

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Õppekava: Koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava

Kertu Ränkel

**5-7-AASTASTE LASTE LIIKUMISAKTIIVSUS LASTEAIAPÄEVAL JA
SEDA TOETAVAD VÕIMALUSED ÕUEAJAL VÕRUMAA
LASTEAEDADE NÄITEL**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: alushariduse kaasprofessor Merle Taimalu

Tartu 2023

KOKKUVÕTE

5-7-aastaste laste liikumisaktiivsus lasteaiapäeval ja seda toetavad võimalused õueajal võrumaa lasteaedade näitel

Laste liikumisaktiivsus on langenud nii Eestis kui ka kogu maailmas. Bakalaureusetöö eesmärgiks oli anda ülevaade 5-7-aastaste laste liikumisaktiivsusest lasteaiapäeva jooksul ja seda toetavatest võimalustest õueajal Võrumaa lasteaedade näitel. Uurimuses osalesid kolmkümmend viis last ja kaheksa rühmaõpetajat. Andmekogumiseks kasutati sammulugejaid, et mõõta laste päevast liikumisaktiivsust. Teiseks viidi läbi vaatlus, et välja selgitada laste liikumisaktiivsust toetavad võimalused. Kolmandaks küsitleti uuringus osalenud laste rühmaõpetajaid, et saada nende hinnangud laste liikumisaktiivsuse ja selle toetamise kohta lasteaiapäeva jooksul.

Olulisemate tulemustena saab välja tuua, et 16% lastest täitis lasteaias olles vajaliku päevase liikumisaktiivsuse. Lastele on loodud õuealale võimalusi pakkuvad mänguväljakud, kus mängiti üldjuhul vabamängu ja oma algatatud liikumismänge. Õpetajate hinnangul on lapsed aktiivsed ning neil võimaldatakse õueajal vabalt mängida, mis aga ei toeta laste liikumisaktiivsust piisavalt.

Võtmesõnad: eelkooliealised lapsed, lasteaed, kehaline aktiivsus, liikumismängud, õuekeskkond, liikumisharjumuse toetamine.

ABSTRACT

Physical activity of 5–7-year-old children during the day and supporting opportunities during the playground period in kindergartens Võru county.

Children's physical activity has been declining in Estonia and worldwide. The aim of the thesis was to give an overview of the physical activity of 5–7-year-old children during the kindergarten day and the opportunities that support it during the outdoor time, using the example of Võru county kindergartens. Thirty-five children and eight group teachers participated in the study. Pedometers were used for data collection to measure children's daily physical activity. Secondly, an observation was carried out to identify opportunities to support children's physical activity. Thirdly, the group teachers in the study were interviewed to obtain their assessments of children's physical activity and how it is supported during the day.

The main results were that 16% of the children completed the daily exercise activity they need while in kindergarten. Outdoor play areas have been set up to provide opportunities for children to play, generally through free play and self-initiated movement games. According to the teachers, the children are active, and they are allowed to play freely in the outdoor time, which, however, does not sufficiently support the children's physical activity.

Key words: pre-school children, kindergarten, physical activity, physical activity games, outdoor environment, physical activity support.

SISUKORD

| | |
|---|----|
| Sissejuhatus | 5 |
| 1. Teoreetiline Ülevaade..... | 6 |
| 1.1. Liikumisaktiivsuse mõiste, olulisus tervisele ja soovituslik liikumisaktiivsus | 6 |
| 1.2. Liikumisharjumuste kujunemine ja kujundamine | 8 |
| 2. Uurimistöö uurimisprobleem, eesmärk ja uurimisküsimused | 11 |
| 3. Uurimismetoodika | 12 |
| 3.1. Valim | 12 |
| 3.2. Andmekogumine | 13 |
| 3.3. Andmeanalüüs | 14 |
| 4. Tulemused | 15 |
| 4.1. Laste liikumisaktiivsus lasteaiapäeva jooksul | 15 |
| 4.2. Liikumisaktiivsust toetavad võimalused | 17 |
| 4.3. Õpetajate hinnangud ja arvamused liikumisaktiivsuse toetamise kohta lasteaias | 19 |
| 5. Arutelu | 22 |
| 6. Tänuõnad..... | 26 |
| 7. Autorsuse kinnitus | 27 |
| Kasutatud kirjandus..... | 28 |
| Lisa 1. Lapsevanema nõusoleku kinnitusleht lapse uuringus osalemise kohta..... | 32 |
| Lisa 2. Laste sammude kogumise juhised lasteaiapäevajale ja tabel andmete märkimiseks | 33 |
| Lisa 4. Ankeet õpetajatele | 35 |

SISSEJUHATUS

Väikelapse arenguks on vajalik liikumine ja aktiivne mäng, mis on lapse loomuomased tegevused (Kikas, 2008). Lastele tuleb luua sobilik keskkond, et arendada mitmekülgset liikumisaktiivsust läbi mänguliste tegevuste, säilitades sealjuures liikumisrõõm (Koolieelse lasteasutuse riiklik..., 2008). Kehaline passiivsus kasvab jätkuvalt kogu maailmas, mis tekitab üha suuremat muret rahva tervise pärast (WHO, 2018, s.a.). Uuringud on näidanud, et laste kehalise võimekuse näitajad on viimastel aastakümnetel langenud ning lapsed ei ole kehaliselt nii aktiivsed kui soovitatakse (Haav et al., 2019). Kui mitukümmend aastat tagasi liikusid inimesed tunduvalt rohkem jalgsi ning tegid igapäevaselt füüsilist tööd, siis tänapäeval on inimeste liikumisaktiivsus vähenenud (Kull et al., 2012).

Eesti laste liikumisaktiivsus on olnud tähelepanu all juba mõnda aega, kuid seoses liikumisaastaga on muutunud veelgi aktuaalsemaks teemaks. 2019. aastal läbiviidud õpilaste kasvu uuringust tuli välja, et ülekaaluliste laste osakaal on 27% esimeses klassis ja neljandas klassis juba 33%. Probleem kasvab koos vanusega, mis on tingitud nii söömisharjumustest kui ka vähesest liikumisest (Tervise Arengu Instituut, 2021). Tervisele on aga kasulik, kui piiratud liikumine või ekraaniaeg asendada mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalise tegevusega, säilitades samal ajal piisav uneaeg (Maailma Terviseorganisatsioon, 2022). Esimeses kooliastmes täidab soovitusliku liikumisaktiivsuse ainult 24% õpilastest (Mooses et al., 2016). Laste vähene liikumisaktiivsus kandub järjest nooremisse vanuseastmesse (Kikas, 2008).

Kuna juba 1. klassi laste seas leidub ülekaalulisi ja sellega seotud terviseprobleemidega lapsi, siis on oluline kõigil osapooltel pöörata tähelepanu laste tervislikule eluviisile ja liikumisaktiivsusele juba varases eas. Sellele saab kaasa aidata esmalt perekond, aga ka lasteaed ning edaspidi kool. Ka Tervise Arengu Instituudi vanemteadur Eha Nurk on öelnud, et laste toitumis- ja liikumisharjumusi saavad kujundada suures osas lasteasutused (Tervise Arengu Instituut, 2021). Seega püütakse bakalaureusetöös välja selgitada, kui palju lapsed lasteaias olles liiguvad, millised on liikumiseks toetavad võimalused ning kuidas lasteaiatöötajad ise hindavad laste liikumisaktiivsust ja sellele kaasa aitavad.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE

1.1. Liikumisaktiivsuse mõiste, olulisus tervisele ja soovituslik liikumisaktiivsus

Liikumisaktiivsus on igasugune energiakulu nõudev skeletilihaste abil liikumine, mis väikelastel hõlmab kõndimist, jooksmist, roomamist, hüppamist, tasakaalu hoidmist, ronimist, tantsimist, rattasõitu jne (WHO, 2022). Aktiivne saab olla erinevatel viisidel, mida on võimalik teha oskuste tasemel kõigile nauditavaks (WHO, s.a.). Füüsiliselt aktiivne olemine on üks olulisemaid tegevusi, mida igas vanuses inimesed saavad oma tervise seisundi parandamiseks ette võtta (U.S. Department..., 2018).

Mitmetes uuringutes on välja toodud, et ülekaaluliste laste arv järjest suureneb, mida seostatakse tasakaalustamata toitumisega ja vähese kehalise aktiivsusega (Labree et al., 2015). Aastast 2014 on andmeid, kus 41 miljonit alla viieaastast last maailmas on ülekaalulised või rasvunud (WHO, 2017). Seega on ülekaalulisus muutunud järjest enam ka lapsepõlve terviseprobleemiks (Labree et al., 2015). Ülekaalulised lapsed võivad kokku puutuda kiusamisega ning neil võib olla eakaaslastest madalam enesehinnang (Tervise Arengu Instituut, 2021). Vähene kehaline aktiivsus võib tekitada depressiooni, ärevuse sümptomeid, mõjutada laste mõtlemis- ja õppimisvõimet ning üldist heaolu (WHO, 2021). Liigne ülekaal lapsepõlves võib jätkuda ka täiskasvanueas, mis omakorda võib tekitada mitmeid terviseprobleeme, nt suhkrutõbi, ainevahetussündroom, kõrgeenenud vererõhk, samuti ka luu- ja lihaskonna haigused (Tervise Arengu Instituut, 2021). Ebatervislikust elustiilist tingituna võib liigne kehakaal põhjustada veel teisigi tervisekahjustusi (Füssenich et al., 2019), nt südame-veresoonkonna haigusi, teist tüüpi diabeeti, ortopeedilisi probleeme, samuti ka vaimsete häirete tekkeriski (WHO, 2017). Laste ülekaalulisus ja rasvumine on ülemaailmne probleem, mis nõuab kiiret tegutsemist. Igapäevane liikumisaktiivsus aitab probleemi ennetada, aga ei tohiks alahinnata tervislikku eluviisi, sealhulgas toitumisharjumuste tähtsust (Goswami et al., 2021).

Liikumisaktiivsus mõjutab positiivselt nii füüsilist, vaimset kui ka sotsiaalset tervist (Kull et al., 2012), mis avaldab laste ja noorte puhul kasulikku mõju järgmistele tervisenäitajatele:

- suureneb füüsiline võimekus (kardiorespiratoorne võimekus, lihaste tugevus);
- väheneb südame-veresoonkonna haiguste risk (vererõhk ning vere kolesterooli- ja glükoosisisaldus püsivad normi piires, väheneb insuliiniresistentsuse risk);
- paraneb luude seisund;

- paranevad kognitiivsed näitajad (õpitulemused, täidesaatvad funktsioonid) ja vaimne tervis (leevenevad ärevuse ja depressiooni sümptomid);
- väheneb rasvumise ja ülekaalulisuse risk (Maailma Terviseorganisatsioon, 2021).

Liikumine peaks olema regulaarne ja igapäevane (Karvonen, 2003), kuna see on eelduseks lapse normaalsele ja terviklikule arengule (Joy, play and doing..., 2016). Tervisele on kasulik igasugune regulaarne füüsiline tegevus, kui see on piisava kestuse ja intensiivsusega (WHO, 2018). Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitude kohaselt on lastel vajalik liikuda iga päev vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega (*MVPA - moderate to vigorous physical activity*), et kiireneks hingamine, tekiks soojatunne ja higistamine (WHO, 2010, 2022; Oakland Unified School District, s.a.). Lisaks on välja toodud, et lapsed võiksid kogu päeva jooksul liikuda erineva intensiivsusega lausa 180 minutit (Joy, play and doing..., 2016). Erinevad aktiivsuse tasemed on järgmised:

- kerge kehaline aktiivsus - nt rahulik kõndimine, majapidamistööd;
- mõõdukas kehaline aktiivsus - nt kiire kõndimine, õue riisumine;
- tugev kehaline aktiivsus - nt jooksmine, lume lükkamine (U.S. Department..., 2018).

Kiirkõnnile lisaks kuulub mõõduka kehalise aktiivsuse alla ka sörkjooks, rattasõit, ujumine ning tugeva kehalise aktiivsuse alla kiire rattasõit, suusatamine, raskuste tõstmine jne (Oja et al., 2019). Mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumine (MVPA) tekitab rohkem energiakulu ja seeläbi toob kaasa suurema tervisekasu, nt aitab sellise liikumise suurendamine kaasa rasvumise ennetamisele ning lihaste ja luude arengule, vähendab ärevust ja stressi, parandab enesehinnangut, meeleolu ja keskendumisvõimet, lisaks vähendab krooniliste haiguste riski (Oakland Unified School District, s.a.).

Lisaks soovituslikule ajale, on mitmed teadlased välja toonud ka sammude hulga, mida inimene peaks päeva jooksul sooritama, et igapäevane vajalik liikumisaktiivsus täis tuleks. Varasemalt on uuritud, et 6-19-aastased lapsed võiksid teha 12 000 sammu ööpäevas (Colley *et al.*, 2012). Ka teistes uuringutes on leitud, et sooritatud sammude arv päevas võiks lastel olla keskmiselt 12 000 kuni 14 000 tuhat sammu ööpäevas (Tudor-Locke et al., 2011). Teatud uuringud viitavad sellele, et eelkooliealiste laste liigutatud 10 000–14 000 sammu päevas on 60–100 minutit keskmise kuni tugeva intensiivsusega liikumist ((Tudor-Locke et al., 2011). Uuemaid uuringuid laste sammude ja minutite osas ei õnnestunud leida, mis annaksid ülevaate laste liigutatud sammude ja aja suhtes. Eelkooliealised lapsed, kes teevad päevas vähem kui 9000 sammu, pole piisavalt aktiivsed (Vale et al., 2015). 2–10-aastaste laste kohta tehtud uuring näitab, et selles vanusegrupis täidab soovitusliku liikumisaktiivsuse

normi (iga päev 60 minutit keskmise kuni tugeva intensiivsusega) 13% tüdrukutest ja 27% poistest (Tervise Arengu Instituut, 2015). Eestis läbiviidud uuring 1.-9. klassi laste seas on leidnud kinnitust, et vähem kui pooled lapsed on piisavalt aktiivsed (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022). Uuringudi võib leida koolilaste kohta, kuid vähem on uuritud lasteaiaste liikumis-aktiivsust, seega oleks sarnast uuringut vaja, et saada ülevaade eelkooliealiste laste liikumis-aktiivsusest.

Inimese arengus on kehalise aktiivsuse tähtsus eriti oluline varases lapsepõlves, kui laps kasvab, areneb ning kujundab harjumusi (Regulation of the..., 2017). Lastel on kaasasündinud liikumisvajadus (Joy, play and doing..., 2016) ja neile üldjuhul meeldib liikumine, tuleb vaid liikumist õigesti suunata, et ei tekiks hilisemas lapseas raskusi liikuma motiveerimisega (Karvonen, 2003). Füüsiliselt aktiivse elustiili muster hakkab kujunema juba varases lapsepõlves ja varakult omaks võetud elustiil kipub püsima ka edaspidi (Joy, play and doing..., 2016).

1.2. Liikumisharjumuste kujunemine ja kujundamine

Lapsepõlv on olulise tähtsusega periood, kui toimub liikumisoskuste õppimine ning tervislike harjumuste kujunemine, mis on elukestva tervise ja heaolu alus (WHO, s.a.). Esimese kümne eluaasta jooksul kujunevad laste liikumisvilumus, liikuvus ja liigutuste kontroll (Maaroos, 2007). Seega saab täiskasvanu füüsiliselt aktiivne eluviis alguse juba varases lapseas (Bjørngen, 2015). Liikudes lapsed harjutavad ja tugevdavad motoorseid oskusi (Joy, play and doing..., 2016). TAI laste ja noorte valdkonna vanemspetsialist Alice Haav on öelnud, et liikumisoskused ei arene lastel automaatselt, vaid neid tuleb õpetada ja arendada (Tervise Arengu Instituut, 2019). Esmajoones on väga oluline lapsevanemate eeskuju, kelle käitumine, elustiil ja hoiakud mõjutavad laste liikumisaktiivsust ning tervislike harjumuste kujunemist eelkoolieas (Tarpomanova & Filkova, 2016). Vanemad on kehalises tegevuses ja muudes elustiiliga seotud küsimustes olulised eeskujud. Igapäevaelus füüsiliselt aktiivsemate vanemate lastel on üldjuhul ka paremad motoorsed oskused (Joy, play and doing..., 2016). Ka liikumisaasta 2023 projektijuht tõi oma hiljutises artiklis välja, et laste väärtushinnangute ja liikumisharjumuste kujundamisel on suur roll vanematel (Tomberg, 2023).

Koolieelses lasteasutuses tehtud uuringutest on selgunud, et pärast lasteaiapäeva, eelistavad nii lapsed kui ka nende vanemad passiivseid vaba aja tegevusi (Korpak & Bergier, 2013), milleks on lugemine, lauamängud, käsitöö, filmide vaatamine, arvutimängud jne. Istuv

eluviis ning tegevused, mis kuuluvad “ekraaniaja” mõiste alla võib lugeda vähese aktiivsuse üheks põhjuseks (Aasvee et al., 2012). Seega ei pruugi ka pere aidata laste kehalise aktiivsuse kujunemisele kaasa, kuigi suures osas on just vanemate kohustus laste julgustamine, et olla füüsiliselt aktiivsem (Goswami et al., 2021). Passiivne eluviis on kerge tekkima, kui liialt istutakse, vaadatakse televiisorit, mängitakse arvutimänge, sõidetakse palju autodega ning täiskasvanuna on sellist eluviisi raske muuta (Karvonen, 2003). Tänapäeva maailmas on saanud nutiseadmed lahutamatuks igapäevaelu osaks, mida inimesed kasutavad suure osa oma ajast (WHO, 2018). Lastel tuleks piirata istuvat aega, milleks on tihtilugu meelelahutuslik ekraaniaeg (Füssenich et al., 2019). Selle asemel tuleks liikuda looduses, suusatada, uisutada, ujuda, jalgrattaga sõita, kõndida, kodus võimelda või palli mängida, mis on lapse jaoks tähtsad. Eriti väärtuslikud on need tegevused, mida tehakse koos ema, isa või kogu perega (Karvonen, 2003).

Perekonna kõrval mängib olulist rolli ka lasteaed, kus lapsed veedavad valdava osa päevast (Tervise Arengu Instituut, 2019). Eesti Hariduse Infosüsteemi andmete põhjal omandab 2022/2023 õppeaastal alusharidust 68 983 last, kuigi alusharidus pole Eestis kohustuslik (Alusharidus, s.a.). 2021. aasta andmete põhjal käis koolieelsetes lasteasutustes ligi 90% 3-6-aastaseid lapsi (Eesti statistika, 2021). Lasteasutuses on läbiviidavad tegevused lapse kehalises arengus olulise tähtsusega, mida saavad toetada nii rühma- kui ka liikumis- ja muusikaõpetaja (Roosve, 2013). Koolieelsetele lasteasutustele on kehtestatud riigi poolt erinevaid tervisekaitseõuded, et edendada laste tervist. Sobilike ilmastikutingimuste korral peaksid lapsed võimalikult palju aega veetma õues tegutsedes (Tervisekaitseõuded koolieelses lasteasutuses... § 10, 2010). Laste toitumis- ja liikumisharjumusi aitavad kujundada nii koolid kui ka teised lasteasutused, kes saavad läbimõeldult toetada laste liikumist (Tervise Arengu Instituut, 2018). Oluline on toetada lapse füüsilist, kognitiivset, psühholoogilist, emotsionaalset ja sotsiaalset arengut (Joy, play and doing..., 2016). Lasteaiaõpetajatel on oluline roll laste heaolu tagamisel, pakkudes lastele naudingut osaledes füüsiliselt aktiivsetes mängudes ning suunates lapsi osalema liikumisaktiivsust nõudvates tegevustes (Bjørngen, 2015). Oluline on pöörata tähelepanu laste tervisele (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022).

Lastel on oluline liikuda igapäevaselt ning suur osa liikumisest peaks olema mänguline (Maaroos, 2007). Mäng on lapsepõlves olulise tähtsusega tegevus, tänu millele areneb laps ka füüsiliselt (Kikas, 2008). Laste esimesed mängud on kehalise liigutamise seotud tegevused, mida Piaget (1951) on kirjeldanud sensomotoorset kui harjutamismängu. Harjutamismäng on

seotud sellise tegevusega nagu jooksmine, ronimine, hüppamine ehk kogu keha haarav liikumine mängu kontekstis (Piaget, 1951, viidatud Kikas, 2008 j). Liikumismäng põhineb liikumisel ja kehaliste harjutuste sooritamisel (Sirel & Piisang, 2010). Tänapäeva ühiskonnas on liikumismängudel täita oluline roll ka liikumisvajaduse rahuldamisel, kuna laste üldine igapäevane kehaline aktiivsus on vähenemas (Sirel & Piisang, 2010). Lastele tuleb võimaldada eduelamusi mängude ja uute oskuste õpetamise kaudu, et kujundada õpihuvi ja tekitada soovi kogeda uusi väljakutseid (Kikas, 2008). Oluline on pakkuda kõigile lastele liikumiseks turvalist ja võrdseid võimalusi, et julgustada neid osalema meeldivates, vaheldusrikastes ning nende eale ja võimetele vastavates füüsilistes tegevustes (WHO, 2020).

Laste liikumisaktiivsus sõltub suurest hulgast teguritest ja nende kombinatsioonide koosmõjust. Üheks mõjuteguriks on last ümbritsev vahetu keskkond ja sealsete liikumisvõimaluste olemasolu ja kättesaadavus (WHO, 2018). Tervise Arengu Instituudi andmetel aitavad laste kehalisele arengule kaasa sobiv keskkond liikumistegevusteks ning liikumist soodustavad mitmesugused kättesaadavad vahendid (Tervise Arengu Instituut, 2019). Aktiivsustaseme tõstmiseks peavad riigid, ühiskonnad ja kogukonnad looma turvalised ja soodsad keskkonnad aktiivsustaseme tõstmiseks ning võimalused kehaliseks tegevuseks kõikidele noorukitele (WHO, 2021). Laste, sealhulgas alla 5-aastaste tervisliku kasvu ja arengu olulised elemendid on aktiivne mäng ja vaba aeg (WHO, 2018). Lastele on vaja luua nii loomulik kui ka füüsilist ruumi, et nad saaksid vabalt mängida ja liikuda (Kikas, 2008). Lapsed on füüsiliselt aktiivsemad õues mängides kui siseruumides (Joy, play and doing..., 2016). Laste liikumist saab soodustada, kui muuta keskkond omaalgatuslikule liikumisele sobivaks (Maaroos, 2007). Läbimõeldud ja mitmekesine liikumiskeskkond toetab laste liikumisvajaduse rahuldamist (Haav et al., 2019).

Mida mitmekesisem ja rikkalikum on lapse liikumiskogemus koolieelses eas, seda täiuslikumaks kujuneb kehaline tunnetuslik tase ning seeläbi kujunevad lapse enesehinnang ja eduelamus (Bruce, 2004). Uuritud on 5-7 aastaste laste kehalist aktiivsust lasteaias, kus võrreldi laste tavatingimustes toimunud vaba mängu tundi ja tundi, kus lastel oli võimalus kasutada mitmesuguseid vahendeid mängimiseks. Selgus, et erinevate kehalist tegevust võimaldavate vahendite (nt pallid, hüppenöörid, rõngad jne) olemasolu ja kättesaadavus lasteaias vaba mängu ajal mõjus laste kehalisele aktiivsusele positiivselt (Nekraš, 2018). Laste liikumisoskuste ja kehalise võimekuse arengule avaldab positiivset mõju ka spetsiaalselt liikumise arendamiseks loodud mänguväljakud ja nende süstemaatiline kasutamine (Haav et al., 2019).

2. UURIMISTÖÖ UURIMISPROBLEEM, EESMÄRK JA UURIMISKÜSIMUSED

Praegusel ajal oleme jõudnud olukorda, kus Eesti lapsi puudutab tänapäeva passiivne eluviis üha enam. Lapsed liiguvad igapäevaselt vähe ning selle keskel napib õuemängu. See võib omakorda põhjustada terviseprobleeme nii hetkel kui ka tulevikus. Vähenes kehaline aktiivsus haarab järjest nooremalt vanusegruppi, mistõttu on vajadus juba lasteaias pöörata rohkem tähelepanu laste liikumisaktiivsusele. Terviseprobleemide ennetamiseks on oluline piisav kehaline aktiivsus. Lasteaed on pere ja kodukeskkonna kõrval teine oluline koht, kus on võimalik kujundada laste liikumisaktiivsust. Autorile teadaolevalt on Eestis vähe uuritud objektiivselt mõõdetud laste liikumisaktiivsust lasteaiapäeva jooksul, mis annaks ülevaate olukorrast ning võimalikust sekkumise vajalikkusest. Bakalaureusetöö eesmärk anda ülevaade 5-7-aastaste laste liikumisaktiivsusest lasteaiapäeva jooksul ja seda toetavatest võimalustest õueajal Võrumaa lasteaedade näitel.

Bakalaureusetöö uurimisküsimused on järgmised:

1. Kui suur on laste päevane liikumisaktiivsus lasteaias veedetud ajal?
2. Millised on liikumisaktiivsust toetavad võimalused lasteaias õueajal?
3. Kuidas hindavad lasteaiasõpetajad 5-7-aastaste laste liikumisaktiivsust ja selle toetamist lasteaiapäeva jooksul?

3. UURIMISMETOODIKA

Bakalaureusetöö eesmärgist ja uurimisküsimustest lähtuvalt kasutati kvantitatiivset lähenemisviisi. Andmekogumine toimus mõõtmise, vaatluse ja küsitluse teel, et saadud andmete põhjal teha statistilist ning kirjeldavat analüüsi ja järeldusi.

3.1. Valim

Autor kasutas esmalt kihtvalimit, kus uuritav populatsioon jagati erinevate segmentide alusel homogeensetesse rühmadesse (Rämmer, 2014). Segmentideks oli vanus ja asukoht.

Uuringusse valiti esmalt kõik neli Võru linna lasteaeda. Kõigepealt tuli suhelda erinevate lasteaedade juhtkonnaga, saada nõusolek. Kolmelt lasteaialt tuli kohene nõusolek koostööks, aga ühe lasteaia poolt jäi vastus saamata, seega asendas autor selle Võru linna lähedal oleva lasteaia, kasutades mugavusvalimit. Sellisesse valimisse valitakse uuritavad, keda on lihtne uurimusse saada (Rämmer, 2014).

Oli teada, palju lapsi uuringusse maksimaalselt kaasata saab, kuna see sõltus kasutatavate sammulugejate arvust, milleks oli esmalt 40. Kuna määratleti ära uuritavate laste vanus (5-7a), siis lasteaia juhtkonnad määrasid ise need rühmad ja õpetajad, kellega tuli edasi suhelda. Esmalt andsid lapsevanemad kirjaliku nõusoleku (Lisa 1), et nende lapsed võivad uuringus osaleda. Neljast erinevast lasteaiaist ning viiest erinevast rühmast saadi vanemate luba 42 lapsele, keda kaasata bakalaureusetöö uuringusse.

Liikumisaktiivsuse mõõtmise perioodil puudus lasteaiaist terve nädala vältel kuus last, kellele oli antud vanema poolt luba uuringus osalemiseks. Õpetajate tähelepanekul ei töötanud õigesti uuringus osalenud ühe lapse sammulugeja, seega selle lapse andmeid uurimustöös ei kasutatud. Arvestades erinevaid asjaolusid kuulus bakalaureusetöö lõplikku valimisse kolmkümmend viis ($n = 35$) 5-7-aastast Võrumaa lasteaialast.

Lisaks lastele moodustasid teise valimirühma nende laste õpetajad, keda oli kokku kaheksa ($n = 8$), seitse bakalaureusekraadiga ning üks magistrikraadiga õpetaja. Kõik õpetajad olid naised ja nende töökarjääri pikkus lasteaiaõpetajana on olnud üle kümne aasta. Kolme õpetaja tööstaaž on 10 – 20 aastat ning pika tööstaažiga (üle 20 aasta) õpetajaid oli valimis kokku viis.

3.2. Andmekogumine

Laste liikumisaktiivsuse mõõtmiseks kasutati Tartu Ülikooli Liikumislaborist saadud Fitbit sammulugejaid, mida lapsed kandsid ühe lasteaianädala jooksul 28.11. – 01.12.2022. Kõikide lasteaegade lapsed kandsid sammulugejaid ühel ja samal nädalal, et mõõtmistulemused ei erineks ilmastikust tingituna. Õpetajad paigaldasid need lastele hommikul lasteaeda tülles ning eemaldasid lapse lahkumisel lasteaiaast. Sammulateja oli lubatud eemaldada veeprotseduuride ja magamise ajaks. Õpetajad said vastava juhise (Lisa 2), kuhu nad lastele sammulatejad paigaldama peaksid, selleks oli vöökoht. Seade ei seganud oma väiksuse tõttu laste normaalset tegevust, nt hüppamine või jooksmine. Sammulatejad olid nummerdatud ning iga number vastas teatud lapse nimele.

Õpetajatele jagas autor eelnevalt valmistatud tabeli (Lisa 2) liikumisaktiivsuse üles märkimiseks, kuna Tartu Ülikooli Liikumislaborist tuli info, et kõik sammulatejad ei pruugi hästi ühilduda arvutiprogrammiga. Lisaks sammulatele märkisid õpetajad tabelisse ka laste lasteaiaas viibimise ning õues oldud aja. Kõik 35 sammulatejat kontrollis autor üle vastava mobiilirakendusega ning sealt tuli välja veel üks lisainfo, milleks oli laste päevasest liikumisest aktiivne aeg. Sellise andmekogumisega sai autor vastuse oma lõputöö esimesele uurimisküsimusele, kus soovis teada saada laste päevast liikumisaktiivsust lasteaiaas veedetud ajal.

Teiseks koguti andmeid vaatluse teel. Vaatlus on uurimisviis, kus uurija jälgib toimuvat tegevust ning kogub samal ajal vaatamise ja kuulamise kaudu infot (Vihalemm, 2014). Usaldusväärsema tulemuse saamiseks toimus iga rühmaga kaks päeva 30-minutiline vaatlus, et jälgida uuringus osalenud lapsi ja õpetajaid. Pooletunnine vaatlus on piisav, et kirjeldada organisatsiooni keskkonda üldiselt (Vihalemm, 2014). Kokku oli lapsi viiest erinevast rühmast, seega toimus kümme erinevat õueaja vaatlust. Vaadeldavaid oli vaateleja kohalolust teavitatud. Enne vaatlusele minekut tuli läbi mõelda ning koostada vaatlusvorm (Lisa 3), mida vaadelda ning kuhu tähelepanekud lihtsasti kirja panna. Vaadeldi tegevusi ja mängu - nii laste endi algatatud kui ka õpetaja organiseeritud. Samuti vaadeldi õuekeskkonda, kus lapsed viibisid ning milliseid vahendeid oli lastel võimalik kasutada.

Kolmandaks kasutati andmekogumiseks õpetajate ankeeti. Küsitlusuuringutes on üheks enim-kasutatavaks küsitlusviisiks paberil täidetav ankeet (Beilmann, 2020). Seega jagati kaheksale õpetajale vastav ankeet (Lisa 4). Küsitleti õpetajaid selle kohta, milliseid toetavaid meetmeid õpetajad lasteaiaas kasutavad laste liikumisaktiivsuse toetamiseks. Kui

motiveeritud on õpetajad liikumistegevuste eestvedamisel ja kuidas nad hindavad oma panust laste liikumisaktiivsusesse ning milline on nende poolne hinnang laste vajaliku liikumisaktiivsuse täitmise osas lasteaiapäeva jooksul.

3.3. Andmeanalüüs

Bakalaureusetöö esimese uurimisküsimuse vastuse saamiseks kasutati statistilist andmete analüüsi. Kogutud andmed: lapse sugu, lasteaias oldud aeg, õueaeg, sammud lasteaiapäeva jooksul ning mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumise aeg (MVPA) sisestati MS Excelisse. Esmalt korrastati arvandmed, seejärel arvutati aritmeetiline keskmine päevas liigutud sammude, MVPA, lasteaias oldud aja ning õueaja suhtes. Lisaks arvutati samade andmete standardhälbed, et leida kõigi vastajate vastuste hajuvus üldisest keskmisest ning toodi välja minimaalsed ja maksimaalsed sammude arvud päevas. Arvutati MVPA % laste vajalikust liikumisest.

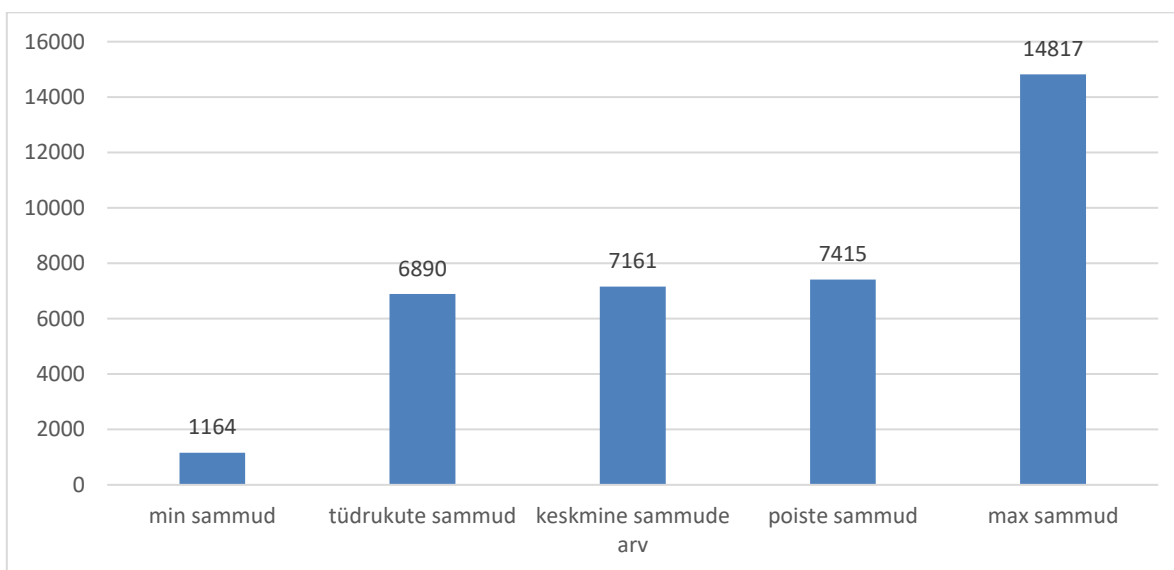
Teise uurimisküsimuse vastuse saamiseks kasutati kirjeldavat statistikat. Esmalt kanti iga rühma kahe vaatluse peale saadud vastused ühte tabelisse ning hiljem koondati kõigi lasteaiarühmade vaatlustulemused kokku ühisesse tabelisse. Analüüsiti kirjeldavalt lasteadeade õuekeskkonda ning kättesaadavaid vahendeid, mida lastel oli võimaldatud õueajal kasutada. Laste ning õpetajate poolt algatatud tegevused, mängud koondati ühisesse tulemuste tabelisse ning koondatud andmeid analüüsiti samuti kirjeldavalt.

Kolmanda uurimisküsimuse vastuse saamiseks koguti õpetajate vastused küsitluse teel. Edasi analüüsiti andmeid kirjeldava statistikaga, kus tunnuste sagedusjaotused esitati tabelites ning avatud küsimuste puhul kasutati sisuanalüüsi, koondades õpetajate vastused teemagruppidesse.

4. TULEMUSED

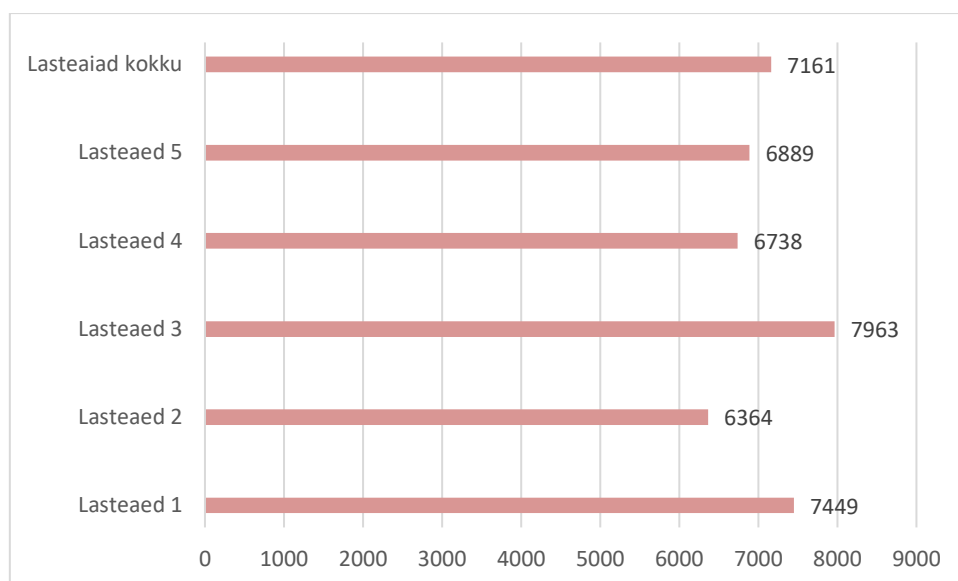
4.1. Laste liikumisaktiivsus lasteaiapäeva jooksul

Liikumisaktiivsuse kohta saadi tulemused sammulugejate põhjal, mida kandsid 20 poissi ja 14 tüdrukut, kokku oli 5-7-aastaseid lapsi 35. Lapsed liikusid viie päeva jooksul lasteaias olles keskmiselt 7161 sammu (SD = 2382) päevas, millest poisid tegid keskmiselt 7415 sammu (SD = 1608) ja tüdrukud 6890 sammu (SD = 1393) (Joonis 1).



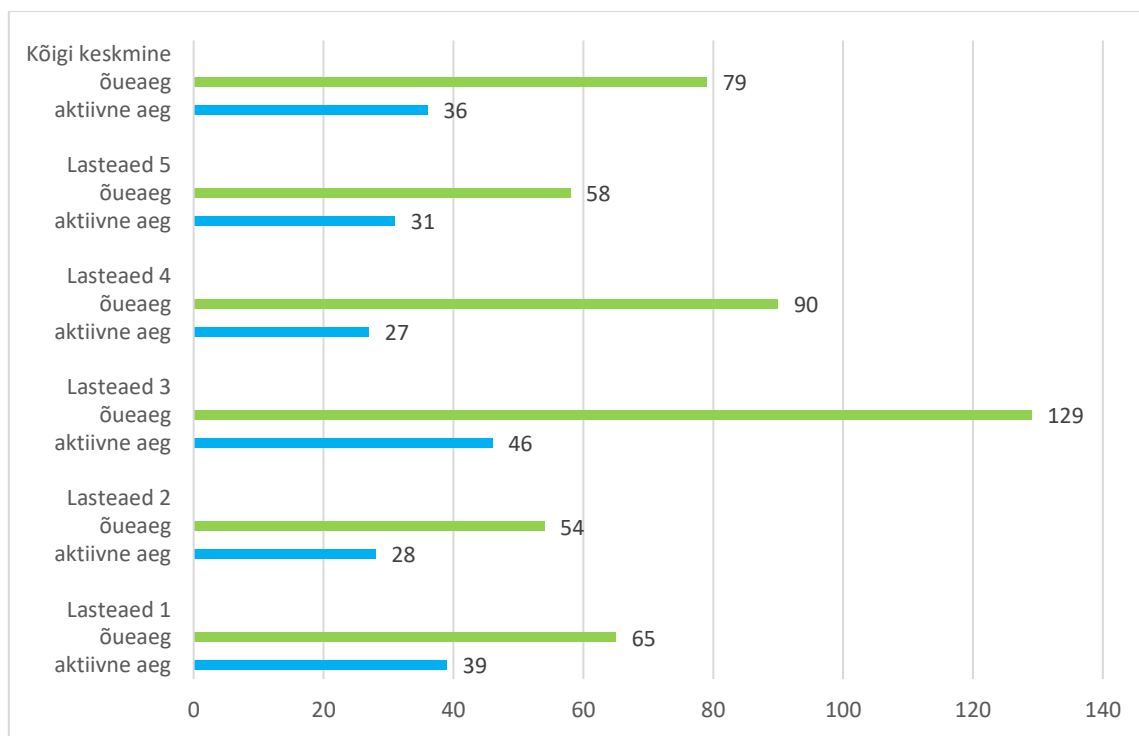
Joonis 1. Laste min ja max liigutud sammud ning kõigi laste keskmine sammude arv päevas

Sammulugejad olid peal viie erineva lasteaiarühma lastel, kellest kaks lasteaeda olid keskmisest pisut aktiivsemad (Joonis 2, lk 17).



Joonis 2. Erinevate rühmade laste keskmised sammud päevas nädala aja jooksul

Lisaks sammudele tuli sammulugejatest välja ka laste mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumine, mis oli kokku keskmiselt 36 minutit ($SD = 23$). See teeb 60 % päevasest vajalikust normist ehk mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumise soovituslikust ajast. Kõigest 16 % lastest täitis vajaliku liikumise aja lasteaias oldud aja jooksul. Keskmise laste lasteaias viibimise aeg oli ligi kaheksa tundi. Sellest keskmine laste õues viibitud aeg oli 79 minutit (Joonis 3, lk 18). Samal joonisel on välja toodud ka erinevate lasteaiarühmade keskmine aktiivne aeg ja õues viibimise aeg.



Joonis 3. Keskmine õueaeg ja keskmine aktiivne aeg minutites erinevate lasteaedade lõikes.

Parema ülevaate saamiseks olen teinud koondtabeli erinevate lasteaedade keskmiste sammude, aktiivse aja ja õueaja kohta (Tabel 1), kuhu lisasin ka kõigi andmete keskmised.

Tabel 1. Erinevate lasteaialaste keskmised sammude arvud, aktiivne aeg ja õueaeg päeva kohta

| | Lasteaed 1 | Lasteaed 2 | Lasteaed 3 | Lasteaed 4 | Lasteaed 5 | Kõigi keskmine |
|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------|
| Sammude arv | 7449 | 6364 | 7963 | 6738 | 6889 | 7161 |
| Aktiivne aeg | 39 min | 28 min | 46 min | 27 min | 31 min | 36 min |
| Õueaeg | 65 min | 54 min | 129 min | 90 min | 58 min | 79 min |

4.2. Liikumisaktiivsust toetavad võimalused

Kõik uuringus osalenud lasteaedade rühmadel oli minu hinnangul piisavalt ruumi õues liikumiseks ja tegutsemiseks. Viiest rühmast neljal olid vahendid igapäevaselt lastele kättesaadavad, ühes lasteaias piirati vahendite kasutamist, kuna oli porine ilm. Kolme rühma laste puhul oli näha erinevate vahendite kasutamist, milleks olid ämbrid, labidad, torud, nõõrid, lisaks ka mudaköögis mängimiseks vajalikud nõud (Tabel 2, lk 19).

Tabel 2. Erinevate lasteaedade vahendite võimalused liikumisaktiivsuse toetamiseks

| | Lasteaed 1 | Lasteaed 2 | Lasteaed 3 | Lasteaed 4 | Lasteaed 5 |
|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Piisava suurusega õueala | x | x | x | x | x |
| Vaba pinnaga plats liikumistegevuseks | x | x | x | x | x |
| Tasakaalurada (poom, pakud) | - | - | - | x | - |
| Madalseiklusrada | x | - | - | - | x |
| Liumägi | x | x | x | x | x |
| Kiigud | x | x | x | x | x |
| Suurem mägi | x | - | x | x | x |
| Panipaigast võetavate vahendite kasutamine | x | - | - | x | x |

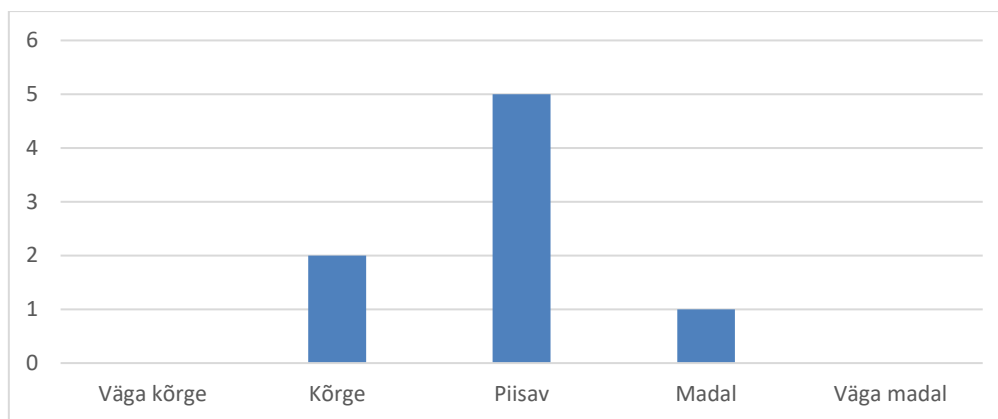
Uurimuses osalenud kaheksast õpetajast kolm algatasid või mängisid vaadeldud õueajal lastega kaasa liikumismänge või -tegevusi. Üks valimisse kuulunud õpetaja mängis ühel korral koos lastega nende endi algatatud liikumismängu, milleks oli „Kullipeitus“. Üks õpetaja viis õueajal läbi liikumistegevust, milleks oli ümber suure lasteaia rivi kõndimine. Sedasi kõnniti viis ringi, vahetades õpetaja ütlemise peale esimest last. Kõik kohal olnud koolieelikud said ühel korral olla rivi juht. Tegevus kestis 30 minutit ning siis läksid lapsed tagasi tuppa. Ühes lasteaias suunas õpetaja lapsi tegutsema ning osales tegevuses ka ise. Suunatud tegevusteks oli takistusraja ehitamine ja liuguritega suurel mäel kelgutamine. Kaheksast õpetajast viis ei viinud läbi liikumistegevusi, ei tegutsenud koos lastega, vaid jälgisid õueajal tegutsevaid lapsi. Vahetult enne tuppa minekut suunasid kaks õpetajat lapsi jooksma ümber maja, minnes ka ise ringile. Vaatlusel oli näha ka mitmeid passiivseid tegevusi ja mänge. Täpsemad tulemused kajastuvad koondatud vastuste tabelis (Tabel 3, lk 20).

Tabel 3. Vaatluse põhjal saadud tulemuste koondtabel laste ja õpetajate liikumisaktiivsust toetavate tegevuste ning passiivse mängu kohta õueajal

| | Tegevuse kirjeldus | Tegevuse kestvus | Tegevuse kordus | Tegevuses osalevate laste arv |
|---|---|--------------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| Lapsed mängivad omalt poolt algatatud liikumismänge | Jäätükiga jalgpalli mängimine; Kullipeitus; Kull; Banaanikull; | 10 min 25 min 10 min 12 min | 1x 9x 4x 6x | 2-3 5-11 4 3 |
| Lapse poolt algatatud kehalist liikumist nõudev tegevus | Ronimine köiel, turnimine; Jääl libistamine; Tagaajamine; | 15 min 20 min 4 min | | 7 8 3 |
| Õpetaja poolt algatatud kehalist liikumist nõudev tegevus | Ümber lasteaija kõndimine; Ümber maja jooks/kõnd; Liuguritega suurel mäel kelgutamine | 26 min 5 min 20 min | 5 ringi 1 ring | 10 9 5 |
| Õpetaja poolt suunatud tegevus, et lapsed liiguksid | Takistusrada | 20 min | 6x | 4 |
| Aktiivne vaba mäng | Madalseiklusrada; Maha joonistatud rajal hüplemine; | 10 min 15 min | 2x 5x | 4 4 |
| Passiivne vaba mäng | Kiikumine; lumest toidu valmistamine; mudaköögis mäng; vee kogumine ja kandmine; puuokstega liiva sisse uuristamine ja ehitamine; kraavide kaevamine; | | | |
| Õuesõpe/ matk jne | Hommikuring | 10 min | 1x | 12 |

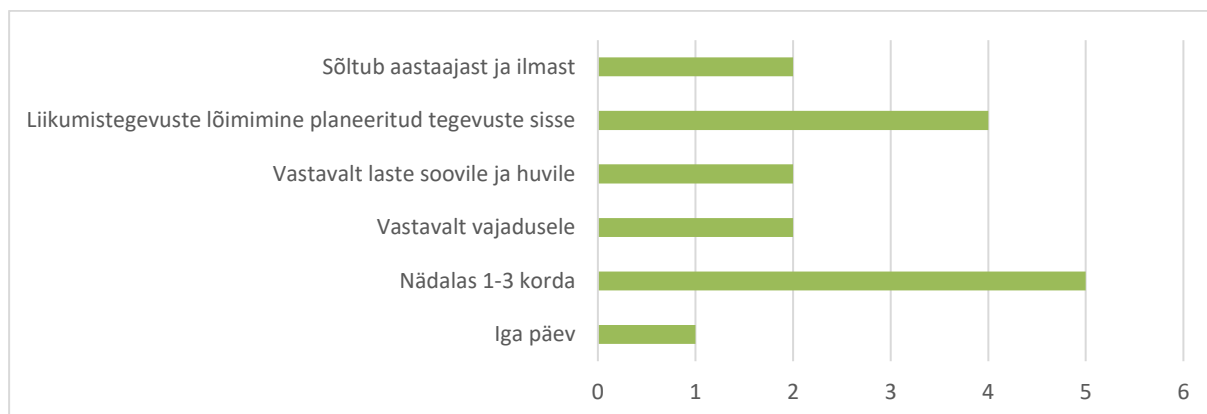
4.3. Õpetajate hinnangud ja arvamused liikumisaktiivsuse toetamise kohta lasteaias

Küsitlusele vastas kaheksa uuringus osalenut õpetajat, kellel tuli hinnata oma panust ja motiveeritust laste liikumisaktiivsuse toetamise osas. Õpetajad hindasid oma panust laste liikumisaktiivsusesse väga erinevalt. Enamik (5) õpetajatest hindas oma panust laste liikumisaktiivsusesse piisavaks (Joonis 4, lk 21).



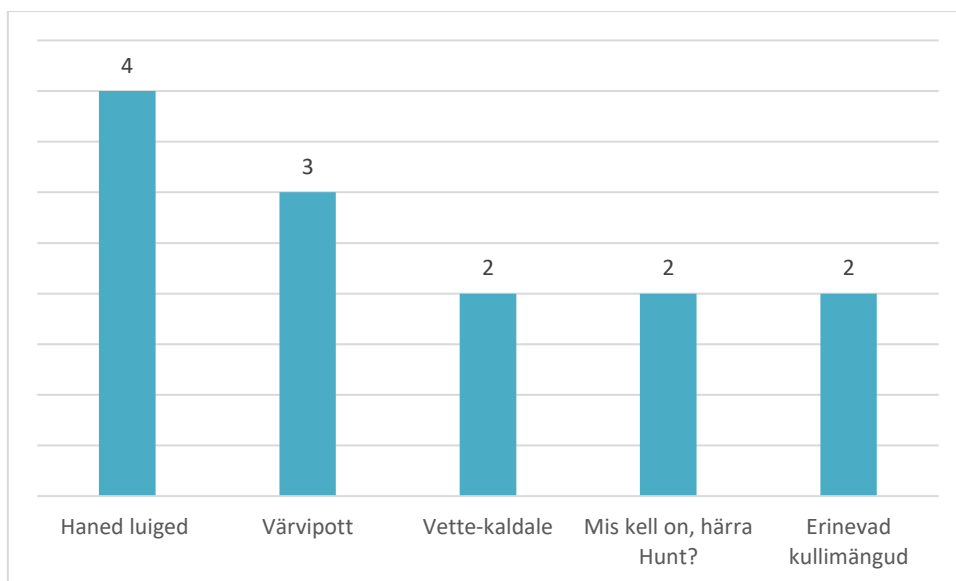
Joonis 4. Õpetajate hinnang enda panuse kohta laste liikumisaktiivsuse toetamisel

Õpetajad hindasid oma motiveeritust laste liikumistegevuste eestvedamisel viie punkti skaalal. Mida kõrgem number, seda motiveeritum on õpetaja ja mida madalam number, seda vähem motiveeritud. Ükski õpetaja ei arvanud, et tema panus on väga madal või väga kõrge. Laste liikumisaktiivsuse soodustamiseks käivad õpetajad koos lastega matkadel ja õppekäikudel. Lastel võimaldatakse ronida, mängida mänguväljakutel, tehakse takistusradasid. Kõik kaheksa õpetajat viivad enda sõnul läbi ka liikumismänge. Üks õpetaja vastas, et viib liikumismänge läbi igapäevaselt (Joonis 5).



Joonis 5. Õpetajate vastused liikumismängude läbiviimise kohta

Kõige sagedasemaks liikumismänguks, mida rühmaõpetajad läbi viivad on „Haned luigid“ (Joonis 6, lk 22).



Joonis 6. Enim nimetatud mängud, mida rühmaõpetajad lastega läbi viivad

Kuus õpetajat arvas, et liikumistegevusi on parem lastega läbi viia õues ja kaks õpetajat oli arvamusel, et liikumistegevusi saab teha nii õues kui ka toas. Lisaks andsid õpetajad oma hinnangu laste liikumisaktiivsuse kohta. Enamik (7) õpetajat leidis, et 5-7-aastased lapsed saavad lasteaiapäeva jooksul piisavalt liikuda ning ühe õpetaja arvates on laste päevarütm liiga tihe ehk liikumistegevuste läbiviimiseks on piiratud aeg. Omalt poolt proovivad nad lapsi hommikuti õues vastu võtta ning õhtuti samuti õue minna, et õues oleku aega pikendada ning seeläbi ka laste liikumist suurendada.

5. ARUTELU

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli anda ülevaade 5-7-aastaste laste liikumisaktiivsusest lasteaiapäeva jooksul ja seda toetavatest võimalustest õueajal Võrumaa lasteaedade näitel.

Kui suur on laste päevane liikumisaktiivsus lasteaias veedetud ajal?

Minu töös tuli välja, et vaid ligi 16% uuringus osalenud lastest täitis lasteaias oldud aja jooksul mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumise soovitusliku normi, mis on ääretult väike osa. Varasemalt on Eestis uuritud 6–7-aastaste koolieelikute kehalist aktiivsust ning uuringu tulemustest selgus, et igapäevaselt täitis soovitusliku MTKA normi 23% osalejatest (Urb, 2018). Siis aga mõõdeti laste aktiivsust terve päeva ulatuses ja ka nädalavahetustel. Seetõttu võis olla protsent suurem võrreldes minu uuringuga. Siiski aga kinnitavad ka minu uurimuse tulemused, et kui ka lapsed lasteaiapäeval liiguvad, ei liigu nad siiski piisava intensiivsusega. Lapsed vajavad lisaks rahulikule liikumisele ka mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumist, mis paneks lapsed hingeldama ja higistama. Kuue aasta tagusest doktoritöö tulemustest selgus, et enamik õpilasi ei liigu ühelgi koolipäeval mõõduka kuni tugeva intensiivsusega (Mooses, 2017). Tulemuste väljaselgitamiseks võeti arvesse kooliaega, et õpilastel on soovitatud koolis koguda 30 minutit MVPA-d, mis on pool 5–17-aastaste laste päevasest MVPA-st (WHO, 2010). Kui ka mina lähtun sellest, et lapsed peavad lasteaiapäeva jooksul liikuma mõõduka kuni tugeva intensiivsusega 30 minutit ehk poole päevasest soovitusest, siis sellisel juhul täitis minu uuringus selle eesmärgi 57% osalenud lastest. See aga eeldab, et pärast lasteaiapäeva tuleb lastel veelgi liikuda, et nimetatud liikumissoovitusi täita. Minu töös saadud tulemuste kohaselt on lapsed lasteaias keskmiselt veidi alla kaheksa tunni, mis on võrreldav täiskasvanu tööajaga, seega pole sugugi kindel, et kõik lapsed veel pärast lasteaiapäeva piisavalt liiguksid, et soovituslik päevane norm täis saada. Varasemast uurimuses on leitud, et nii vanemad kui ka lapsed eelistavad pärast lasteaiapäeva passiivseid vaba-aja tegevusi (Korpak & Bergier, 2013). Usun, et nii lasteaiatäitajaid kui ka vanemaid tuleb laste soovituslikust liikumisnormist teavitada ja just nimelt tutvustada konkreetseid läbiviidud uuringuid, kus on näha tulemusi. Tundub, et inimestel on olemas teadmine, et on vaja liikuda ja arvatakse, et liigutaksegi piisavalt, kuid selle töö tulemused näitavad midagi muud. Veel üheks põhjuseks, miks lasteaiapäeval liigutakse ebapiisavalt, võib olla asjaolu, et lasteaias on lastel palju organiseeritud õppetegevusi, mille keskel jääb väheseks laste vaba mängu ja liikumisaktiivsust. Ei tohiks aga unustada, et lapsed vajavad liikumist ning nende põhiliseks tööks on mäng.

Millised on liikumisaktiivsust toetavad võimalused lasteaia õueajal?

Nagu varasemalt olen oma töös välja toonud, et laste liikumisaktiivsuse üheks mõjuteguriks on last ümbritsev vahetu keskkond ja sealsete liikumisvõimaluste olemasolu ja kättesaadavus (WHO, 2018), siis laste õueaja vaatluse põhjal võib järeldada nii mõndagi. Justkui on loodud lastele mitmesugused võimalused ronimiseks, turnimiseks jne, aga mitte kõigis lasteaedades pole lubatud laste vaba mänguaja jooksul õues kasutada erinevaid vahendeid. Ja kui on, siis need vahendid on pigem passiivse mängu jaoks, näiteks liivakasti mänguasjad. Varasemalt on leitud, et erinevate kehalist tegevust võimaldavate vahendite (nt pallid, hüppenöörid, rõngad jne) olemasolu ja kättesaadavus lasteaia vaba mängu ajal mõjus laste kehalisele aktiivsusele positiivselt (Nekraš, 2018). Seega tuleks lasteaedadel ehk rohkem mõelda sellele, et laste igapäevases vabamängus oleksid kasutamiseks ka erinevad liikumist soodustavad vahendid igal aastaajal. Näiteks pallid on kindlasti kõigil lasteaedades olemas, aga miks mitte neid lastele nähtavale kohale panna ka talvisel perioodil, et lastel tekiks huvi nendega mängida. Kui lastel on kasutada mitmesuguseid vahendeid ning neil tuleb asjade võtmiseks ja ära panekuks liikuda ühest kohast teise, siis juba selline tegevus soodustab laste liikumist. Erinevad ja huvitavad vahendid ikka innustavad lapsi tegutsema. Väga oluline on minu hinnangul ka õpetajate eeskuju ning laste suunamine erinevate liikumist soodustavate vahendite kasutamise osas.

Õpetajate küsitlusest tuli välja, et nad tähtsustavad laste õueaega, kus lapsed saavad vabalt mängida. Varasemalt on uuritud õuekeskkonda, kuidas see toetab 5.-6. aastaste laste liikumisoskuse arengut ning kehalist liikumist. Tulemustest selgus, et õuekeskkond toetab liikumisoskuste arengut, kuid lapsed saavutavad lasteaiapäeva jooksul õues käimisega kõigest poole soovituslikust päevasest liikumishinnast (Janno, 2020). Oma tulemustest saan positiivsena välja tuua, et uurimuses osalenud lasteaialapsed viibisid igapäevaselt õues, alates 40 minutist kuni kahe ja poole tunnini. 10–17-aastasest Eesti lastest ja noortest liigub iga päev vabal ajal õues kõigest 7–11% lastest (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022). Seega pean ülioluliseks, et lasteaedades lapsed liiguksid võimalikult palju õues, et lastel saaks tekkida harjumus õues viibimise ja mängimise osas. Lisaks on õues võimalusi ja ruumi liikumiseks rohkem, mida kinnitasid ka minu uuringus osalenud enamik õpetajatest. Tulemustest on ka näha, et lasteaed, kus lapsed viibisid märkimisväärselt rohkem õues võrreldes teiste lasteaedadega, siis nende laste liikumisaktiivsus oli ka kõige suurem. Samas aga teised lasteaialapsed, kes viibisid samuti igapäevaselt pikalt õues, siis nende laste päevane

liikumisaktiivsus oli jällegi kõige madalam. Seega õueaeg küll soodustab liikumist, aga liikumisaktiivsus sõltub ka sellest, mida seal õues tehakse ja millises võimalused on lastele liikumiseks loodud.

Kuidas hindavad lasteaiatõpetajad 5-7-aastaste laste liikumisaktiivsust ja selle toetamist lasteaiapäeva jooksul?

Minu uuringust tuli välja, et õpetajad on küllaltki motiveeritud laste liikumistegevuste eestvedamisel ning nad hindasid oma panust laste liikumisaktiivsusesse piisavaks. Kahjuks ei kajastu nende hinnangud realselt mõõdetud laste liikumisaktiivsuses. Kõik õpetajad viivad enda sõnul läbi liikumismänge, mida ei näinud ühelgi vaatlusel, mis toimusid õueajal. See aga ei välista, et õpetajad samalt päeval mõnel muul ajal liikumismänge ei teinud. Varasemalt on uuritud liikumismängude tähtsust koolieelses eas lapse arengus, kus küsitleti lasteaiatõpetajaid. Tulemustest selgus, et õpetajad peavad liikumismängude kasutamist küll laste arengus vajalikuks ja on teadlikud liikumismängude mõjust lasteaialapse arengule, kuid neid kasutatakse igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes vähesel määral (Tihomirov, 2021). Ka minu uurimistöös tuli välja, et õpetajad pooldavad õues olles pigem laste vaba mänguaega ning vaatlus andis sellele ka kinnitust. Vaid üks õpetaja osales laste algatatud liikumismängus. Paar uurimuses osalenud õpetajat väljendasid ka seisukohta, et lastele tuleb võimaldada õues vaba mänguaega, kuna lastel on niigi palju organiseeritud tegevusi. Sellele on varasemalt kinnitust leidnud bakalaureusetöö, kus poolte uuringus osalenud õpetajate arvates pole lastel piisavalt vabamängu aega, kuna nende päevakava on liiga tihe (Kusma, 2022). Mina aga leian, et õues olemise aeg ei tohiks olla ainuke laste vabamängu aeg. Lastele meeldib mängida ja on palju huvitavaid õue- ja liikumismänge, mida õpetajad saaksid lastele õues õpetada, et tekiks liikumiserõõm. Õpetajad peaksid lapsi rohkem suunama ning ka ise aktiivsust üles näitama, mis tõstaks ka laste liikumisaktiivsuse taset.

Uuringus osalenud õpetajate üldine hinnang on, et lapsed saavad lasteaiapäeva jooksul piisavalt liikuda, aga tõsiasi on, et tegelikult vaid väike osa lastest täidab üldise soovitusliku liikumisinormi. Ka varasemas uuringus on välja tulnud, et vajaliku kõrgema liikumisaktiivsuse täidab vähe eelkooliealisi lapsi, enamasti liiguvad lapsed madalama kehalise aktiivsusega (Riso & Jürimäe, 2018). Seega oleks vajalik lastega töötavatele inimestele rohkem teadvustada, et lapsi tuleb suunata liikuma ka aktiivselt, nii et lastel tekib hingeldamine ja higistamine. Oluline on lasteaialaste jaoks olla eeskujuks ning tegutseda aktiivselt koos nendega. Samuti võib tõsiselt mõelda lasteaiapäevakavale, mida annaks muuta, et laste liikumisaktiivsust tõsta, aga samas jääks ka vabamängu aega.

Bakalaureusetöö praktiliseks väärtuseks on ülevaade viie lasteaiarühma laste kehalisest aktiivsusest lasteaiapäeval. Töö tulemused aitavad teadvustada lastega töötavatele inimestele, et lastel on vajalik liikuda igapäevaselt mõõduka kuni tugeva intensiivsusega, et täita päevane soovituslik liikumisaktiivsus. Oluline väärtus on ka andmete kogumine mitmel eri moel, mis võimaldas saada terviklikuma ülevaate erinevate nurkade alt. Kui enamasti piirduakse küsitlemisega, siis mina sain kõrvale tuua ka objektiivsed andmed sammulugejatest – mis näitavad, et tegelikkus ja kuidas õpetajad seda tajuvad, võivad olla erinevad.

Piiranguna võib välja tuua, et ei saanud välja selgitada laste liikumisaktiivsust kogu päeva ulatuses. Uuris laste liikumisaktiivsust lasteaiapäeva piires, aga tagantjärgi mõeldes oleksin soovinud teada saada ka laste kogu päevast aktiivsust. Teise piiranguna võib välja tuua sammulugejate kandmise aja (viis lasteaiapäeva), mis oli lühike ajaperiood ning võis motiveerida õpetajaid ja lapsi, et päeva jooksul võimalikult palju samme koguda, mis võis uuringu tulemusi mõjutada. Kolmanda piiranguna võib välja tuua ühe lasteaija ujumistunnid, milleks lastelt eemaldati sammulugejad ning see mõjutas samuti tulemusi.

6. TÄNUSÕNAD

Soovin tänada oma juhendajat Merle Taimalu, kes andis nõuandeid töö valmimise osas.

Täna uuringus osalejaid ning osalenud lasteaedade juhtkondasid meeldiva koostöö eest.

Samuti tänan Eva-Maria Riso Tartu Ülikooli Liikumislaborist, kellega suheldes saadi uuringu läbi viimiseks sammulugejad ning vajalikud kasutusjuhendid.

7. AUTORSUSE KINNITUS

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö 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.

Kertu Ränkel

/allkirjastatud digitaalselt/ 23.05.2023

KASUTATUD KIRJANDUS

- Aasvee, K., Eha, M., Härm, T., Liiv, K., Oja, L., Tael, M. (2012). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2009/2010. õppeaasta Eesti HBSC uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut
- Alusharidus* (s.a.). <http://www.haridussilm.ee>
- Beilmann, M. (2020). Küsitlusuuringud. samm.ut.ee
- Bjørngen, K. (2015). Children's well-being and involvement in physically active outdoors play in a norwegian kindergarten: playful sharing of physical experiences. *Child Care in Practice*, 21(4), 305-323.
- Bruce, T. (2004). *Developing Learning in Early Childhood*. London: Paul Chapman Publishing.
- Colley RC, Janssen I, Tremblay MS. (2012). *Daily Step Target to Measure Adherence to Physical Activity Guidelines in Children*. *Med Sci Sports Exerc* 2012; 44(5):977-982.
- Eesti statistika* (2021). <https://www.stat.ee/et/avastastatistikat/valdkonnad/haridus/alusharidus>
- Füssenich, K., Nusselder, W.J., Lhachimi, S.K., Boshuizen, H.C., & Feenstra, T.F. (2019, January 17). *Potential gains in health expectancy by improving lifestyle: an application for European regions*. *Population Health Metrics*, 17(1).
<https://pophealthmetrics.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12963-018-0181-5>
- Goswami, N., Trozic, I., Fredriksen, Maren V., & Fredriksen, Per M. (2021, May 10). The effect of physical activity intervention and nutritional habits on anthropometric measures in elementary school children: the health oriented pedagogical project (HOPP). *International Journal of Obesity*, 45, 1677–1686. <https://www.nature.com/articles/s41366-021-00830-5>
- Haav, A., Lõhmus, L., Oja, L. (2019). Lasteaia keskkonnatingimuste ja õppekasvatustegevuse mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas. Uuringu aruanne. Tallinn: Tervise Arengu Instituut
- Janno, L. (2020). *Lasteaia õuekeskkond kui laste liikumisoskuste ja kehalise aktiivsuse toetaja*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Joy, play and doing together. (2016). Ministry of Education and Culture: Finland.
<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/78924/OKM35.pdf>
- Karvonen, P. (2003). Liikumisrõõm. Lapse motoorika hindamisest ja kehalise arengu toetamisest. AS Ilo Kirjastus.

- Kikas, E. (Toim). (2008). *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas*. TÜ Kirjastus.
- Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (2008). RT I 2008, 23, 152.
<https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772?leiaKehtiv>
- Korpak, F., & Bergier, J.(2013). Review of research on physical activity of children and adolescents school in Poland. *Man and Health*, 07 (1), 78-90.
- Kull, M., Part, K., Kõiv, K. & Kiive, E. (2012). *Tervis – minu valikud*. Kirjastus Koolibri.
- Kusma, T. (2022). *6–7-aastaste laste vabamäng ja selle õpetajatepoolne juhendamine Tartumaa lasteaegade näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Labree, W., van de Mheen, D., Rutten, F., Rodenburg, G., Koopmans, G., Foets, M.
Differences in Overweight and Obesity among Children from Migrant and Native Origin: The Role of Physical Activity, Dietary Intake, and Sleep Duration. *PloS One* 2015; 10(6): e0123672.
- Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO). (2021). Soovitused kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi kohta.
- Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO). (2022). Kuni viieaastaste laste kehalise aktiivsuse ja une soovitused. Kopenhaagen: WHO Euroopa Regionaalbüroo. Litsents: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Maaroos, J. (2007). *Tervislik liikumine*. Medicina
- Mooses, K., Kalma, M., Pihu, M., Riso, E.V., Hannus, A., et al. (2016). Eesti õpilaste liikumisaktiivsus koolipäeva jooksul. *Eesti Arst* 2016; 95(11):716-722.
- Mooses, K. (2017). *Physical activity and sedentary time of 7–13 year-old Estonian students in different school day segments and compliance with physical activity recommendations*. Doktoritöö. Tartu Ülikool.
- Nekraš, S. (2018). *Eelkooliealiste laste kehalise aktiivsuse muutused lasteaias vaba mängu tunnis erinevates keskkondades*. Bakalaureusetöö. Tallinna Ülikool.
- Oakland Unified School District. <https://www.ousd.org/Page/998>
- Oja, L., Piksööt, J., Aasvee, K., jt. (2019). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2017/2018. õppeaasta uuringu raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut;
- Regulation of the Minister of National Education. (2017, February 14). The core curriculum of pre-school education and the core curriculum of general education for primary school. *Journal of Laws*, p. 356.
- Riso, E-M., & Jürimäe, J. (2018). Physical Activity, Sedentary Behaviour, Sleep Duration and Well-Being Among Estonian Schoolchildren: A Thematic Review. L.R. Vega, W.N.

- Toscano (Koost), Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life (lk 365-391). Springer, Cham.
- Roosve, M. (2013). *6-aastaste laste motoorsed oskused ja vaimsed võimed – grupi- ja individuaalanalüüs ühe tartumaa lasteaiapäeva näitel*. Magistritöö. Tartu Ülikool.
- Rämmer, A. (2014). Valimi moodustamine. <https://samm.ut.ee>
- Sirel, K., & Piisang, M. (2010). Liikumis- ja sportmängud. Terviseteaduste ja Spordi Instituut. Tallinna Ülikool.
- Tarpomanova, T., & Filkova, S. (2016). Raising the parents' awareness of the importance of the physical activity for the children health. *Activities in Physical Education and Sport*. Tartu Ülikooli liikumislabor (2022). *Liikumine, õppimine ja heaolu*. Ülevaade teadusuuringutest ja parimatest praktikatest koolides. Tartu: Haridus- ja Teadusministeerium.
- Tervise Arengu Instituut (2015). Uuring: *Eesti laste kehaline aktiivsus ei ole piisav optimaalse tervise säilitamiseks*. Pressiteade. <http://www.tai.ee/et/instituut/pressile/uudised/3541-uuring-eesti-laste-kehaline-aktiivsus-eiole-piisav-optimaalse-tervise-sailitamiseks>
- Tervise Arengu Instituut (25.04.2018). *Iga neljas 1. klassi laps on ülekaalus või rasvunud*. <https://www.tai.ee/en/node/3625>
- Tervise Arengu Instituut (2019). *Liikumisõpetajate panus laste arengusse on märgatav*. <https://tai.ee/et/uudised/liikumisopetajate-panus-laste-arengusse-margatav>
- Tervise Arengu Instituut (21.09.2021). *Ülemäärase kehakaaluga on 30% algklasside õpilastest*. <https://www.tai.ee/et/uudised/ulemaarase-kehakaaluga-30-alklasside-opilastest>
- Tervisekaitseõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale (2010). *Riigi Teataja I 2010, 69, 526*. <https://www.riigiteataja.ee/akt/13360326>
- Tihomirov, M. (2021). *Lasteaiaõpetajate hinnangud liikumismängudele ja liikumismängude kasutamise õppe- ja kasvatustegevustes viljandi maakonna lasteaedade näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Tomberg, J. (2023, 8. märts). Janne Tomberg: Lapsed mudaseks! *Liikumisaasta 2023*. <https://liikumisaasta.ee/janne-tomberg-eestimaalaste-kehaline-kirjaoskus-on-ohus/>
- Tudor-Locke jt. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2011, 8:78 <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/78>

Urb, E. (2018). *6–7aastaste koolieelikute kehaline aktiivsus Paide linna lasteaedades käivate laste näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.

U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans*, 2nd edition (2018) Washington

Vale, S., Trost, S., Duncan, M., Mota, J. (2015). Step based physical activity guidelines for preschool-aged children.

Vihalemm, T. (2014). Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. <http://samm.ut.ee/vaatlus>

World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

World Health Organization (2021, January 18). *Adolescent and young adult health*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

World Health Organization (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world.

World Health Organization (s.a.) *Physical activity*.

https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

World Health Organization (2017). *Regional office for Europe. Data and statistics 2016*.

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics> 17.02.2017

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

Lisa 2. Laste sammude kogumise juhise lasteaiapäevajale ja tabel andmete märkimiseks

Andmete kogumise juhise lasteaiapäevajale ja tabel andmete märkimiseks

- Palun paigaldada 28. nov – 2. detsembri uuritavate laste riide külge Fitbit sammulugejad hommikul lasteaeda tultes ning eemaldada need lapse lahkumisel lasteaiast.

- Palun tabelisse märkida uuritavate laste nimed ning iga päev märkida tabelisse vastava lapse andmed.

Sam nr - sammulugeja number

P – lapsele sammulugeja peale panemise aeg

M – lapselt sammulugeja maha võtmise aeg

S – lapse päevased sammud sammulugejalt

| Sam nr | Lapse nimi | E - 28. november | | | T - 29. november | | | K - 30. november | | | N - 01. detsember | | | R - 01. detsember | | |
|--------------------------|------------|------------------|---|---|------------------|---|---|------------------|---|---|-------------------|---|---|-------------------|---|---|
| | | P | M | S | P | M | S | P | M | S | P | M | S | P | M | S |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Laste õues viibimise aeg | | | | | | | | | | | | | | | | |

Lisa 3. Laste õueaja vaatlusleht

Vaatluse vorm

Lasteaed:

Õpetaja(d):

Vaadeldavate laste arv, kes osalevad uuringus:

Vaatluse eesmärgiks on vaadelda 5-7-aastaseid lapsi lasteaias õueajal ning märgata laste liikumisaktiivsust toetavaid tegevusi.

Tulemused panen kirja alljärgnevasse tabelisse.

Lasteaias õueala kirjeldus (suurus, võimalused jne):

Lastele kättesaadavad vahendid:

| | Tegevuse kirjeldus | Tegevuse kestvus | Tegevuse kordus | Tegevuses osalevate laste arv |
|---|--------------------|------------------|-----------------|-------------------------------|
| Lapsed mängivad omalt poolt algatatud liikumismänge | | | | |
| Lapsed mängivad õpetaja poolt algatatud liikumismänge | | | | |
| Lapse poolt algatatud kehalist liikumist nõudev tegevus | | | | |
| Õpetaja poolt algatatud kehalist liikumist nõudev tegevus | | | | |
| Õpetaja poolt suunatud tegevus, et lapsed liiguksid | | | | |
| Aktiivne vaba mäng | | | | |
| Passiivne vaba mäng | | | | |
| Õuesõpe/ matk jne | | | | |

Lisa 4. Ankeet õpetajatele

Lugupeetud lasteaiapäetaja,

Palun Teil leida aega, et vastata ankeedile, kus küsitakse 5-7-aastaste laste liikumisaktiivsuse kohta ning selle toetamise võimalustest.

Ankeedis vastamine annab Teile hea võimaluse mõelda oma tööle. Saadud vastused kasutatakse üldistatud kujul ning Teie täpseid isikuandmeid ei küsita ega seostata Teie vastuste ega lasteaiaga. Palun mõelge rahulikult iga küsimuse või väite üle ning vastake ankeedile ajaperioodil 13. – 18. veebruar. Ankeedi täitmine võtab aega umbes 15 minutit. Soovi korral on uurimistööga võimalik tutvuda alates juunist 2023.

Täna uurimise osalemise eest!

Kertu Ränkel

1. Mitu korda nädalas toimusid uuritavatel lastel organiseeritud liikumistunnid ajavahemikus 28.november – 02.detsember?

| Mitte ühtegi korda | 1 kord nädalas | 2 korda nädalas | 3 korda nädalas | 4 korda nädalas |
|--------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | | | |

2. Mis päevadel toimusid liikumistunnid ajavahemikus 28.november – 02.detsember? Palun tabelisse märkida, kus liikumistund toimus (saalis, õues, ujulas, spordikeskuses jne).

| esmaspäev | teisipäev | kolmapäev | neljapäev | reede |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
| | | | | |

3. Kui ajavahemikus 28. november – 02. detsember toimus uuritavatel lastel mõni muu kehalist aktiivsust nõudev tegevus nt ujumine, matk, õuesõpe, õppekäik jne, siis palun see märkida vastava päeva juurde.

| esmaspäev | teisipäev | kolmapäev | neljapäev | reede |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
| | | | | |

Laste liikumisaktiivsus lasteaiapäeval ja seda toetavad võimalused

4. Kas ka ise rühmaõpetajana viite läbi liikumismänge/tegevusi, mis soodustavad laste liikumisaktiivsust?

| Jah | Ei |
|-----|----|
| | |

5. Kui vastasite eelmisele küsimusele JAH, siis palun kommenteerige, kui sageli viite läbi liikumismänge/tegevusi?

.....

6. Palun nimetage laste liikumisaktiivsust soodustavaid tegevusi, mida rühmaõpetajana läbi viite.

.....

7. Palun nimetage liikumismänge, mida rühmaõpetajana läbi viite.

.....

8. Millised võimalused on Teie lasteaias laste liikumisaktiivsuse toetamiseks?

.....

9. Kus on Teie arvates liikumistegevusi parem läbi viia?

| Toas | Õues | Muu variant |
|------|------|-------------|
| | | |

10. Kui kaua veedavad lapsed keskmiselt päeva jooksul õues aega praegusel aastaajal?

| Kuni 30min | 31 – 60 min | 61 – 90 min | 91 – 120 min | Üle 2 tunni |
|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | | |

Laste liikumisaktiivsus lasteaiapäeval ja seda toetavad võimalused

11. Milline on Teie tööstaaž lasteaiapäetajana?

| | | | | |
|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| Kuni 5 aastat | 6 – 10 aastat | 11 – 15 aastat | 16 – 20 aastat | Üle 20 aasta |
| | | | | |

12. Milline on teie haridustase?

| | | | | | |
|-------------|--------------|-------------------|--------------|--------------------------|-----|
| Keskharidus | Kutseharidus | Bakalaureusekraad | Magistrikrad | Kõrgem kui magistrikraad | Muu |
| | | | | | |

13. Kuidas hindate oma panust laste liikumisaktiivsusesse?

| | | | | |
|------------|-------|--------|-------|------------|
| Väga kõrge | Kõrge | Piisav | Madal | Väga madal |
| | | | | |

14. Kas Teie hinnangul saavad 5-7-aastased lapsed lasteaiapäeva jooksul piisavalt liikuda?

| | |
|-----|----|
| Jah | Ei |
| | |

15. Kui vastasite eelmisele küsimusele eitavalt, siis palun tooge välja põhjused, mis takistavad laste liikumisaktiivsust lasteaiapäeva jooksul?

.....

16. Kuidas hindate oma motiveeritustaset laste liikumistegevuste eestvedamisel viie punkti skaalal? Mida kõrgem number, seda motiveeritum olete ja mida madalam number, seda vähem motiveeritud olete.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | |
| | | | | |

17. Kui Teil on selle teemaga seoses mõningaid mõtteid, mida soovite minuga jagada, siis siin saate seda teha

.....

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kertu Ränkel,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „5-7-aastaste laste liikumisaktiivsus lasteaiapäeval ja seda toetavad võimalused õueajal Võrumaa lasteaedade näitel“, 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 4.0, 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.

Kertu Ränkel

23.05.2023