

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava

Stella Katškan

LASTEAIAGAÕPETAJATE JA ASSISTENTIDE HINNANGUD JA ARUSAAMAD
TERVISEKASVATUSEST NING SELLE RAKENDAMISEST LASTEAIAS PÕLVAMAA
LASTEAEDADE NÄITEL

Bakalaureusetöö

Juhendaja: kaasprofessor Merle Taimalu

Läbiv pealkiri: Tervisekasvatus ja selle rakendamine lasteaias

Tartu 2024

KOKKUVÕTE

Lasteaiaõpetajate ja assistentide hinnangud ja arusaamad tervisekasvatusest ning selle rakendamisest lasteaias Põlvamaa lasteaedade näitel

Lasteaias rakendataval tervisekasvatusel on oluline mõju laste tervisekäitumisele, mida kujundavad ja mõjutavad lasteaiaõpetajad, kellel on terviseõpetusest ja selle rakendamisest erinevad arusaamad. Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada lasteaiaõpetajate ja assistentide arusaamad tervisekasvatusest, hinnangud lasteaias tehtavale tervisekasvatusele ning selle võimalused ja väljakutsed lasteaias. Eesmärgi saavutamiseks kasutati kvantitatiivset uurimisviisi, andmeid koguti elektroonse ankeediga, tulemuste analüüsimisel kasutati kirjeldavat statistikat ning kvantitatiivset sisuanalüüsi. Tulemustest selgus, et peaaegu kõik lasteaiaõpetajad ja assistendid hindavad kõrgelt enda rolli laste tervise edendajana. Mõtlemapanevana tõid mõned lasteaiaõpetajad tervise edendamist takistava asjaolu ja väljakutsena välja mugavust ja viitsimatust tervisekasvatusega seoses pingutada. Lisaks selgus lasteaiaõpetajate vähene tähelepanu laste vaimse tervisega seonduvalt.

Võtmesõnad: lasteaiaõpetaja, lasteaed, tervis, tervisekasvatus

ABSTRACT

Kindergarten teachers' and assistants' evaluations and understandings of health education and its implementation in kindergarten are examined using Põlvamaa kindergartens as a case study.

Health education in kindergarten significantly influences children's health behavior, shaped and guided by teachers with varying understandings of health education and its implementation. This bachelor's thesis aims to explore kindergarten teachers' and assistants' perceptions of health education, their assessments of its implementation in kindergarten, and the associated opportunities and challenges. A quantitative research method was employed, utilizing an electronic questionnaire for data collection, with descriptive statistics and quantitative content analysis used for data analysis. The findings indicate that the vast majority of kindergarten teachers and assistants highly value their role as promoters of children's health. However, some teachers identified convenience and reluctance to invest effort as barriers and challenges to effective health promotion. Furthermore, it was found that insufficient attention is paid to children's mental health, an increasingly critical issue in contemporary society.

Keywords: kindergarten teacher, kindergarten, health, health education

SISUKORD

Sissejuhatus	4
Teoreetiline ülevaade	5
Põhimõisted	5
Tervisekasvatus lasteaias	5
Lasteaiaõpetaja roll tervisekasvatuses	7
Uurimisprobleem, töö eesmärk ja uurimisküsimused	9
Metoodika	10
Valim.....	10
Andmekogumine	10
Andmeanalüüs.....	11
Tulemused	12
Arutelu	15
Tänuõnad	18
Autorluse kinnitus	18
Kasutatud kirjandus	19
Lisad	
Lisa 1. Valimit iseloomustav kirjeldav statistika, osakaal vastanutest protsentides	
Lisa 2. Ankeet lasteaiaõpetajale/assistendile	
Lisa 3. Vastajate näited lasteaias läbiviidavate tervisekasvatuslike tegevuste kohta	
Lisa 4. Vastajate arvamused, mis toetab tervisekasvatuse elluviimist	
Lisa 5. Vastajate arvamused, mis takistab tervisekasvatuse elluviimist	
Lisa 6. Vastajate kogetud väljakutsed lasteaias seoses tervisekasvatusega	

SISSEJUHATUS

Tervisekasvatuse üks aluspõhimõtteid on vajadus tugevdada ja säilitada nii füüsilist, vaimset, sotsiaalset kui ka emotsionaalset tervist. Otsitakse võimalusi inimeste tervise parandamiseks ja kõigil haridussüsteemi tasanditel pööratakse tähelepanu tervise igakülgsel edendamisele. Eriti oluline on see hariduse varases staadiumis, ehk siis juba koolieelses eas (Lamanauskas et al., 2021; Virgilio, 2006). Tervisekasvatus varases eas on oluline ja tähendusrikas, kuna see on investering tulevikku (Galvao, 2018; Kann et al., 2001; Lamanauskas et al., 2021).

Vaatamata paljude tervise edendamise programmide ning meetmete rakendamisele Euroopa ja mujal maailmas, on selles valdkonnas endiselt palju probleeme. Varasemad uuringud kinnitavad, et laste tervisekäitumine ja üldised tervisenäitajad on halvenenud (Gluškova et al., 2021; Lamanauskas et al., 2021; Metsoja et al., 2017; Oja, et al., 2019; Stetkiewicz-Lewandowicz, 2013). Näiteks Tervise Arengu Instituudi (edaspidi: TAI) 2022. aasta õpilaste kasvu uuringus mõõdeti esimese, neljanda ja seitsmenda klassi õpilasi ning tulemused näitavad, et Eesti õpilastest on ülekaalus iga kolmas poiss ja iga neljas tüdruk (Tervise Arengu Instituut, 2024). Eelkooliealiste laste füüsilise tervise halvenemise tendentse analüüsid on selgunud seosed laste ebapiisava kehalise aktiivsuse, halva toitumise, une vähesuse, liigse ekraaniaja, ebatervislike eluviisidega ja muude ebasoodsate teguritega (Lamanauskas et al., 2021), mis võivad omakorda kaasa tuua riske, näiteks haigestumise II tüüpi diabeeti või südame-veresoonkonna haigustesse (Metsoja et al., 2017). Murettekitav on ka laste ja noorte vaimse tervise olukord ja selle valdkonna probleemide süvenemine (Oja, et al., 2019; Vaimse tervise tegevuskava 2023-2026, 2022). Märkimisväärne roll laste tervislike eluviiside kujundamisel on haridusasutustel, kus soodsa keskkonna loomise ja õpitegevuse kaudu saab toetada näiteks toitumis- ja liikumisharjumuste kujunemist (Gluškova et al., 2021), mis kogu elukaare jooksul mõjutab nii füüsilist kui ka vaimset tervist (Kukk & Nurk, 2023).

Laste tervise olukorra ja tervisekäitumise parandamiseks ning kooli- ja täiskasvanueas tervisemurede ennetamiseks on vajalik võimalikult varases eas tegeleda tervisekasvatusega ja vastavate hoiakute kujundamisega, pidades silmas nii vaimset, füüsilist kui ka emotsionaalset ja sotsiaalset tervist. Seega on lasteaiasõpetajatel oluline roll laste tervisekäitumise ja hoiakute kujundamisel. Kuna töö autorile teadaolevalt on Eestis vähe uuritud lasteaiasõpetajate hinnanguid ja arvamusi tervisekasvatusest, püütakse käesolevas töös välja selgitada, kuidas õpetajad ja nende assistendid hindavad, mõistavad ja rakendavad tervisekasvatust oma töös.

TEOREETILINE ÜLEVAADE

Põhimõisted

Järgnevalt selgitatakse teemaga seotud põhimõisteid.

Tervise, terviseedenduse ja tervisekasvatuse mõistete kohta leiab erinevaid definitsioone. Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) põhikirja järgi on **tervis** mitte lihtsalt haiguse puudumine, vaid täieliku heaolu seisund, seda nii füüsilises, vaimses kui ka sotsiaalses mõttes. (WHO, 1946). TAI Terviseinfo veebilehel (2018) on **tervise edendamist** selgitatud kui protsessi, mis võimaldab inimestel suurendada kontrolli oma tervise üle ning seeläbi oma tervist tugevdada. Rahvatervise seaduses paragrahvis 2 (2021) on **tervisekasvatuse** mõistet defineeritud kui teabe sihipärast levitamist ja inimese harjumuste kujundamist tervise säilitamiseks ja tugevdamiseks.

Väärtus on üsna laialt kasutatav mõiste ja väärtuse definitsioone on erinevaid. Väärtusteks võivad olla näiteks tervis, heaolu, meelerahu, sõprus, teadmised, või ka ühiskondlikud väärtused nagu demokraatia, sallivus, solidaarsus jne (Schihalejev, 2011). Eesti keele seletavas sõnaraamatus (Langemets, et al., 2009) on väärtuse mõistet selgitatud kui asja, nähtuse, olemise positiivset või negatiivset tähendust inimese jaoks.

Väärtuskasvatusele pannakse Sutropi (2010) väitel alus lasteaias ja selle tähtsaimaks funktsiooniks peab ta tervikliku isiksuse kasvatamist. Hariduse ja kasvatuse sõnaraamatu järgi seletatakse väärtuskasvatust kahest aspektist lähtudes. Esiteks kitsamas tähenduses kui protsessi, milles sisendamise, selitamise, arutluse ja refleksiooni kaudu kujundatakse sihipäraselt inimese väärtushoiakuid. Teiseks, laiemas tähenduses nähakse selles inimese keskkonna mõjul tema väärtushinnangute, hoiakute ja iseloomu kujunemist (Erelt, et al., 2014, lk 469). **Väärtushoiakud** omandatakse põhiliselt eeskujusid matkides ning sageli teadvustamata protsessi tulemusel. Hoiakud suunavad või lausa tingivad inimeste käitumist (Schihalejev, 2011).

Edasi antakse teoreetiline ülevaade tervisekasvatusest lasteaias ning õpetaja rollist selles.

Tervisekasvatus lasteaias

Väikelaste tervis sõltub eelkõige pere eluviisist ja väärtushinnangutest, kuid tervise kui heaolu toetamise ja edendamiseks tuleb süsteemselt tegeleda lisaks kodule ka lasteaias. Lasteaias õpitakse väärtustama tervist ja pannakse alus tervisliku eluviisi kujunemisele (Tervise edendamine lasteaias, 2020; Nugin & Õun, 2017), tervisekasvatus on koolieelse hariduse üks põhikomponente (Lamanauskas et al., 2021). TAI 2006. aasta uuringust „Tervisega seotud eeldused ja tingimused koolieelsetes lasteasutustes“ selgusid koolieelsetes lasteasutustes laste

tervisliku arengu toetamiseks rakendatavad tervisedenduslikud meetmed ja tegevused ning psühhosotsiaalse ja füüsilise keskkonna olukord lasteaedades (Lõhmus & Varava, 2006).

Tänapäeva ühiskonnale on omane väärtuskasvatus, mis toetab ka inimeste vastutustunnet oma tervise eest (Sutrop, 2019), seega tervis on oluline väärtus ning tervisekasvatus on seotud väärtuskasvatusega. Lapsed saavad esmased teadmised tervisest kui väärtusest lisaks kodule ka lasteaiast. Tervisekasvatuse õppekavasse planeeritud tegevused on integreeritud erinevatesse lastega tehtavatesse tegevustesse ja hõlmavad erinevaid tervise valdkondi. Õpetajate ja kogu lasteaija personali tegevus mõjutab väärtuste kujundamist ja laste sotsiaalsete oskuste arendamist (Maser & Varava, 2003; Nugin & Õun, 2017). Tervisekasvatus ei toimu üksnes liikumistundides, vaid ka sobivat õpikeskkonda luues. Lasteaias viiakse tervisekasvatustikke tegevusi läbi ka mängu kaudu (Schihalejev, 2011).

Tervisekasvatus lasteaias peab olema järjepidev ja igapäevane osa õppe- ja kasvatustööst (Tervise edendamine lasteaias, 2020). Lasteaijalaste tervisliku arengu toetamisel on peamised tegevused ja põhimõtted: tervislike toitumisharjumuste kujundamine ja tervisliku toidu tagamine; igakülgse kehalise tegevuse soodustamine; turvalise, tervisliku ja last arendava keskkonna loomine; isikliku hügieeni edendamine; hambahaiguste ennetamine ja suutervise edendamine; vigastuste ennetamine; vaimse tervise edendamine ja probleemide varajane märkamine; nakkushaiguste ennetamine; arengu- ja käitumishäirete avastamine (Nugin & Õun, 2017). Seega tervisekasvatuse läbiviimisel toetatakse lasteaias läbi erinevate õppe- ja mängutegevuste laste vaimset, sotsiaalset, emotsionaalset ja kehalist arengut.

TAI väljaandes „Näiteid Eesti lasteaedade tervisealasest õppe- ja kasvatustööst“ (2010) on toodud terve rida häid näiteid terviseõpetuse ja -kasvatuse läbiviimise võtetest ja võimalustest koolieelsetes lasteasutustes. Tervisealaste õppe- ja kasvatustegevuste üks läbivaid põhimõtteid oli, et tegevused aitavad luua eeldusi lapse tervelt kasvamisele ja arenemisele ning kujundada teadmist, et tervis on väärtus (Varava, 2010). TAI andmetel tegutsevad Eestis alates 2001. aastast Tervist Edendavad Lasteaiad (edaspidi: TEL), 2023. aasta seisuga kuulub TEL võrgustikku 310 lasteaeda üle Eesti (Tervise edendamine lasteaias, 2020).

Üheks oluliseks tervisliku eluviisi osaks on piisav liikumine. Seega tuleb tervisekasvatuses pöörata tähelepanu sellise keskkonna loomisele, mis võimaldaks lastel olla aktiivsed ja kujundada harjumust aktiivselt liikuda. Liikumisoskuste omandamine koolieelses eas paneb aluse lapse kehalisele võimekusele. Tänapäeval veedavad lapsed suure osa päevast istudes (Kehalise aktiivsuse soovitused lastele ja noortele, 2023). USA laste ja noorukite seas läbiviidud uuring (Ogden, 2002) näitas, et istuva eluviisiga ja ülekaalulised lapsed jätkavad suure tõenäosusega samasugust eluviisi ka täisealisena. Vaatamata sellele, et lastele reeglina

meeldib liikuda, on laste ülekaalulisus kasvanud. Kuna probleem on tõsine, tuleb selle teemaga ennetavalt tegeleda, kujundades juba koolieelses eas tervislikumaid eluviise (Virgilio, 2006).

Tervisekasvatases peab tähelepanu pöörama ka tervislike toitumisharjumuste kujundamisele. Sirel (2019) uuris oma bakalaureusetöös, kuidas toimub õpetajate hinnangul lasteaias laste tervislike toitumisharjumuste kujundamine. Tulemustest selgus, et lasteaiasõpetajad üldiselt peavad laste tervislike toitumisharjumuste kujundamist ja oma rolli selles oluliseks ning peaaegu kõik uurimuses osalenud õpetajad on väidetavalt lastele heaks eeskujuks (Sirel, 2019).

Lapse õiguste konventsioonis rõhutatakse, et kõigil lastel on õigus parimale võimalikule tervisele, sealhulgas vaimsele heaolule (Lapse õiguste konventsioon, 1991). Tervisekasvatases on füüsilise tervise kõrval tähtis osa ka vaimsel tervisel. Ülemaailmne vaimse tervise kriis on laiemalt tähelepanu alla toonud tervisliku eluviisi toetamise ja sotsiaalse suhtluse tähtsuse vaimse tervise toetamisel. Eestis on praegu murettekitav laste ja noorte vaimse tervise probleemide süvenemine (Vaimse tervise tegevuskava 2023-2026, 2022). Eesti inimarengu aruandes (2023) on Eesti laste vaimset tervist peetud pigem heaks, kuid väidetavalt heaolu kahaneb vanusega (Kukk & Nurk, 2023).

Lasteaed saab kaasa aidata laste sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele, mis loob lapsele hea vaimse tervise aluse. Lapseeas omandatud järgitakse sageli ka täiskasvanueas ja seega võivad varakult omandatud positiivsed või negatiivsed harjumused avaldada vaimsele tervisele pikaajalist mõju (Kukk & Nurk, 2023). Vaimse tervise edendamise eesmärgil Itaalia ja Portugali koolieelikutega 2003. aastal läbi viidud uurimusest selgus, et õpetajate hinnangul parandasid varajased sekkumisprogrammid koolieelikute sotsiaal-emotsionaalse õppimise pädevusi, prosotsiaalset käitumist ja akadeemilisi tulemusi. Ka õpetajad muutsid oma hoiakuid, kuna nende enesetõhusus ja vastupidavus suurenesid pärast programmis osalemist (Conte, et al., 2023). Seega tuleks jätkata varajaste sekkumistega, millel on positiivne mõju kõikidele seotud osapooltele.

Kokkuvõtteks võib öelda, et koolieelses lasteasutuses on tervise väärtustamine ja sellel põhinev tervisekasvatus olulisel kohal ning kus lasteaiasõpetaja kui tervisekasvataja on lapsevanema kõrval teine oluline lapse arengu toetaja ja edendaja.

Lasteaiaõpetaja roll tervisekasvatases

Vanemad on oma laste esimesed õpetajad ka terviseiga seotud hoiakute kujundamisel. Hügieeni- ja teiste terviseteadmiste omandamine jätkub lasteaias, kus laste tervisekasvatuse läbiviimisel on peamine roll õpetajal (Kurowicka, 2019; Tervise edendamine lasteaias, 2020).

Laste tervise edendamine lasteaias eeldab eelkõige õpetaja, kuid ka kogu personali teadlikkust ja pädevust. Tervisekasvatuse rakendamine toimub lasteaias peamiselt rühmaõpetajate eestvedamisel, kaasates vajadusel teisi spetsialiste. Õpetaja peab oskama luua laste tervislikuks arenguks vajalikke tingimusi ja viia õppe- ja kasvatustegevuse käigus regulaarselt läbi erinevaid tervisekasvatustikke tegevusi (Maser & Varava, 2003; Nugin & Õun, 2017). Õpetajad on oma käitumisega lastele eeskujuks juba varases lapseas. Näiteks varasemate uurimuste tulemused kinnitasid, et eelkooliealised lapsed olid füüsiliselt aktiivsemad, kui tundi andis aktiivne õpetaja (Cheung, 2020; Haav et al., 2019), seega õpetajate endi kehaline aktiivsus ja sealhulgas muu tervislik käitumine avaldab mõju ka lastele.

Tervisekasvatases on oluline lasteaia ja kodu koostöö. Eesti osales rahvusvahelises alushariduse ja laste heaolu uuringus IELSi (*International Early Learning and Child Well-being Study*), mille käigus uuritakse viieaastaste laste arengut ja oskusi. Leiti, et viieaastastel Eesti lastel olid võrreldes teiste riikidega tugevamad eneseregulatsiooni ja sotsiaal-emotsionaalsed oskused. Lisaks, kui lastevanemad olid sageli kaasatud lasteasutuse tegevusse, olid laste oskused paremad (Tammemäe et al., 2020). Järelikult on laste vaimse heaolu ja oskuste arengu toetamiseks oluline suurendada lastevanemate ja lasteaiaõpetajate koostööd.

Lasteaias laste eest vastutavatel õpetajatel on terviseõpetusest ja selle rakendamisest erinevad arusaamad. Leedus läbi viidud uurimusest (Lamanauskas & Augienė, 2019) selgus, kuidas lasteaiaõpetajad mõistavad tervisealast kirjaoskust, kuidas nad seda väärtustavad, hindavad selle olulisust tervisekasvatases. Uurimistulemused näitavad, et lasteaiaõpetajad mõistavad oma isikliku rolli, tugevdades laste tervist ja kujundades nende tervisealast pädevust. Kuigi õpetajate informatiivsed oskused tervisevaldkonnas on head, on praktilised oskused halvasti väljendatud. Vajalikuks peeti, et kõigepealt peavad õpetajad ise arendama tervislike eluviiside pädevust ja pidevalt tugevdama tervisealast kirjaoskust. (Lamanauskas & Augienė, 2019). Ka teine Leedu uurimus (Lamanauskas et al., 2021) kinnitab, et õpetajate nõuetekohane ettevalmistus, lasteaia tegevus ja lastevanemate kaasamine määravad lastega läbiviidava tervisekasvatuse tõhususe.

Hiinas viidi läbi uurimus lasteaiaõpetajate toitumisalase tervisekäitumise, füüsilise tervise, haiguste ennetamise ning vaimse tervise käitumise osas, et mõista lasteaiaõpetajate

terviseteadlikkuse mõju lasteaiaste tervisekäitumisele. Uurimistulemustest lähtuvalt anti õpetajatele soovitusi laste tervisekasvatuse suunamiseks, et õpetajad saaksid laste tervisekäitumise probleemidest rohkem aru ning edendaksid tõhusamalt laste tervislikku käitumist. Lasteaiaõpetajad peavad integreerima tervisekasvatuse igapäevaellu (Tan et al., 2020).

Varasemalt on Eestis uuritud õpetajate arvamusi koolieelse lasteasutuse terviseedendusest õppe- ja kasvatustegevustes (Raspel, 2015) ning õpetajate ja õpetaja abide arvamusi tervisekäitumise kujundamisel lasteaedades (Zapalski, 2020). Uurimistulemustest selgus, et oma igapäevatoos on lasteaiaõpetajad seadnud esmasteks eesmärkideks suunata lapsi tervislikult toituma ja tagada lastele turvalisus ning liikumisvõimalused värskes õhus (Raspel, 2015; Zapalski, 2020).

Eelnevat kokku võttes võib öelda, et lasteaiaõpetaja põhiline roll tervisekasvatjana on luua lastele soodne tervist toetav keskkond, viia läbi erinevaid tervisekasvatuslikke tegevusi, olla lastele eeskujuks ning teha koostööd lastevanematega. Kuigi lasteaedades tegeletakse tervisekasvatusega, tuleb sellele veelgi enam tähelepanu pöörata ning järjepidevalt ja süsteemselt rõhku panna tervisliku eluviisi kujundamisele. Kuna laste kodune kasvatus ja sotsiaalne taust on erinev (Lapse heaolu hindamise käsiraamat, 2017), lasub lasteaiaõpetajatel veelgi suurem kohustus anda lasteaias lastele edasi koduses kasvatuses sageli puudu jääv osa. Väga oluline on pöörata tõsist tähelepanu nii laste füüsilise kui ka vaimse tervise edendamisele ja tähtis on probleemide võimalikult varajane märkamine.

Uurimisprobleem, töö eesmärk ja uurimisküsimused

Lasteaiaõpetajaid ja õpetajate assistente mõjutavad nende arusaamad ja hinnangud tervisekasvatusest, seega on oluline mõista nende seisukohti. Rootsis on läbi viidud uurimus (Isaksson et al., 2017), mis annab ülevaate õpetajate vaadetest selle kohta, mida nad igapäevatoos teevad, et edendada eelkooliealiste laste vaimset tervist, pidades silmas nii positiivseid kui ka problemaatilisi olukordi. Autorile teadaolevalt sarnast uuringut lasteaiaõpetajate seas Eestis läbi viidud ei ole, seega pole teada, kuidas lasteaiaõpetajad ja õpetajate assistendid saavad aru tervisekasvatusest ning mis nende arvates toetab ja takistab tervisekasvatusega tegelemist. Antud teema uurimine aitab välja selgitada võimalikke tugevusi ja puudujääke lasteaiaõpetajate ja assistentide arusaamades ning kitsaskohti tervisekasvatuse rakendamises, samuti õpetajate koolitusvajaduse, mis aitaks vajadusel parandada tervisekasvatuse kvaliteeti Põlvamaa lasteaedades.

Bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada lasteaiaõpetajate ja õpetajate assistentide arusaamad tervisekasvatusest, hinnangud lasteaias tehtavale tervisekasvatusele ning selle võimalused ja väljakutsed lasteaias. Töös kasutatakse edaspidi nii õpetajate kui assistentide kohta ühist terminit *õpetaja* või *lasteaiaõpetaja*.

Bakalaureusetöö eesmärgist lähtuvalt sõnastati järgnevad uurimisküsimused:

1. Kuidas lasteaiaõpetajad selgitavad tervisekasvatust?
2. Millised on lasteaiaõpetajate hinnangud oma lasteaias tehtavale tervisekasvatusele?
3. Milliseid võimalusi ja väljakutseid on lasteaiaõpetajad tervisekasvatusega seoses kogenud oma lasteaias?

METOODIKA

Töö eesmärgist ja uurimisküsimustest lähtuvalt valiti uurimismeetodiks kvantitatiivne uurimisviis, mis võimaldas koguda vastajate arvamusi ja hinnanguid ning läbi viia statistilist andmeanalüüsi. Töös kasutati ka avatud küsimusi, mis võimaldasid uurida õpetajate arusaamu.

Valim

Uurimuses lähtuti mugavusvalimi põhimõttest. Valim moodustati Põlvamaa lasteaedade õpetajatest ja õpetaja assistentidest. Valimi moodustamisel lähtus töö autor isiklikust huvist Põlvamaa kui oma elukohajärgse maakonna lasteaedade suhtes. Põlvamaa Omavalitsuste Liidu kodulehe (<https://www.polvamaa.ee/polvamaa-omavalitsuste-liit/polvamaa-omavalitsused/>) andmetel oli 2023. aasta seisuga Põlvamaal 12 lasteaeda, kuhu saadeti kutse uuringus osalemiseks. Valimi suuruseks kujunes 27 inimest, neist 22 lasteaiaõpetajat (81%) ja 5 lasteaiaõpetaja assistenti (19%). Enamik vastanutest olid Tervist Edendavast Lasteaiast (70 %). Vastanutest olid kõik naissoost, keskmiseks vanuseks saadi 43 aastat, kõige noorem vastaja oli 32aastane ja vanim 63aastane. Uurimuses osalejate keskmiseks tööstaažiks lasteaiaõpetajana oli 14,5 tööaastat. Täpsemalt on valimit kirjeldatud tabelis 1 (vt Lisa 1).

Andmekogumine

Andmete kogumiseks kasutati ankeeti, mis loodi elektroonilise ankeedina veebikeskkonnas Google Forms. Ankeet on esitatud uurimistöö lisan (vt Lisa 2). Küsimustik koostati uurimistöö eesmärgist ja uurimisküsimustest lähtuvalt ning küsimuste koostamisel toetuti osaliselt Tihomirovi (Tihomirov, 2021) bakalaureusetöös kasutatud küsimustele. Uurimisinstrumendi katsetamiseks ja valiidsuse tõstmiseks palus töö autor enne põhiuurimust kahel tuttav

lasteaiadõpetajal ankeedile vastata ning anda hinnang, kas ankeedis olevad küsimused ning täitmise juhised on selgelt mõistetavad. Vastanud õpetajad hindasid ankeedis olevaid küsimusi, vastusevariante ja vastamise juhiseid arusaadavaks.

Ankeet sisaldas avatud ja suletud küsimusi. Suletud küsimusega, kus olid vastusevariandid ette antud (5-palline skaala) koguti vastajate taustaandmeid ja hinnanguid tervisekasvatusele lasteaias. Avatud küsimuste juures said vastajad avaldada oma arvamust vabas vormis ja tuua vajadusel näiteid.

Ankeet koosnes kahest osast, kus kokku sisaldus 22 küsimust. Esimeses osas paluti esmalt lühidalt oma sõnadega selgitada tervisekasvatuse tähendust. Seejärel esitati vastajale tervisekasvatuse mõiste selgitus rahvatervise seaduse paragrahvi 2 alusel (Rahvatervise seadus, 2021). Küsimuste 2-5 puhul uuriti õpetajatelt/assistentidelt hinnanguid tervisekasvatuse kohta lasteaias ja kodus. Kuuenda küsimusega paluti vastajal anda hinnang oma rühmas ja lasteaias tervikuna läbiviidavate tervisekasvatustlike tegevuste piisavuse kohta. Tegevused olid eraldi teemadena (liikumise olulisus, tervislik toitumine, hammaste tervis, isiklik hügieen üldiselt, inimkeha, vaimse tervise ning ohutuse ja turvalisuse teema) 7 alapunktina välja toodud ja vastajal tuli iga tegevuse juures hinnang anda piisavuse kohta ning lisaks tuli iga tegevuse kohta ka oma praktikast üks näide tuua. Küsimused 7-9 olid avatud küsimused selle kohta, mis toetab ja mis takistab tervise edendamist lasteaias ning milliseid väljakutseid on vastajad kogunud lasteaias seoses tervisekasvatusega. Ankeedi teises osas koguti küsimustega 1-6 uuritavate taustaandmeid.

Ankeedile vastamine oli anonüümne, vastajate ega lasteaedade nime ei küsitud. Uurimus viidi läbi novembris 2023. Täpsemad andmed uurimusse valitud lasteaedade kohta saadi Põlvamaa omavalitsuste kodulehtedelt (<https://www.polva.ee/et/lasteaiad>; <http://www.rapina.ee/lasteaed>; <https://kanepi.kovtp.ee/>). Kõikide Põlvamaa lasteaiajuhtide e-posti aadressidele saadeti ankeedi veebilink ning selgitav kaaskiri kutsega lasteaiadõpetajate ja assistentide uurimuses osalemiseks. Pärast pooleteisenädalast vastamistähtaega saadeti lasteaedadele korduskirjad meeldetuletusega. Küsitluses osalemine oli vabatahtlik ning anonüümne, osalejatele tutvustati uuringu eesmärki ja sisu.

Andmeanalüüs

Enne andmeanalüüsi koostati ülevaatlik tabel, kuhu kanti ankeediga kogutud andmed, et need korrastada. Kogutud andmete korrastamiseks kasutati tabelarvutusprogrammi MS Excel.

Andmeanalüüsis kasutati kirjeldavat statistikat. Jooniste ja tabelite koostamiseks kasutati programmi Microsoft Word.

Käesoleva töö esimese uurimisküsimuse puhul kasutati kvantitatiivset sisuanalüüsi. Tegemist oli avatud küsimusega ja vastuste analüüsimiseks kasutati kodeerimist, mille käigus koondati sarnased vastused ja need koondati omakorda kategooriateks. Teise uurimisküsimuse puhul kasutati kirjeldavat statistikat (protsendid, sagedused). Kolmanda uurimisküsimuse puhul kasutati taas kvantitatiivset sisuanalüüsi.

TULEMUSED

Tulemused on esitatud uurimisküsimustest lähtudes alljärgnevalt.

Lasteaiaõpetajate arusaamad tervisekasvatusest

Esmalt paluti vastajatel lühidalt oma sõnadega selgitada, mis on nende arvates tervisekasvatus. Sisuanalüüsi tulemusel moodustati 8 kategooriat (vt tabel 1). Enim tõid õpetajad vastustes välja, et tervisekasvatus on tervislike harjumuste ja eluviiside kujundamine ning tervisliku toitumise, liikumise ja hügieeni vajalikkus. Samuti toodi välja tervisealaste teadmiste andmist, terviseetemalisi arutelusid, füüsilise ja vaimse tervise eest hoolitsemist.

Tabel 1. Õpetajate arusaamad tervisekasvatuse mõistest kategooriate kaupa koos nimetamise sagedustega

Üldine (nt tervislikud eluviisid, tervislike harjumuste kujundamine jne)	11 korral
Tervislik toitumine	10 korral
Liikumise aktiivsus	9 korral
Isiklik hügieen	7 korral
Vaimne tervis	3 korral
Värske õhk	2 korral
Ohutus	1 korral
Inimkeha	1 korral

Üks vastaja selgitas tervisekasvatuse tähendust näiteks järgnevalt: „*Harjutada lapsi liikuma võimalikult palju värskes õhus, pakkuda võimaluste piires ja lastele sobivas vormis tervislikku toitu, arendada õigeid hügieeni võtteid ning selgitada, miks kõik eespool nimetatud on vajalik.*”

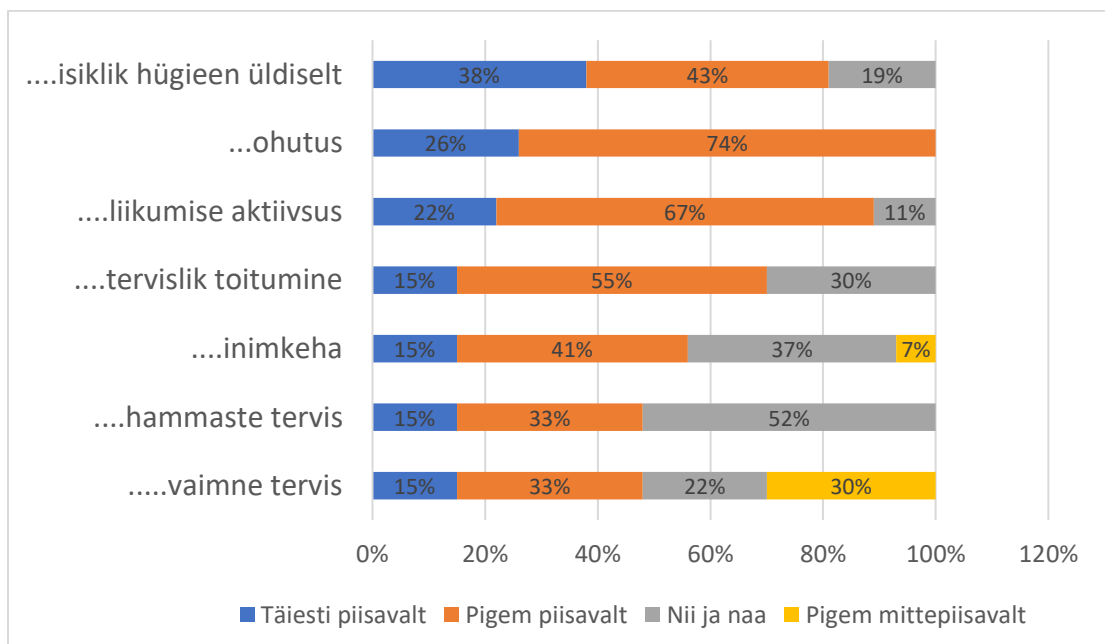
Lasteaiaõpetajate hinnangud oma lasteaias tehtavale tervisekasvatusele

Uuritavatel küsiti arvamust, kui vajalikuks nad peavad tervisekasvatust lasteaias. Selgus, et ligi kolmveerand vastajatest (72%) pidasid tervisekasvatust lasteaias väga vajalikuks ja ülejäänud vastajad (28%) pigem vajalikuks. Küsimuses, millises vanuses lastele on lasteaias tehtav

tervisekasvatus eelkõige vajalik, oli vastajatele valikvastustena ette antud lasteaialaste vanuse vahemikud ja viimase valikuna variant *ühtviisi vajalik igas vanuses*, mille valisid vastuseks kõik vastajad.

Veel uuriti vastajatelt, kus nende arvates peaks eelkõige tegelema tervisekasvatusega, kas rohkem kodus või lasteaias. Kõik uurimuses osalenud leidsid, et tervisekasvatusega peaks tegelema võrdselt nii kodus kui ka lasteaias. Õpetajana oma rolli laste tervislike harjumuste kujundamisel pidas väga oluliseks 71% vastajatest, pigem oluliseks 24% ja pigem ei pidanud oluliseks vaid 5% vastajatest.

Vastajatel paluti anda hinnang oma rühmas ja lasteaias tervikuna läbiviidavate tervisekasvatustlike tegevuste piisavuse kohta. Tegevused olid eraldi teemadena seitsme alapunktina välja toodud: liikumise olulisus, tervislik toitumine, hammaste tervis, isiklik hügieen üldiselt, inimkeha, vaimne tervis ning ohutuse ja turvalisus. Õpetajate hinnangutest annab ülevaate joonis 1.



Joonis 1. Vastajate hinnangud rühmas ja lasteaias tervikuna läbiviidud tervisekasvatustlike tegevuste piisavusest etteantud teemade lõikes (%)

Kõige rohkem vastajaid (38%) hindasid täiesti piisavaks lasteaias üldiselt hügieeni teemaga tegelemise. Lisaks veel ligi pooled leidsid, et sellega tegeldakse pigem piisavalt. Järgnes ohutuse teema, millega tegelemist kõik vastanud hindasid täiesti või pigem piisavaks. Ka liikumisaktiivsusega tegelemisele antud hinnangud näitasid selle piisavust. Küll aga saab teise rühmana välja tuua tervisliku toitumise, inimkeha, hammaste tervise ning vaimse tervise

teemad, mis said vastajatelt pigem hinnanguid, et nendega ei tegelda piisavalt. Nii vaimse tervise kui ka inimkeha teema puhul toodi välja ka mittepiisavat tegelemist, mida teiste teemade puhul ei nimetatud (vt joonis 1).

Lisaks hinnangutele paluti vastajatel etteantud teemadel tervisekasvatustlike tegevuste kohta tuua ka näiteid (vt Lisa 3). Kõige rohkem toodi liikumistegevuse näideteks matkade, pikemate jalutuskäikude ja spordinädalate toimumist. Tervisliku toitumise teemal nimetati enim võimalust pakkuda lasteaias vaheldusrikast toitu ning terviseampse. Hammaste tervise teemal toodi esile Suukooli kampaaniates osalemist ja rühmas hammaste tervisest rääkimist. Isikliku hügieeni teemal nimetasid peaaegu kõik vastajad näidetena kätepesu, mida peeti ka inimkeha teema juures oluliseks tegevuseks. Tegevustena vaimse tervise teemal nimetasid vastajad kõige rohkem vaikuseminutite ja rahunemistehnikate läbiviimist, samas jätsid mõned uurimuses osalejad näited toomata või vastasid, et otsesed tegevused vaimse tervise teemal puuduvad. Ohutuse ja turvalisuse teemal toimunud tegevuste kohta toodi näitena Politsei- ja Piirivalveameti ning Päästeameti külastusi, rohkem oli välja toodud ka liiklemise teemal tegevusi.

Milliseid võimalusi ja väljakutseid on lasteaiatõpetajad tervisekasvatusega seoses kogenud?

Esmalt küsiti, mis õpetajate arvates **toetab** tervise edendamist ja tervisekasvatuse elluviimist nende lasteaias. Selle küsimuse alla moodustus 10 kategooriat (vt Lisa 4). Kõige enam toetab vastajate arvates tervise edendamist ja tervisekasvatuse elluviimist lasteaias hea koostöö kolleegidega, ühised huvid ja lähenemised õpetajate seas ning oluliseks peeti erinevaid tervist edendavaid tegevusi ja ümbritsevat keskkonda. Üks õpetaja on vastanud: *Lasteaias mõjutab laste vaimset tervist n-ö seal valitsev sisekliima – õnnelikud õpetajad, õnnelikud lapsed.*

Veel oli vastustes välja toodud eeskuju olulisus, nimetati ka erinevatest riiklikest projektidest osavõtmist ja programmides osalemist, näiteks Seikluste Laegas, Vaikuseminutid, Keelepesa. Tervisekasvatust toetavaks võimaluseks pidasid vastajad looduses liikumist, näiteks üks vastus: *Meil on maalasteaed ja palju võimalusi minna loodusesse ja liikuda intensiivselt värskes õhus, mis on hea nii lastele kui ka meile endile.*

Teiseks küsiti, mis õpetajate arvates **takistab** tervise edendamist ja tervisekasvatuse elluviimist nende lasteaias. Selle küsimuse alla moodustus 6 kategooriat (vt Lisa 5). Kõige enam oli vastatud, et takistusi ei olegi. Siiski tõid õpetajad tervise edendamist ja tervisekasvatuse elluviimist takistava asjaoluna välja aja ja muude oluliste ressursside vähesuse või puudumise, vähese koostöö lastevanematega ning tunnistati ka enda mugavust. Näiteks üks vastaja märkis, et: *Häirib vähene koostöö vanematega. Kui lasteaed õpetab ja suunab last, siis*

kahjuks vanemad ei järgi neid õpetusi, kodus on teised kasvatusevõtted ja nii ei saagi laps oskusi omandada ja kinnistada.

Küsimusi ka õpetajate kogemusi tervisekasvatusega seotud **väljakutsetega** seoses. Selle küsimuse alla moodustati 10 kategooriat (vt Lisa 6). Kõige rohkem toodi vastustes välja, et väljakutseid ei ole või ei osata midagi välja tuua. Mõned õpetajad nimetasid viitsimatust tervisekasvatusega seoses pingutatud. Selgus, et suurimaks õpetajate kogetud väljakutseks seoses tervisekasvatusega on vähene koostöö lastevanematega. Näiteks on vastatud: *Kodudes veedavad paljud lapsed piiramatult aega nutiseadmetes ja aktiivset tegevust muus osas ei toimu, see teeb lapsed rahutuks.*

ARUTELU

Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada lasteaiaõpetajate ja assistentide arusaamad tervisekasvatusest, hinnangud lasteaia tehtavale tervisekasvatusele ning selle võimalused ja väljakutsed lasteaia. Alljärgnevas arutelus tõlgendatakse saadud uurimistulemusi kolmest püstitatud uurimisküsimusest lähtuvalt ning kõrvutatakse teoreetilises osas toodud seisukohtade ja varasemate uurimuste tulemustega.

Esimese uurimisküsimusega paluti lasteaiaõpetajatel selgitada, mida nad mõistavad tervisekasvatuse all. Enamus vastajatest selgitas tervisekasvatuse mõistet üldisemalt ning nimetati eelnevaga seoses teadlikkust tervislikest eluviisidest ja tervislike harjumuste kujundamist, enim tuli vastustes esile tervisliku toitumise, liikumise aktiivsuse ja isikliku hügieeni olulisus. Vähem töid õpetajad teemadena välja inimkeha, ohutust, vaimset tervist. Varasematest sarnastest uurimustest (Raspel, 2015; Zapalski, 2020) selgus, et oma igapäevatoos peavad lasteaiaõpetajad tervise edendamisel kõige olulisemaks turvalist keskkonda ning sarnaselt käesoleva uurimuse tulemustega on samuti esmasteks tervisekasvatuseks eesmärkideks ja tegevusteks lastele tervisliku toitumise ning liikumisvõimaluste tagamine värskes õhus.

TAI 2022. aasta õpilaste kasvu uuringu tulemused näitavad, et Eesti õpilastest on liigse kehakaaluga iga kolmas poiss ja iga neljas tüdruk (Tervise Arengu Instituut, 2024). Lasteaialaste füüsilise tervise halvenemine on seotud laste ebapiisava kehalise aktiivsuse ja halva toitumise ja muude ebatervislike eluviisidega (Lamanauskas et al., 2021; Sirel, 2019; Tihomirov, 2021), seega on igati põhjendatud ja vajalik seada aktiivne liikumine ja tervislik toitumine juba lasteaia tervisekasvatuse olulisele kohale. Koolieelsele lasteasutusele on kehtestatud ka tervise edendamise nõuded, näiteks nõuded laste liikumise ja kehalise tegevuse

edendamiseks ja laste toitlustamise ja tervislike harjumuste kujundamiseks (Tervisekaitseõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale, 2010). Kindlasti võib õpetajate valikuid tervisekasvatases mõjutada ka liikumise ja toitumise teema aktuaalsus kogu ühiskonnas.

Teise uurimisküsimusega küsiti lasteaiaõpetajatelt hinnanguid oma lasteaia tehtavale tervisekasvatusele. Uurimuses osalenud õpetajad ja assistendid pidasid tervisekasvatust lasteaia ühtviisi vajalikuks igas vanuses laste puhul ning oma rolli laste tervislike harjumuste kujundamisel peeti ka väga oluliseks. Kõik vastajad leidsid, et lasteaia võrdselt tuleb tervisekasvatusega tegeleda ka kodus, mis toob esile lasteaia ja kodu koostöö vajaduse. Rahvusvahelises alushariduse ja laste heaolu uuringu (Tammemäe et al., 2020) IELSi (*International Early Learning and Child Well-being Study*) käigus uuriti viieaastaste laste arengut ja oskusi ning leiti, et lastevanemate kaasamine lasteaedade tegevustesse suurendas oluliselt laste erinevaid oskusi, see aga kinnitab, et lasteaia ja kodu koostöö mõjutab laste heaolu ja arengut. Ka Sirel (2019) on oma uurimuses tulemustest lähtuvalt kitsaskohana nimetanud tervisekasvatust silmas pidades lasteaiaõpetajate ja lastevanemate koostööd, mille parandamiseks ja saavutamiseks on vajalik õige lähenemine. Veel selgus, et lasteaiaõpetajad peavad laste tervislike toitumisharjumuste kujundamist lasteaia väga oluliseks ning hindavad enda rolli selles kõrgeks (Sirel, 2019).

Vastajate hinnangutest oma rühmas ja lasteaia tervikuna läbiviidavate tervisekasvatustlike tegevuste kohta ilmnas, et piisavaks arvati tegelemist isikliku hügieeni ning ohutuse ja turvalisuse teemadel. Kõige vähem on saanud tervisekasvatases tähelepanu vaimse tervise teema, ligi kolmandiku arvates on see valdkond saanud ebapiisavat tähelepanu. Mõned õpetajad olid märkinud, et otsesid vaimse tervise teemal tegevusi ei ole läbi viidud või ei oska neid nimetada. Käesolevas töös selgunud lasteaiaõpetajate hinnangud laste vaimse tervise teemale pööratava tähelepanu ebapiisavusest on mõtlemapanev tulemus. Laste tervist tuleb igakülgsest toetada, kuna nii füüsiline-, vaimne, sotsiaalne-, kui ka emotsionaalne tervis on omavahel seotud (Nugin & Õun, 2017). Eestis vajab tuge ja lahendust laste ja eriti noorte vaimse tervise olukord ning selle valdkonna süvenevad probleemid (Oja, et al., 2019; Vaimse tervise tegevuskava 2023-2026, 2022). Kuna laste ja noorte, eriti aga just tüdrukute vaimse tervise halvenemine on globaalne trend (Vaimse tervise tegevuskava 2023-2026, 2022), on vajalik juba varases eas laste vaimsele tervisele rohkem tähelepanu pöörata.

Kolmanda uurimisküsimusega sooviti teda saada, milliseid võimalusi ja väljakutseid on lasteaiaõpetajad tervisekasvatusega seoses kogunud. Tervise edendamist ja tervisekasvatuse

elluviimist lasteaias toetab õpetajate arvates kõige enam hea koostöö kolleegide ja lastevanematega, ühised huvid ja lähenemised õpetajate seas ning oluliseks peeti ka ümbritsevat füüsilist ja psühhosotsiaalset keskkonda. Ka varasemates sarnasel teemal uurimustes (Raspel, 2015; Zapalski, 2020) selgus, et oma igapäevatöös peavad lasteaiasõpetajad tervise edendamisel kõige olulisemaks turvalist keskkonda. Nimetati ka tervisekasvatust toetavatel teemakohastel koolitustel ja loengutel osalemise vajadust. TAI andmetel on õpetajate tervisealaste teadmiste ja oskuste arendamine oluline laste tervislike harjumuste kujundamisel (Tervise edendamine lasteaias, 2020). Varasemalt läbiviidud uurimustes (Lamanauskas et al., 2021; Sirel, 2019; Tan et al., 2020) on samuti rõhutatud lasteaiasõpetajate tervisekasvatust puudutavatel täienduskoolitustel osalemise vajadust, et suurendada õpetajate terviseteadlikkust.

Käesoleva töö tulemustest selgus, et mitmed õpetajad märkisid tervisekasvatuses takistava asjaoluna ja väljakutsena vähest koostööd lastevanematega. Koostöö olulisusest lasteaias ja pere vahel oli juba eespool juttu, vajalik on analüüsida, miks koostöö osapoolte vahel hästi ei toimi. Varasemas uurimuses (Raspel, 2015) on leitud, et lasteaias hea ja usaldusel põhinev koostöö lapsevanematega on oluline ning sõltub palju õpetaja tahtest ja professionaalsusest. Suhtlemine ja koostöö lapsevanematega aitab lasteaias tervisekasvatustlike eesmärgede saavutamiseks, seega on vajalik koostöövõimalused paremini läbi mõelda (Tervise edendamine lasteaias, 2020). Seega, koostöö parandamiseks lastevanematega tuleks õpetajatel mõelda võimalustele, kuidas tõhustada suhtlust kodu ja lasteaias vahel lapse igapäevaseks arendamiseks, sealhulgas ka tervisekasvatust silmas pidades.

Positiivsena võib välja tuua, et ligi pooled vastanud õpetajatest märkisid, et tervisekasvatusega seoses takistusi ega väljakutseid ei ole või ei oska neid välja tuua. Mõned õpetajad nimetasid tervisekasvatuse takistava kitsaskohana ja väljakutsena ka ajapuudust ning teiste ressursside vähesust, näiteks raha ja vahendite nappust. Mitmel korral oli takistava asjaoluna märgitud mugavust ja viitsimatust tervisekasvatusega seoses pingutada. Need on ausad vastused, mis panevad mõtlema õpetajate hoiakute ja suhtumise üle, millel on kindlasti oma põhjused, olgu selleks motivatsioonilangus või mõni muu probleem, millele on võimalik lahendus leida näiteks täiendusõppe või arenguveestluste korras. Tihomirovi uurimusest (2021) selgus, et kuigi lasteaiasõpetajate hinnangul on liikumismängude kasutamine õppe- ja kasvatustegevustes laste tervislikuks arenguks vajalik ning õpetajatel on liikumismängude suhtes positiivne hoiak, kasutatakse igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes liikumismänge siiski suhteliselt vähe (Tihomirov, 2021).

Kokkuvõtteks võib uurimustöö tulemustele tuginedes järeldada, et lasteaiaõpetajad üldiselt teadvustavad tervisekasvatuse vajalikkust ning oma panust laste tervise edendamisse, kuid mõned õpetajad väljendasid viitsimatust ja mugavust tervisekasvatusega tegeleda, seega tuli esile õpetajate hoiakutega tegelemise vajadus.

Töö piirangud, soovitused ja praktiline väärtus

Käesoleva uurimistöö piiranguks võib pidada vastajate väikest arvu, mille tingisid raskused planeeritud suurusega valimi moodustamisel. Samuti asjaolu, et vastajad andsid avatud küsimustele napisõnalisi vastuseid. Seega võiks kaaluda edaspidistes uurimustes intervjuude kasutamist. Võimalusel võiks kaaluda ka paber kandjal ankeetide kasutamist.

Uurimistöö tulemused annavad võimaluse uurimuses osalenud lasteaedadel ja ka teistel lasteaedadel kõrvutada oma asutuses korraldatavat tervisekasvatust selle uurimuse tulemustega. Kuna laste ja noorte tervise teema on jätkuvalt aktuaalne ning käesolevas töös tuli esile lasteaiaõpetajate vähene tähelepanu vaimse tervise teemale, siis edasise uurimisvõimalusena võiks soovitada lasteaiaõpetajate küsitlust laste vaimse tervise hoidmisega seoses.

Töö praktiliseks väärtuseks on selgunud uurimistulemused tervisekasvatuse ja selle rakendamise kohta Põlvamaa lasteaedades õpetajate arvamuste ja hinnangute põhjal. Selgus vajadus parandada tervisekasvatuse valdkonnas lasteaia ja kodu koostööd ning kaasata lapsevanemaid tervisekasvatuse protsessi. Uurimistulemused aitasid leida praktilisi lähenemisviise tervislike harjumuste kujundamiseks, mis omakorda mõjutab laste tervislikku arengut ja parandab heaolu. Lisaks tõusis esile vajadus rohkem tähelepanu pöörata vaimse tervise teemaga tegelemisele juba lasteaias, et ennetada probleeme kooli- ja täiskasvanueas .

Tänu sõnad

Täna lasteaedade juhte võimaluse ja ankeetide edastamise eest ning eelkõige lasteaiaõpetajaid ja assistente küsimustikule vastamise ja töö valmimisele kaasaaitamise eest. Suur tänu Merle Taimalule bakalaureusetöö juhendamise 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.

Stella Katškan

/allkirjastatud digitaalselt/

13.05.2024

KASUTATUD KIRJANDUS

- Cheung, P. (2020). *Teachers as role models for physical activity: Are preschool children more active when their teachers are active?*. *European Physical Education Review*, 26(1), 101-110. Allikas: <https://doi.org/10.1177/1356336X19835240>
- Conte, E., Cavioni, V., Ornag, V., Agliati, A., Gandellini, S., Santos, M., . . . Grazzani, I. (2023). *Supporting Preschoolers' Mental Health and Academic Learning through the PROMEHS Program. A Training Study*. *Children*. 2023; 10(6):1070. Allikas: <https://doi.org/10.3390/children10061070>
- Erelt, T., Kadakas, M., Kala-Arvistu, U., Kraav, I., Maanso, V., Tamm, E., . . . Puksand, H. (2014). *Hariduse ja kasvatus sõnaraamat*. Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus.
- Galvao, D. M. (2018). *The nurse in nurseries/kindergartens: The perspective of teachers from a nursing school*. *Entermeria Global*, 51, 394-405. doi:<https://doi.org/10.6018/eglobal.17.3.291371>
- Glušková et al. (2021). *Eesti õpilaste kasvu seire: 2018/19. õppeaasta uuringu raport. WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Haav et al. (2019). *Lasteaia keskkonnatingimuste ja õppe-kasvatustegevuse mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas. Uuringu aruanne*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Isaksson et al. (2017). Promoting mental health in Swedish preschool–teacher views. *Health Promotion International*, 32, 53-61. doi:10.1093/heapro/dat084
- Kann et al. (2001). *Health education: Results from the School Health Policies and Programs Study 2000*. *Journal of School Health*, 71(7), 266-278. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2001.tb03504.x>
- Kehalise aktiivsuse soovituselastele ja noortele*. (2023). Allikas: Terviseinfo: Külalastatud <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/liikumine/soovituselastele-liikumiseks/lastele-ja-noortele>
- Kukk, M., & Nurk, E. (2023). *Eluviis ja vaimne tervis eel- ja algkooliealistel lastel. Sisask M (toim). Vaimne tervis ja heaolu. Eesti inimarengu aruanne 2023*. Tallinn: Eesti Koostöö Kogu.
- Kurowicka, E. (2019). Health education and health promotion among preschool children. *Journal of Education, Health and Sport* 9(7), 497-506. doi:<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3407784>
- Lamanauskas et al. (2021). Health education in pre-school institution: integration, effectiveness, improvement. *Eurasia journal of mathematics science and technology education [EJMSTE]*. 2021, vol. 17, iss. 12, 16 p. doi:10.29333/ejmste/11360
- Lamanauskas, V., & Augienė, D. (2019). Kindergarten teachers' health literacy: Understanding, significance and improvement aspects. *Review of science, mathematics and ICT education*, vol 13, no. 2, 39-60.
- Langemets, Tiits, M., Valdre, T., Veski, L., Viks, Ü., & Voll, P. (2009). *Eesti keele seletav sõnaraamat*. Tallinn: Eesti Keele Sihtasutus.

- Lapse heaolu hindamise käsiraamat.* (2017). Allikas: Sotsiaalkindlustusamet:
https://sotsiaalkindlustusamet.ee/sites/default/files/content-editors/Lastekaitse/Noustamisteenused/lapse_heaolu_hindamise_kasiraamat.pdf
- Lapse õiguste konventsioon.* (1991). Allikas: Riigi Teataja:
<https://www.riigiteataja.ee/akt/24016>
- Lõhmus, L., & Varava, L. (2006). *Tervisega seotud eeldused ja tingimused koolieelses lasteasutuses.* Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Maser, M., & Varava, L. (2003). *Tervisedendus lasteaias.* Tartu: Tervise Arengu Instituut.
- Metsoja et al. (2017). *Euroopa laste rasvumise seire. WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Eesti 2015/16. õa raport.* Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Nugin, K., & Õun, T. (2017). *Õppe- ja kasvatusstegevus lasteaias.* Tartu: AS Atlex.
- Ogden, C. L. (2002). *Prevalence and trends in overweight among US children and adolescents, 1999-2000.* Journal of the American Medical Association, 9;288(14). doi:10.1001/jama.288.14.1728
- Oja, L., Piksööt, J., Aasvee, K., Haav, A., Kasvandik, L., Kukk, M., . . . Vorobjov, S. (2019). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2017/2018. õppeaasta uuringu raport.* Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Rahvatervise seadus.* (2021). Allikas: Riigi Teataja: Loetud
<https://www.riigiteataja.ee/akt/104012021013?leiaKehtiv>
- Raspel, K. (2015). *Õpetajate arvamused koolieelse lasteasutuse terviseedendusest õppe- ja kasvatusstegevustes. [magistritöö, Tallinna Ülikool]. ETERA.* Allikas:
<https://www.etera.ee/zoom/4189/view?page=2&p=separate&tool=info&view=0,2191,2055,1318>
- Schihalejev, O. (2011). *Väärtuskasvatus õpetajakoolituses.* Tartu: TÜ eetikakeskus, TÜ Kirjastus.
- Sirel, A. (2019). *Laste tervislike toitumisharjumuste kujundamine koolieelses lasteasutuses Tartu maakonna lasteaiadõpetajate hinnangul. [bakalaureusetöö, Tartu Ülikool]. DSpace.* Allikas: <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/d1df02b6-0369-421c-bf69-c047ae79204e/content>
- Stetkiewicz-Lewandowicz, A. (2013). *Health education from the perspective of contemporary challenges and threats.* Polski Merkuriusz Lekarski : Organ Polskiego Towarzystwa Lekarskiego. Allikas: Külastatud
https://www.academia.edu/51016860/Health_education_from_the_perspective_of_contemporary_challenges_and_threats
- Sutrop, M. (2010). *Väärtused koolieelses eas. Väärtuskasvatus lasteaias.* Tartu: Eesti Keele Sihtasutus.
- Sutrop, M. (2019). *Eesti haridus- ja teadusstrateegia 2021 - 2035. Väärtuste ja vastustuse visioon.* Allikas: Külastatud <https://www.hm.ee/et/kaasamine-osalemine/strateegiline-planeerimine-aastateks-2021-2035/visiooniloome>

- Zapalski, M. (2020). *Tervisekäitumise kujundamine Harjumaa omavalitsuse lasteaedades, lähtudes õpetajate ja õpetaja abide arvamusest. [bakalaureusetöö, Tallinna Ülikool]. ETERA. Allikas: <https://www.etera.ee/zoom/73874/view?page=41&p=separate&tool=info&view=0,0,2484,3513>*
- Tammemäe et al. (2020). *OECD rahvusvahelise alushariduse ja laste heaolu uuringu IELS 2018 tulemused Eestis. (A.-M. Meesak, toim.). Tallinn.*
- Tan et al. (2020). *Influences of Preschool Teachers' Health Perception on Children's Health Behavior in Kindergartens.*
- Tervise Arengu Instituut. (04. 01 2024. a.). Allikas: Kolmandik esimese kuni seitsmenda klassi õpilastest on liigse kehakaaluga: <https://www.tai.ee/et/uudised/kolmandik-esimese-kuni-seitsmenda-klassi-opilastest-liigse-kehakaaluga>*
- Tervise edendamine lasteaias. (2020). Allikas: Terviseinfo: Külastatud <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/lasteaias/tervise-edendamine-lasteaias>*
- Tervisedenduse olemus. (2018). Allikas: Terviseinfo: Külastatud: <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/uldpoimotted/tervisedenduse-uldpoimotted>*
- Tervisekaitseõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale. (2010). Allikas: Riigi Teataja: Külastatud <https://www.riigiteataja.ee/akt/13360326>*
- Tihomirov, M. (2021). *Lasteaiaõpetajate hinnangud liikumismängudele ja liikumismängude kasutamise õppe- ja kasvatustegevustes Viljandi maakonna lasteaegade näitel [bakalaureusetöö, Tartu Ülikool]. DSpace. Allikas: <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/3f7666bf-eae7-493f-b1cd-298868fb1279/content>*
- Vaimse tervise tegevuskava 2023-2026. (2022). Allikas: Sotsiaalministeerium: <https://www.sm.ee/sites/default/files/documents/2023-03/Vaimse%20tervise%20tegevuskava%202023-2026.pdf>*
- Varava, L. (2010). *Näiteid Eesti lasteaegade tervisealasest õppe- ja kasvatustööst. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.*
- WHO. (1946). *Constitution of the World Health Organization. Geneva: World Health Organization. Allikas: World Health Organization.*
- Virgilio, S. J. (2006). *Tervete Laste tegus algus. Eestikeelne väljaanne Odamees OÜ, 2007.*

LISAD

Lisa 1. Valimit iseloomustav kirjeldav statistika, osakaal vastanutest protsentides

Töökoht	%	Vanus	%
Lasteaia õpetaja	81	25-34	4
Lasteaia õpetaja assistent	19	35 - 44	22
		45 - 54	33
Töökogemus		55 ja vanem	29
1-5 aastat	15	Vanus märkimata	11
5-10 aastat	15		
10 – 20 aastat	44		
20 ja rohkem aastat	26		
KOV		Tervist Edendav Lasteaed	
Põlva vald	44	Jah	70
Räpina vald	33	Ei	30
Kanepi vald	22		

Lisa 2. Ankeet

Lugupeetud lasteaiaõpetaja!

Olen Tartu Ülikooli koolieelse lasteasutuse õpetaja eriala 3. kursuse üliõpilane. Seoses bakalaureusetööga palun Teil vastata ankeedile, kus küsitakse Teie hinnanguid teie lasteaias tehtavale tervisekasvatusele. Soovin teada saada, mida lasteaiaõpetajad mõistavad tervisekasvatuse all ning milliseid kordaminekuid ja probleeme nad on tervisekasvatusega seoses kogenud. Ankeedile vastamine annab Teile võimaluse mõelda lasteaias tehtavale tervisekasvatusele tööle ning Teie panusele selles. Vastates küsimustele, palun mõelge nii oma rühmas kui ka lasteaia üleselt tehtavale tervisekasvatusele ja tegevustele. Teie vastused on olulised uurimistöö tegemiseks, et teada saada, kuidas lasteaiaõpetajad mõistavad tervisekasvatust ja selle olulisust. Küsimustele vastamine on anonüümne, Teie nime ega lasteaeda ei küsita ning andmeid kasutan üldistatud kujul ainult oma lõputöö tegemiseks.

Palun mõelge rahulikult iga küsimuse või väite üle ning vastake kõigile küsimustele järjest. Ankeedis ei ole õigeid ega valesid vastuseid, see tähendab, et vastake palun täpselt nii nagu arvate või tunnete. Sobivale vastusevariandile tõmmake ring ümber ning punktiirile kirjutage oma vastus/arvamus vabas vormis.

Ankeedis olevatele küsimustele palun vastata ajaperioodil 13. – 22. november 2023.

Tänan Teid vastamast!

Stella Katškan

Küsimuste tekkimisel võite kirjutada: stella.katskan@gmail.com

Ankeet

1. Selgitage lühidalt oma sõnadega, mis on Teie arvates tervisekasvatus?

.....

*Rahvatervise seaduses on selgitus mõistele **tervisekasvatus** – teabe sihipärane levitamine ja inimese harjumuste kujundamine tervise säilitamiseks ja tugevdamiseks.*

2. Kui vajalik on Teie arvates lasteaias tervisekasvatus?

Palun valige üks variant:

- 1) üldse mitte vajalik
- 2) pigem mittevajalik
- 3) nii ja naa
- 4) pigem vajalik
- 5) väga vajalik

3. Millises vanuses lastele on lasteaias tehtav tervisekasvatus eelkõige vajalik?

Palun valige üks variant:

- 1) kuni 2 aastat
- 2) 2 – 3 aastat
- 3) 4 – 5 aasta
- 4) 6 – 7 aastat
- 5) ühtviisi vajalik igas vanuses

4. Kus Teie arvates peaks eelkõige tegelema tervisekasvatusega, kas rohkem kodus või lasteaias?

Palun valige üks variant:

- 1) ainult kodus
- 2) peamiselt kodus
- 3) võrdselt kodus ja lasteaias
- 4) peamiselt lasteaias
- 5) ainult lasteaias

5. Kui oluliseks Te peate õpetajana oma rolli laste tervislike harjumuste kujundamisel lasteaias?

Palun valige üks variant:

- 1) ei pea üldse oluliseks
- 2) pigem ei pea oluliseks
- 3) nii ja naa
- 4) pean pigem oluliseks
- 5) pean väga oluliseks

6. Palun andke hinnang, kui piisavalt on teie rühmas ja teie lasteaias tervikuna läbi viidud tervisekasvatuslikke tegevusi alljärgnevatel teemadel:

1. Liikumise olulisus, et pakkuda lastele erinevaid liikumisvõimalusi ja suurendada liikumisaktiivsust.

Palun valige üks variant:

- 1) üldse mitte piisavalt
- 2) pigem mittepiisavalt
- 3) nii ja naa
- 4) pigem piisavalt
- 5) täiesti piisavalt

Palun tooge üks näide teie lasteaias läbi viidud liikumistegevuse kohta?

.....

2. Tervislik toitumine.

Palun valige üks variant:

- 1) üldse mitte piisavalt
- 2) pigem mittepiisavalt
- 3) nii ja naa
- 4) pigem piisavalt

5) täiesti piisavalt

Palun tooge üks näide teie lasteaias läbi viidud tegevuse kohta tervisliku toitumise teemal?

.....

3. Hammaste tervis.

Palun valige üks variant:

1) üldse mitte piisavalt

2) pigem mittepiisavalt

3) nii ja naa

4) pigem piisavalt

5) täiesti piisavalt

Palun tooge üks näide teie lasteaias läbi viidud tegevuse kohta hammaste tervise teemal?

.....

4. Isiklik hügieen üldiselt.

Palun valige üks variant:

1) üldse mitte piisavalt

2) pigem mittepiisavalt

3) nii ja naa

4) pigem piisavalt

5) täiesti piisavalt

Palun tooge üks näide teie lasteaias läbi viidud tegevuse kohta isikliku hügieeni teemal üldises tähenduses?

.....

5. Inimkeha teema.

Palun valige üks variant:

- 1) üldse mitte piisavalt
- 2) pigem mittepiisavalt
- 3) nii ja naa
- 4) pigem piisavalt
- 5) täiesti piisavalt

Palun tooge üks näide teie lasteaias läbi viidud tegevuse kohta inimkeha puudutaval teemal?

.....

6. Vaimse tervise teema.

Palun valige üks variant:

- 1) üldse mitte piisavalt
- 2) pigem mittepiisavalt
- 3) nii ja naa
- 4) pigem piisavalt
- 5) täiesti piisavalt

Palun tooge üks näide teie lasteaias läbi viidud tegevuse kohta vaimse tervise teemal?

.....

7. Ohutuse ja turvalisuse teema.

Palun valige üks variant:

- 1) üldse mitte piisavalt
- 2) pigem mittepiisavalt
- 3) nii ja naa
- 4) pigem piisavalt

5) täiesti piisavalt

Palun tooge üks näide teie lasteaias läbi viidud tegevuse kohta ohutuse ja turvalisuse teemal?

.....

7. Palun vastake vabas vormis, mis Teie arvates toetab tervise edendamist ja tervisekasvatuse elluviimist teie lasteaias?

Vastus: ...

8. Palun vastake vabas vormis, mis Teie arvates takistab tervise edendamist ja tervisekasvatuse elluviimist teie lasteaias?

Vastus:...

9. Palun vastake vabas vormis, milliseid väljakutseid Te olete kogenud lasteaias seoses tervisekasvatusega?

Vastus:...

Taustaandmed

1. Kus asub lasteaed, milles töötate?

Palun valige üks variant:

- 1) Põlva vald
- 2) Räpina vald
- 3) Kanepi vald

2. Kas lasteaed, kus töötate, kuulub Tervist Edendavate Lasteaedade hulka?

Vastuse variandid:

- 1) jah, kuulub
- 2) ei kuulu

3. Palun märkige oma amet

Vastuse variandid:

1) lasteaiaõpetaja

2) lasteaiaõpetaja assistent

4. Palun märkige, mis vanuses lapsed kuuluvad Teie rühma ning kas tegemist on vanuseliselt homogeense või liitrühmaga?

5. Palun märkige oma sugu ja vanus täisaastates:

6. Palun märkige oma tööstaaz (täisaastates) lasteaiaõpetajana:

Lisa 3. Vastajate näited lasteaias läbiviidavate tervisekasvatustlike tegevuste kohta etteantud teemadel

Teemad ja neile vastavad kategooriad	Sagedused (mitmel korral antud kategooria alla kuuluvat nimetati)
Liikumistegevus	
Matkad ja jalutuskäigud	8 korral
Liikumisnädalad	7 korral
Spordipäevad	3 korral
Regulaarsed liiklustunnid ja joogatunnid	3 korral
Tegevused õues (suusatamine, liikumismängud,)	3 korral
Liikumistegevuste lõimimine igapäevaste ainevaldkondadega	3 korral
Ujumine	1 korral
Tervislik toitumine	
Võimalus süüa lasteaias vaheldusrikast toitu, salatite söömisele tähelepanu pööramine	8 korral
Terviseamps (mh juur- ja puuviljad)	6 korral
Taimne teispäev	5 korral
Lastega tervisliku toidu valmistamine	5 korral
Nädalateemad seoses tervisliku toitumisega	2 korral
Programm „Seikluste Laegas“	1 korral
Hammaste tervis	
Suukooli projekt	7 korral
Vestlused	6 korral
Hambaarsti külastus	4 korral
Üldine teema käsitlemine	2 korral
Õppevideote vaatamine	2 korral
Hambapesupäeviku täitmine	2 korral
Tervisliku toidukorvi koostamine ja toitumine	1 korral
Tervislikud vaheampsud	1 korral
Tervishoiukõrgkooli tegevused	1 korral
Näidend „Sööbik ja Pisik“	1 korral
Isiklik hügieen	
Kätepesu	16 korral
Igapäevane tegevus ja vestlused	3 korral
Suu pesemine, hammaste pesu	3 korral
Riiete puhtus	2 korral
Ninanuuskamine	1 korral
Mähkmetest loobumine	1 korral
Praktikantide tegevused	1 korral
Pepupühkimine	1 korral
Juuste kammimine	1 korral
Inimkeha	

Ei vastanud (ei oska kommenteerida)	3 korral
Kätepesu	3 korral
Sugude vahelised erinevused	3 korral
Arsti külastused, raamatud, õppefilmid	3 korral
Erinevad projektid - täpsustamata	2 korral
Luustike ja siseelundite turvustamine	2 korral
Keha puutumatus ja piiride õpetamine	2 korral
Südamenädala tegevused	2 korral
Keha tundma õppimine kihilise puzzle kaudu	1 korral
Salm „Pea ja õlad, põlvedki...“	1 korral
Vestlused teemal „Minu keha on minu oma“	1 korral
Meelte avastamine katsete abil	1 korral
Juuste kammimine	1 korral
Nädalateemades käsitlemine	1 korral
Hommikuringi võimlemine	1 korral
Vaimne tervis	
Vaikuseminutid ja rahunemistehnikad	12 korral
Ei vastanud, otseseid tegevusi ei ole	6 korral
Jooga ja hommikuvõimlemine	2 korral
Arutelu emotsioonide kohta	2 korral
Kõne arengu toetamine	1 korral
Keskendumise tegevused	1 korral
Helilainete kasutamine rahunemiseks	1 korral
Teistest hoolimine	1 korral
Programm „Kiusamisest vabaks“	1 korral
Brošüürid	1 korral
Oskus öelda ei	1 korral
Ohutus ja turvalisus	
Päästeameti, politsei, kiirabi kohtumised lastega	8 korral
Õppekäigud liikluses, tänavatel	6 korral
Vestlused ja eeskujude ohutuse teemal	5 korral
Ohutu liiklemine	5 korral
Liiklusnädal	2 korral
Veekogud ja turvalisus	1 korral

Lisa 4. Vastajate arvamused, mis toetab tervise edendamist ja tervisekasvatuse elluviimist lasteaias (kategooriate kaupa koos nimetamise sagedustega)

Ühine huvi ja samad lähenemised õpetajate seas	10 korral
Igapäevased, rutiinsed tegevused lasteaias (terviseamps, õues liikumine, sõbralikud suhted, päevakavad)	9 korral
Eeskuju	3 korral
Tervislikult toituma suunamine – nt tervislik menüü	3 korral
Koostöö vanematega	3 korral
Riiklikest projektidest ja programmidest osavõtmine (KiVa, TEL, Vaikuseminutid, Keelepesa, Taimne teisipäev, Seikluste Laegas)	3 korral
Kindlad TEL või TEHA meeskonnad	2 korral
Liikumisharjumuste õpetamine	1 korral
Tegevused kogukonnas	1 korral
Koolitused, loengud õpetajatele	1 korral

Lisa 5. Vastajate arvamused, mis takistab tervise edendamist ja tervisekasvatuse elluviimist lasteaias (kategooriate kaupa koos nimetamise sagedustega)

Takistusi ei ole	10 korral
Aeg jt ressursid	6 korral
Mugavus	4 korral
Vähene koostöö vanematega	4 korral
Riiklike programmide vähesus	2 korral
Vanus	1 korral

Lisa 6. Õpetajate ja assistentide kogetud väljakutsed lasteaias seoses tervisekasvatusega
(kategooriate kaupa koos nimetamise sagedustega)

Väljakutseid ei ole, ei oska välja tuua	13 korral
Vähene koostöö lapsevanematega	4 korral
Üle lasteaialiste ürituse koostöös korraldamine	2 korral
Viitsimatus tegeleda antud teemaga	2 korral
Toit	1 korral
Vähene koostöö õpetajate vahel	1 korral
Ujumise propageerimine	1 korral
Täid	1 korral
Lastel ilmastikule vajalike riiete puudumine	1 korral
Ajapuudus	1 korral

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Stella Katškan,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose **„Lasteaiaõpetajate ja assistentide hinnangud ja arusaamad tervisekasvatusest ning selle rakendamisest lasteaias Põlvamaa 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 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.

Stella Katškan

13.05.2024