

Tartu Ülikool
Sotsiaal- ja haridusteaduskond
Haridusteaduste instituut
Koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava

Sirli Meriste

ESMAABI ALGÕPETUS EELKOOLIEALISTELE LASTELE -
ABIMATERJAL LASTEAIAÕPETAJALE
bakalaureusetöö

Juhendaja: Vilja Vendelin-Reigo

Läbiv pealkiri: Esmaabi algõpetus eelkooliealistele lastele

KAITSMISELE LUBATUD

Juhendaja: Vilja Vendelin-Reigo (MSc)

.....

(allkiri ja kuupäev)

Kaitsmiskomisjoni esimees: Pille Villems (MA)

.....

(allkiri ja kuupäev)

Tartu 2013

Esmaabi algõpetus eelkooliealistele lastele – abimaterjal lasteaiaõpetajale

Resümee

Käesoleva bakalaureusetööga antakse ülevaade laste käitumisest ohuolukordades, kirjutatakse esmaabivõtete õpetamise vajalikkusest ning laste motivatsioonist ja sotsiaalsest soostumusest abivajajat aidata. Töö eesmärgiks oli abimaterjali koostamine koolieelse lasteasutuse õpetajale esmaabi algõpetuse läbiviimiseks 6-7 aastastele lastele ning sellele materjalile eksperthinnangu saamine. Abimaterjal koosneb kümnest erinevast teemakonspektist, mis käsitlevad õnnetuste puhul antavat esmaabi. Töö uurimuslikus osas viidi autori enda poolt teemakonspektide põhjal läbi tegevused kolmes koolieelikute rühmas. Teemakonspektide kohta paluti hinnangut kuuelt eksperdilt. Eksperthinnangute tulemustest selgus, et abimaterjali on sobiv kasutada esmaabi algõpetuses 6-7 aastastele lastele. Lähtuvalt ekspertide soovitustest tehti abimaterjalis mõned muudatused. Abimaterjal on esitatud bakalaureusetöö lisana.

Märksõnad: esmaabi algõpetus, abimaterjal lasteaiaõpetajale

Basic first aid education for preschoolers - supplementary material for kindergarten teacher

Abstract

In the theoretical part of the present bachelor's thesis an overview is given about the necessity to obtain by preschoolers the knowledge, skills and motivation to provide first aid. The aim of these thesis was to compile a supplementary material for kindergarten teachers to educate children aged 6 to 7 years in basic first aid. Supplementary material contains ten synopses about different first aid topics. Based on the material the first aid activities were conducted in three group of preschoolers. Compiled material was evaluated by six experts. The expert analysis revealed that the supplementary material for kindergarten teachers is suitable for basic first aid education in 6 to 7 years old children. Some changes were made in material based on the suggestions of the experts. The supplementary material is introduced in appendix of thesis.

Key words: basic first aid education, supplementary material for kindergarten teacher

Sisukord

Sissejuhatus	4
<i>Laste käitumine ohuolukordades</i>	5
<i>Laste motivatsioon aidata</i>	6
<i>Esmaabi õpetamine sotsiaalses keskkonnas</i>	7
<i>Töö tekstiga ja mäng kui esmaabi algõpetust toetavad tegevused</i>	7
<i>Esmaabi algõpetuse vajalikkus eelkoolieas</i>	9
<i>Abimaterjali koostamise alused ja tutvustus</i>	10
Metoodika	11
<i>Valim</i>	11
<i>Mõõtevahend</i>	11
<i>Protseduur</i>	12
Tulemused ja arutelu	12
Kasutatud kirjandus	18

LISAD

Lisa 1. Abimaterjal lasteaiaõpetajale esmaabi algõpetuse läbiviimisel 6-7 aastastele lastele

Lisa 2. Küsimustik eksperdile

Sissejuhatus

Me kõik vajame oma elus mõnikord abi, kui satume õnnetusse või saame vigastada. Sellisel juhul soovime väga, et keegi meid aitaks. Abistaja peab aga teadma, millised on tegutsemise reeglid. Ta peab olema seda õppinud. Laste puhul tähendab see, et neile peab olema õpetatud, kuidas õnnetusjuhtumi korral käituda.

Meditšiinis peetakse väga oluliseks esimestel sekunditel-minutitel antud abi, mis võib mõnikord määrata inimelu saatuse. Väikelaps või koolieelik võib olla ainukene inimene õnnetuskohal. Seetõttu on tema teadmised ja oskused abi kutsuda või abi anda tõepoolest vajalikud. Meedias leiab ikka aeg-ajalt näited selle kohta, kus väikelaps on õigesti käitudes päästnud inimelu (The Little Warriors, 2012). Õpetada oskust märgata ja aidata kaaslast või abivajavat inimest on osa meie laste väärtuskasvatusest.

Kindlasti võib arutleda selle üle, kas eelkooliealine on võimeline aru saama nii keerulises olukorras, nagu seda on õnnetusjuhtum, kuidas käituda. Samas ei ole kunagi liiga vara ega hilja alustada sedavõrd olulise tarkuse õppimisega. Täiskasvanute abiga suudavad lapsed õppida ja saavutada oma tegevuses eesmärgid, mis tavapäraselt ei vasta nende võimetele. See on õpetamine ja õppimine lähimas arengutsuunas. Esmaabi algõpetust eelkooliealistele lastele võiks hinnata just sellest aspektist. Kuidas esmaabiõpetust eakohaselt ja lastele sobival viisil läbi viia, see on arenguruumiga küsimus. KELA süsteemis on otseselt esmaabi algõpetusega vähe tegeldud. Eesti Punase Risti poolt 1997.a. välja antud õppematerjal 4-6 aastastele lastele turvalisuse ja esmaabiõpetuseks *Aita Jussi* on vananenud ja, eriti uuemates lasteaedades, ka vähe kättesaadav.

Õppekavas kuulub turvalise käitumise/ohutuse teema valdkonna mina ja keskkond alla. Ohutuse teemat käsitledes on peamiseks eesmärgiks õpetada lastele põhjus-tagajärg seoseid erinevates situatsioonides, mis võivad lõppeda õnnetusega. Loogilise jätkuna näen siin lisandumas ka esimesi teadmisi esmaabist. Ohtlikest olukordadest ja õnnetustest rääkides jääb õpetus tihtipeale narratiivseks ja lapsed omandavad teadmisi kuulates ja vaadates. Esmaabi osutamise õppimine pakub lisaks teadmistele ja oskustele ka võimaluse prosotsiaalseks käitumiseks ning oma tunnetega tegelemiseks. Tervisekasvatuse eesmärk lasteaias on tervisehariduse ja terviseoskuste kujundamine ning arendamine. Esmaabi algoskused võiksid olla osa nendest.

Laste käitumine ohuolukordades

Lastega esmaabi õppimist alustades on parim viis seostada see ohutuse teemaga. Enamusele eelkooliealistest lastest on tuttav vanasõna *õnnetus ei hüüa tulles*. Paljudel juhtudel õnnetus siiski hüüab st me tunneme ohtliku olukorra ära. Näiteks siis, kui me ei pane jalgrattaga sõitma minnes kiivrit pähe, hüppame vette, oskamata ujuda, või jätame kuuma teetassi väikese lapse käeulatusse. Tervise Arengu Instituudi juhendmaterjalides (2010) pööratakse tähelepanu sellele, et turvalisuse edendamine hõlmab laste ja koolieelse lasteasutuse personali teadmiste ning oskuste arendamist selles valdkonnas. Lapsi tuleb õpetada ohte tundma ja vältima ning ohtlikes olukordades õigesti käituma. Rosenbaumi (1981) andmetel märkavad juba 4-5 aasta vanused lapsed hädaolukorda ja oskavad sellest teada anda hädaabinumbri. Sarnastele tulemustele jõudsid ka Luria, Smith ja Chapman (2000) oma uuringus 5-aastaste lastega.

Eesti Haigekassa poolt 2006. aastal läbiviidud uuringu andmetel ei ole ligi pooled vanematest selgitanud oma lastele, kuidas käituda, kui kellegagi mängukaaslastest on juhtunud õnnetus. Juba koolieelses eas tajub laps vastutust ja suhtub sellesse täie tõsidusega. Esmaabi algõpetus kujundab lisaks vastavatele teadmistele ka vastutustunnet kaaslaste suhtes, arusaamist inimelu väärtusest ja olulisusest. Enamus õnnetusjuhtumeid eelkooliealiste lastega toimub kodus, liikluses ja vaba aja veetmisel. Ülevaates vigastuste levimuse ja tagajärgede kohta Eestis (Kaasik & Uusküla, 2007) tuuakse välja laste ja noortega juhtunud õnnetuste põhjusena järelvalve puudumist, riskikäitumist ja kesist õpetust ning esmaabi andmise vähest oskust. Bruce ja McGrath (2005) on oma artiklis kokkuvõtlikult kirjeldanud ohutuse teemal läbiviidud uuringuid alla 6-aastaste lastega. Autorid leidsid, et grupina koos läbiviidud aktiivõpped on efektiivsed vastavate teadmiste ja oskuste omandamisel.

Kui lapsed on tuttavad esmaabiliste tegevustega - nad oskavad kutsuda abi, aidata esmaabi andvat täiskasvanut, ise abi osutada - suureneb kindlasti võimalus, et käitutakse abi andes õigesti või isegi päästetakse inimelu. Põhikooli riiklikus õppekavas (RT I, 2011) on läbiva teemana "Tervis ja ohutus", mille raames peaks lapsed omandama teadmisi ning oskusi ohu- ja kriisiolukordades tõhusalt käituda. Sama õppekava järgi oskab aga I kooliastme õpilane ohuolukorras üksnes abi kutsuda.

Laste motivatsioon aidata

Lastes on olemas loomulik vajadus aidata, tunda end tähtsana ja vajalikuna, saada millegagi hakkama. Kõik see on omakorda seotud emotsioonide ja motivatsiooniga. Lapsed on motiveeritud omandama neid käitumismalle, mida neile olulised täiskasvanud väärtustavad nii prosotsiaalses käitumises kui ka sotsiaalses mõistmises üldse (Tropp & Saat, 2008). Loomulikku soovi aidata hädasolijat tuleb õppimisprotsessis säilitada ja arendada. Peterson (1983) märgib, et lapsed, keda on õpetatud ja kellel on kujunenud vastutus abi osutada, aitavad rohkem ning on enam osavõtlikud kui õpetust mittesaanud. Operatsioonide eelse staadiumi lõpus oskavad lapsed juba arvestada teiste inimeste vaadete ja ka tunnetega. Nad saavad aru, et asjade, ilmingute ja tunnete põhiamadused jäävad samaks vaatamata sellele, kellele need asjad, ilmingud või tunded kuuluvad.

Lapsed on palju varem valmis teisi abistavaks käitumiseks, kui eeldab Kohlbergi teooria ja laste reaalne käitumine hädaolukorras ennetab nende arutlusvõimet sel teemal (Hoffman, 1980, viidatud Krull, 2000 j). Autori arvates on see seletatav asjaoluga, et Piaget' ja Kohlberg ei pööra oma käsitlustes tähelepanu kõlbelise käitumise emotsionaal-afektiivsele poolele nagu seda on teinud Darley ja Schutz (1990, viidatud Krull, 2000 j). Smith, Cowie ja Blades (2008) andmetel saavad juba 4-aastased lapsed aru teiste inimeste tunnetest ja emotsioonidest. Pearl'i (1985) sõnul mõistavad 4-aastased lapsed kannatanu tundeid, kui neile on arusaadavalt ja üksikasjaliselt neid kirjeldatud. Samas rõhutatakse, et lapsed vajavad ühemõttelist märguannet selle kohta, et olukord nõuab nendelt vastavat kiiret käitumist ning nad on suutelised tegutsema.

Soov ja tahe kaaslast aidata põhineb ka empaatiavõimel. Lapse oskus väljendada hoolivust ja kaastunnet on empaatiat kui ühe sotsiaalse oskuse õpetamise eesmärk (Teiverlaur, 2010). Laps mõistab, mida kaaslane hädaolukorras tunneb (valu, hirm) ja püüab vastavalt oskustele seda olukorda muuta. Täiskasvanute puhul on kirjeldatud, et läbitud esmaabi kursused ei pane inimesi alati tõttama abi andma, sest puudub motivatsioon selliseks käitumiseks. Koolieelses eas on õige aeg vastavaid motivatsioonimehhanisme kujundada.

Esmaabi andmisega on alati seotud teatud hirmu ületamise probleem. Laste hirmu põhjustab enamasti nähtav vaatepilt, täiskasvanutel tekib hirm hoopis millegi valesti tegemise ees. Just seetõttu on oluline õpetada elanikkonnale esmaabivõtteid ning seda juba eelkooli- ja koolieas. Kindlasti ei tohi mõne esmaabi kirjeldava olukorra puhul jätta tähele panemata laste

taluvusvõimet. Samas on oluline, et reaalses elus ettetuleva õnnetusjuhtumi korral või esmaabi osutades suudavad lapsed jääda vapraks, sest nad on juba harjutanud helistamist ja rääkinud hädaabinumbri 112, on näinud nt verd imiteerivat guaššvärvi või ketšupit jne.

Esmaabi õpetamine sotsiaalses keskkonnas

Smith et al. (2008) üldistavad, et paljude teadlaste arvates võib teisi inimesi abistavat käitumist nimetada prosotsiaalseks. Samas (lk 239) viitavad nad Foot'ile (1990), kes juhib tähelepanu sellele, et „*meie sotsiaalne praktika lääne ühiskondades on rõhutanud laste, kui abisaajate rolli, samas, kui tegelikkuses eksisteerib sageli kasutamata potentsiaal laste võimena eakaaslaste suhtes prosotsiaalselt reageerida.*“ Lapse sotsiaalne areng (kaastunne, empaatia, motivatsioon), sotsiaalne käitumine (abivajaja aitamine), grupis ja üksi tegutsemine on aluseks ka esmaabi algõpetuse läbiviimisel eelkoolieas. Lapsed omandavad palju sotsiaalse käitumise norme juba ühekordse nägemise teel (Krull, lk 209). Koos õige käitumisviisi meeldejätmisega õpivad nad ka ära tundma neid olukordi, kus vastavat käitumist kasutada. Esmaabi algõpetuses on selline õppemeetod parim valik. Areneb sotsiaalne kognitsioon ja sotsiaalne vastutustunne.

Norra lasteaias läbiviidud uuringu (Bollig, Mykleburst & Østringen, 2011) tulemused kinnitavad esmaabi algõpetuse võimalikkust juba 4-5 aastastele lastele. Samas uuringus järeldus ka, et esmaabi algõpetuse käigus omandatu demonstreerimine üksi täiskasvanute ees paneb lapse hirmu tundma. Laste jälgimise põhjal selgus, et laste tegutsemisel grupina koos, väljendusid oluliselt paremad teadmised ja oskused, kui neid üksinda komisjonile ette näidates.

Kõrvuti sotsiaalse oskuse arenemisega on oluline lapse metakognitsiooni areng ja eneseusu suurenemine õppimise käigus. Laps saab mõelda selle üle, mida ta õppis ja kuidas ta esmaabi andmist õppis.

Töö tekstiga ja mäng kui esmaabi algõpetust toetavad tegevused

Lapsed mõistavad tegelas(t)e tundeid, eesmärke ja tegevusviisi ja on võimelised seeläbi hästi meelde jätma olulisi teadmisi konkreetse teema kohta (Krull, 2000). Lugude ettelugemine, milles on juttu abistamisest vigastuse või õnnetusjuhtumi korral, ning pärast nende üle arutlemine on lapsekeskne õppemeetod ka esmaabi algõpetuse puhul. Seega õpib laps lisaks oskustele, mida teha, ka kaaslase abistamise väärtustamist. Saadud kogemuste

põhjal kujunevad väärtushinnangud kogu eluks. Lastele võib esitada mingi situatsiooni ja paluda neil kirjeldada oma tegevust sellises olukorras. Laps õpib lahti seletama oma tundeid, kirjeldab kannatanu tundeid ja otsib lahendusi abistamiseks.

Esmaabi teemat aitavad käsitleda lasteraamatud. Selgelt mõistavad Eno Raua *Sipsiku* (2012) tegelased esmaabi olulisust: „*Pärast seda, kui Anu ja Maie olid Sipsiku kaldale tõmmanud, jäi Sipsik murule liikumatult lebama. „Peab kunstlikku hingamist tegema,“ ütles Anu. Aga kumbki neist ei teadnud, kuidas kunstlikku hingamist tehakse. Maie jooksis siis tuppa ema käest järele küsima, mismoodi kunstlik hingamine käib, ja Anu jäi Sipsiku juurde valvama.*“

Lasteaiakeskkonnas õpib laps läbi omaenese kogemuse. Koolieelses eas lapse põhitegevus on mäng. Seega, teadmiste ja oskuste omandamiseks on parimad mänguline tegevus ja aktiivõppemeetodid. Esmaabi osutamist ei saa pidada küll väga lõbusaks tegevuseks, kuid lastele saab selle õppimise teha huvitavaks ja põnevaks mängulises võtmes. Samas on lastel päris hea tõsise ja vastutusrikka olukorra tunnetus, kui seda on toetanud eelnev õpetus. Kindlasti on esmaabi õppimisel eelistus rollimängudel, kus laps õpib eelkõige sotsiaalseid oskusi aga ka maailma nägemist teiste inimeste silmade läbi (Niilo & Kikas, 2008). Väga lastepäraselt on kirjutanud Grossmannid (2007) Mõmmikutohtri külaskäigust Mäenuka lasteaeda. Lastel on kaasas haiget saanud kaisuloomad ja nukud. Iga laps jutustab ühe endaga juhtunud loo ja selgub, et tema mänguloomal on nüüd sama häda. Mõmmikutohter osutab kõigile õiget abi.

Kindlasti on ainuüksi mõte verest, põletushaavast või murdunud luust mõnele lapsele kohutav. Kuid mängu käigus omandab laps teadmised sellest, kuidas haava puhastada või mida teha putukahammustuse korral. Õpetaja juuresolek ja juhendav roll aitab üle saada hirmust. Selline tegevus pakub lastele põnevust. Integreeritud tegevusena saab näiteks uurida esmaabikohvrikest, mis selles sisaldub ja mida milleks kasutatakse? Samal ajal kirjeldades õnnetusi ja olukordi, millal võib üht või teist asja vaja minna ning kuidas neid asju (sidemeid, plaastreid, põletusgeeli jne) kasutada. „*Muide, ninaverejooks lõpeb iseenesest. Isegi siis, kui midagi ei tee. ... Iga kord, kui midagi juhtub, tuleb kas ema või Peeter või Petra tormates karbiga, mida kutsutakse esmaabikarbiks. ... Ei, ära topi sõrme suhu. Tõsta käsi sirgelt üles, siis lõpeb verejooks varsti. Ma jooksen esmaabikarbi järele. ... Ta avas esmaabikarbi ja võttis ettevaatlikult ühe plaastri karbist välja.*“ (Peterson, 1998, lk 5-8).

Grosman (2007) on oma lasteraamatu lõpus kirja pannud enamuse vajalikke esmaabivõtteid, mida eelkoolieas lastele õpetada. Samuti on Petersoni (1998) poolt kirjutatud raamatus kokkuvõtlikult kirjeldatud esmaabivõtteid, mis võiksid olla lastele jõukohased. Veel on väikestest päästjatest põnevalt kirjutanud Liedemann (2009). Kuid aastaid tagasi ilmunud lasteraamatutes kohtub ka lähenemisi, mis täna ei ole enam õiged: „*Petra jõi väetist. ... Vanaema sundis ta oksendamata ja andis piima juua! ... Siis andis ta veel söetablette.*“ (Peterson, 1998, lk 32). Uute teadmiste kohaselt takistab piima joomine oksendamise esilekutsumist, kui see oleks edasises meditsiinilises abis vajalik. Ka ei soovita enam keegi põletatud kohale söögisoodat raputada või soodalahuses lappe peal hoida (Kutsar, 1994). Esmaabivõtete osas on viimastel aastatel vanu tõekspidamisi ümber hinnatud. Seda nii meditsiinilistes teadmistes kui ka sotsiaalses keskkonnas toimunud muutuste tõttu (erinevad nakkusohud jms). Siinkohal tuleb kindlasti rõhutada hoiatust paljaste kätega mitte kokku puutuda teise inimese verrega, võõrale kunstliku hingamise tegemisest loobumist, luumurru mitte lahastamist ja žguti mitte kasutamist. Eelkooliealistele lastele õpetamisel tuleb eelnimetatud teemadest teha kindlasti lastepärane valik, kuid ka nemad peavad teadma, et ennekõike on oluline tagada abiandja enda turvalisus.

Esmaabi algõpetuse vajalikkus eelkoolieas

Sotsiaalministri määrus tervise edendamisest koolieelses lasteasutuses (2010) näeb ette, et lasteasutuse pedagoogidel ja õpetajaid abistavatel töötajatel peavad olema oskused anda lastele esmast abi. Kas meie õpetajad peavad vajalikuks ja oskavad anda neid teadmisi edasi ka lastele? Oma uuringus 3-11 aastaste laste õpetajatega näitasid Carter, Bannon & Jones (1994), et vaid veerand õpetajatest arvasid omavat piisavalt infot, teadmisi ja oskusi esmaabi kohta. Käesoleva bakalaureusetöö raames abimaterjali koostamist planeerides vestles autor lasteaiasõpetajatega ja sai positiivse suhtumise ning koostöösoovide osaliseks.

Esmaabi algteadmiste andmist lasteaiaslastele on kavandatud mitmetes riikides (Bernardo, Doyle & Bryn, 2002). Tallinnas viib esmaabikoolitust lastele läbi MTÜ Rahvakoolitus ELU meeskonnas kiirabiarst dr. Mare Liiger. Mõned Tallinna lasteaiad on omavahel ka võistelnud esmaabi andmise oskuste näitamises. Veebilehel www.lastekas.ee on *Jussi multikate* seeria teemal *Mare päästab*. Need videoklipid dr Mare Liigeri õpetustega on valminud laste endi osalusel. Lühidalt on dr Liiger koos kolleegiga kirja pannud käsitlused esmaabi algõppeks ka *Esmaabi käsiraamatus lastele* (Pärn, 2009).

Tuginedes eelnevale, vajavad töö autori arvates eesti lasteaiaõpetajad ülevaatlikku õppevara esmaabi algõpetuse läbiviimiseks koolieelses lasteasutuses. Vastukajad mitme lasteasutuse direktori poolt sellele teemale kinnitasid samuti abimaterjali vajalikkust koolieelse lasteasutuse õppe- ja kasvatustöös.

Abimaterjali koostamise lähtealused ja tutvustus

Abimaterjali koostamisel lähtuti koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava põhimõttest, mille kohaselt „õppe- ja kasvatustegevustes luuakse tingimused, et arendada lapse suutlikkust kasutada omandatud teadmisi erinevates olukordades ja tegevustes“ (ptk 2, §5, p4), (Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008). Seitsmeaastase lapse arengu eeldatavad tulemused valdkonnas „Mina ja keskkond“, mis seostuvad esmaabiõpetusega, tuuakse välja Ene Kulderknupu (2009) koostatud ja toimetatud käsiraamatus. Arvestades koolieelse lasteasutuse õppe- ja kasvatustöös põhjalikult käsitletavaid ohutusteemasid, oli töö autori sooviks astuda veel sammuke edasi ja pakkuda eakohast õpetust õnnetusepuhusest käitumisest. Bakalaureusetöö raames valminud abimaterjal õpetajale koosneb kümnest esmaabialasest teemakonspektist. Teemade valiku aluseks olid lastekirjandusest leitud lood õnnetustest ja samas kirjeldatud lastele võimetekohased esmaabivõtted. Lisaks suunasid teemade valikut esmaabialases kirjanduses ning meedias käsitletud just eelkooliealistele lastele mõeldud väljaanded (Liiger, 2009, lastekas.ee). Kindlasti oli ka bakalaureusetöö autori eelnev meditsiiniline haridus tuge pakkuv lähtealus.

Teema 1 käsitleb abivajaja märkamist ja abi kutsumist. Enamasti on koolieelses eas laste tähelepanu juhtunud õnnetust märgata hea, kuid eelnevad mõtlemist suunavad teadmised on siiski vajalikud. Tavaliselt mõistab eelkooliealine laps õnnetuse olemust siis, kui ta on selle teket vahetult näinud. Soovi korral saab teemast pikemalt rääkida ning vestelda lastega inimelu väärtusest ja hättasattunud sõbra aitamisest. Teema 2 käsitleb kukkumist kaitsmata peaga kõva asja vastu, teadvuseta olekust ning selle hindamisest. Teise teema juures tuleb juttu ka kõrgelt kukkumisest ning abistaja käitumisest sel puhul. Lastele on oluline õpetada seda, et kõrgelt kukkunud inimene ei tohi võimaliku peatrauma tõttu kohe püsti tõusta ja liikuma hakata. Teema 3 puhul räägitakse haava- ja ninaverejooksust. Haavaverejooksu peatamisel on äärmiselt oluline rõhutada seda, et lapsed ei tohi võõra inimese ega ka teise lapse verejooksu püüda peatada ilma kaitsevahenditeta (kummikinnasteta), sest see on nakkusohtlik tegevus. Teema 4 käsitleb olukordi, mil inimene võib minestada ja

esmaabivõtteid sel juhul. Teema 5 sisaldab põletuste ning külmumise korral antava esmaabi kirjeldusi. Teema 6 käsitleb mürgistusi. Mürgistuste teemakonspekt on üks mahukamaid ja seda saab õpetaja oma äranägemisel veelgi laiendada mürgistest taimedest põhjalikumalt rääkides, taimede pilte näidates jms. Teema 7 käsitleb loomahammustusi sh koera-, mao- ja putukahammustusi. Teema 8 puhul räägitakse võõrkeha sattumisest hingamisteedesse ja silma. Teema 9 käsitleb uppumist. Teema 10 pakub võimaluse õppida tundma esmaabikarbi sisu.

Abimaterjali iga teemakonspekt koosneb lastekirjandusest pärinevast õpetlikust loost, küsimustest teemakohaseks vestluseks, vestluse arendamiseks mõeldud tekstist õpetajale, küsimustest „Mida teha?“ ja „Mida ei tohi teha? Miks?“ konkreetses situatsioonis ning tegevusest ehk õnnetusjuhtumi lavastusmängust. Iga tegevuse juures vajaminevad vahendid ja/või ettevalmistus on tegevuse juures kirjeldatud. Kokku kasutati abimaterjali koostamisel kümmet allikat, mille loetelu on ära toodud abimaterjali lõpus (lisa 1).

Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused

Uurimuse eesmärgiks oli 1) koostada abimaterjal lasteaiaõpetajale esmaabi algõpetuse läbiviimiseks 6-7 aastastele lastele; 2) saada abimaterjalile eksperthinnang.

Püstitati järgmised uurimisküsimused:

1. Milline peaks olema esmaabi algõpetuse metoodika ja õppevara, mida kasutada koolieelse lasteasutuse õppe- ja kasvatustöös?
2. Kas koostatud abimaterjal võimaldab ekspertide hinnangul viia läbi esmaabi algõpetust 6-7 aastastele lastele?

Metoodika

Valim

Ekspertide valikul lähtuti kahest kriteeriumist, millest vähemalt üks pidi olema täidetud: 1) õpetaja tööstaaz üle 10 aasta; 2) meditsiinihariduse taust. Ekspertideks olid kaks lasteaedade õppealajuhatajat, kolm lasteaiaõpetajat, kellest üks töötab projektõppe alusel töötavas rühmas ning üks Tervise Arengu Instituudi tervisedenduse spetsialist.

Mõõtevahend

Ekspert hinnangu saamiseks kasutati küsimustikku (lisa 2), mille koostas töö autor oma juhendaja abiga. Pärast tutvumist abimaterjaliga paluti ekspertidel täita küsimustik pärast tutvumist abimaterjaliga ajavahemikul 15. aprill – 03. mai 2013. Kõik eksperdid said küsimustiku paber kandjal ja abimaterjali arvutifailina. Küsimused 1-19 olid koostatud väidetena valikvastustega Likerti skaalal (üldse mitte - pigem ei - nii ja naa - pigem jah - kindlasti jah) ning iga küsimuse juures oli võimalus ettepanekuid teha või oma vastust kommenteerida. Nimetatud väited puudutasid abimaterjali eesmärgipärasust, eakohasust, arusaadavust ja põhjendatust. Küsimus 20 käsitles kõiki teemakonspekte eraldivõetuna nende arusaadavuse ja läbiviimise seisukohalt ning võimalikke muutmissoovitusi. Küsimused 21-24 olid eksperdi taustaandmete kohta: tööstaaž oma erialal; haridustase; laste vanus, kellega ekspert töötab ja meditsiiniharidusliku tausta olemasolu. Andmete analüüsimisel kasutati kvalitatiivset meetodit.

Protseduur

Abimaterjali väljatöötamise perioodil koostati bakalaureusetöö autori poolt teemakonspektid ning viidi nende põhjal läbi vestlused ja tegevused kolmes koolieelikute rühmas. Teemakonspektidesse tehti töö autori poolt vajalikke täiendusi rühmas läbiviidud tegevuste analüüsimise järgselt. Ühe teemakonspekti käsitus rühmas toimus kestusega 30-40 minutit ning kogu õpetus jaotus kahele korrale kuus oktoobrist märtsini. Enne esmaabi algõpetuse läbiviimist küsiti lapsevanematelt informeeritud nõusolek, sest esmaabi teemad ei lähtu otseselt õppekavast. Samuti küsiti nõusolek nende lasteaedade direktoritelt, kus õpetust läbi viidi. Väljatöötatud abimaterjali hindasid valitud eksperdid ning nende ettepanekute alusel viidi abimaterjali sisse soovitatud muudatused. Seega võiks läbiviidud uuringut nimetada sünteesiks tegevusuuringust ja ekspert hinnangutest kui andmekogumismeetodist.

Tulemused ja arutelu

Käesoleva töö uurimuslikust osast lähtudes on tulemused ja arutelu esitatud ühes peatükis. Ekspert hinnangu abimaterjalile andsid kuus inimest. Ekspertide valimit iseloomustab tabel 1. Pooled ekspertidest on meditsiiniharidusliku taustaga, nendest ühel puudub aga töökogemus lasteaiaõpetajana.

Tabel 1. Andmed ekspertide kohta.

Eksperti nr	Tööstaaž aastates	Haridustase	Meditšiinihariduslik taust	Laste vanus, kellega töötab
1	29	kõrgem	ei	3-6 aastat
2	13	kõrgem	ei	3-7 aastat
3	22	kõrgem	ei	6-7 aastat
4	8	kõrgem	jah	2-7 aastat
5	32	kõrgem	jah	3-7 aastat
6	20	kõrgem	jah	—

Esimest väidet hinnates leidsid kõik eksperdid, et abimaterjalis toodud esmaabi teemad ja tegevused on kooskõlas Koolieelse lasteasutuse seadusega (2008). Teise väite puhul vastasid pooled ekspertidest, et esmaabi teemad ja tegevused pigem aitavad täita õppe- ja kasvatustöö eesmärgi valdkonnas „Mina ja keskkond“ ning pooled ekspertidest vastasid „kindlasti jah“ (tabel 2).

Kolmanda väite „nii ja naa“ vastust kommenteerides tõi ekspert välja mõtte, et mõnel lapsel jääb võib-olla siiski domineerima kartus õnnetusjuhtumi ja esmaabilise tegevuse suhtes. Üks ekspert viitas õpetaja enda suhtumisele esmaabi õpetamise vajalikkusesse, millest kindlasti sõltub ka laste hoiakute kujunemine. Loomulikult on nii täiskasvanute kui ka laste seas teatud hulk inimesi, kes tunnevad õnnetuse korral tegutsemise ees hirmu. Üks esmaabiõpetuse üldisematest põhimõtetest on ka nõ hirmust ülesaamise harjutamine teise inimese aitamise eesmärgil.

Ekspertid olid seisukohal, et teemad on lastele arusaadavad ja toetavad laste varasemaid teadmisi. Samuti on tegevused lastele jõukohased ning aitavad kinnistada õpitud teadmisi esmaabist. Varasemate teadmiste väitele ei andnud vastust ekspert, kellel puudub töökogemus lasteaialastega. Sama eksperti poolt tuli ka ettepanek viia kinnistamise eesmärgil tegevusi läbi korduvalt ning alustades näiteks juba 5-aasta vanuste lastega. Mitmed uuringud (Luria et al., 2000; Bruce & McGrath, 2005; Bollig et al., 2011) on tõepoolest näidanud, et ka 5-

aastased lapsed omandavad teatud esmaabialaseid algteadmisi ja –oskusi nagu näiteks hädaabinumbril helistamine.

Kaheksanda väite puhul märkisid kaks eksperti, et seostades esmaabi teemasid ka nädalakavaga, saab integreerida erinevates valdkondades. Nn esmaabipäevadel võib teemale pühenduda kogu päeva jooksul näiteks kirjutades, kunstitegevusi tehes või mängides. Töö autor nõustub siinkohal ekspertidega ja lisab, et tema poolt kolmes rühmas läbiviidud teemakohased tegevused kujunesid enamasti lavastus- ja/või rollimängudeks.

Kümnendat väidet tähelepanekuuskuse kohta laiendaks ekspert oskusega märgata abivajajat. Kõigi kuue eksperdi hinnangul aitavad esmaabialased vestlused ja tegevused võimaldada rühmatööd ning kujundada laste suhtlemisoskust ja otsustusvõimet. Üks ekspert lisas ka laste arutlemisoskuse ning põhjus-tagajärg seoste loomise oskuse arenemist vestluste käigus. Paarilisega koos või rühmatöös tunnevad lapsed end kindlamalt ning räägivad oma teadmistest julgemalt. Seda täheldas bakalaureusetöö autor ka läbiviidud tegevusuuringu käigus ning leidis kinnitust esialgsele otsusele, mitte planeerida uuringu lõppu laste individuaalset testimist. Koolieelses eas lapsed ei ole valmis õpitud kohe esitama individuaalse testimise käigus nagu näitas oma uuringutes ka Bollig et al. (2011).

Tegevuste lastepärasust „pigem jah“ hinnanud ekspert lisas, et peab silmas teema sobivust eelkõige 6-7 aasta vanustele lastele. Teine „pigem jah“ hinnangu andnud ekspert täheldas, et lastele meeldibki olla asjalik ja tõsiste teemade puhul võiks neile kindlasti rõhutada, et abivajaja aitamine ei ole mäng. Ka töö autori tähelepanekute põhjal rühmas läbiviidud tegevuste ajal hindasid lapsed olukorda/mängusituatsiooni tihti tõsisemalt, kui õpetaja seda neilt oodata oskas.

Abimaterjali keskse osa moodustavaid alalõike „Vestluse sisu“, „Mida teha?“ ja „Mida ei tohi teha? Miks?“ hinnati arusaadavaks ja põhjendatuks kõigi ekspertide poolt. Ettepanekud „Vestluse sisu“ kohta lisasid kaks eksperti vastavate teemakonspektide muutmissoovituste juures. Lähtuvalt ekspertide soovitustest tehti abimaterjalis mõned täiendused.

Kasutatud lastekirjanduslikku materjali hinnati pigem piisavaks viie eksperdi poolt, lisades samas, et ega rohkem ühe teema puhul ei jõuakski ning mõne teemakohase luuletuse, liisusalmi või vanasõna võib õpetaja alati omaalgatuslikult lisada. Üks ekspertidest soovitas lisada õpetajale eraldi täiendava soovitusliku kirjanduse, mida töö autor ka tegi. Ekspert 3 oli

arvamusel, et lastekirjanduslikku teksti oli täiesti piisavalt. Siinjuures soovib töö autor viidata sellele, et kirjanduslikku teksti pidas piisavaks õpetaja, kes ainsana ekspertidest nägi vahetult rühmas läbiviidavaid tegevusi aasta vältel oma silmaga. Etteloetava materjali sobivuses olid kindlad kõik eksperdid.

Viimase, 19. väite puhul langes kõigi ekspertide arvamus ühte: abimaterjal sobib õpetajale 6-7 aastaste lastega esmaabi algõpetuse läbiviimiseks. Kaks eksperti tegid ettepaneku abimaterjal kirjastada või avaldada elektrooniliselt tervisedendust kajastaval veebilehel. Ekspert hinnangutest võib kokkuvõtlikult järeldada, et väljatöötatud abimaterjal toetab lasteaiasõpetajaid esmaabi algõpetuse läbiviimisel 6-7 aastastele lastele. Tabelis 2 toodud hinnangute koondülevaatest selgub, et enamusele väidetest vastasid eksperdid homogeeniselt. Kuna eksperdid ei kasutanud valikuid „üldse mitte“ ja „pigem ei“, siis on need valikud koondtabelist eemaldatud.

Tabel 2. *Ekspertide hinnangud abimaterjalile.*

Väide	nii ja naa	pigem jah	kindlasti jah
1. Teemad ja tegevused on kooskõlas KELA riikliku õppekavaga.	0	2	4
2. Teemad ja tegevused aitavad täita õppe- ja kasvatustöö eesmärgi valdkonnas Mina ja keskkond.	0	3	3
3. Teemade läbiviimisel kujuneb lastel positiivne hoiak esmaabi osutamise suhtes.	1	1	4
4. Valitud esmaabi teemad toetavad laste varasemaid teadmisi.	0	1	4
5. Tegevused on lastele jõukohased.	0	0	6
6. Teemad on lastele arusaadavad.	0	1	5
7. Tegevused aitavad kinnistada laste teadmisi esmaabist.	0	1	5

Väide	nii ja naa	pigem jah	kindlasti jah
8. Teemad ja tegevused aitavad integreerida erinevaid valdkondi.	1	3	2
9. Teemad ja tegevused võimaldavad rühmatööd.	0	1	5
10. Tegevused toetavad laste tähelepanuoskust.	0	1	5
11. Tegevused toetavad laste suhtlemisoskust.	1	0	5
12. Tegevused toetavad laste otsustamisvõime kujunemist.	0	0	6
13. Tegevused on lastepärased.	0	2	4
14. „Vestluse sisud“ kui abimaterjal on õpetajale arusaadavad.	0	2	4
15. „Mida teha?“ kirjeldused on põhjendatud.	0	1	5
16. „Mida ei tohi teha?“ kirjeldused on põhjendatud.	0	0	6
17. Lastekirjanduslik materjal on sobiv.	0	0	6
18. Lastekirjanduslik materjal on piisav.	0	5	1
19. Abimaterjal sobib õpetajale 6-7 aastaste lastega esmaabi algõpetuse läbiviimiseks.	0	0	6

Märkus: Numbrid tabelis näitavad ekspertide vastuste esinemissagedust

Teemakonspektide muutmissoovitusi andsid kolm eksperti kuuest. Esimese teemakonspekti puhul soovitas üks ekspertidest appihüüdmist lastega tõsiselt harjutada, et hüüdjat tõepoolest märgataks ja tõsiselt võetaks. Eksperti kogemused näitavad, et lapsed ei oska valjuhäälselt appi hüüda. Või hoopis kardavad seda teha? Lisaks on I teema käsitlemisel oluline eesmärk, et laps teab oma kodust aadressi ja oskab seda päästeameti numbrile

helistades öelda. Õppe- ja kasvatustegevuse valdkonnas „Mina ja keskkond“ on oskus hädaabinumbrit kasutada eraldi välja toodud (Kulderknup, 2009). Töö autori poolt rühmades tegevusi läbi viies selgus päris mitmel korral, et mõni laps peab oma aadressi ütlemist veel harjutama. Seetõttu on mitme erineva teema tegevusse sisse kirjutatud võimalus abi järele hüüda ning helistada 112 ja kinnistada õpitud oskusi.

Teise teemakonspekti puhul soovitas ekspert õpetada lastele ka käitumist õnnetusjuhtumi korral, kui vigastada on saanud kaks või enam inimest. Pöörata laste tähelepanu sellele, et esmalt tuleks aidata seda inimest, kes on vait, mitte seda, kes valju häält teeb. Esmaabi seisukohalt on soovitus õigustatud, kuid töö autori arvates on selles vanuses lastele mitme kannatanuga õnnetuse korral ainuõige ja jõukohane käitumine siiski vaid abi kutsumine.

Ühe eksperdi poolt soovitati kõikide teemakonspektide alalõigus „*Küsimused vestluseks*“ lisada ka võimalus laste poolt esitatud küsimustele. Töö autor nõustub eksperdiga, juhtides samas tähelepanu ajalimiidile, millega õpetaja peab arvestama vestluste laiendamisel.

Tegevusuuringuna läbiviidud ja eksperthinnangute põhjal tulemusteni jõudnud töö puhul saab välja tuua järgneva nõrkuse. Teadaolevaks lasteaiaelu paratamuseks on laste puudumised õppeaasta jooksul. Seetõttu ei olnud mõeldav/teostatav üldine laste teadmiste ja oskuste kontroll esmaabiõppusena nagu seda viisid läbi Norra uurijad (Bollig et al., 2011).

Bakalaureusetöö eesmärk koostada töötav abivahend lasteaiaõpetajale sai täidetud. Eksperthinnangud abimaterjalile olid enamasti positiivsed ja tunnistasid teemakonspektid asja- ning eakohasteks. Bakalaureusetöö autor loodab, et koostatud abimaterjal jõuab kõigi nende lasteaiaõpetajateni, kes selle vastu huvi tunnevad ning peavad vajalikuks lastele esmaabiteadmisi edasi anda.

Tänuõnad

Minu eriline tänu kuulub töös osalenud ekspertidele, kes koostatud abimaterjali oma rikkaliku kogemustepagasi toel hindasid.

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.

Kasutatud kirjandus

Bernardo, L.M., Doyle C. & Bryn, S. (2002). Basic Emergency Lifesaving Skills (BELS): A framework for teaching skills to children and adolescents. *International Journal of Trauma Nursing*, 8, 48-50.

Bollig, G., Myklebust, A.G. & Østringen, K. (2011). Effects of first aid training in the kindergarten-pilot study. *Scandinavian Journal of Trauma, Resuscitation and Emergency Medicine*, 19, 13-20.

Bruce, B & McGrath, P (2005). Group interventions for the prevention of injuries in young children: a systematic review. *Injury Prevention*, 11, 143-147.

Carter, Y.H., Bannon, M.J. & Jones, P.W. (1994). The role of teacher in child accident prevention. *Journal of Public Health*, 16(1), 23-28.

Eesti Haigekassa. *Eesti Haigekassa tervise edendamise ja haiguste ennetamise prioriteetid 2007-2009*. Külastatud aadressil:

http://www.haigekassa.ee/uploads/userfiles/ennetuse_edenduse_prioriteetid.pdf

Eesti Punane Rist. (1997). *Aita Jussi! 4-6-aastaste turvalisus- ja esmaabiõpetus. Õpetajate ja kasvatajate õppematerjal*.

Grossmann, K.& Grossmann, W. (2007). *Ai, Valus!* Tallinn: Kirjastus Ilo.

Kaasik, T. & Uusküla, L. (2007). *Vigastused Eestis. Levimus, tagajärjed ja ennetamine*. Eesti Tervisekasvatuse Keskus ja Eesti Haigekassa. Tartu: MTÜ Naabrusvalve Keskus.

Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. Riigi Teataja. RT I 2008. Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772>

Krull, E. (2000). *Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Kulderknup, E. (Koost). (2009). *Õppe- ja kasvatustegevuse valdkonnad*. Tartu: Kirjastus Studium.

Kutsar, K. (1994). *Esmaabi aabits*. Tallinn: Valgus.

Liedemann, E. (2009). *Väikesed päästjad*. Tallinn: Kirjastus Ilo.

Luria, J.W., Smith, G.A. & Chapman, J.I. (2000). An Evaluation of a Safety Education Program for Kindergarten and Elementary School Children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 154, 227-231.

Mürgistusteabekeskus. Külastatud aadressil: <http://www.16662.ee/ennetustoo>

Niilo, A. & Kikas, E. (2008). Mäng. E.Kikas (Toim.) *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas* (lk 120-136). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Pearl R. (1985). Children's understanding of other's need for help. *Child development*, 56, 735-745.

Peterson, L. (1983). Influence of age, task competence and responsibility focus on children's altruism. *Developmental Psychology*, 19, 141-148.

Peterson, H. (1998). *Ai! Valus on!* Tallinn: Eesti Entsüklopeediakirjastus.

Põhikooli riiklik õppekava. Riigi Teataja. RT I 2011. Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/120092011009?leiaKehtiv>

Pärn, M. & Liiger, M. (2009). *Esmaabi käsiraamat lastele*. Tallinn: Ten-Team.

Raud, E. (2012). *Sipsik*. Tallinn: Tammerraamat.

Rosenbaum, M.S. (1981). Training preschool children to identify emergency situations and make emergency phone calls. *Behaviour Therapy*, 12(3), 425-435.

Smith, P.K., Cowie, H. & Blades, M. (2008). *Laste arengu mõistmine*. Neljas väljaanne. Tallinn: TÜ Kirjastus.

Teiverlaur, M. (2010). *Empaatia areng ja arendamine lastes*. Tallinn: Eesti Ajalehed AS.

Tervisekaitseõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale.

Sotsiaalministri määrus nr.61, 24.09.2010. Riigi Teataja. RT I 2010. Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/13360326>

The Little Warriors veebileht. Külastatud aadressil

<http://www.chinastrategies.com/lithero.htm>

Tropp, K. & Saat, H. (2008). Sotsiaalsete oskuste areng. E. Kikas. (Toim.). *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas* (lk 53-76). Tartu: TÜ Kirjastus.

Varava, L. (Koost). (2010). Tervise Arengu Instituut. *Vigastuste ennetamine ja turvalisuse edendamine koolieelses lasteasutuses. Juhendmaterjal*. Tallinn: Ecoprint AS.

Lisa 1.

ESMAABI ALGÕPETUS 6-7 AASTASTELE LASTELE -
ABIMATERJAL LASTEAIAÕPETAJALE

Koostas Sirli Meriste

Tartu 2013

Käesolev abimaterjal lasteaiaõpetajale esmaabi algõpetuse läbiviimisel on üheks võimaluseks koolieelse lasteasutuse õpetajal õppe- ja kasvatustegevuse valdkonnas *Mina ja keskkond* esmaabi teemat käsitleda. Koostatud abimaterjal on mõeldud kasutamiseks tegevustes 6-7 aastaste lastega. Töö autori soovitus on teemasid käsitleda kahenädalaste intervallidega alates sügisest. Teadmiste kinnistamise eesmärgil on tegevused soovituslik läbi viia iga teema käsitlemise lõpus. Samas on lastele põnev osaleda ka praktilisel esmaabiõppusel, mis koosneb kõikide teemade tegevustest. Sellise ürituse võiks läbi viia õppeaasta lõpus kevadel. Kindlasti leiab õpetaja täiendavaid võimalusi lõimida esmaabi õpetamisega erinevaid õppe- ja kasvatustöö valdkondi.

Teemade loetelu

- I Teema. Abivajaja märkamine. Abi kutsumine.
- II Teema. Kukkudes võid pea ära lüüa. Kukkumine kõrgelt.
- III Teema. Haavast jookseb verd. Ninast jookseb verd.
- IV Teema. Keegi minestas.
- V Teema. Põletasin nahka. Külmusin jääpurikaks.
- VI Teema. Ettevaatust: mürgine!
- VII Teema. Loomad võivad hammustada.
- VIII Teema. Võõrkeha hingamisteedes ja silmas.
- IX Teema. Uppujat saab aidata.
- X Teema. Esmaabikarbis on kõik vajalik.

I TEEMA: Abivajaja märkamine. Abi kutsumine.

Hakkame päris mitmel korral koos rääkima sellise inimese aitamisest, kes on õnnetusse sattunud või kes on haiget saanud. Õpime, kuidas hättasattunud inimest või sõpra aidata.

Ettelugemiseks Andersen, H. Chr. *Pöial-Liisi*.

Pöial-Liisi **märkab** pääsukest pimedas mutikäigus.

Poollel teel jäi mutt peatuma ja ütles: "Siin maas on üks lind. Kuid teil ei tarvitse teda karta – ta on surnud." Ja mutt torkas oma laia ninaga augu lakke – päevavalgus tungis maa-alusesse käiku ja Pöial-Liisi nägi surnud pääsukest. ... Surnud linnu tiivad olid tugevasti vastu keha surutud, jalad ja pea olid sulgedesse peidetud. Külma oli vist vaese pääsukese ära võtnud. Pöial-Liisil hakkas temast väga kahju, ta armastas nii väga linnukesi – nad olid ju terve suve läbi laulnud talle imeilusaid laule. ... Öösel ei saanud Liisike und. Ta tõusis voodist, punus kuivanud kõrtest suure vaiba, läks maa-alusesse käiku ja kattis surnud linnu vaibaga. ... "Hüvasti, kallid pääsuke!" ütles Pöial-Liisi. Tüdruk langetas pea linnukese rinnale, ning äkki ehmus: ta kuulis, et pääsukese rinnas tuksus midagi. See oli linnukese süda, mis tuksus – lind polnudki veel päriselt surnud, ta oli vaid külmast kangestunud. Nüüd oli ta sooja saanud ja elustunud. ... Pöial-Liisi tõi pääsukele õielehega vett ja mõned odraterad. Pääsuke jõi ja sõi, siis aga jutustas tütarlapsele, kuidas ta oli kibuvitsapõõsas oma tiiba vigastanud ega suutnud koos teiste pääsukestega soojale maale lennata. Tuli talv, ilm läks kangesti külmaks ja linnuke langes maha. Rohkem pääsuke ei mäletanud ja ta ei teadnudki, kuidas oli siia maa alla sattunud.

KÜSIMUSED VESTLUSEKS

- Mida tegi Pöial-Liisi?
- Millist abi on ema või õpetaja või vanaema sulle andnud, kui oled haiget saanud?
- Mis on õnnetus?
- Mida tunned, kui näed, et sõbraga on õnnetus juhtunud?
- Mida teed kui märkad õnnetust?
- Kuidas aidata õnnetusse sattunud inimest?
- Kas oskad öelda oma kodu aadressi? Kui ei, siis palu, et ema-isa sulle seda õpetaksid ja korduvalt meelde tuletaksid.

VESTLUSE SISU

Mida teha?

Kui näed, et on juhtunud õnnetus, hüüa appi! Kutsu kedagi appi. Leia keegi täiskasvanu, kes abivajajat aitab.

Kui on juhtunud suur õnnetus (autoavarii, keegi kukkus ja lamab teadvusetult maas, keegi löikas terava asjaga kätte või jalga ja verd voolab haavast) ja sa hüüad appi, kuid on näha, et keegi appi ei tule, siis telefoni olemasolul helista **hädaabi numbril 112**.

Helistades ütled oma **nime**, **mis** juhtus, **kus** õnnetus juhtus (kus sa oled), **kellega** õnnetus juhtus ja **ära pane telefoni ära** ehk **ära katkesta kõnet** enne, kui sulle luba antakse.

Mida ei tohi teha? Miks?

Hädaabi numbrile tohib helistada vaid siis, kui on juhtunud tõsine õnnetus ja ainult sina oled seda märganud ning saad abi kutsuda. Lihtsalt proovida, mängida või nalja teha 112 numbriga ei tohi. Kui kiirabiauto sõidab välja ilma põhjusega, võib juhtuda nii, et kuskil mujal jääb kellelgi abi saamata. Põhjusega kõne tegijaid trahvitakse.

TEGEVUS

Vahendid: SIM-kaardita telefon lapsele ja õpetaja telefon.

Kujutame ette, et nägime meie lasteaiast koju minnes, kuidas üks koolipoiss sõitis jalgrattaga, ilma kiivrita, vigurdas sõites ja sai löögi möödasõitvalt autolt. Poiss kukkus tee serva maha ja jäi sinna lamama. Ta ei liiguta ning ei räägi sinuga. Kedagi täiskasvanut läheduses ei ole.

Laps valib mängult numbril 112. Järgneb dialoog õpetaja (=päästeamet) ja lapse vahel küsimustega, mida päästeamet esitab.

Kes helistab?

Mis juhtus?

Kus juhtus?

Ära katkesta kõnet!

Lapsed, kes sel korral ei saanud päästeametisse helistada, saavad selleks võimaluse järgmiste teemade tegevustes.

II TEEMA: Kukkudes võid pea ära lüüa. Kukkumine kõrgelt.

Ettelugemiseks Peterson, H. (1998). *Ai! Valus on!*

Peeter ja Petra olid jalgratastega teel poodi piima ostma. Tee kalurikiülla oli künklik ja käänuline, aga väga ilus. ... Nõlvakust alla laskudes sõitis neist rattaga mööda üks tüdruk, kellel polnud kiivrit peas. Ta oli Peetrist ja Petrast vanem. "Suvitajad, linnavurled," hüüdis ta mööda sõites kõrgilt. Peeter ega Petra ei vastanud. ... Tüdruk vahtis selja taha ja näitas neile keelt, nii et Peeter läks viha pärast näost punaseks. Just sel hetkel oli kuulda põrinat ning kalurikiüla poolt teekäänaku tagant tuli nähtavale mopeed. Siis oli kuulda ainult kolinat, raginat ja kisa. Ning sinise kiivriga poiss, tema mopeed ning Peeter, Petra ja see tüdruk lamasid teel. "Ette tuleb ka vaadata," ütles sinise kiivriga poiss ja tõusis püsti. Ta tõstis mopeedi üles ja vaatas seda. Peeter ja Petra tõusid ka. Aga tüdruk lamas vaikselt edasi. Täiesti liikumatult. "Üles, Karin," ütles poiss ja kummardus tüdruku kohale. Ta pani mopeedi uuesti maha ja põlvitas tüdruku ette. ... Ka Peeter ja Petra põlvitasid Karini juurde. Ettevaatlikult tõstis Peeter ta pead. Mööda põske voolas veri. Ta oli ilmselt pea ära löönud. "Hoidke teda," hüüdis poiss ja hüppas mopeedi peale. "Ma kutsun Ruthi. Ruth on piirkonna meditsiiniõde ja tema peaks korraldama, kui Karinit on vaja haiglasse viia." Poiss kadus ja Peeter ning Petra vaatasid teineteisele otsa. "Siin niimoodi ei või ta ju lamada," ütles Peeter. "Kas mäletad, mida peab tegema inimesega, kes on viga saanud ja lamab selili ning ei vasta, kui teda kõnetatakse?" Petra noogutas. Ettevaatlikult keerasid nad Karini külili.

KÜSIMUSED VESTLUSEKS

- Miks peab jalgrataga sõites kiiver peas olema?
- Millised on need kõrged kohad, kust võib alla kukkuda?
- Mis võib inimesega juhtuda kõrgelt kukkudes?
- Mis juhtub siis, kui inimene hüppab pea ees vette, kuid lööb pea vastu kivi või veekogu põhja?

VESTLUSE SISU

Eelmisel korral me rääkisime sellisest õnnetusest, kus koolipoiss sõitis rattaga. Kiivrit tal peas ei olnud. Poiss kukkus vastu teeserva maha ja jäi lamama. Mine talle appi, isegi kui see poiss ei ole sinu sõber. Ära hakka teda istuma ega püsti tirima. Proovi temaga rääkida. Kas ta vastab sulle? Raputa teda kergelt õlast. Proovi natuke näpistada teda põsest või kõrvast. See tähendab, et sa kontrollid, **kas ta on teadvusel või teadvuseta**. Teadvuseta inimene ei räägi sinuga, ei tunne valu ja ei liiguta. Kui inimene on teadvuseta, tuleb ta keerata külili asendisse ja kutsuda kiirabi. Hüüa kedagi appi ja helista 112.

Väga kõrgelt võib kukkuda näiteks redelilt või trepist või näiteks maja rõdult või aknast. Selliste õnnetuste korral võib inimene saada peavigastuse ja katki võib minna ka inimese lülisammas.

Mida teha?

Kontrolli, kas ta on teadvusel, kas ta räägib sinuga? Ära aita teda istuma ega püsti seisma! Las ta lamab maas. Keera tema keha ja pea ettevaatlikult mööda maad otse ja võta pea enda põlvede vahele ning ära lahti lase. Kuigi ta räägib sinuga ja tahab püsti tõusta ning kõndida, ei tohi ta seda teha. Hüüa kedagi appi. Helista 112.

Kui tal murdus kukkumise käigus hoopis jalaluu või käeluu, siis pikali lamamine on vajalik ka selleks, et luumurru tõttu väga valus ei oleks.

Mida ei tohi teha? Miks?

Kõrgelt kukkunud inimest ei tohi hakata ilmtingimata püsti ajama, sest ta võib peavigastuse tõttu teadvuse kaotada ja uuesti pikali kukkuda.

TEGEVUS

Lapsed tegutsevad paaris. Õpetaja demonstreerib eelnevalt tegevusi.

- Teadvuse kontroll: püüa selle inimesega rääkida, raputa teda õlast, näpista põsest.
- Pea hoidmine põlvede vahel fikseerituna (vt pilt 1, lisa 1)
- Külili asendisse keeramine (teise lapse keeramine on koolieelikule jõukohane) (vt pilt 2, lisa 1).

III TEEMA: Haavast jookseb verd. Ninast jookseb verd.

Ettelugemiseks Peterson, H. (1998) *Ai! Valus on!*

Vanaema ja vanaisa suvemaja on siin saarel olnud palju aastaid. Petra oli otsustanud, et ei hakka nutma, kui ema-isa ära tagasi koju sõidavad. Ta tormas hoopis piki kaljuastanguid. Kui Peeter niimoodi karjub, on asi tõsine. Peeter istus eemal lahe ääres suurte kivide vahel. Ta ees olid puutükid, mis meri oli kaldale uhtunud. Üks puutükk sarnanes paadiga. "Vaata," ütles Peeter, "ma pean veel ainult natuke vööri vestma ja paat ongi valmis. Siis ehitame siia sadama, kus on kai ja kraana ja muul..." Ta võttis oma uhke taskunoa, mille ta onu Perilt oli saanud. Sellel on kümme erisugust tera. "Ole sellega ettevaatlik," hoiatas Petra. "See näeb nii ohtlik välja." "Häh! Ma saan hakkama," ütles Peeter ja hakkas ühte taskunoa suurematest teradest välja tõmbama. Tera oli visa välja tulema – ja äkki oli ta Peetri sõrmes. Terav noatera lõikas keskmisesse sõrme. "Oi," karjatas Peeter. Kestis umbes viis sekundit, enne kui sõrmest hakkas tulema verd. "Mida ma ütlesin," hüüdis Petra. "Ei, ära topi sõrme suhu. Tõsta käsi sirgelt üles, siis lõpeb verejooks varsti. "Ai, valus on," hädaldas Peeter. Veri tilkus käsivartpidi allapoole. "Tasa! Seda saab ära pesta," ütles Petra. "Ma jooksen

esmaabikarbi järele”. Ta jooksis kiiresti-kiiresti koju. Vanaema oli ninapidi peenarde vahel ja vanaisa oli hakanud veranda kallal töötama. See oli omamoodi hea. Petra tahtis näidata, et ta saab ise Peetriga hakkama. Ta hiilis esmaabikarbi järele ja siis sellega uuesti välja. Siis jooksis ta kiiresti-kiiresti üle kaljude Peetri juurde tagasi. Peeter oli nutnud, sest ta nägu oli lapiline. Aga ta hoidis kätt kogu aeg üleval. “Aga Peeter, miks sa sõrme haava peale ei vajuta?” “Ma ei suuda nii kaua vajutada,” ütles Peeter. “Mu käsi on täiesti külm.” “See on sellepärast, et verd ei tule enam nii palju,” ütles Petra. Me peame kodus haava veega puhtaks pesema. Praegu panen ma ainult plaastri peale.”

KÜSIMUSED VESTLUSEKS

- Mida teed, kui nahas on väike haav või kriimustus?
- Mida teha, kui haav on nii suur, et sealt lausa purskab verd?
- Millega saab haava kinni siduda?
- Kuidas aidata verejooksuga inimest, keda sa ei tunne?

VESTLUSE SISU

Juhtum 1. Verd tuleb nahahaavast.

Mida teha?

Kui sinu haav on väike ja verd tuleb vähe või on ainult nahamarrastus – pese haav voolava vee all puhtaks, tupsuta paberiga kuivaks ja pane plaaster või puhas side peale. Kui haav on suur ja sellest veri lausa voolab, siis võib inimene verest tühjaks joosta. Leia ükskõik missugune riideese – sall, käterätik, t-särk seljast - ja suru see vastu haava. Kui haav on käes või jalas, tõsta see kehaosa ülespoole ja hoia seda üleval. Hüüa abi! Helista 112.

Kui minnakse appi teisele inimesele, peab kasutama enesekaitseks kummikindaid või kilekotti. Need kaitsevad sind teise inimese veres olla võivate pisikute eest.

Mida ei tohi teha? Miks?

Nii väikesed lapsed, nagu teie olete, ei tohi minna teise inimese verejooksu kinni hoidma! Ka oma sõbra verist haava ei tohi lapsed puutuda ilma kummikinnasteta. Teie hüüate kedagi täiskasvanut appi ja helistate 112.

Juhtum 2. Kui sõbral või sinul endal jookseb ninast verd.

Mida teha?

Pane hädasolija istuma, pea tuleb pisut ette kallutada. Sõber surub sõrmedega oma ninapooled kinni või surub vaheldumisi ühe ja teise poole kinni. Pane külm kott otsaesisele ja kuklale.

Kui verd tuli ka suhu, siis palu see välja sülitada. Kui verejooks ninast kestab kauem kui 15-20 minutit, tuleb kutsuda kiirabi.

Mida ei tohi teha? Miks?

Ära kalluta pead taha kuklasse. Ära topi midagi ninasõõrmetesse. Kindlasti ei tohi pikali olla, sest siis vajub veri kurku, inimene neelatab vere alla ja hakkab oksendama. Õige asend ninaverejooksu korral vt pilt 3, lisa 1.

TEGEVUS

Vahendid: punane kleepsupaber (täpikesed), sidemerullid, külmakotike.

Eesmärk: õpime sidumist ja sidemega sõlme tegemist, et side kinnitada.

Õpetaja kleebib punase klepsu lapse käsivarrele – see imiteerib verd. Vajalik on kaks sidemerulli: ühe surun haavale ja teisega seon haava kinni. Sõlme tegemiseks teen sidemest aasa ja pistan ülejäänud sidemerulli läbi selle ning tõmban kõvasti kinni.

Õpetaja kleebib punased klepsutäpid lapse ninasõõrme alla ja lõuale ja plusile ka mõne. Sõbrad annavad talle esmaabi.

IV TEEMA: Keegi minestas.

Eelmisel korral kuulsime lugu sellest, kuidas Peeter endale taskunooga kätte löikas. Nüüd kuulame, mis edasi juhtus.

Ettelugemiseks Peterson, H. (1998). *Ai! Valus on!*

Petra avas esmaabikarbi ja võttis ettevaatlikult ühe plaastri välja. Kuna ta ei olnud jõudnud oma käsi puhtaks pesta, oli ta eriti ettevaatlik, et midagi muud esmaabikarbis ei puudutaks. “Nii,” ütles ta seepeale. “Ja pane nüüd nuga ära. Kuula ometi, mida ma ütlen.” Peeter noogutas ja vaatas plaastrit. Aga Petra istus kaljuastangule maha. Silmade ees hakkas virvendama. “Oi. Ma vist minestan,” sosistas ta. Ning ta vajus pikkamisi selili. Enne kui ta maha vajus, jõudis Peeter jala välja sirutada ja Petra pea alla panna, et ta pead kivi vastu ära ei lööks. “Petra, Petra!” hüüdis ta. Aga Petra lamas, nagu magaks. Ta ei teinud väljagi, et Peeter teda hüüdis. Peeter avas suu, et vanaema-vanaisa hüüda. Aga nad olid liiga kaugel, et seda kuulda võiksid. Ta ei või ka nende juurde joosta ja Petrat siia niimoodi üksinda lamama jätta. Ta võttis käega peast kinni ja proovis mõelda. Mõelda, mõelda. Emale. Minestus. Veri pähe. Tõsta jalad üles. Just õige! Kiiresti haaras ta Petra jalgadest kinni ja tõstis jalad üles, nii et ka keha tuli pooleldi kaasa. Peeaegu kohe liigutas Petra pead. Siis avas ta silmad ja vaatas enda ümber. Lõpuks katsus ta end üles upitada. Aga Peeter hoidis tugevasti ta jalgadest kinni. “Lama rahulikult. Muidu viskad uuesti pildi eest ära”. Petra

naeratas talle vastu. “Ei, “ ütles ta, “see oli sellepärast, et ma hakkasin kartma ja jooksin liiga kiiresti”. Peeter laskis ettevaatlikult õe jalad alla. Ta heitis õe kõrvale pikali ja kallistas teda tugevasti. “Sa ei tohi niimoodi tukastada,” sosistas ta. “Niimoodi ei saa sa mul ju silma peal hoida.”

KÜSIMUSED VESTLUSEKS

- Miks (missuguses olukorras) võib inimene minestada?
- Kas minestamise korral peab kohe kiirabisse helistama?
- Kuidas saab minestanud inimesele esmaabi anda?

VESTLUSE SISU

Inimene minestab siis, kui ta näiteks seisab kaua püsti liiga palavas ruumis ja tal ei jätku värsket õhku hingata. Või siis, kui ta pole hommikul söönud ega joonud ja peab tööl või koolis mingi tegevuse ajal pingutama. Mõnikord minestatakse ka siis, kui nähakse midagi hirmutavat või ebameeldivat, näiteks ninast verd jooksmas. Minestamise ajal inimene kukub (vajub) lihtsalt pikali, sest tal on halb olla.

Mida teha?

Las minestanud inimene jääb maha lamama. Püüa keerata ta selili ja tõsta tema jalad üles. Toeta jalad näiteks oma põlvedele või toolile. Kui minestanul natukese aja jooksul parem ei hakka st ta ei tule teadvusele, kutsu abi.

Mida ei tohi teha? Miks?

Ära hakka minestanud inimest kohe istuli või püsti ajama. Sellest on pigem kahju kui kasu, sest ta võib uuesti minestada.

TEGEVUSED

Tegevus 1.

Vahendid: plastikpudel, milles on $\frac{1}{4}$ punase guaššvärviga segatud vesi.

Õpetaja hoiab pudelit esmalt püsti nagu inimene seisaks (kork on nagu pea). Kallutab siis pudelit horisontaalasendisse ja selgitab, et korgi all olev osa ehk pea ei saa verd. Seetõttu inimene minestab. Mida teha, et veri tagasi pähe saaks? Õige vastus: kallutame pudeli põhja ehk jalad üles ja hoiame pudelit selles asendis.

Tegevus 2.

Laste tegevus paarides. Aitame minestanud sõpra. Üks paarilistest „minestab“, lamab maas. Teine paariline hoiab tema jalgu üleval. Kui kaua tuleb jalgu hoida? Loendame näiteks viis korda kümneni.

V TEEMA: Põletasin nahka millegi tulisega. Külmusin “jääpurikaks”.

Ettelugemiseks Peterson, H. (1998) *Ai! Valus on!*

Kolmapäeval aitas Peeter vanaemal küpsetada. Ja muidugi põletas ta käe ära. Kuuma küpsetusplaadi vastu. Vanaema pistis ta käe kiiresti veeämbrisse ning pani ämbrisse ka mõne jäätüki, et vesi oleks tõesti külm. Peeter pidi niimoodi kümme minutit seisma, kuni nahk oli täiesti jahtunud. Selle aja jooksul jõudis ta kolm värsket saiakest ära süüa. “Nüüd ei ole enam nii valus,” ütles Peeter ja pladistas käega vees. “Kas põletatud kohale ei panda mitte võid, “ küsis vanaisa. “Või hapukoort? Või toiduõli?”

“Rumaluke,” ütles vanaema sõbralikult, “valu ei või teha ju veelgi hullemaks.” “Ei, ei,” jätkas ta ja võttis välja esmaabikarbi. “Siin on mul üks side. See kaitseb ja seisab hästi peal.”

KÜSIMUSED VESTLUSEKS

- Millised on need ohtlikud asjad, millega võib end ära põletada?
- Millised on ohtlikud kohad, kus võib ennast ära põletada?
- Mis on päikesepõletus ja kuidas saame end päikesepõletuse eest kaitsta?
- Mis on päikesepiste ja kuidas saame päikesepistet ära hoida?
- Kuidas vältida külmakahjustusi talvel?

VESTLUSE SISU

Juhtum 1. Põletuse võib saada kuuma tee- või kohvitassi ümberminekul, veekeedukannuga, küünlaleegiga, lõkketulega, kamina vastu puutudes.

Mida teha?

Kui põletasid ära käe või jala, pane see külma vette või voolava vee (kraani) alla. Hoia põletatud kohta kraani all 10-15 minutit. Riided tuleb kohalt, kus põletushaav tekkis ära võtta. Näiteks sukkpüksid või sokid või särk. Ville, mis tekivad põletada saanud kohale, ei tohi ise katki teha. Kodune abivahend esmaabikarbis võiks olla *Burnshield* geel, mida saab väiksema

põletuskoha peale panna. Ainult natuke punetava põletushaava saab ise sidemega kinni siduda ja alati polegi vaja arsti juurde minna. Kui põletada sai nägu või käelaba või põletus kehal ja kätel/jalgadel on suur (suuremad alad kui lapse käelaba) ning kaetud villidega, tuleb minna arsti juurde.

Mida ei tohi teha? Miks?

Põletada saanud kohale ei tohi määrada kreemi, salvi, hapukoort ega võid, sest need rasvased ained ei tee head põletatud nahale.

Juhtum 2. Päikesepiste võib juhtuda, kui päike paistab otse katmata (ilma mütsita) pea peale. Eriti kiiresti võib see juhtuda lastega. Pea hakkab valutama ja süda läheb pahaks.

Mida teha?

Päikesepiste kahtlusega inimene tuleb kiiresti viia jahedasse varjulisse kohta ja panna ta lamama. Laubale tuleb asetada jahe märg rätik vms.

Juhtum 3. Külmahajustused. Talvel külma õhu ja tugeva tuulega tekivad põskedele valged laigud. Nende laikude kohal on nahk tundetu. Võib juhtuda, et kogu inimese keha on külmunud. Linnas juhtub seda väga harva. Aga mõnikord maal või mägedes, kus inimesed peavad olema kaua väljas külma käes, võib nahk saada külmahajustusi.

Mida teha?

Soojenda käega, kuni tundetus kaob. Käsi saad soojendada kaenla all – sealt on keha kõige soojem. Külmetunud varbaid saab soojendada käte vahel. Vala kaussi leige vesi ja hoiu külmasaanud käsi või jalgu seal sees, kuni hakkad jälle sõrmi või varbaid tundma. Sooja juua või süüa anda pole ka paha. Sõbrad võtavad külmunud inimese kaissu ja oma kehasoojusega soojendavad teda.

Mida ei tohi teha? Miks?

Ära hõõru nahka lume ega jääga. Külmunud käsi ja jalgu, mis on tundetud, ei tohi elavale tulele liiga lähedal soojendada. Ka sooja või isegi kuuma vanni ei tohi külmunud inimest panna. Liiga soojas või kuumas hakkavad külmunud käed või jalad väga-väga valutama.

TEGEVUS

Vahendid: triikraud, liimipulk, punane viltpliiats, marlside.

Ettevalmistusena on õpetaja abi teinud enda käele liimi ja viltpliiatsi abil põletushaava imitatsiooni. Ta triigib rühmaruumis ja hüüab äkki appi, sest põletas käe ära.

Õpetaja palub kellelgi lastest öelda, kuidas kiiresti õpetaja abile esmaabi anda. Lapsed annavad esmaabi.

VI TEEMA: Ettevaatust, mürgine!

Ettelugemiseks Peterson, H. (1998). *Ai! Valus on!*

*Petra aitas vanaisa veranda ehitamisel. Vanaisa oli tõesti tubli. Suur ja ilus veranda hakkas juba ilmet võtma. Vahepeal läks päev üha soojemaks ja soojemaks. Juba oli selgelt näha, kuidas kuumus kaljude kohal õhu värelema pani. “Ma lähen korraks sisse ja joon klaasi mahla,” ütles Petra. “Kui on nii palav, siis peab palju jooma,” oli vanaisa nõus. Vanaema ja Peeter olid küpsetamise lõpetanud ning istusid toas ja puhkasid. Ilmselt oli mahl otsa saanud, sest seda polnud seal, kus mahl tavaliselt seisis. Väikese pingi all oli üks äsja ostetud neljakandiline pudel. Ja niipalju kui Petra sealt pealt luges, oli seal SEGA... . Ta kallast seda veidi klaasi ja täitis klaasi veega. Siis jõi pool klaasi ühe sõõmuga. Ta oli kohutavalt janune. Aga see polnud üldse hea mahl. Lausa vastik oli. “Vuih,” ütles Petra ja läks tupp. “Mis segamahla sa oled ostnud, vanaema?” “Mida,” küsis vanaema. “Ma pole üldse mahla ostnud.” “Mis see siin siis on,” imestas Petra ja viis neljakandilise pudeli vanaemale näha. “Sa ostsid ju selle täna?” “Oh sa armas aeg,” hüüatas vanaema. “Kas sa ei näe, et siia on kirjutatud SEGA-väetis. Mis sa sellega tegid?” “Jõin,” ütles Petra. “Aga see polnud üldsegi hea.” Vanaema hüppas toolilt püsti ja lendas nagu rakett kööki. Ta kallast suurde klaasi vett *. “Joo,” nõudis ta. “Joo see ära!” Petra jõi klaasi tühjaks. Siis läks vanaema tupp ja helistas haiglasse ja küsis, kas segatud lilleväetis on mürgine. Õnneks ei olevat see väga mürgine. Nad ütlesid veel, et ka selle väljaoksendamine ei ole ohtlik. Vanaema viis Petra mere äärde, kallutas teda ettepoole ning pistis talle kaks sõrme kurku, nii et Petra oksendama hakkas. Huh! See oli vastik! Siis tõi vanaema toast veel ühe klaasitäie vett *. Petra jõi selle ära. Ja siis pidi ta veelkord oksendama, et magu saaks korralikult puhtaks loputatud. Kui Petra oli oksendanud, andis vanaema talle mingeid erilisi söetablette. Siis alles oli vanaema üsna kindel, et Petra ei jää haigeks.*

* raamatus (1998) “*piima*”, mis ei ole õige soovitus. Teksti muudetud abimaterjali koostaja poolt.

KÜSIMUSED VESTLUSEKS

- Mis on mürk?
- Mis on sellised asjad, mis lapse jaoks võivad olla mürgid?
- Kuidas saab nii juhtuda, et laps joob või sööb midagi mürgist?

VESTLUSE SISU

Mürk on aine, mis teeb lapse väga haigeks! Laps oksendab, tal on kõhuvalu ja ta muutub uniseks ning võib kaotada teadvuse.

Meie ümber on lastele kättesaadavates kohtades palju ohtlikke aineid. Lapsed on väga leidlikud, et neid huvitavaid asju kätte saada (nad ronivad, avavad pakendeid, närivad neid katki jne). Kõige rohkem saavad mürgistusi 1-3 aastased lapsed. Õnnetus võib juhtuda, kui limonaadi vm karastusjooגי pudelisse on pandud mõni keemiline vedelik (lahusti, bensiin). Kui laps näeb tuttava kuju või sildiga pudelit, proovib ta sellest ilmtingimata juua. Kui laps joob äädikat, siis põletab see ära lapse söögitoru.

Kui laps sööb tablette, mis ei ole tema **ravimid**, või sööb neid palju – siis on need tabletid tema jaoks nagu mürk. Näiteks saab väike laps vanaema juures olles kogemata kätte vanaema ravimid. Või hoopis kuskil külas olles leiab väikelaps lohakalt jäetud tabletid.

Lapsele võivad mürgiks olla ka **puhastusvahendid** – pesuvahendid, loputusvahendid, pesupulbrid, pliitide puhastusvahendid, aknapesuvahendid, tärpentin, kreemid, šampoonid, juuksehooldusvahendid, suuveed, habemeajamisvahendid. Aga ka väetised ja rotimürk.

Kuigi tavaliselt on puhastusvahendite pudelitel kork, mida laps ei saa nii lihtsalt lahti keerata, võib see kork siiski avaneda.

Mürgised taimed on ussilakk, käoking, lumimari, nartsissid, piibeleht, võsaülane, mürkputk, karuputk, surmaputk, ilutaim ingli trompet, koralltomat jne. Ka söödavate taimedena teatud ja tuntud jänesekapsas, rabarber ning hapuoblikas võivad suures koguses tekitada mürgistust. Mürgised seemned on kindlasti valge ja roheline aga ka punane kärbseseen.

Mürgine õhk tekitab vingumürgituse. Vingugaasi satub õhku siis, kui valesi ahju köetakse st liiga vara siiber kinni pannakse. Ruumis olevad inimesed ise ei tunne vingut lõhna ega saa aru, et tekib mürgistus. Kohe tuleb avada aknad ja minna vingusest ruumist välja värske õhu kätte.

Mida teha?

Mürgistuse ja ka mürgistuse kahtluse korral peab helistama 112 või mürgistusteabekeskuse numbril 16662. Seal antakse teile nõu, kuidas edasi käituda ja mida teha.

Mürki alla neelanule anna juua kuni terve klaasitäis vett. Juua tuleb anda kindlasti ainult **VETT!**

Kiirabi soovib mõnikord anda söetabletti. Siis ema või isa annab seda lapsele.

Mürki sisse hinganud inimene tuleb viia/aidata värske õhu kätte. Krae ja pluusinööbid tuleb lahti teha, et riided ei takistaks hingamist.

Kui mürk satub silma, loputa seda kiiresti veega vähemalt 15 minuti jooksul.

Nahale sattunud mürk pese ära rohke vee ja seebiga.

Mida ei tohi teha?

Ära pane suhu marju või taimi, mida sa ei tunne!

Ära anna mürgist ainet söönud inimesele joogiks piima ega mahla!

Oksendamist ei tohi esile kutsuda enne, kui kiirabiarst on seda soovitanud. Oksendamine võib põhjustada enam kahju kui head.

TEGEVUS

Vahendid: ravimipurk tablettidega (vitamiinidega) või tabletid lehenä, nukk, SIM-kaardiga telefon ja õpetaja telefon.

Mängunurgas on nukk põrandal ja mängib tablettidega. Ravimipurk on lahti või on tabletilehest 1-2 tabletti vaiba peal maas. Lavastusmängus võib ka keegi täiskasvanutest (õpetaja abi) mängida „titat“, kes on tablette söönud.

Õpetaja palub öelda, kuidas anda esmaabi. Helistamine numbril 112.

VII TEEMA: Loomad võivad hammustada.

KÜSIMUSED VESTLUSEKS

- Millised loomad võivad inimest hammustada?
- Kuidas saab inimene end metsa minnes rästikuhammustuse eest kaitsta?
- Kuidas saab end metsa minnes puukide eest kaitsta?
- Mida peab pärast metsaskäimist tegema?
- Kas sipelgad ka hammustavad?

VESTLUSE SISU

Juhtum 1. Koer hammustas inimest.

Mida teha?

Lase haavast verd natuke välja voolata, siis eemalduvad ka pisikud, mis koera suust haava võisid sattuda. Pese haava voolava vee all võimalikult kaua. Seo haav sidemega kinni. Kui koer on inimest hammustanud, peab minema kindlasti arsti juurde, sest koer võib olla marutaudi ja nakatada ka inimest marutõppe. Kindlasti tuleb uurida, kas koer on marutaudi

vastu vaksineeritud. Arst jälgib hammustada saanud inimest ja teeb vajadusel marutõve vastaseid kaitsesüste.

Juhtum 2. Rästikuhammustus (salvamine) on mürgine. Metsa minnes või kõrges rohus kõndides pane jalga kummikud. Õpetaja näitab rästiku pilti.

Mida teha?

Istu või lama rahulikult. Võta mõni roigas või kepp abiks ja hüppa tervel jalal. Kui oled koos sõbraga, siis toetu kõndides temale. Võimalusel tuleks juua palju vett või mahla. Mine kindlasti arsti juurde.

Mida ei tohi teha?

Ära tõsta seda kätt või jalga kõrgemale, vaid hoia seda just võimalikult allapoole. Kõndides ei tohiks salvata saanud jalale eriti toetuda. Maohammustuse kohta ei tohi imeda, lõigata ega põletada.

Ettelugemiseks Peterson, H. (1998). *Ai! Valus on!*

Just siis, kui Peeter hakkas onni sisenema, lendas sealt välja herilane. Ja Peeter pani oma põlve just herilase peale. Herilane nõelas. Peeter karjus nii, et see kostis kindlasti ka kaluriküllä. "Ai, valus on! Ai, valus on!" karjus ta. Vanaema ja vanaisa tulid joostes. "See oli herilane," ütles Petra rahulikult. "Ta selg oli vöödiline. Peeter karjub alati kohutavalt. Kui ta muidugi üldse karjub," jätkas ta, see oli ju ikkagi tema vend. "Herilane," lausus vanaema ja tõstis Peetri üles, "siis me ei pea suurendusklaasiga astelt otsima. Ainult mesilasel jääb astel sisse. Tule, lähme vaatame, kas meil on mingit salvi, mis valu ja sügelemist veidi leevendaks."

Juhtum3. Mesilase või herilasehammustuse kohta öeldakse ka nõelamine või piste. Nõelamiskohal tekib valu, punetus ja hiljem ka sügelemine.

Mida teha?

Kui herilane või mesilane nõelab näole või kaela ja paistetuse silmnähtavalt suureneb, helista kohe 112. Võib juhtuda, et inimene ei saa selle paistetuse tõttu enam hingata ja lämbub. Kui herilane torkas talle alla, kätte vms ja see koht valutab ning sügeleb - pane külma peale. Need inimesed, kes juba teavad, et neil on herilase või mesilasehammustuse suhtes tugev allergia, saavad arsti käest sellise pliiatsi moodi süstla, milles oleva ravimi peavad nad endale kohe süstima, kui putukas hammustab.

Juhtum 4. Puugihammustus tähendab seda, et puuk imeb ennast inimese naha sisse kinni. Õpetaja näitab puugi pilti.

Mida teha?

Kutsu keegi täiskasvanu appi. Tuleb haarata pintsetiga hästi naha lähedalt puugist kinni ja

tõmmata kiire liigutusega „naksti“ puuk otse välja. Pärast pesta seda kohta vee ja seebiga ning panna alkoholiga lapike peale. Puugihammustuse kohta peab pärast mitme nädala jooksul jälgima. Kui sinna tekib suur punane ring, tuleb seda arstile näidata.

Mida ei tohi teha? Miks?

Ära pane kunagi õliga lappi puugi peale. See ei aita puuki kätte saada, küll aga puuk hakkab lämbuma ja sülitab suures hirmus sinu kehasse haigusepisikuid.

TEGEVUSED

Tegevus 1.

Vahendid: väike mänguasi - mesilane või herilane, SIM-kaardita telefon ja õpetaja telefon. Õpetaja paneb mesilase endale kaela/õla peale ja matkib paistes põske. Lastega on eelnevalt kokku lepitud, kes kutsuvad abi. Helistamine numbril 112.

Tegevus 2.

Vahendid: mängumadu (rästik).

Tegevuskoht: õues

Lavastusmäng. Lapsed on paarilisega metsas. Läheduses vonkleb madu. Üks paarilistest sai maolt salvata. Ta kaebab jalas valu. Kuidas lapsed otsustavad tegutseda? Kuidas aitad hammustadasaanud sõbra metsast välja? Las sõber toetub sinu õlale, et saaks paremini ühel jalal hüpata.

VIII TEEMA: Võõrkeha hingamisteedes ja silmas.

KÜSIMUSED VESTLUSEKS

- Kas lapsed tohivad söömise ajal rääkida ja naerda?
- Mis võib juhtuda?
- Kuidas saad aru, et sõbral läks midagi kurku?
- Mida teha, kui silma läheb liiva või mõni muu puru?

VESTLUSE SISU

Juhtum 1. Inimene tõmbab mõne söögitüki kurku ja hingamisteedesse. Kommi, õunatüki, pähkli, leivatüki, mängunupukesed vms võib väga kergelt hingamisteedesse tõmmata. Eriti siis, kui lapsel on mängimise, jooksmise, naermise, ehmatuse või nutmise ajal midagi suus. Ta vajab kiiresti abi. Kui inimene /laps saab köhida, siis tuleb see tükk ise välja. Kui inimene ei saa enam köhida, rääkida ega isegi hingata, siis ta hakkab lämbuma. Ta haarab käega kõrist/kaelast kinni. Tema huuled muutuvad siniseks või isegi terve nägu muutub siniseks.

Mida teha?

Kui nägid, et keegi tõmbas midagi kurku ja köhib, siis aina julgusta teda köhima. Lausa sunni teda köhima! Kui inimene ei jõua enam köhida ja ta läheb näost siniseks, siis tuleb kiiresti abi kutsuda. Hüüa kedagi appi ja helista 112! Kui oled ikka veel üksi abistamas oma sõpra, tee viis tugevat ja kiiret lööki tema seljale abaluude vahele. Kus on abaluud? (näitame/katsume) Löögid on tõhusamad kui painutatud sõbra ülakeha ette-alla nii, et pea oleks vöökohast madalamal. Kui väike beebi tõmbas endale midagi kurku ja ei oska köhida, tuleb teda hoida üle põlvede pea alaspidi ja patsutada seljale abaluude vahele kuni 5 korda.

Mida ei tohi teha? Miks?

Kui inimene saab ise korralikult köhida, siis köhimise ajal selja peale patsutada ega lüüa ei tohi! Siis ei tule kurkuläinud asi välja, vaid läheb veel rohkem sissepoole.

Juhtum 2. Mõnikord juhtub, et väikesed lapsed topivad ninna selliseid asju nagu nõöpe, mängunuppe, herneid, seemneid, mänguasjade osakesi jms.

Mida teha?

Vältida võõrkeha liikumist sügavamale hingamisteedesse. Pane laps istuma. Suru vaba ninasõõre kinni ja proovi ettevaatlikult nuusata võõrkehaga ninapoolt. Verejooksu korral panna külm kompress nina peale. Kui võõrkeha välja ei tule, peab minema haiglasse.

Juhtum 3. Tuulega võib silma sattuda tänavatolm, saepuru, putukas, ripsmekarv jne. Silmas on siis torkiv tunne, sa pilgutad silmi sageli ja pisarad voolavad.

Mida teha?

Pisaravool on tegelikult hea, aitab puru väljutada. Loputa silma külma jooksva veega. Mine arsti juurde!

Mida ei tohi teha? Miks?

Silma ei tohi hõõruda, sest sa hõõrud koos puruga silma katki.

TEGEVUS.

Vahendid: hernekommid, juurviljalõigud vms, SIM-kaardita telefon ja õpetaja telefon.

Õpetajal on midagi suus, ta räägib lastega ja tõmbab endale tüki söögist kurku. Õpetaja matkib köha ja lõpuks ka „hingest kinni jäämist“. Lapsed annavad esmaabi: julgustavad köhima, hüüavad appi, lõpuks löövad viis korda abaluude vahele

Kordame helistamist numbrile 112.

Tegevuse võib lavastada ka nukunurgas, kus nukud söövad laua taga, räägivad, naeravad ja ühel nukul läheb midagi kurku (õpetaja näitleb nukuga kõhimist).

IX TEEMA: Uppujat saab aidata.

Ettelugemiseks Raud, E. Sipsik. Sipsik teeb sporti.

Siis laskis Anu Sipsiku vette. Sipsik jäi ilusasti vee peale ega mõelnudki ära uppuda. "Ta on hea ujaja;" ütles Anu. ... "Lähme sööme vahepeal marju, " ütles Maie. ... Anu süda küll valutab Sipsiku pärast, aga ta läks siiski Maiega kaasa marju sööma. ... Siis sõid nad veel natuke musti sõstraid ja läksid basseini juurde tagasi, et näha, kas Sipsik juba veega on harjunud. Aga oh häda! Sipsik oli põhja vajunud! "Päästerõngas!" karjatas Anu. ... Maie tõmbas nõõri ja sikutas Sipsiku kaldale. Kuid Sipsik jäi liikumatult murule lebama. "Peab kunstlikku hingamist tegema, " ütles Anu. Aga kumbki neist ei teadnud, kuidas kunstlikku hingamist tehakse. Maie jooksis siis tuppa ema käest järele küsima, mismoodi kunstlik hingamine käib, ja Anu jäi Sipsiku juurde valvama.

KÜSIMUSED VESTLUSEKS

- Miks küll Anu ja Maie jätsid Sipsiku järelvalveta?
- Kellega koos sina ujumas käid?
- Kas sõpradega koos veekogu ääres olles võib kaldast kaugele ujuda?

VESTLUSE SISU

Kaugemale vette appi mineja peab ise oskama väga hästi ujuda. Täiskasvanud inimesed õpivad ka seda, et päästma minnes tuleb uppujale läheneda tagant poolt. Siis ei saa uppuja suures hirmus päästjast haarata ja teda ka vee alla tõmmata.

Mida teha?

Kui näed inimest uppumas, hüüa kohe appi ja helista 112!

Jäta meelde koht, kus sa nägid inimest uppumas.

Veest välja toodud inimene pannakse kaldale kummuli (panna üle oma põlve) ja suruda seljale abaluude vahele, et vesi hingamisteedest välja tuleks. Seejärel keeratakse uppunu selili, sest suu tuleb puhastada liivast, mudast ja vetikatest. Kui inimene ei hinga ja pulssi ei ole tunda, tuleb kohe alustada elustamist.

Väikesed lapsed, kes elustamist teha veel ei jõua ja ei oska, hüüavad veelkord appi ja helistavad 112. Kui veest väljatoodud inimene hingab ja liigutab, tuleb tal märjad riided ära võtta ja panna ta külili kuivale riidele ning katta soojalt tekiga ning oodata kiirabi tulekut.

TEGEVUS

Vahendid: nukuvann või väiksem pesukauss, nukk, SIM-kaardita telefon ja õpetaja telefon.

Õpetaja palub kahel lapsel aidata õnnetusse sattunud „väikest last“, kes mängis üksi vannis ja vajus vee alla. Lapsed tõmbavad nukubeebi vannist välja. Lapsed hüüavad appi ja kordavad helistamist numbrile 112.

Lisategevusena võib vaadata õppefilmi “Jänku-Juss õpib veeohutust” ja arutleda nähtu üle.

X TEEMA: Esmaabikarbis on kõik vajalik.

KÜSIMUSED VESTLUSEKS

- Mis on esmaabikarbik või esmaabikohvrike?
- Kas sinu kodus on esmaabikarbik?
- Mis selle sees on?

VESTLUSE SISU

Igas kodus võiks olla kõigile pereliikmetele teadaolevas kohas esmaabikarbik. Selle sees on tavaliselt plaastrid, marlside, elastne side, haava puhastusvahend, käärid, pintsetid, kummikindad, kolmnurkne rätik, *Burnshield* geel põletusele. Kindlasti ei ole selle sees tablette ja muid ravimeid – neid tuleb hoida eraldi kohas.

TEGEVUS

Vahendid: esmaabikohver või -karbik.

Uurime lastega koos esmaabikohvrikest, mis on igas lasteaias kindlasti olemas.

Võimalusel saavad lapsed kohvris olevaid vahendeid rollimängus kasutada.

Soovitatavad allikad

Esmaabi lastele <http://www.lastekas.ee/?go=esmaabi>

Grossmann, K.& Grossmann, W. (2007). *Ai, Valus!* Tallinn: Kirjastus Ilo.

Huovinen, P. (2008). *Taibupõnn bakterite maailmas*. Tallinn: TEA Kirjastus.

Jänku-Juss õpib mürgistustest hoiduma <http://lastekas.ee/index.php?go=web&t=1&id=3984>

Kaur, K., Laansoo, U., Puusepp, T. (2010). *Mürgised taimed toas ja õues*. Tallinn: Kirjastus Varrak.

Källman, S. & Jäger, J. (2004). *Laste oma ellujäämisraamat*. Kirjastus Ilo, Tallinn.

Kutsar, K. (1994). *Esmaabi aabits*. Tallinn: Valgus.

Liedemann, E. (2009). *Väikesed päästjad*. Tallinn: Kirjastus Ilo.

Liiger, M. & Levit, M. (Koost). (2001). *Esmaabi käsiraamat*. Tallinn: K-Kirjastus.

Mürgistusteabekeskus: <http://www.16662.ee/ennetustoo>

Pärn, M. & Liiger, M. (2009). *Esmaabi käsiraamat lastele*. Tallinn: Ten-Team.

Peterson, H. (1998). *Ai! Valus on!* Tallinn: Eesti Entsüklopeediakirjastus.

Raud, E. (2012). *Sipsik*. Sipsik teeb sporti. Sipsik võitleb herilastega. Tallinn: Tammerraamat.

Soonik, M. (2008). *Järeleproovitud tarkus*. Odamees OÜ.

Õppefilm: *Jänku-Juss õpib veeohutust*.

Abimaterjali lisa 1.



Pilt 1. Pea fikseerimine põlvede vahel.

<http://cprandfirstaid.net/?p=pages&id=161>



Pilt 2. Püsiv küliliasend.

http://circ.ahajournals.org/content/112/24_suppl/IV-156/F3.expansion.html



Pilt 3. Ninaverejooksu peatamine.

<http://www.nationwidechildrens.org/nosebleeds>

Lisa 2.

Lugupeetud ekspert

Olen Tartu Avatud Ülikooli koolieelse lasteasutuse õpetaja eriala III kursuse tudeng.

Kirjutan oma bakalaureusetöö teemal *Esmaabi algõpetus koolieelses eas lastele*. Koostasin küsimustiku *Abimaterjal õpetajale esmaabi algõpetuse läbiviimiseks koolieelses eas lastele* kohta, et saaksite anda sellele oma eksperthinnangu. Ankeet on anonüümne ja saadud andmeid kasutan vaid oma uurimustöös.

Olles tutvunud minu poolt koostatud abimaterjaliga palun vastake järgnevale küsimustikule.

Sirli Meriste

smeriste@ut.ee

Palun andke hinnang järgmistele väidetele märkides kasti X ja vajadusel lisage oma ettepanekud.

1. Teemad ja tegevused on kooskõlas KELA riikliku õppekavaga.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

2. Teemad ja tegevused aitavad täita õppe- ja kasvatustöö eesmärke valdkonnas Mina ja keskkond.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

3. Teemade läbiviimisel kujuneb lastel positiivne hoiak esmaabi osutamisse.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

4. Valitud esmaabi teemad toetavad laste varasemaid teadmisi.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

5. Tegevused on lastele jõukohased.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

6. Teemad on lastele arusaadavad.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

7. Tegevused aitavad kinnistada laste teadmisi esmaabist.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

8. Teemad ja tegevused aitavad integreerida erinevaid valdkondi.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

9. Teemad ja tegevused võimaldavad rühmatööd.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

10. Tegevused toetavad laste tähelepanuoskust.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

11. Tegevused toetavad laste suhtlemisoskust.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

12. Tegevused toetavad laste otsustamisvõime kujunemist.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

13. Tegevused on lastepärased.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

14. „VESTLUSE SISUD“ kui abimaterjal on õpetajale arusaadavad.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

15. „Mida teha?“ kirjeldused on põhjendatud.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

16. „Mida ei tohi teha?“ kirjeldused on põhjendatud.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

17. Lastekirjanduslik materjal on sobiv.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

18. Lastekirjanduslik materjal on piisav.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

19. Abimaterjal sobib õpetajale 6-7 aastaste lastega esmaabi algõpetuse läbiviimiseks.

Üldse mitte Pigem ei Nii ja naa Pigem jah Kindlasti jah

Ettepanekud _____

20. Tõmmake ring ümber teemadele, mis on arusaadavad ja millel on piisavalt materjali huvitava tegevuse läbiviimiseks. Kui tahate anda soovitusi tegevuste muutmiseks, siis kirjutage palun alljärgnevasse tabelisse.

Teema number	Mida ja kuidas muudaksite?
I	
II	
III	
IV	

V	
VI	
VII	
VIII	
IX	
X	

21. Millises vanuses lastega Te töötate?

3- 4 aastased 4- 5 aastased 5- 6 aastased 6- 7 aastased

22. Kui pikk on Teie tööstaaž teie erialal?

23. Teie haridus

kõrgharidus lõpetamata kõrgharidus kesk-eriharidus keskharidus

24. Meditsiinihariduslik taust

jah puudub

Tänan!

Non-exclusive licence to reproduce thesis and make thesis public

I, Sirli Meriste

(date of birth: 24 Nov 1963),

1. herewith grant the University of Tartu a free permit (non-exclusive licence) to:
 - 1.1. reproduce, for the purpose of preservation and making available to the public, including for addition to the DSpace digital archives until expiry of the term of validity of the copyright, and
 - 1.2. make available to the public via the web environment of the University of Tartu, including via the DSpace digital archives until expiry of the term of validity of the copyright,

- Basic first aid education for preschoolers – supplementary material for kindergarten teacher, supervised by Vilja Vendelin Reigo,

2. I am aware of the fact that the author retains these rights.

3. I certify that granting the non-exclusive licence does not infringe the intellectual property rights or rights arising from the Personal Data Protection Act.

Tartu 20.05.2013