusesse ja nad toetavad oma last kehalistes tegevustes (Zecevic *et al.*, 2010). Kehalise aktiivsuse toetamisel on oluline liikumine koos lapsega, organiseeritud tegevustes osalemise võimaldamine, liikumist soodustava keskkonna loomine ning vahendite olemasolu (Agard *et al.*, 2021). Lapsevanemad peavad ühiseid tegevusi koos lapsega oluliseks, kuid need on lapsevanemate hinnangul sageli raskesti teostatavad (Andermo *et al.*, 2021). Lapse kehalise aktiivsuse tagamist takistavad lapsevanemate hinnangul väsimus, ajapuudus, lapse haigestumine ning halb ilm (He *et al.*, 2022) ning sportimisvõimaluste puudus (Kaupmees, 2016).

Uuringus, mis viidi läbi Põhja-Euroopa lapsevanemate seas, ilmnes, et vanematel on erinev arusaam lapse igapäevasest kehalisest aktiivsusest (Andermo *et al.*, 2021). Lapsevanemate arvates on lapsed oma olemuselt aktiivsed ning õues viibimine soodustab laste kehalist aktiivsust (Parrish *et al.*, 2022). Samas Põhja-Carolina keskosas lapsevanemate seas läbiviidud uuringus ilmnes, et õues mängimine ei tähenda, et laps on kehaliselt aktiivne, vaid võib juhtuda, et laps on õues istuvates tegevustes ja mängib aktiivselt hoopis siseruumides (Vaughn *et al.*, 2013). Lapsevanemate hinnangul liiguvad lapsed meelsamini kui tegevused on nende jaoks mängulised (Asarov, 2019).

Lapsevanemate jaoks on lapse kehaline aktiivsus oluline tervislikel põhjustel, lapse enesekindluse arendamiseks ning sotsiaalsete suhete loomiseks (Agard *et al.*, 2021). Lapsed osalevad meelsamini kehalist aktiivsust nõudvates tegevustes, kui neil on kaaslane, kellega koos tegutseda (Asarov, 2019). Lapsevanemate hinnangul soodustab laste kehalist aktiivsust ühine tegutsemine ning lapse julgustamine (Pyper *et al.*, 2016). Vanemate arvates parandab kehaline aktiivsus lapse sotsiaalseid oskusi, kuna laps õpib teiste lastega mänguväljakul mängides suhtlema (Hamilton *et al.*, 2015).

Lapse igapäevased tegevused sõltuvad lapsevanematest (Parrish *et al.*, 2022), ning seetõttu on oluline vanemate arusaam lapse kehalisest kirjaoskusest. On leitud, et kuna vanemad, kes usuvad, et lapsel on hea kehaline kirjaoskus ei toeta selle arengut (Houser *et al.*, 2022). USA Colorado maapiirkonnas läbiviidud HERO (*Healthy Environments*) uuringus

ilmnes, et lapsevanematel puudusid teadmised ja teadlikkus kehalise aktiivsuse ja liikumisoskuste arengust, seetõttu ei ole lapsevanemad teadlikud, kuidas kujundada laste harjumust olla kehaliselt aktiivne (Agard et al., 2021). Vanemate teadlikkuse tõstmiseks läbiviidud PLAYshop töötuba suurendas lapsevanemate enesekindlust ning oskusi lapse kehalise kirjaoskuse arengu toetamiseks (Lane et al., 2021).

Kokkuvõttes võib öelda, et lapsevanematel on oluline roll lapse kehalise kirjaoskuse arendamisel. Oluline on, et lapsevanem oleks ise eeskujuks ja toetaks lapse kehalise kirjaoskuse arengut läbi erinevate keskkondade ja tegevuste.

#### *Uurimisprobleem, töö eesmärk ja uurimisküsimused*

Viimasel ajal on hakatud rääkima kehalisest kirjaoskusest, mille areng saab alguse varajases lapsepõlves, juba enne lasteaeda minekut. Seega on vanematel oluline roll laste kehalise kirjaoskuse arendamisel (Gehris et al., 2018). On leida vähe uurimusi lapsevanemate teadlikkuse kohta kehalisest kirjaoskusest (Houser et al., 2022) ning erinevate programmide mõjust lapsevanemate teadlikkuse tõstmiseks (Lane et al., 2022). Autorile teadaolevalt pole Eestis tehtud uuringuid lastevanemate teadlikkuse kohta kehalisest kirjaoskusest ja tegevustest kehalise kirjaoskuse arendamisel. Kuna kehaline kirjaoskus paneb aluse sellele, et laps oleks nüüd ja tulevikus kehaliselt aktiivne ja kehalise kirjaoskuse arendamine algab juba varases eas ning seega põhirolli mängib siin kodu. Eelnevast tulenevalt on oluline teada, mida vanemad teavad kehalisest kirjaoskusest ja sellest, kuidas lapse kehalist kirjaoskust arendada. Sama on rõhutatud ka varasemates uurimustes (nt Ha et al., 2022; Houser et al., 2022). Eelnevast tulenevalt on bakalaureusetöö eesmärk anda ülevaade eelkooliealiste laste vanemate teadlikkusest kehalisest kirjaoskusest ja tegevustest lapse kehalise kirjaoskuse arendamisel. Eesmärgi täitmiseks on sõnastatud järgmised uurimisküsimused:

1. Milline on lapsevanemate teadlikkus kehalisest kirjaoskusest ja kehalise kirjaoskuse tähtsusest lapse arengus?
2. Milline on laste kehaline aktiivsus lapsevanemate hinnangul?
3. Millised on lapsevanemate tegevused lapse kehalise kirjaoskuse arendamisel nende endi hinnangul?

## Metoodika

Bakalaureusetöö eesmärgist ja uurimisküsimustest lähtuvalt valiti uurimuse läbiviimiseks kvantitatiivne uurimus. Kvantitatiivse uurimuse käigus koguti lapsevanemate hinnanguid ning kasutati ka avatud küsimusi tegevuste kirjelduste saamiseks.

### *Valim*

Bakalaureusetöö valimi moodustasid Põlvamaa lasteaedades käivate 2–7-aastaste laste vanemad. Maakonnapõhise uuringu läbiviimise põhjuseks oli see, et autor tahtis teada saada, kui teadlikud on tema elukohajärgse maakonna lapsevanemad kehalise kirjaoskuse mõistest ning selle arendamisest. Valim moodustati eesmärgipärase valimi põhimõttel. Valimisse kuuluvate lasteaedade andmed saadi Põlvamaa valdade kodulehtedelt (<https://www.polva.ee/lasteaiaid>, <https://kanepi.kovtp.ee/>). Põlvamaal on kokku 14 lasteaeda. Välja valiti kaheksa lasteaia kontaktid, kolm lasteaeda asus Põlva linnas ning viis lasteaeda maakonna valdades. Valiku tegemisel lähtuti lasteaedade suurusest, välja valitud lasteaedades oli enam kui 4 rühma.

Uuringus osales kokku 61 lapsevanemat, neist 49 (80%) olid naised, 11 (18%) olid mehed ning 1 (2%) ei soovinud enda sugu määratleda. Lastest, kelle vanemad osalesid uuringus, olid 51% poisid, 46% olid tüdrukud ning 3% puhul ei soovitud lapse sugu määratleda. Laste keskmine vanus oli 4,4 aastat (SD=1,4), noorim oli 2aastane, vanim 7aastane. Vastanute keskmine vanus oli 35,2 aastat (SD=6), noorim vastanutest oli 22aastane, vanim 49aastane.

### *Andmekogumine*

Andmete kogumiseks kasutati elektroonilist ankeeti, mis koostati Google Forms keskkonnas. Ankeet koostati lähtuvalt uurimistöö eesmärgist ja uurimisküsimustest. Küsimuste koostamisel toetuti *The Healthy Active Preschool Years (HAPPY)* (Hinkley et al., 2012), *The Activity Support Scale for Multiple Groups (ACTS-MG)* (Davison et al., 2011) ja Kaupmees (2016) küsimustele. Kehalise kirjaoskuse olemust puudutava küsimuse koostamisel kasutati Dudley (2015) määratlust kehalise kirjaoskuse elementide kohta (Dudley, 2015). Küsimused kohandati koos juhendajaga uurimistööle sobivaks. Küsimuste kohandamisel lähtuti asjaolust, et need oleksid vastajatele arusaadavad ning kergesti mõistetavad. Ankeet on esitatud töö lisas 1.

Ankeet koosnes neljast osast, kokku oli 26 küsimusest. Esimeses osas küsiti lapsevanema teadlikkuse kohta kehalisest kirjaoskusest, teises osas küsiti lapsevanema teadlikkuse kohta kehalise kirjaoskuse tähtsusest lapse arengus, kolmandas osas küsiti lapsevanema tegevuste kohta lapse kehalise kirjaoskuse arendamisel, neljandas osas olid küsimused vanemate taustaandmete kohta (vanus, sugu, haridustase, elukoht) ning lapse taustaandmete kohta (lapse sugu, lapse vanus). Ankeedile vastamiseks kulus umbes 15 minutit ning vastamine oli anonüümne. Saadud vastuseid kasutati üldistatud kujul ning vastaja täpseid isikuandmeid ei küsitud ega seostatud vastaja isikuga. Mõõtevahend sisaldas avatuid küsimusi ja suletud küsimusi, mille vastamiskaala on 5-palline skaala (1=Pole üldse nõus, 2=Pigem ei ole nõus, 3=Nii ja naa, 4=Pigem olen nõus, 5=Täiesti nõus). Ankeet sisaldas valikvastustega küsimusi, kus vastajal oli võimalik märkida üks või mitu valikut. Ankeet sisaldas ka poolavatuid küsimusi, mis on etteantud vastusevariantidega küsimused, kuid millele vastaja sai soovi korral lisada oma vastusevariandi (Muu).

Ankeedi usaldusvääruse tõstmiseks toimus pilootuuring, milles osales 10 lapsevanemat. Valimi moodustasid töö autori tuttavad, kellel olid lasteaiaaegsed (2–7-aastased) lapsed. Pilootuuringus osalenutelt sooviti teada saada, kas ankeet oli arusaadav ja lihtne kasutada, kas küsimused olid arusaadavad ja teemale vastavad, millised küsimused olid arusaamatud, tekitasid segadust. Kui oli muudatusettepanekuid, siis sooviti teada saada, millised need on. Saadud tagasiside põhjal tehti ankeedis vajalikud muudatused. Muutmist vajav oli ankeedi esimene küsimus. Küsimus muudeti vabatahtlikuks ning lisati täiendav küsimus ankeedi algusesse. Pilootuuringu käigus sooviti ka teada saada, kui palju aega kulus ankeedi täitmiseks. Uuringus osalenute hinnangul kulus vastamiseks 10-15 minutit.

Lasteaedade direktoritele edastati detsembris 2022, uuringut tutvustav e-kiri koos uuringu lingiga. Kirjas kirjeldati uuringu eesmärki ning paluti uuringu lingi edastamist lasteaia käivate laste vanematele. Vastamiseks kutse saamise eelduseks oli lapsevanema e-posti aadressi olemasolu lasteaia andmebaasis. Ankeedile vastamiseks anti aega 14 päeva, selle aja möödumisel saadeti meeldetuletus lasteaedade direktoritele ja paluti uuringu link uuesti edastada lastevanematele.

### *Andmeanalüüs*

Andmeanalüüsi esimese etapina toimus andmete kontrollimine ja korrastamine. Andmete korrastamiseks ja analüüsimiseks kasutati programmi Microsoft Excel. Andmeanalüüsis kasutati kirjeldavat statistikat (protsent, aritmeetiline keskmine ja standardhälve).

Kirjeldavat statistikat kasutati esimese, teise ja kolmanda uurimisküsimuse jaoks suletud küsimustega saadud hinnangute analüüsimisel.

Avatud küsimuste vastuste analüüsimiseks kasutati sisuanalüüsi. Ankeet sisaldas viit avatud küsimust (2, 8, 10, 15, 16), millega sooviti saada lisaks lapsevanemate kirjeldusi ja arvamusi. Andmete analüüsimine toimus uurimisküsimuste kaupa. Avatud küsimuste vastuste korduva läbilugemise käigus märgistati tekstis olulised osad ning moodustati koodid, mis jaotati kategooriatesse.

Andmeanalüüsi usaldusväärsuse suurendamiseks toimus korduvkodeerimine uuesti töö autori poolt kahe nädala möödumisel esmasest kodeerimisest, mille käigus vaadati esialgsed koodid üle ja tehti korrektiivid (nt mõned sisult sarnased koodid liideti). Algselt moodustati kehalise kirjaoskuse kirjeldamise põhjal 10 kategooriat, millest korduva kodeerimise järel jäi alles 8. Kehalise kirjaoskust soodustavatest teguritest lapsevanemate hinnangul moodustati algselt 11 kategooriat, millest korduva kodeerimise järel jäi alles 9. Vanemate ühistest tegevustest koos lastega moodustati algselt 18 kategooriat, millest jäi korduva kodeerimise järel alles 13.

## Tulemused

Uuringu tulemuste kirjeldamisel lähtuti uuringu eesmärgist, milleks oli anda ülevaade lapsevanema teadlikkusest kehalisest kirjaoskusest ja tegevustest lapse kehalise kirjaoskuse arendamisel. Tulemused on välja toodud uurimisküsimuste kaupa.

### *Lapsevanemate teadlikkus kehalisest kirjaoskusest ja arusaam kehalise kirjaoskuse tähtsusest lapse arengus*

Selleks, et teada saada lastevanemate teadlikkust kehalisest kirjaoskusest, küsiti kas nad on varasemalt kuulnud sellist mõistet nagu *kehaline kirjaoskus*. Vanematest 77% ei olnud varem seda mõistet kuulnud. Kehalise kirjaoskuse mõistet olid varem kuulnud, aga täpselt ei teadnud 21% lapsevanematest. Üks lapsevanem oli kehalisest kirjaoskusest varem kuulnud ning oskas selgitada selle sisu.

Lapsevanematel paluti oma sõnadega (ilma Google abita) kirjeldada, mis on nende arvates kehaline kirjaoskus. Küsimus ei olnud vastajale kohustuslik. Kehalise kirjaoskuse olemust kirjeldas 43% lapsevanematest. Avatud küsimuse vastustes antud kirjelduste põhjal moodustati kaheksa kategooriat (vt joonis 1). Lapsevanemad kirjeldasid kehalist kirjaoskust

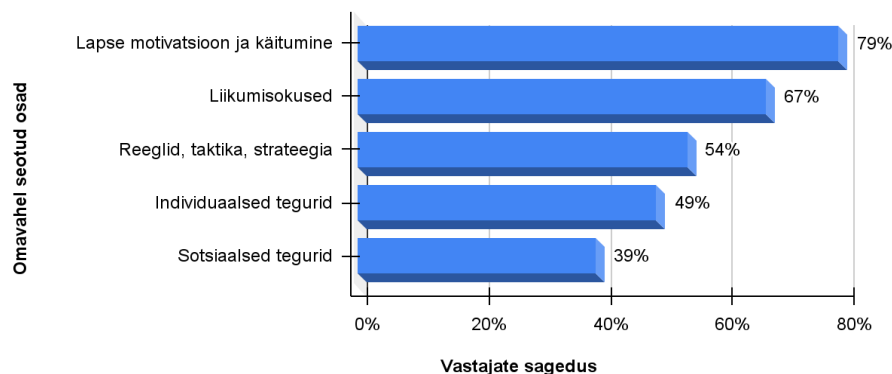
kui liikumisoskust, kehalist aktiivsust, liikumisharjumust, peenmootorikat, treeninguid, lapse enesetõhusust, kehalist võimekust ja motivatsiooni.

Liikumisoskused
Kehaline aktiivsus
Liikumisharjumus
Peenmootorika
Treeningud
Enesetõhusus
Kehaline võimekus
Motivatsioon

**Joonis 1.** Lapsevanemate arusaam kehalise kirjaoskuse mõistest

Üks lapsevanem kirjeldas kehalist kirjaoskust järgnevalt „Ma ei ole küll varem sellist terminit kuulnud või kasutanud, aga kui ma seda loen, siis saan aru, et see on midagi sellist, et kui palju minu laps teab liikumisest, kui palju ta vajab liikumist ning kehalist aktiivsust ning ka kuidas asju teha õigesti.”

Lapsevanematelt küsiti, millistest omavahel seotud osadest nende hinnangul koosneb kehaline kirjaoskus. Tegemist oli valikvastustega küsimusega, kus vastusevariandid olid vastajale etteantud ning võimalus oli märkida mitu vastusevarianti. Vastustest ilmses, et kehalise kirjaoskuse omavahel seotud osadeks on lapsevanemate hinnangul kõik pakutud variandid. Kõige rohkem ehk 79% lapsevanemate arvates on selleks lapse motivatsioon ja käitumine, mis lahtimõtestatult tähendab seda, et laps tunneb liikumisest rõõmu. Kõige vähem valiti individuaalseid tegureid 49% ja sotsiaalseid tegureid 39%. Täpsema ülevaate annab joonis 2.

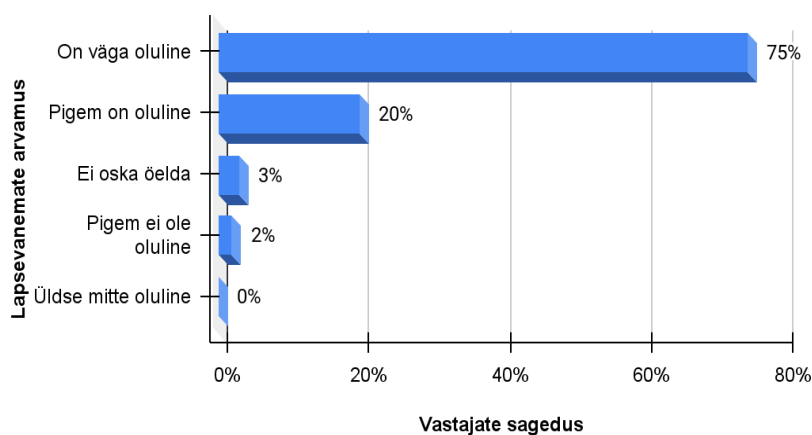


**Joonis 2.** Kehalise kirjaoskuse omavahel seotud osad vanemate hinnangul (%)

Etteantud variantidega küsimusega, kus vanemad said valida endale sobivaima, sooviti teada saada, milline on lapsevanemate arvates nende enda roll eelkooliealise lapse kehalise kirjaoskuse arendajana. Enamus ehk siis 87% vastanutest oli arvamisel, et lapsevanem on eeskujuks ja liigub ise koos lapsega. Vastanutest 7% oli arvamisel, et lapsevanem on ise eeskujuks, olles ise kehaliselt liikuv. 6 % lapsevanemate arvamus oli, et lapsevanem loob võimalused, et laps saaks liikuda. Ükski lapsevanem ei valinud väidet, et lapsevanem ei oma erilist rolli lapse kehalise kirjaoskuse kujundamisel.

Lapsevanematelt taheti teada saada, kus nende arvates pannakse alus lapse kehalisele kirjaoskusele. Vastanutest 51% arvates on selleks kodu. Lapsevanematest 48% hinnangul pannakse lapse kehalisele kirjaoskusele alus erinevates keskkondades ühiselt - kodus, lasteaias, trennis ja koolis. Ühe lapsevanema arvates pannakse lapse kehalisele kirjaoskusele alus lasteaias.

Kehalise kirjaoskuse tähtsust lapse arengus pidas 75% lapsevanematest väga oluliseks. Vastanutest mitte keegi ei arvanud, et see pole üldse oluline. Täpsema ülevaate lapsevanemate arvamuste jagunemisest annab joonis 3.



**Joonis 3.** Kehalise kirjaoskuse tähtsus lapse arengus vanemate hinnangul (%)

Peaaegu kõigi ( 97% ) vanemate arvates toetab kehaline kirjaoskus lapse füüsilist arengut, 87% arvates emotsionaalset arengut, 85 % arvates toetab lapse sotsiaalset arengut, 82% arvates lapse vaimset arengut.

Lapsevanematelt küsiti, millised tegevused nende arvates soodustavad lapse kehalise kirjaoskuse arenemist. Avatud küsimuse vastustes antud kirjelduste põhjal moodustati üheksa kategooriat (vt joonis 4). Avatud küsimuse vastustest ilmnas, et kõige rohkem ehk siis 46% lastevanemate arvates soodustab kehalise kirjaoskuse arenemist liikumine, mis kujutab endast

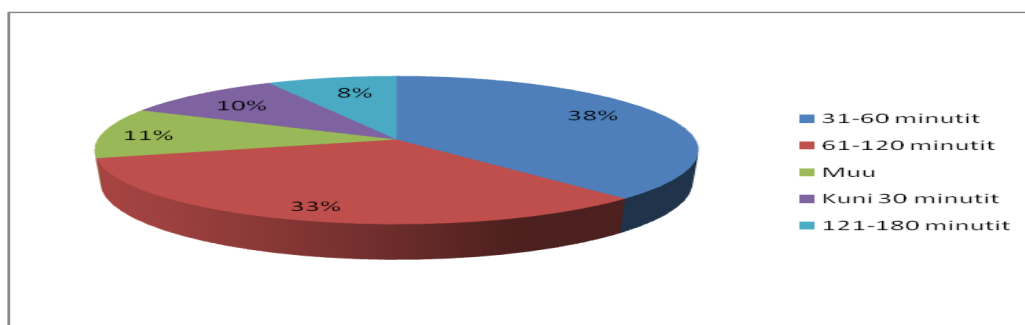
igasugust aktiivset liikumist sise- ja välistingimustes. Kõige vähem ehk siis 7% lastevanemate arvates soodustab kehalise kirjaoskuse arenemist sotsiaalne suhtlus.

Liikumine 46%
Mängimine 30%
Liikumisoskused 21%
Trennid 12%
Eeskujuks olemine, julgustamine 10%
Oskused ja enesekindlus 10%
Võimaluste loomine 8%
Kodused toimetused 8%
Sotsiaalne suhtlus 7%

**Joonis 4.** Lapse kehalise kirjaoskuse kujunemist soodustavad tegevused vanemate arvates (tegevusi nimetanud vanemate osakaalud)

#### *Laste kehaline aktiivsus lapsevanemate hinnangul*

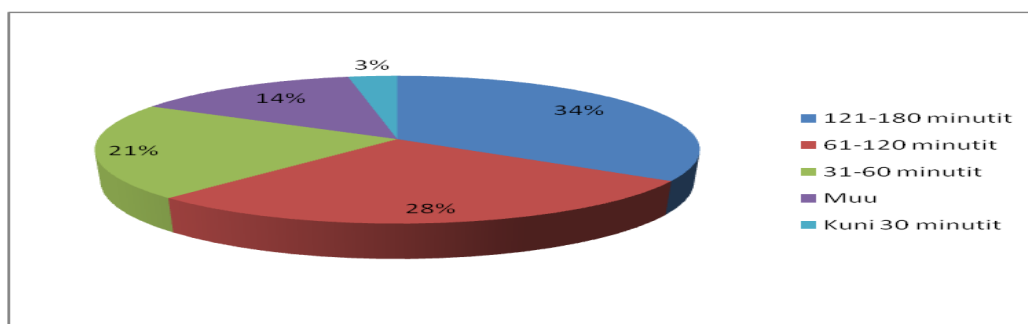
Teise uurimisküsimusega sooviti teada saada, milline on laste kehaline aktiivsus lapsevanemate hinnangul. Lapsevanematel paluti hinnata lapse kehalist aktiivsust (minutites) enne või pärast lasteaiapäeva, mõeldes viimasele nädalale. Arvestama pidi kõiki tegevusi, mis seostusid aktiivsema liikumisega (näiteks jalutamine, aktiivne mäng jne.). Lapsevanematest 38% hinnangul oli nende laps kehaliselt aktiivne enne või pärast lasteaiapäeva 31-60 minutit. Vastanutest 10% hindas lapse kehalise aktiivsuse kestvuseks enne või pärast lasteaia päeva kuni 30 minutit (vt joonis 5). Variandi „Muu” (11%) all toodi välja, et kehalise aktiivsuse kestvust on raske määrata, kuna laps on olnud haige.



**Joonis 5.** Lapse kehaline aktiivsus minutites enne või pärast lasteaiapäeva vastanud vanemate hinnangul (%)

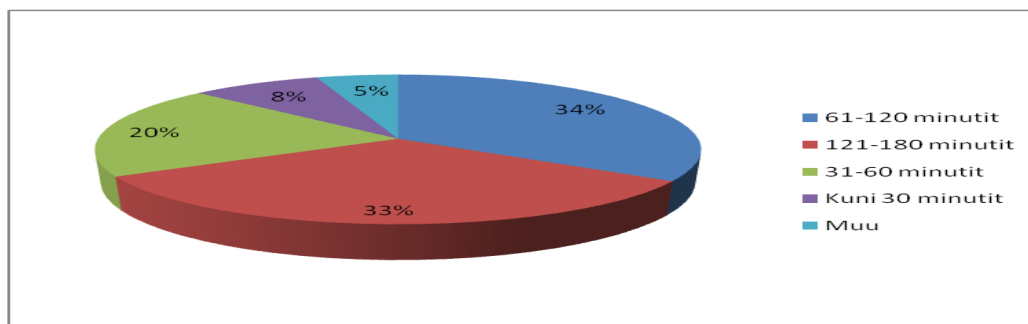
Seejärel sooviti lapsevanemate hinnangut lapse kehalise aktiivsuse kohta nendel päevadel, kui lapse ei viibinud lasteaias (puhkepäevad), mõeldes viimasele nädalale.

Arvestama pidi kõiki tegevusi, mis seostuvad aktiivsema liikumisega (näiteks jalutamine, aktiivne mäng jne.). Kõige rohkem ehk siis 34% lapsevanemate hinnangul oli laps kehaliselt aktiivne 121-180 minutit (vt joonis 6). Kõige vähem ehk siis 3% hindas lapse kehaliseks aktiivsuseks puhkepäevadel kuni 30 minutit. Variandi „Muu” (14%), all lisati, et „laps on terve päev liikuv”, laps on kehaliselt aktiivne „rohkem kui 180 minuti”. Ühe lapsevanema hinnangul on laps kehaliselt aktiivne „rohkem kui 240 minutit”. Üks lapsevanema märkis, et laps oli viimasel nädalal kehaliselt vähem aktiivne, kuna oli haige.



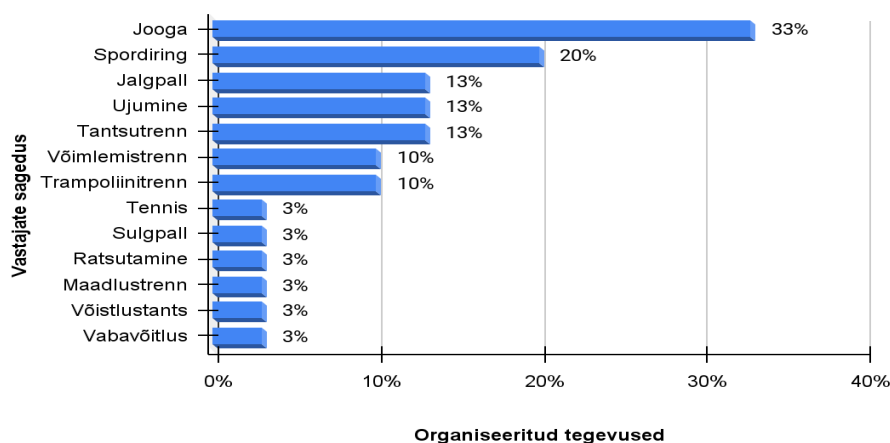
**Joonis 6.** Lapse kehaline aktiivsus minutites puhkepäevadel vastanud vanemate hinnangul (%)

Lapsevanematelt küsiti, kui kaua ühe päeva (lasteaiapäev, puhkepäev) jooksul veedavad lapsed nende hinnangul aega kehaliselt mitteaktiivseid tegevusi tehes. Mõelda tuli viimasele nädalale. Lapsevanematest 34% vastas, et laps on kehaliselt mitteaktiivne 61-120 minutit päevas, 33% arvates on selleks 121-180 minutit (vt joonis 7). Küsimustikule vastanutest 8% arvates oli laps kehaliselt mitteaktiivsetes tegevustes kuni 30 minutit. Variandi „Muu” all vastas 5% lapsevanematest, et laps veetis palju aega kehaliselt mitteaktiivsetes tegevustes, kuna laps oli haige ning keha saaks haiguse ajal puhata.



**Joonis 7.** Lapse kehaliselt mitteaktiivne aeg minutites päeva jooksul (puhkepäev, lasteaiapäev) vastanud vanemate hinnangul (%)

Lapsevanematelt küsiti ka lapse osalemise kohta kehalist aktiivsust võimaldavates organiseeritud tegevustes (trennis). Küsimustikule vastanutest 40 lapsevanemat ehk 64% vastas, et laps käib trennis ning lapsevanematel oli avatud küsimusele vastates võimalus välja tuua, millistes organiseeritud tegevustes laps osaleb. Täpsema ülevaate trennides osalemisest annab joonis 8. Kõige populaarsem trenn oli jooga, kus osaleb kokku 33% lastest.



**Joonis 8.** Organiseeritud tegevused, kus lapsed osalevad (tegevust nimetanud vanemate osakaalud)

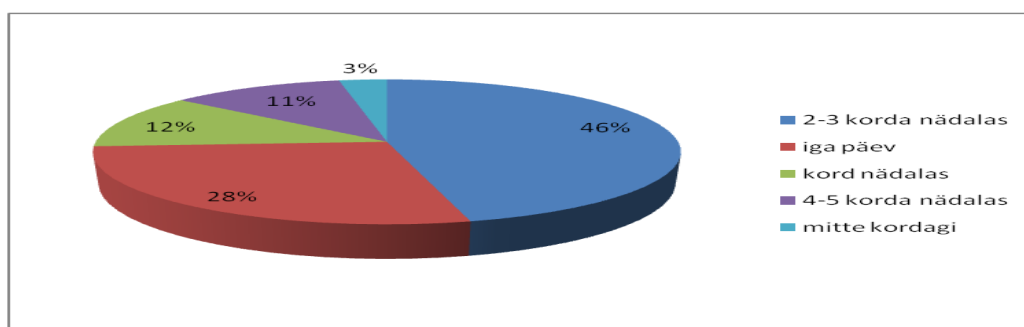
Lapsevanematest 36% vastas, et laps ei käi trennis, mis võimaldaks lapsel olla kehaliselt aktiivne. Küsimustikule vastanutest 21 lapsevanemat (34%) põhjendasid, miks laps ei osale organiseeritud tegevustes. Mitteosalemise põhjusena toodi kõige rohkem välja (33%) seda, et piirkonnas ei ole lapsele sobivat trenni. 24% vastanute arvates on laps veel liiga väike, et trennis käia. 19% tõi välja, et laps ise ei taha. Küsimusele vastanutest 14% tõi trennis mitteosalemise põhjusena välja transpordivõimaluse puudumise. Lisaks toodi trennis mitteosalemise põhjusena seda, et laps on tihti haige (10%) ning lapsevanema arvates liigub laps lasteaias piisavalt (5%). Selleks, et teada saada, kas lapsevanemate arvates tunnevad nende lapsed liikumisest rõõmu, paluti lapsevanematel mõelda, kuivõrd nad nõustuvad väitega „Meie laps osaleb meelsasti kehalist aktiivsust nõudvates tegevustes”. Väitega oli täielikult nõus 59% vastanutest, pigem nõus oli 30% lapsevanematest, 12% vastas nii ja naa.

*Lapsevanemate tegevused lapse kehalise kirjaoskuse arendamisel nende endi hinnangul*

Kolmanda uurimisküsimusega sooviti teada saada lapsevanemate hinnangut tegevuste kohta, mis aitavad arendada lapse kehalist kirjaoskust. Selle teadasaamiseks küsiti lapsevanematelt,

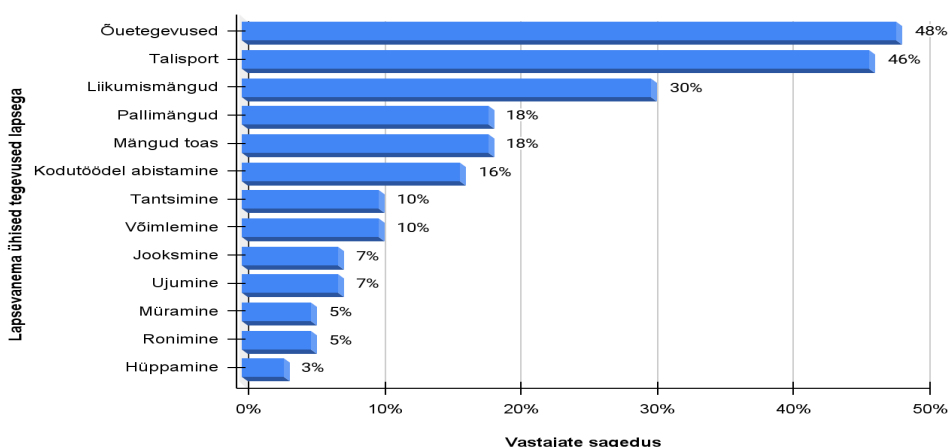
kui sageli (mõeldes viimasele nädalale) nad viisid lapse kohtadesse (mets, park, ronimisega liikumisväljak vm.), kus ta saab aktiivselt liikuda. Uuringust ilmnes, et 36% lapsevanematest viis lapse 2-3 korda nädalas kohtadesse, kus ta sai olla kehaliselt aktiivne. 26% vastanutest ei viinud last nädala jooksul kordagi sellisesse kohta, kus ta saaks olla kehaliselt aktiivne. Vastanutest 16% viis kord nädalas lapse kohtadesse, kus ta sai aktiivselt liikuda. Vastanutest 15% viis lapse iga päev kohtadesse, kus ta saab aktiivselt liikuda. 7% vastanutest võimaldas lapsele 4-5 korda nädalas viibimist kohtades, kus saab olla kehaliselt aktiivne.

Lapsevanematelt küsiti, mitmel korral viimase nädala jooksul tegutsesid lapsevanemad koos lapsega tegevustes, mis toetasid lapse kehalist kirjaoskust. Vastustest ilmnes, et kõige rohkem ehk siis 46% lapsevanematest tegutsesid viimasel nädalal 2-3 korda nädalas koos lapsega kehalist kirjaoskust toetavates tegevustes (vt joonis 9). Küsimustikule vastanutest 3% ehk siis kaks lapsevanemat vastasid, et ei teinud lapsega mitte kordagi midagi sellist, mis toetab lapse kehalist kirjaoskust.



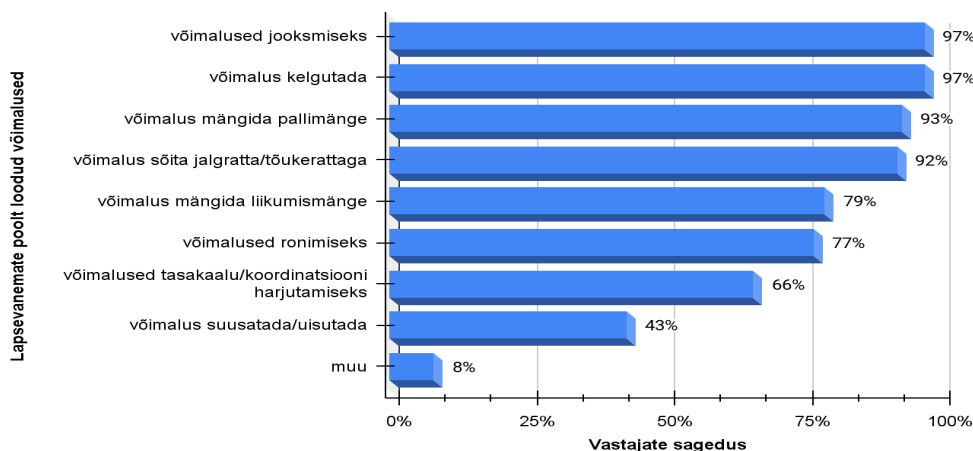
**Joonis 9.** Kehalise kirjaoskuse kujunemist toetavate ühiste tegevuste arv nädala jooksul vastanud vanemate hinnangul

Avatud küsimusest vanemate tegevuste kohta koos lapsega tekkis 13 kategooriat (vt joonis 6). Enim toodi välja õuetegevusi - 48% (jalutamine, mängimine) ning kuna uuring toimus detsembris, siis talisporti 46% (suusatamine, kelgutamine, uisutamine). Kõige vähem toodi ühiste tegevustena välja ronimist 5%, müramist 5% ja hüppamist 3%. Ühiste tegevuste puudumise põhjusena toodi välja lapse haigust. Täpsema ülevaate tegevustest ja osakaaludest annab joonis 10.



**Joonis 10.** Lapsevanema tegevused koos lapsega (tegevust nimetanud vanemate osakaalud)

Lapsevanematelt küsiti, millised võimalused on loodud lapse kehalise kirjaoskuse toetamiseks. Tegemist oli valikvastustega küsimusega, kus vastusevariandid olid vastajale etteantud ning võimalus oli märkida mitu vastusevarianti. Selgus, et 97% lapsevanematest on loonud lapsele võimaluse joosta ning kelgutada (vt joonis 11). Järgmisena toodi välja pallimängu võimalused ning võimalus sõita jalgratta ja tõukerattaga. Peaaegu samapalju toodi loodud võimalustena välja liikumismängude mängimist ja ronimist. Kehalise kirjaoskuse toetamiseks on vastanutest 66% loonud lapsele võimalused tasakaalu ja koordineerimise harjutamiseks. Kõige vähem ehk 43% vastanutest tõid välja, et lapsel on võimalus suusatada/uisutada. Vastusevariandile „Muu” vastas 8% lapsevanemaid ning küsimusele vastates lisati, et lapsel on võimalus sõpradega mängida, lemmikloomaga liikuda, tantsida ja kiikuda.



**Joonis 11.** Vanemate poolt loodud võimalused kehalise kirjaoskust toetavateks tegevusteks (toetavaid tegevusi nimetanud vanemate osakaalud)

## Arutelu

Bakalaureusetöö eesmärk oli anda ülevaade eelkooliealiste laste vanemate teadlikkusest kehalisest kirjaoskusest ja nende tegevustest lapse kehalise kirjaoskuse arendamisel.

Esiteks, tahtsin teada saada, milline on lapsevanemate teadlikkus kehalisest kirjaoskusest ja kehalise kirjaoskuse tähtsusest lapse arengus. Selgus, et üle poole uuringus osalenud lapsevanematest ei olnud kehalise kirjaoskuse mõistet varasemalt kuulnud. Kanadas läbiviidud uuringu tulemused on väga sarnased, kus üle poole uuringus osalenud lapsevanematest ei olnud samuti seda mõistet varasemalt kuulnud (Houser *et al.*, 2022). Mõiste kirjeldamisel seostasid vanemad kehalist kirjaoskust kõige rohkem lapse erinevate liikumisoskustega ja kehalise aktiivsusega. Lundvall (2015) on välja toonud, et kehaline kirjaoskus ei ole ainult põhioskused liigutuste tegemiseks ja teadmised selle kohta, kuidas neid liigutusi sooritada, vaid ka struktuur, mis aitab meil mõista tegevuste õppimise ja sooritamise kogemust (Lundvall, 2015).

Lapsevanemate vähest teadlikkust võib põhjendada ilmselt sellega, et lapsevanemate jaoks on tegemist uue mõistega ning sellest tulenevalt nad ei osanud kehalist kirjaoskust selgitada. Põhjuseks võib ilmselt välja tuua, et rahvusvaheliselt on mõistet laialdasemalt kasutatud (Edwards *et al.*, 2017). Kehalise kirjaoskuse alaste artiklite avaldamine on 2000. aastate algusest kasvanud (Lundvall, 2015). Eestis aga on kaitstud vaid mõned lõputööd (Käämer, 2017; Saks, 2018), mis annavad teoreetilise ülevaate kehalise kirjaoskuse olemusest, ning mõistet on kajastatud mõnes artiklis ja ettekandes, kuid laiemasse kasutusse pole see mõiste veel jõudnud (Pihu *et al.*, 2021). Kehalise kirjaoskuse lahtimõtestamisel lähtusid vanemad ilmselt sellest, et kehaline kirjaoskus on kehalise aktiivsuse sünonüüm, kuid kehaline aktiivsus on pigem kehalise kirjaoskuse tulem (Higgs *et al.*, 2019).

Selgus, et kolmveerand vastanud vanematest peab kehalist kirjaoskust lapse arengus väga oluliseks. Enamus lapsevanemaid olid teadlikud, et kehaline kirjaoskus toetab lapse füüsilist, sotsiaalset, emotsionaalset ja vaimset arengut. Kuigi kehaline kirjaoskus on lapsevanemate jaoks uus mõiste, on tegemist positiivse tulemusega, kuna lapsevanemad teadvustavad kehalise kirjaoskuse olulisust. Kui tuua välja võrdlusena vanemate teadlikkus kehalise aktiivsuse kasulikkusest lapse arengule, siis Asarov (2019) leidis samuti enda magistritöös, et lapsevanemad tajuvad kehalises aktiivsuses kasu lapse emotsionaalsele, füüsilisele, sotsiaalsele ja vaimsele arengule.

Selgus, et pooled vanematest arvasid, et lapse kehalisele kirjaoskusele pannakse alus kodus ning peaaegu poolte arvates on selleks kõigi kohtade koosmõju, kus lapsed viibivad - kodu, lasteaed, trenn ja kool. Kanadas läbiviidud uuringust aga ilmnnes, et enamik lapsevanemaid olid arvamusel, et vanemad vastutavad lapse kehalise kirjaoskuse arengu eest (Houser *et al.*, 2022). Seevastu Inglismaal läbiviidud kehalise aktiivsuse uuringus selgus, et lastevanemate arvates vastutab see keskkond, kus laps veedab kõige rohkem aega oma päevast, kuid peamine vastutus on ikka vanematel (Roscoe *et al.*, 2017). Kui lähtuda sellest seisukohast, et kus laps veedab enamiku oma päevast, siis võib öelda, et hoopis lasteaias ja õpetajate tegevusel võiks olla kõige suurem roll paljude laste kehalise kirjaoskuse arendamisel, kuna enamik 3–6-aastaseid lapsi käib Eestis koolieelses lasteasutuses (Statistikaamet s.a.) ning tavaliselt veedavad lapsed lasteaias vähemalt 4 ja koguni kuni 10 tundi igast nädalapäevast (Pate *et al.*, 2016). Seega on lapsevanematel lasteaias päevadel piiratud aeg lapse kehalise kirjaoskuse kujundamiseks, kuid puhkepäevadel ei tohiks olla piiravaid tegureid.

Uuringu tulemustest ilmnnes, et lapsevanemate hinnangul soodustavad lapse kehalise kirjaoskuse arenemist enim liikumine, mängimine ja liikumisoskused. Treeningutega peaaegu samaväärselt toodi välja lapsele eeskujuks olemist, julgustamist ja lapse oskuseid ning enesekindlust. Kanadas läbiviidud uuringus pidasid vanemad kehalise kirjaoskuse arengus oluliseks liikumisoskuste arendamist, spordiga tegelemist, lapse enesekindluse tõstmist, julgustamist, lapse võimeid, oskusi ja motivatsiooni (Houser *et al.*, 2022). Uuringute tulemused olid väga sarnased, erinevusena võib välja tuua selle, et Kanada uuringus ei olnud lapsevanemad välja toonud mängu, kuid pidasid motivatsiooni kehalise kirjaoskuse arengus oluliseks. Selles uuringus osalenud vanemad motivatsiooni kehalise kirjaoskuse arengu soodustajana välja ei toonud, kuigi motivatsioon on nt Dudley (2015) järgi üks kehalise kirjaoskuse põhielementidest. Samas üle poole vanemate arvates osaleb nende laps meelsasti kehalist aktiivsust nõudvates tegevustes, mida võib tõlgendada nii, et laps tunneb liikumisest rõõmu ja on motiveeritud liikuma.

Teiseks tahtsin teada saada lapsevanemate hinnangut lapse kehalise aktiivsuse kohta. Kehaline kirjaoskus on vajalik, et olla kehaliselt aktiivne (Cairney *et al.*, 2018). Selgus, et pisut üle ühe kolmandiku lapsevanemate arvates on nende laps enne või pärast lasteaiapäeva kehaliselt aktiivne pool tundi kuni tund. Ühe kolmandiku vanemate arvates on lapse kehalise aktiivsuse ajaks kokku tund kuni kaks. Puhkepäevade osas selgus, et pisut üle ühe kolmandiku lapsevanemate arvates on nende laps puhkepäevadel kehaliselt aktiivne kaks kuni kolm tundi

ning ühe viiendiku hinnangul on selleks ainult pool tundi kuni tund. Samas Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitude kohaselt peaksid eelkooliealised lapsed olema päeva jooksul kehaliselt aktiivsed mitmekülgses tegevustes vähemalt kolm tundi (World Health Organization, 2019). Erinevalt minu uuringu tulemustest selgus Kanada uuringust, et kolmveerand selles uuringus osalenud lastest oli vähemalt üks kuni kaks tundi päevas kehaliselt aktiivsetes tegevustes (Zecevic *et al.*, 2010). Võib oletada, et laste vähene kehaline aktiivsus enne või pärast lasteaiapäeva ning puhkepäevadel oli tingitud sellest, et uuring viidi läbi talveperioodil ning ilmastik piiras lapse kehalise aktiivsuse tagamist. Minu oletusele sarnaselt ilmnes (He *et al.*, 2022) uurimuses, et lapsevanemate hinnangul takistab lapse kehalise aktiivsuse tagamist halb ilm, väsimus, ajapuudus ning lapse haigestumine.

Selgus, et kolmandiku lapsevanemate hinnangul veedavad nende lapsed ühe päeva (lasteaiapäev, puhkepäev) jooksul tund kuni kaks tundi mitteaktiivsetes tegevustes ning ühe kolmandiku arvates on selleks kaks kuni kolm tundi. Samas Kanadas Briti Columbias läbiviitud uuringus ilmnes, et igapäevane ekraaniaeg, mis ületab väikelastele Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitatud ühetunnise piirangu, on negatiivselt seotud tervise arengu tulemustega varases lapsepõlves (Kerai *et al.*, 2022). Austraalias läbiviitud uuringust selgus, et ainult üks viiendik vanematest teadis laste kehalise aktiivsuse soovitusi ning üks kolmandik teadis ekraaniaja soovitusi (Hamilton *et al.*, 2015). USA uuringus leiti, et vanemad jälgivad tahtlikult oma lapse kehalist aktiivsust ning seavad piiranguid istuvatele tegevustele (Agard *et al.*, 2021). Uuringu tulemusi vaadates võib oletada, et vanemad ei ole teadlikud Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) kehalise aktiivsuse ja ekraaniaja soovitustest ning ei pööra piisavalt tähelepanu lapse igapäevasele kehalisele aktiivsusele. Samas ei pruugi mitteaktiivsed tegevused tähendada ainult ekraani ees veedetud aega. Varasemas uuringus on selgunud, et lapse aktiivsus on kodus väga erinev, aktiivne mäng läheb üle rahulikumaks tegevuseks ja vastupidi (Parrish *et al.*, 2022). Oletada võib, et vanemad võivad eeldada, et lapsed olid lasteaias päeva jooksul piisavalt aktiivsed. Sama ei saa aga öelda puhkepäevade kohta, kui lapse päevase kehalise aktiivsuse eest vastutab lapsevanem. Varasemas uuringus on leitud, et lapse kehalise aktiivsuse tagamist nädalavahetusel takistab majapidamisega seotud kohustused (Hamilton *et al.*, 2015).

Eelkooliealiste laste päevasest soovituslikust kehalisest aktiivsusest peaks vähemalt üks tund sisaldama mõõduka kuni tugeva intensiivsusega tegevusi (World Health Organization, 2019). Sellise intensiivsusega tegevuste puhul peaks tegu olema ilmselt mingi spordiala

harrastamisega, trennides osalemisega. Minu uurimuses vastas üle poole vanematest, et laps osaleb organiseeritud sporditegevustes (trennis). Kõige populaarsemad treeningud olid jooga ja spordiring. Varasemast uuringust (Andermo *et al.*, 2021) ilmnes, et kui vanem valis lapsele treeningu, pidi treening toimuma kodu lähedal ning sobima vanemate ajakavaga. Kui aga treeningu valik tehti koos lapsega, siis lähtuti valikut tehes sellest, milline laps on isiksusena ning tema eelistustest (Andermo *et al.*, 2021). Minu uuringust selgus, et trennis mitteosalemise põhjuseks oli, et piirkonnas ei ole lapsele sobivat treeningut, laps liiga väike, puudub transpordivõimalus ning lapse huvipuudus. Varasemast uuringust (Roscoe *et al.*, 2017) selgus, et takistava tegurina toodi samuti välja transpordivõimalust ning trenniga kaasnevat kulu. Lapse kehalise aktiivsuse toetamisel on oluline organiseeritud tegevustes osalemise võimaldamine (Agard *et al.*, 2021). Leian, et saadud tulemus on positiivne, kuna maapiirkonnas on spordiga tegelemise võimalused piiratud võrreldes linnaga. Oletada võib, et lapsevanemad valivad lapsele treeningu, mis toimub lasteaias ning sellisel juhul puudub lapsevanemal ajakulu ning vajadus transpordiks.

Kolmandaks, tahtsin teada saada millised on lapsevanemate tegevused lapse kehalise kirjaoskuse kujundamisel nende endi sõnul. Leidsin, et pisut üle kolmandiku vanematest viis lapse nädala jooksul 2-3 korda kohtadesse, kus laps saab aktiivselt liikuda. Veerand vastanutest ei viinud last kordagi kohta (näiteks metsa, parki, mänguväljakule), kus ta saaks aktiivselt liikuda. Võib oletada, et vanemad loodavadki sellele, et pikki päevi lasteaias veetes saavad lapsed seal piisavalt liikuda. Inglismaal läbiviidud uuringust selgus, et vanemate kiire elutempo ja töö piiravad laste kodust kehalist aktiivsust (Roscoe *et al.*, 2017).

Samas lapse kehalise kirjaoskuse arendamiseks tegutsevad peaaegu pooled uuringus osalenud vanemad koos lapsega 2-3 korda nädalas ning igapäevaselt veerand vastanutest tegevustes, mis soodustavad kehalise kirjaoskuse arengut. Lapse kehalise kirjaoskuse arendamisel on oluline luua võimalused aktiivseks mänguks, vähendada istuvat aega, võimaldada lapsel liikuda erinevates keskkondades ning täiskasvanu toetus ja tagasiside (Maude, 2013).

Enim veedeti ühiselt aega õuetegevustes, talisporti harrastades, liikumismänge mängides, pallimänge mängides ning tubaseid mänge mängides. USA-s Oregonis läbiviidud uuringus ilmnes, et laste õuetegevusi tõlgendavad vanemad kui igapäevase liikumise loomulikku osa. Tubased mängud on aga vanemate hinnangul suures osas istuvad ja rahulikud tegevused-värvimine, lugemine, televiisori vaatamine (Parrish *et al.*, 2022). Ilmselt minu uuringu

läbiviimise ajast tingituna (talv), uuring viidi läbi talvel, olid paljud ühised tegevused seotud talviste tegevustega. Põhja-Euroopas lapsevanemate seas läbiviidud uuringust selgus, et lapsevanemate arvates peaksid ühised tegevused olema lõbusad hoolimata aastaajast, osad lapsevanemad pidasid parimaks ajaks suve, teised leidsid ka talvel sobivaid ühiseid tegevusi (Andermo *et al.*, 2021). Minu uurimuse tulemused näitasid, et lapsevanemad leiavad vastavalt aastaajale lapsega ühiseid tegevusi. Oletada võib, et enim toodi välja õuetegevusi ja talispordi harrastamist, kuna enamus vastanutest elasid maal, kas siis korteris või eramus ning sellest tulenevalt on võrreldes linnaga suuremad võimalused näiteks looduses liikumiseks ja talveilma nautimiseks. Varasemast uurimusest selgus, et lapsevanemate hinnangul on maapiirkonnas rohkem võimalusi liikumiseks (Asarov, 2019).

Lapsevanemate sõnul on kodukeskkonnas loodud erinevad võimalused lapse kehalise kirjaoskuse toetamiseks. Enim toodi välja seda, et lapsele on loodud võimalus joosta, kelgutada, mängida pallimänge ning võimalus sõita rattaga (tõukerattaga). Whitehead rõhutab, et keskkond tuleb luua ja kujundada nii, et see võimaldab ja soodustab lapse kehalisi tegevusi (Whitehead, 2013b). Samuti on oluline võimaldada lapsele kehalist aktiivsust soodustavaid vahendeid (Gehris *et al.*, 2018). Varasemast uuringust ilmnis, et lapsevanemate hinnangul on kehalise aktiivsuse toetamisel oluline liikumist soodustava keskkonna loomine ning liikumist soodustavate vahendite olemasolu (Agard *et al.*, 2021). Minu uurimusest selgus, et lapsevanemate loodud võimalused kehalise kirjaoskuse toetamiseks hõlmavad erinevaid tegevusi, kus laps saab arendada enda liikumisoskusi. Vanemate loodud võimalused toetavad lapse enesekindlust liikuda erinevates keskkondades- õhus, maal, vees, jääl ning lumel (Higgs *et al.*, 2019).

Kokkuvõtvalt võib öelda, et hoolimata sellest, et enamuse lapsevanemate jaoks oli kehaline kirjaoskus uus mõiste, tegutsesid enamus lapsevanemaid endi sõnul koos lapsega mitmekülgetes tegevustes, mis toetasid kehalise kirjaoskuse arenemist. Samuti võimaldasid lapsevanemad lapsel osaleda organiseeritud sporditegevustes ning olid loonud lapsele koduses keskkonnas erinevad võimalused kehalise kirjaoskuse arengu toetamiseks.

### *Töö piirangud, soovitusel ja praktiline väärtus*

Uuring viidi läbi Põlvamaal, töö piiranguks võib pidada madalat vastamismäära. Tulemusi võib mõjutada vastanute elupaik, enamus vastanutest elas maal, sellest tingituna on lapsevanemate tegevused ilmsed teistsugused kui näiteks linnas. Piiranguna võib välja tuua samuti selle, et vastanud vanematel olid erinevas vanuses lapsed (2-7), ning sellega seoses on lapsevanemate tegevused kehalise kirjaoskuse toetamisel erinevad.

Edaspidi soovitaksin võtta uuringusse väiksema vanusevahega laste vanemad, et saaks täpsema ülevaate nooremate või vanemate eelkooliealiste laste vanemate hinnangutest ja tegevustest.

Autorile teadaolevalt puuduvad Eesti kontekstis varasemad uuringud, mis annavad ülevaate lapsevanemate teadlikkusest kehalisest kirjaoskusest ning tegevustest kehalise kirjaoskuse arendamisel. Seega on töö praktiline väärtus esmase ülevaate andmine kehalisest kirjaoskusest lapsevanemate hinnangul. Edaspidistes uuringutes on võimalus kasutada saadud tulemusi võrdlusena. Uuringu tulemustest tulenevalt võiks kavandada koolitusi lapsevanematele nende teadlikkuse tõstmiseks.

### **Tänu sõnad**

Olen tänulik kõigile koolieelsete lasteasutuste juhtidele, kes tegid koostööd ning jagasid minu küsimustiku linki lapsevanematele. Eriti tänan kõiki uuringus osalenud lapsevanemaid, kes leidsid aja küsimustele vastata. Suurim tänu juhendajale Merle Taimalule toetuse ja suuniste ning meeldiva koostöö eest. Aitäh perekonnale toetuse ja kannatlikkuse eest.

### **Autorsuse kinnitus**

Kinnitan, et olen käesoleva lõputöö koostanud ise ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Kulla Alder

/allkirjastatud digitaalselt/

17.05.2023

## Kasutatud kirjandus

- Adamo, K. B., Papadakis, S., Dojeiji, L., Turnau, M., Simmons, L., Parameswaran, M., ... & Reid, R. D. (2010). Using path analysis to understand parents' perceptions of their children's weight, physical activity and eating habits in the Champlain region of Ontario. *Pediatrics & child health, 15*(9), e33-e41.
- Agard, B., Zeng, N., McCloskey, M. L., Johnson, S. L., & Bellows, L. L. (2021). Moving together: Understanding parent perceptions related to physical activity and motor skill development in preschool children. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(17), 9196.
- Andermo, S., Rydberg, H., & Norman, Å. (2021). Variations in perceptions of parenting role related to children's physical activity and sedentary behaviours—a qualitative study in a Northern European context. *BMC Public Health, 21*(1), 1-14.
- Asarov, M. (2019). *Lapsevanemate uskumused ja hoiakud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamisel: Kvalitatiivne analüüs*. Magistritöö. Tartu Ülikool.
- Cairney, J., Clark, H. J., James, M. E., Mitchell, D., Dudley, D. A., & Kriellaars, D. (2018). The preschool physical literacy assessment tool: testing a new physical literacy tool for the early years. *Frontiers in pediatrics, 6*, 138.
- Castelli, D. M., Barcelona, J. M., & Bryant, L. (2015). Contextualizing physical literacy in the school environment: The challenges. *Journal of Sport and Health Science, 4*(2), 156-163.
- Cools, W., De Martelaer, K., Samaey, C., & Andries, C. (2009). Movement skill assessment of typically developing preschool children: A review of seven movement skill assessment tools. *Journal of sports science & medicine, 8*(2), 154.
- 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.
- Dudley, D. A. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator, 72*(5).

- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. *Sports medicine*, 47(1), 113-126.
- Gehris, J. S., Simpson, A. C., Baert, H., Robinson, L. E., MacDonald, M., Clements, R., ... & Schneider, S. (2018). Resource to share with parents: Helping your child develop physical literacy. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(6), 50-59.
- Giblin, S., Collins, D., & Button, C. (2014). Physical literacy: importance, assessment and future directions. *Sports Medicine*, 44, 1177-1184.
- Goodway, J. D., Brian, A., Chang, S. H., Famelia, R., Suda, E., & Robinson, L. E. (2013). Promoting physical literacy in the early years through Project SKIP. *ICSSPE Bulletin-Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 121-129.
- Ha, A. S., Jia, J., Ng, F. F., & Ng, J. Y. (2022). Parent's physical literacy enhances children's values towards physical activity: A serial mediation model. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102297.
- Hamilton, K., Hatzis, D., Kavanagh, D. J., & White, K. M. (2015). Exploring parents' beliefs about their young child's physical activity and screen time behaviours. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 2638-2652.
- Haridus- ja teadusministeerium* (s.a.). <https://www.hm.ee/alusharidus>
- Harro, M. (2001). Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- He, Q., Ha, A. S., Ng, J. Y., Cairney, J., & Bedard, C. (2022). Associations between parent perceived social cognitive factors and child objectively measured physical activity behaviors among preschool-aged children. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102200.
- Herrington, S., & Brussoni, M. (2015). Beyond physical activity: The importance of play and nature-based play spaces for children's health and development. *Current obesity reports*, 4(4), 477-483.
- Higgs, C., Cairney, J., Jurbala, P., Dudley, D., Way, R., Mitchell, D., ... & Humbert, L. (2019). Developing Physical Literacy: Building a New Normal for All Canadians. *Sport for Life Society (Canada)*. Accessed September, 8, 2021.
- Hinkley, T., Salmon, J., Okely, A. D., Crawford, D., & Hesketh, K. (2012). The HAPPY study: development and reliability of a parent survey to assess correlates of preschool children's physical activity. *Journal of science and medicine in sport*, 15(5), 407-417.

- Houser, N. E., Cawley, J., Kolen, A. M., Rainham, D., Rehman, L., Turner, J., ... & Stone, M. R. (2019). A loose parts randomized controlled trial to promote active outdoor play in preschool-aged children: Physical Literacy in the Early Years (PLEY) project. *Methods and protocols*, 2(2), 27.
- Houser, N., Humbert, L., & Sulz, L. (2022). Parents and Physical Literacy: Knowledge, Perceptions, and Responsibilities. *Revue phénEPS/PHEnex Journal*, 13(1).
- Hoseeini, A., Salehinia, M., Shafaei, M., & Saleh Sedghpour, B. (2021). Playful Environment: Literature Review on Environmental Affordances to Motivate Kids to Play (EAMKP). *Iran University of Science & Technology*, 31(3), 1-10.
- Howells, K., Jerebine, A., Cools, W., D'Hondt, E., De Martelaer, K., Coppens, E., ... & Sääkslahti, A. (2023). Physical play-How do we inspire and motivate young children to be physically active through play? An international analysis of twelve countries' national early years curriculum policies and practices for physical activity and physical play. *Journal of Early Childhood Education Research*, 12(1), 253-276.
- Kaljuvee, O. (2019). *Ekraaniaeg ja liikumisaktiivsus ning nendevahelised seosed Tartu koolide 1. klassi õpilastel*. Magistritöö. Tartu Ülikool
- Kaupmees, E. (2016). *Lapsevanema roll eelkooliealise lapse liikumisharjumuse kujundajana*. Bakalaureusetöö. Tallinna Ülikool. Rakvere Kolledž
- Kerai, S., Almas, A., Guhn, M., Forer, B., & Oberle, E. (2022). Screen time and developmental health: results from an early childhood study in Canada. *BMC public health*, 22(1), 1-9.
- Koolieelse lasteasutuse seadus (1999). *Riigi Teataja I* 1999, 27, 387.  
<https://www.riigiteataja.ee/akt/122012018006>
- Käämer, K. (2017) *Kehaline kirjaoskus ja selle kujunemine lapseas*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool
- Lastekaitseseadus (2014). *Riigi Teataja I* 2014, 6, 12.  
<https://www.riigiteataja.ee/akt/112122018049>
- Lane, C., Carson, V., Morton, K., Reno, K., Wright, C., Predy, M., & Naylor, P. J. (2021). A real-world feasibility study of the PLAYshop: a brief intervention to facilitate parent engagement in developing their child's physical literacy. *Pilot and Feasibility Studies*, 7(1), 1-12.

- Lane, C., Naylor, P. J., Predy, M., Kurtzhals, M., Rhodes, R. E., Morton, K., ... & Carson, V. (2022). Exploring a parent-focused physical literacy intervention for early childhood: a pragmatic controlled trial of the PLAYshop. *BMC Public Health*, 22(1), 1-20.
- Liikuma Kutsuv Kool (s.a.)*. <https://www.liikumakutsuvkool.ee/kehalinekirjaoskus/>
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education—A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113-118.
- Maude, P. (2013). Growing Physical Literacy in the Young Child. *ICSSPE Bulletin-Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 108-113.
- Metsoja, A., Nelis, L., & Nurk, E. (2018). Euroopa laste rasvumise seire. *WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)*. Eesti 2015/16. õa raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut
- Mäestu, E., Kull, M., Mooses, K., Pihu, M., Jürimäe, J., Koka, A., ... & Mäestu, J. (2018). Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse tunnistus. Välishindamisosakond, 99.
- Nijhof, S. L., Vinkers, C. H., van Geelen, S. M., Duijff, S. N., Achterberg, E. M., Van Der Net, J., ... & Lesscher, H. M. (2018). Healthy play, better coping: The importance of play for the development of children in health and disease. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 95, 421-429.
- Oja, L. (2008). Kehaline areng. Liikumine. E. Kikas (Koost), *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas* (lk 223-237). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Parrish, S., Lavis, A., Potter, C. M., Ulijaszek, S., Nowicka, P., & Eli, K. (2022). How active can preschoolers be at home? Parents' and grandparents' perceptions of children's day-to-day activity, with implications for physical activity policy. *Social Science & Medicine*, 292, 114557.
- Pate, R. R., Brown, W. H., Pfeiffer, K. A., Howie, E. K., Saunders, R. P., Addy, C. L., & Dowda, M. (2016). An intervention to increase physical activity in children: a randomized controlled trial with 4-year-olds in preschools. *American journal of preventive medicine*, 51(1), 12-22.
- Pihu, M., Tilga, H., & Kull, M. (2021). Physical literacy—a new educational goal. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri. Estonian Journal of Education*, 9(2), 244-269.
- Pyper, E., Harrington, D., & Manson, H. (2016). The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating, and screen time: a cross-sectional study. *BMC public health*, 16(1), 1-15.

- Roscoe, C. M., James, R. S., & Duncan, M. J. (2017). Preschool staff and parents' perceptions of preschool children's physical activity and fundamental movement skills from an area of high deprivation: A qualitative study. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(5), 619-635.
- Saks, H. (2018). *Kehaline kirjaoskus ja selle kujundamise võimalused kehalises kasvatuses*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool
- Singh, R., Pattisapu, A., & Emery, M. S. (2020). US Physical Activity Guidelines: Current state, impact and future directions. *Trends in cardiovascular medicine*, 30(7), 407-412.
- Statistikaamet (s.a.). <https://www.stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/haridus/alusharidus>
- Stevens-Smith, D. A. (2016). Physical literacy: Getting kids active for life. *Strategies*, 29(5), 3-9.
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ open*, 9(1), e023191.
- Sõmer, K. (2018) *Lapsevanemate teadlikkus liikumismängude mõjust lapse arengule*. Bakalaureusetöö: Tallinna Ülikool
- Zecevic, C. A., Tremblay, L., Lovsin, T., & Michel, L. (2010). Parental influence on young children's physical activity. *International journal of pediatrics*, 2010.
- Tarkvanem (s.a.). <https://tarkvanem.ee/liikumine/>
- Ugaste, A., Tuul, M., Välk, T. (2009). Mängu tähtsus lapse arengus ning mängu juhendamine. E. Kulderknup (Toim). *Üldoskuste areng koolieelses eas*, (lk. 44-65). Tallinn: OÜ Greif.
- Vaughn, A., Hales, D., & Ward, D. S. (2013). Measuring the physical activity practices used by parents of preschool children. *Medicine and science in sports and exercise*, 45(12), 2369.
- Whitehead, M. (2013a). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *ICSSPE Bulletin*, 65(1.2).
- Whitehead, M. (2013b). Stages in Physical Literacy Journey. *ICSSPE Bulletin-Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 51-55.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization.

## Lisa 1. Küsimustik lapsevanematele

Hea lapsevanem!

Olen Tartu Ülikooli koolieelse lasteasutuse õpetaja eriala 3. kursuse tudeng. Kirjutan bakalaureusetööd lapsevanema teadlikkusest kehalisest kirjaoskusest ja lapsevanema tegevustest lapse kehalise kirjaoskuse arendamisel. Uuringu läbiviimisel vajan Teie abi. Palun Teil vastata ankeedile, kus küsitakse hinnanguid ja arvamusi laste kehalise kirjaoskuse kohta. Ankeedile vastamine annab Teile võimaluse mõelda sellele, kas ja kui palju Te olete teadlik lapse kehalisest kirjaoskusest ning kehalise kirjaoskuse arendamise tähtsusest. Saadud vastuseid kasutatakse üldistatud kujul ning Teie täpseid isikuandmeid ei küsita ega seostata Teie isiku ega lasteaiaga. Palun mõelge rahulikult iga küsimuse või väite üle ning vastake kõigile väidetele või küsimustele järjest. Ankeedis ei ole õigeid ega valesid vastuseid, see tähendab, et vastake palun täpselt nii nagu arvate või tunnete. Ankeet koosneb 26 küsimusest. Ankeedi täitmine võtab aega umbes 15 minutit. Kui teil on mitu koolieelses eas last, siis palun mõelge ankeedile vastates selle lapse peale, kelle lasteaia kaudu jõudis Teieni palve sellele ankeedile vastata.

Küsimuste korral olen valmis hea meelega vastama:

kulla.alder@ut.ee

1. Viimasel ajal on palju räägitud kehalisest kirjaoskusest, mõiste kasutusele võtmise taga on vajadus tõsta laste teadlikkust kehalist aktiivsust puudutavates küsimustes. Kas Teie olete seda mõistet varem kuulnud?

- ei ole kuulnud
- olen küll kuulnud, aga täpselt ei tea
- olen kuulnud, tean seda mõistet

2. Mis on Teie arvates kehaline kirjaoskus?

*\*Palun kirjeldage oma sõnadega (ära kasuta Google`i abi), mida see Teie arvates tähendab, kui aga Te ei ole sellest midagi kuulnud võite sellele küsimusele vastamata jätta.*

.....  
.....

*\*Kehaline kirjaoskus on lapse oskused, teadmised ja enesekindlus, et osaleda turvaliselt mitmesugustes kehalistes tegevustes, mis on kasulikud lapse arengule (Stevens-Smith, 2016).*

3. Palun märki, millistest omavahel seotud osadest Teie hinnangul koosneb kehaline kirjaoskus?

- lapse motivatsioon ja käitumine-tajub enda liikumiskogemusi positiivselt, liigub rõõmuga, liigub sisemise sooviga, on ka vabal ajal aktiivne
- liikumisoskused-edasiliikumisoskus, kehakontrollioskus, vahendil liikumisoskus, vahendikäsitsemisoskus
- individuaalsed tegurid-vastutus enda tervise ja heaolu eest, aktiivne osalemine, enesejuhtimine
- sotsiaalsed tegurid-sotsiaalne heaolu, teistest hoolimine
- reeglid, taktika, strateegia- enda rolli mõistmine mängus, mängu olemuse ja reeglite mõistmine, kriitiline mõtlemine

4. Milline roll on Teie arvates lapsevanemal eelkooliealise lapse kehalise kirjaoskuse arendajana?

*\*Palun vali sobivaim, mis sobib sinu arvamusega*

- Lapsevanem on ise eeskujuks, olles ise kehaliselt liikuv
- Lapsevanem loob võimalused, et laps saaks liikuda
- Lapsevanem on eeskujuks ja liigub ise koos lapsega
- Lapsevanem ei oma erilist rolli laps kehalise kirjaoskuse kujundamisel

5. Kus pannakse Teie arvates alus lapse kehalisele kirjaoskusele?

*\*Palun vali sobivaim, mis sobib sinu arvamusega*

- Kodus
- Lasteaias
- Trennis
- Koolis
- Kõigis neis

6. Milliseks hindate kehalise kirjaoskuse tähtsust lapse arengus?

- üldse mitte oluline
- pigem ei ole oluline
- ei oska öelda
- pigem on oluline
- on väga oluline

7. Kehaline kirjaoskus toetab lapse ... arengut.

- füüsilist
- sotsiaalset
- emotsionaalset
- vaimset

- ei oska öelda

8. Millised tegevused Teie arvates soodustavad lapse kehalise kirjaoskuse arenemist?

.....  
.....

9. Palun mõelge viimase nädala peale. Kui tihti tegite lapsega koos midagi sellist, mis toetab lapse kehalist kirjaoskust?

- mitte kordagi
- kord nädalas
- 2-3 korda nädalas
- 4-5 korda nädalas
- iga päev

10. Palun täpsustage, mis tegevused need olid

.....  
.....

11. Palun mõelge viimase nädala peale. Kui kaua oli Teie laps kehaliselt aktiivne enne või pärast lasteaiapäeva?

*\*Arvestage kõiki tegevusi, mis seostuvad aktiivsema liikumisega (näiteks jalutamine, aktiivne mäng jne.)*

- Kuni 30 minutit
- 31-60 minutit
- 61-120 minutit
- 121-180 minutit
- Muu:.....

12. Palun mõelge viimase nädala peale. Kui kaua nendel päevadel kui laps ei viibinud lasteaias (puhkepäevad) veetis Teie laps aega kehaliselt aktiivne olles?

*\*Arvestage kõiki tegevusi, mis seostuvad aktiivsema liikumisega (näiteks jalutamine, aktiivne mäng jne.)*

- Kuni 30 minutit
- 31-60 minutit
- 61-120 minutit
- 121-180 minutit
- Muu:.....

13. Palun mõelge viimase nädala peale. Kui kaua ühe päeva (lasteaiapäev, puhkepäev) jooksul veetis Teie laps aega kehaliselt mitteaktiivseid tegevusi tehes?

*\*nutiseadme kasutamine, televiisori vaatamine, lugemine, joonistamine, lauamängud jne.*

- Kuni 30 minutit
- 31-60 minutit
- 61-120 minutit
- 121-180 minutit
- Muu:.....

14. Kas Teie laps osaleb kehalist aktiivsust võimaldavates organiseeritud tegevustes(trennis)?

- Jah
- Ei

15. Kui vastasid eelmisele küsimusele jah, siis palun täpsustage millises organiseeritud tegevuses Teie laps osaleb?

.....  
.....

16. Kui Teie laps ei osale organiseeritud tegevustes (trennis), siis mis on need põhjused mitte osalemiseks?

.....  
.....

17. Palun märkige kuivõrd nõustute järgmise väitega. Meie peres veedetakse ühist vaba aega enamasti aktiivselt liikudes või sporti tehes.

- Pole üldse nõus
- Pigem ei ole nõus
- Nii ja naa
- Pigem olen nõus
- Täiesti nõus

18. Palun märkige kuivõrd nõustute järgmise väitega. Minu laps osaleb meelsasti kehalist aktiivsust nõudvates tegevustes.

- Pole üldse nõus
- Pigem ei ole nõus
- Nii ja naa
- Pigem olen nõus

- Täiesti nõus

19. Palun märkige, millised väited Teie pere puhul kehtivad. Lapsele on vanemate poolt loodud võimalused kehalist kirjaoskust toetavateks tegevusteks...

*\*Palun lisage tegevus, mida te väidete hulgast ei leidnud, lahtrisse muu.*

- võimalused ronimiseks
- võimalused jooksmiseks
- võimalused tasakaalu ja koordineerimise harjutamiseks
- võimalus sõita jalgratta/tõukerattaga
- võimalus mängida pallimänge
- võimalus suusatada/uisutada
- võimalus kelgutada
- võimalus mängida liikumismänge
- Muu.....

20. Palun mõelge viimase nädala peale. Kui sageli Te viisite lapse kohtadesse (mets, park, ronimisega liikumisväljak vm), kus ta saab aktiivselt liikuda?

- mitte kordagi
- kord nädalas
- 2-3 korda nädalas
- 4-5 korda nädalas
- iga päev

## Üldandmed

### Lapse andmed:

21. Lapse sugu

- poiss
- tüdruk
- ei soovi vastata

22. Lapse vanus:

- 3-aastane
- 4-aastane
- 5-aastane
- 6-aastane
- Muu.....

**Teie andmed:**

23. Teie sugu

- Naine
- Mees
- ei soovi vastata

24. Teie vanus täisaastates

.....

25. Teie haridustase

- Põhiharidus
- Keskharidus/keskeri
- Kõrgharidus

26. Teie elukoht...

- Korter maal
- Aiaga eramu/talu maal
- Korter linnas
- Aiaga eramu linnas
- Muu: .....

**Täna uuringus osalemise eest!**

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

Mina, **Kulla Alder**,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose **„Lapsevanemate teadlikkus laste kehalisest kirjaoskusest ja tegevused selle arendamine”**, mille juhendaja on **Merle Taimalu**, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

*Kulla Alder*

*17.05.2023*