

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Agnes Karm

**Laste igapäevased tegevused ning meeleolu pandeemia ajal ja selle seos lasteaias
käimisega**

Uurimistöö

Juhendajad: Tiia Tulviste, PhD ja Pirko Tõugu, PhD

Läbiv pealkiri: Covid-19 mõju lasteaialastele

Tartu 2022

Laste igapäevased tegevused ning meeleolu pandeemia ajal ja selle seos lasteaias käimisega

Kokkuvõte

Käesoleva töö käigus uuriti, millist mõju on Covid-19 pandeemia avaldanud Eesti lasteaialaste ($n=102$) igapäevastele rutiinidele (sealhulgas aktiivsusele) ja meeleolule. Andmete kogumiseks kasutati Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi arengupsühholoogide poolt koostatud uurimuse “Ajame veidikene juttu!”: kultuuriti võrdlev uurimuse projekti raames loodud veebiküsimustikku. Tulemused põhinevad lapsevanemate hinnangul oma lapse igapäeva tegevuste ja meeleolu kohta enne Covid-19 pandeemiat ja selle ajal. Tulemused näitavad, et Covid-19 pandeemia ajal lasteaias käinud laste aktiivsete igapäevarutiinide sagedus on vähem muutunud, kui laste, kes ei käinud Covid-19 ajal lasteaias. Tugev seos esines lasteaias käimise ja sportimise sageduse vahel (lasteaialapsed tegid sporti sagedamini). Samuti näitavad tulemused, et lasteaias mitte käivad lapsed tundsid sagedamini frustatsiooni kui lasteaias käivad lapsed.

Märksõnad: Covid-19 pandeemia, lasteaialaste igapäevarutiinid, meeleolu

Children's daily routines and emotional wellbeing during the Covid -19 pandemic and its relation to attending the kindergarten

Abstract

The aim of this study was to investigate the Covid-19 pandemic impact on Estonian kindergarten children ($n=102$), including their daily routines (also physical activity) and emotional wellbeing. The data was collected using a cross-cultural online questionnaire "Let's talk a little!" created by the developmental psychologists of the Institute of Psychology of the University of Tartu. The results are based on parents' estimates of their child's daily routines and mood before and during the Covid-19 pandemic. The results show that the frequency of active daily routines are less changed in children who attended kindergarten during the Covid-19 pandemic compared to children who did not attend kindergarten during Covid-19. There was a relationship between attending kindergarten and the frequency of exercising (children in kindergarten were more physically active). The results also show that children who did not attend kindergarten were more likely to feel frustrated than children who did attend kindergarten.

Keywords: Covid-19 pandemic, kindergarteners daily routines, emotional wellbeing

Sissejuhatus

Covid-19 pandeemia on endaga kaasa toonud suuri muutusi inimeste igapäevaelus. Näiteks, hetkel peavad kõik vähemalt 18 - aastased isikud esitama Covid tõendi ehk vaktsineerimispassi või näitama läbipõdemise tõendit, et liikuda avalikes siseruumides või osa võtmiseks avalikest üritustest (Kriis.ee a), väljaarvatud ostukeskused ja toidupood. Tõendi peavad esitama ka 12-17-aastased noored, kes jäävad vanusevahemikku 12 aastat ja kolm kuud kuni 17 (Kriis.ee a). Veelgi enam, antud uuringu andmete kogumise perioodil (Covid-19 esimene ja teine laine) oli enamus koole suletud ja õpilased üle viidud distantsõppele, samuti kehtisid spordiklubidele erinevad piirangud, mille tõttu oli nii noorte kui ka täiskasvanute tavapärase treenimine häiritud. Veelgi enam, Covid-19 esimese ja teise laine ajal, paljud täiskasvanud, sealhulgas lapsevanemad, olid sunnitud töötama kodukontoris. Omakorda eneseisolatsioon ning karantiin võivad tekitada olukorra, kus kõigi pereliikmete liikumine on piiratud ning tuleb teatud aeg kõik koos kodus veeta. Antud uurimistöo teema on „Laste igapäevased tegevused ning meeleolu pandeemia ajal ja selle seos lasteaias käimisega.“ Uurimistöo andmete kogumise perioodil olid Eestis lasteaiad avatud ning kõik terved lapsed võisid lasteaias käia, kuigi Eesti Valitsus soovitas võimaluse korral siiski laps koju jätta. Erandina, tuli võimaldada lasteaias käimine lastele, kelle vanematel polnud, näiteks töö tõttu, võimalik last koju jätta. „Lastele, kelle vanematel või hooldajal pole võimalik jääda kaugtööle või luua muul moel võimalusi lapse koju jätmiseks, tuleb võimaldada jätkuvalt lasteaias või -hoius käimine“ (Kriis.ee b). Olukorras, kus üks või mõlemad vanemad on koroona positiivsed, peavad kõik lähikontaktid (sh. lapsed) jääma karantiini, välja arvatud juhul, kui lähikontaktne on täielikult vaktsineeritud või haiguse läbi põdenud viimase kuue kuu jooksul ja arsti poolt terveks tunnistatud (Kriis.ee a). Kuna varem pole inimeste igapäevaelu olnud nii tugevalt mõjutatud piirangutest ja kehtivatest seadustest, on oluline uurida, millist ja kui tugevat mõju avaldab selline uudne Covid-19 tulenev elukorraldus lastele, kelle teadmised ja kaasa rääkimise võimalused probleemide lahendamisel on veel piiratud noore ea tõttu.

„Kehaline aktiivsus ehk liikumine on keha mis tahes liikumine, mis on põhjustatud lihastööst ning millega kaasneb suurem energiakulu võrreldes organismi põhiainevahetuse (rahuoleku taseme) energiakuluga, näiteks nii sporditegemine kui ka jalgsi lasteaeda või kooli minek jne“ (Arund, Magerramov, Pitsi & Varava, 2020, p.14). Tuginedes Tervise Arengu Instituudi soovitudele, peaks koolieelses eas olev laps olema iga päev kehaliselt aktiivne

vähemalt 180 minutit, sealhulgas vähemalt 60 minutit peaks olema keskmise (südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad mõõdukalt) või kõrge (südame löögisagedus kiireneb oluliselt ning sagenenud hingamise tõttu on rääkimine raskendatud) intensiivsusega liikumistegevus (Arund jt. 2020). Regulaarne kehaline aktiivsus aitab ennetada lastel vaimse tervisega seotud probleeme ning samuti tõstab nende enesekindlust (Arund jt. 2020). Veelgi enam, lisaks kehalisele aktiivsusele, on veel väga oluline õige, tasakaalustatud, mõõdukas ning mitmekülgne toitumine. Lisaks toitumisele ning kehalisele aktiivsusele on laste jaoks oluline veel nii uni kui ka tasakaal vabaaja tegevuste seas. Näiteks, „Lasteaiaeaeline laps vajab ööpäevas keskmiselt 10–13 tundi und“ (Arund jt. 2020, p.29) ning 2-4 aastane laps tohiks ekraani ees (telefon, televiisor jne) olla maksimaalselt päeva jooksul 1 tund (Arund jt. 2020). Eestis läbi viidud uuringu tulemused näitavad, et vanema ja lapse ekraaniaja vahel esineb positiivne korrelatsioon ($r=0,29$, $p< 0,05$), mis tähendab, et mida sagedamini kasutab lapsevanem nutiseadet, seda sagedamini on see kasutatud ka lapse poolt (Nevski & Siibak, 2016). 400 uuringus osalenud kuni 3 – aastastest lastest kasutas iga päev nutitelefoni 39,4% lastest (Nevski & Siibak, 2016). Samuti esines positiivne korrelatsioon lapse vanuse kasvu ja nutiseadme kasutusloa vahel, mis näitas, et mida vanem oli laps, seda suurema tõenäosusega lubati tal kasutada nutiseadet ($r= 0,28$, $p< 0,05$) (Nevski & Siibak, 2016). Näiteks, vaid 20% uuringus osalenud alla 1 – aastastest lastest olid puutunud kokku nutiseadmega, samas kui valimis osalenud 31-36 kuusest lapsest oli nutiseadmega kokku puutunud 60% (Nevski & Siibak, 2016).

Hispaanias läbi viidud uuringu tulemustest selgus, et Covid-19 ajal “kodu vangistuses” olnud noorte ekraaniaeg ning uneaeg suurenesid märkimisväärselt (Amasene jt. 2020). Tervise Arengu Instituudi soovitude kohaselt, tohiks lastel vanuses 5-9 veeta ekraani taga aega maksimaalselt 2h päevas (Arund jt. 2020), kuid 2020. aasta andmete põhjal veedab keskmiselt 8-12- aastane Ameerikas elav laps ekraani ees aega 4-6 tundi päevas, mis on soovitatust poole rohkem ning teismelised isegi kuni 9 tundi päevas (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry). Hispaanias läbi viidud uuringu tulemuste põhjal suurenes noorte ekraaniaeg + 1,8h päevas (lisaks tavaolukorras veedetud 2,6h päevasele ekraaniajale) (Amasene jt. 2020). Kuigi ekraanid võivad lapsi nii lõbustada kui ka õpetada, võib nende liig kasutamine põhjustada probleeme. Näiteks, liigne ekraani ees veedetud aeg võib tekitada uneprobleeme, akadeemiliste hinnete langust, vähendada kvaliteetselt veedetud aega sõprade ja perega ning samuti vähendada lapse füüsilist aktiivsust (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2020). Kuni pooleteise aastaste laste ekraaniaeg peaks

piirduma soovitude järgi vaid video vestlustega, näiteks sugulaste või vanemaga ja kuni kahe aastaste laste ekraaniaeg peaks piirduma õppeprogrammide vaatamisega koos hooldaja või lapsevanemaga (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2020). 2-5- aastaste laste mitte hariduslik ekraaniaeg peaks piirduma nädalas ühe tunniga (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2020). Laste ekraaniaja kontrolli all hoidmiseks, peaksid lapsevanemad vältima ekraanide kasutamist lapsehoidjana ning preemiana (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2020).

Prantsusmaal läbi viidud uuring illustreerib, kuidas laste söömiskäitumine halvenes, kui Prantsusmaal hakkasid kehtima karmid liikumispiirangud (Chabanet, Issanchou, Monnery-Patris & Philippe, 2021). Liikumispiirangute tõttu suurenesid nii laste isu kui ka ülesöömine, 59% uuringus osalenud lastevanematest teatas, et laste lõunasöögi portsjonid suurenesid (Chabanet jt. 2021). Veelgi enam, vanemad muutusid lubavamaks, lastele osteti rohkem asju, mis neile meeldib ning seeläbi suurenes ka suupistete tarbimine laste seas (Chabanet jt. 2021). Eelnevalt nimetatud uuringud näitavad, kuidas kodus olevate laste kehaline aktiivsus vähenes, nii ekraaniaeg kui ka toidu tarbimine suurenesid ja omakorda halvenesid ka toitumisharjumused. Isolatsioon ja karmid piirangud ei ole mõjutanud vaid laste kehalist aktiivsust ja toitumiskäitumist, vaid ka laste ning laste hooldajate meeleolu. Näiteks, tervishoiuasutuste jaoks koostatud uuringu tulemused näitasid, et pandeemia ja karantiin mõjutasid negatiivselt nii psühholoogiliselt kui ka käitumuslikult, kokku 79,4% lastest, kes uuringus osalesid (valimi moodustas 22 996 katseisikut) (Chowdhury jt. 2020). Samuti oli 22,5% lastest märkimisväärne hirm Covid-19 ees ning keskmiselt 28% lastest kannatasid uneprobleemide all ning kurtsid isolatsioonist tekkinud igavust (Chowdhury jt. 2020). Veelgi enam, ärevus ning depressioon tekkis 35% hooldajatest, kes pidid veetma üksi lapse/lastega aega karantiini ajal (Chowdhury jt. 2020). Ärevuse suurenemist isolatsiooni ajal, toetab ka Saksamaal läbi viidud uuring, mille tulemustest selgus, et võrreldes pandeemia eelse olukorraga, stressi ja kurnatuse sümptomid vähenesid minimaalselt, samas kui üksinduse ja ärevustunne kahekordistus (Jellen, Ohlbrecht, 2020).

Kehalise aktiivsuse langust paneemia mõjul kinnitab ka Brasiilias läbi viidud uuring, mille tulemustest selgus, et sotsiaalse distantseerumise perioodil omandatud kehalise aktiivsuse tase oli madalam kui enne pandeemia perioodi (Andrade jt. 2021). Samuti selgus uuringust, et inimestel, kelle kehaline aktiivsus oli langenud, esines rohkem meeleoluhäireid (Andrade jt. 2021). Veelgi enam, Eesti rahvastiku tervisekäitumise 2020. aasta uuringust

selgus, et alla poole täiskasvanud vastanutest, 44,8%, harrastasid tervisesporti paar korda nädalas või rohkem (Tervise Arengu Instituut, 2021). Vähene kehaline aktiivsus Eesti laste ja noorte seas on olnud aktuaalne probleem ning murekoht juba pikalt ning Eesti laste aktiivsus ei ole olnud piisav ka pandeemia eelnenud ajal. 2014. aasta andmete kohaselt on Eestis vaid 13% tüdrukutest ja 27% poistest kehaliselt mõõdukalt kuni tugevalt 60- minutit päevas aktiivsed (Ahrens jt. 2014). Kehaline aktiivsus on oluline optimaalse tervise tagamiseks, sest see mõjutab nii südame veresoonkonna tervist, luutihedust ja ka ülekaalulisuse tõenäosust ning samuti aitab üle saada stressist (Tervise Arengu Instituut, 2015).

Töö eesmärgid ja hüpoteesid

Antud töö eesmärk on uurida, kas ja kuidas erineb nende laste igapäevategevuste rutiin ja meeleolu, kes on koroona-ajal mõnda aega kodus võrreldes nendega, kes käivad lasteaias?

Uurimisküsimus:

1) Kas koroona-ajal lasteaias ja ajutiselt kodus olevate laste igapäevarutiinide ja meeleolu vahel esineb erinevusi?

Hüpoteesid:

1) Tuginedes Chowdhury jt. (2020) koostatud uuringule, püstitati antud uurimistöös hüpotees, et – koroona-ajal lasteaias mittekäivatel lastel esineb sagedamini negatiivseid emotsioone kui lasteaias käivatel lastel.

2) Tuginedes Brasiilias läbiviidud uuringule, kus selgus, et inimeste aktiivsus on langenud seoses Covid-19'ga (Andrade jt. 2021), püstitati teiseks hüpoteesiks, et – võrreldes koroona-eelse olukorraga, on lasteaias käivate laste igapäeva rutiinidega seotud tegevuste sagedus (sealhulgas füüsilist pingutust nõudvad tegevused) vähem muutunud lapsevanema hinnangul kui parasjagu mõnda aega kodus olnud lapse igapäevaste rutiinidega seotud tegevuste sagedus.

Meetod

Materjalid

Antud uurimistöö põhineb Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi arengupsühholoogide poolt koostatud uurimuse “Ajame veidikene juttu!”: kultuuriti võrdlev uurimuse projekti raames veebiküsimustikuga kogutud andmetele. Antud uurimistöö põhifookus oli lapsevanemate vastustel ja hinnangul, kus lapsevanemal tuli võrrelda oma lapse aktiivsust ning meeleolu enne koroonaaega ning selle ajal.

Lapsevanematele mõeldud veebiküsimustik koosnes 43 küsimusest ning eeldatav täitmisele kuluv aeg oli keskmiselt 20-25 minutit. Küsimustik sisaldas küsimusi kuuest erinevast valdkonnast: perekondlik taust, elukoht, lapse käitumine, lapsevanema ja lapse heaolu ja meeleolu, kasvatusesmärgid ning igapäevased rutiinid. Antud uurimistöö seisukohalt on olulised küsimustiku osad, mille eesmärgiks oli hinnata, kas laste heaolus ja meeleolus ning igapäevastes rutiinides (sealhulgas aktiivsuses) on esinenud muutus ning kas esinenud muutus võib olla seotud sellega, kas laps käis või käinud lasteaias koroonakriisi ajal.

Küsimustiku osad, mida antud töös kasutati on järgnevad:

1. Perekondlikku tausta puudutavad andmed
2. Lapsevanema hinnang lapse meeleolule enne ja koroonakriisi ajal
3. Lapsevanema hinnang, kas ja mis määral on koroonakriisi ajal igapäevased rutiinid muutunud (sealhulgas päevane kehaline aktiivsus)

Valim

Antud uuringu valimil oli kaks olulist kriteeriumit. Esiteks, vastaja peab olema lapsevanem ning teiseks, vastajal peab olema vähemalt üks laps, kelle vanus jääb lasteaia lapse vanuse vahemikku. Küsimustikule “Ajame veidikene juttu!”: kultuuriti võrdlev uurimus, kogusid andmeid neli tudengit, kes kõik kasutasid eri mahus ning eri küsimustiku osi oma isiklikes uurimistöödes.

Vastaja salvestati kohe, kui ta küsimustiku lingi avas. Kokku avas küsimustikku 136 eesti keelt kõnelevat lapsevanemat. Vastajad, kes ei olnud ühelegi küsimusele vastanud, eemaldati. Antud uuringu valimi moodustasid 102 lapsevanemat, keskmine vanus 35- aastat, noorim vastaja 23- ja vanim 48- aastane, kellel oli vähemalt üks laps. Vastajatest 91,2% olid naised ($n=93$) ja 8,8% mehed ($n=9$).

Uuringus osalenud laste (kokku 102) vanused jäid vahemikku 2- aastat, 5 kuud kuni 7-aastat, 4 kuud (keskmine laste vanus 4- aastat, 9 kuud). Uuringus osalenud lastest 46,1% ($n=47$) olid tüdrukud ning 53,9% ($n=55$) poisid.

Uuringu disain

Uuringus jaotati lapsed kahte rühma selle põhjal, kas laps käis koroonakriisi ajal lasteaias või viibis kodus. Koroonakriisi ajal käis lasteaias 43 uuringus osalenud last, nendest kõige vanem laps oli 7- aastane ja 4 kuune ning kõige noorem laps oli 2- aastane ja 5 kuune. Lasteaias käinud lastest 51,2% olid tüdrukud ($n=22$) ja 48,8% olid poisid ($n=21$). 55 uuringus osalenud last ei käinud koroonakriisi ajal lasteaias, nendest 38,2% tüdrukud ($n=21$) ja 58,2% poisid ($n=32$). Kõige vanemad lapsed (kokku kaks), kes ei käinud lasteaias olid 6- aastased ja 9 kuused ning kõige noorem laps, kes ei käinud lasteaias oli 3- aastane.

Lisaks, lasteaias käimise ja lasteaias avatuse vahel ei esinenud seost ($p > 0,05$). See tähendab, et lapsevanem võis otsustada lapse koju jätta ka siis, kui lasteaias olid avatud.

Kahe rühma vastuseid erinevatele küsimustele, mis puudutasid nii meeoleolu kui ka igapäeva rutiini võrreldi omavahel, et näha, kas nende rühmade vahel esineb erinevusi.

Muutujad

Laste igapäeva rutiiniga seotud tegevusi mõõdeti kategooriliselt (“iga päev”, “ülepäeviti”, “kord nädalas”, “harvem kui kord nädalas”, “üldse mitte”). Rutiinid, mille sagedust mõõdeti olid näiteks õues käimine, sportimine, televiisori vaatamine ja nutiseadme kasutamine. Samuti mõõdeti muutust võrreldes piirangute-eelse ajaga kategooriliselt (3 taset - “sagedamini kui varem”, “sama tihti”, “harvem kui varem”). Kahe rühma võrdluses (käib lasteaias/ei käi lasteaias) oli sõltumatu muutuja lasteaias käimine (käib/ei käi) ning sõltuv muutuja oli laste igapäeva rutiiniga seotud tegevused.

Laste meeoleolu koroonale eelnenud ajal ning selle ajal mõõdeti kategooriliselt (1 ehk “ei märganud üldse”, 2, 3, 4, 5 ehk “märkasid sageli”). Mõõdeti näitajaid, mida on ka

varasemates uuringutes mõõdetud, näiteks, üksindustunne, õnnetunne, kurbus, ärevus ja murelikkus.

Protseduur

Andmete kogumine toimus 2020 ja 2021. Küsimustikku jagati keskkonnas *Messenger* ning *Gmail*. Link küsimustikule ning uuringu tutvustus oli üleval ka Psühholoogia instituudi kodulehel. Osalejaid informeeriti, et küsimustiku vastused on anonüümsed ja neil on võimalus küsimustikku igal hetkel pooleli jätta.

Uuringu eetiline külg

Uurimuse läbiviimine on kooskõlastatud Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komiteega (kooskõlastus 308/T-2).

Statistiline analüüs

Andmeanalüüs viidi läbi programmiga *JASP*. Statistilise olulisuse nivooks määrati $p < 0,05$. Hüpotheside kontrollimiseks viidi läbi hii-ruut test, mille eesmärgiks oli välja selgitada, kas laste igapäeva rutiinide ja meeleoluga seotud näitajate vahel esineb seos lasteaias käimisega. Kirjeldavad analüüsid viidi läbi programmiga *Excel*.

Tulemused

Laste igapäevategevuste sagedus koroonaga seotud piirangute ajal

75 lapsest, kelle vanemad vastasid küsimusele, “kui tihti käis Teie laps koroonakriisi ajal õues?” 78,7% lastest käis õues “iga päev” ($n= 59$), 17,3% käis õues “ülepäeviti”, ligikaudu 4% vastanutest käis õues “kord nädalas”, “harvem kui kord nädalas” või “üldse mitte” ($n= 4$). Iga päev tegi sporti 23,6% lastest ($n= 17$). 22,2% lastest tegeles spordiga ülepäeviti, 23,6% sportis kord nädalas, 9,7% sportis harvem kui kord nädalas ning 20,8% lastes ei sportinud üldse. Raamatuid luges iga päev 47,2% lastest ($n= 34$), ülepäeviti luges raamatuid 22,2% lastest ja 9,7% luges raamatuid kord nädalas. 4,2% luges raamatuid harvem kui kord nädalas ja 16,7% ei lugenud üldse raamatuid. Telekat vaatasid 84% lastest iga päev ($n= 63$), ülepäeviti vaatasid telekat 9,3%, kord nädalas 4% ja 1,3% vaatasid telekat harvem kui kord nädalas või üldse mitte. Vastused teiste igapäeva rutiiniga seotud tegevuste kohta koroonakriisi ajal on välja toodud Lisa 1.

Igapäevased rutiinid ja seos lasteaias käimisega koroonakriisi ajal (hii-ruut testi tulemused)

30 lapsest, kes käis koroonajal lasteaias, käis iga päev õues 86,7% ($n= 26$) ning ülepäeviti õues 13,3% ($n= 4$). 44 lapsest, kes ei käinud koroonajal lasteaias, käis iga päev õues 72,7% ($n= 32$) ning ülepäeviti käis õues 20,5% ($n= 9$). Kord nädalas, harvem kui kord nädalas või üldse mitte käis õues kokku 6,9% lastest ($n= 3$). Lasteaias käimise ja õues käimise sageduse vahel seost ei esinenud $\chi^2(4, 74)= 3,003, p > 0,05$.

Iga Päev tegi sporti 29,6% lastest ($n= 8$), kes käisid lasteaias ($n= 27$) ning 20,5% lastest ($n= 9$), kes ei käinud lasteaias ($n= 44$). Lasteaias käimise ja sportimise vahel seost ei esinenud $\chi^2(4, 71)= 7,105, p > 0,05$.

30 lapsest, kes käis koroonajal lasteaias, vaatas iga päev telekat 76,7% ($n= 23$) ning 44 lapsest, kes ei käinud lasteaias, vaatas iga päev telekat 88,6% ($n= 39$).

Videomänge mängis iga päev 17,2% ($n= 5$) lastest, kes käisid lasteaias ($n= 29$) ning 27,3% lastest ($n= 12$), kes ei käinud lasteaias ($n= 44$). Täpsed vastuste jaotuvused igapäevaste rutiinide ja hii-ruut testi tulemused vaata tabel 1.

Tabel 1. Lasteaias või mitte lasteaias käivate laste igapäeva rutiinide tegevuste sagedused ja hii-ruut testi tulemused koroonakriisi ajal

<i>Igapäeva- rutiin</i>	<i>Laps hoius</i>	<i>Iga Päev</i>	<i>Üle- päeviti</i>	<i>Kord nädalas</i>	<i>Harvem kui kord nädalas</i>	<i>Üldse mitte</i>	<i>Kokku</i>	<i>p</i>	χ^2	<i>df</i>	<i>n</i>
<i>Käis õues</i>	Jah	26	4	0	0	0	30	0,557	3,003	4	74
	Ei	32	9	1	1	1	44				
<i>Tegi sporti</i>	Jah	8	5	9	3	2	27	0,130	7,105	4	71
	Ei	9	11	7	4	13	44				
<i>Luges raamatuid</i>	Jah	11	7	2	3	5	28	0,230	5,617	4	71
	Ei	22	9	5	0	7	43				
<i>Vaatas telerit</i>	Jah	23	4	2	0	1	30	0,392	4,103	4	74
	Ei	39	3	1	1	0	44				
<i>Mängis videomäng e (teleris, telefonis või tahvelarvut is vms)</i>	Jah	5	10	2	1	11	29	0,448	3,702	4	73
	Ei	12	9	4	5	14	44				

Lapsevanema hinnang lapse igapäeva rutiinide muutustele koroonakriisi ajal (hii-ruut testi tulemused)

30 lapsest, kes käisid koroonakriisi ajal lasteaias 80% käis õues sama tihti kui enne koroonakriisi ($n=24$), 13,3% käis õues sagedamini kui varem ($n=4$) ja 6,7% käis õues harvem kui varem ($n=2$). 43 lapsest, kes ei käinud koroonakriisi ajal lasteaias 62,8% ($n=27$) käisid õues sama tihti kui enne koroonapiiranguid. 11,6% käis õues sagedamini kui varem ($n=5$) ning 25,6% käis õues harvem kui varem ($n=11$). Lasteaias käimine ei ole seoses õues käimisega seotud muutustega koroonakriisi ajal $\chi^2(2, 73)=4,342, p > 0,05$.

28 lapsest, kes koroonakriisi ajal lasteaias käisid, tegeles spordiga 14,3% sagedamini kui varem ($n=4$). 71,4% lasteaias käivatest lastest sportis sama tihti kui varem ($n=20$) ning 14,3% sportis harvem kui varem ($n=4$). 42 lapsest, kes ei käinud koroonakriisi ajal lasteaias, tegeles spordiga 11,9% sagedamini kui varem ($n=5$). 31,1% lasteaias mitte käivatest lastest tegeles spordiga sama tihti ($n=13$) ning üle poole, 57,1% lastest, tegeles spordiga harvem kui varem ($n=24$). Sportimise sagedus koroonakriisi ajal on seoses lasteaias käimisega $\chi^2(2, 70)=13,627, p=0,001$. Tulemused näitavad, et lasteaias käivate laste sportimise sagedus püsis suhteliselt stabiilsena (71,4% sportis sama tihti) samas kui lasteaias mitte käivate laste sportimise sagedus langes märkimisväärselt (57,1% lasteaias mitte käivatest lastest sportis harvem kui varem).

Istuva tegevuse puhul, näiteks, vaatas telerit, ei vastanud mitte ükski lapsevanem sõltumata, kas laps käis lasteaias või mitte, et laps oleks telekat vaadanud harvem kui varem ($n=72$). 29 lapsest, kes käisid lasteaias, vaatasid telekat 38,1% sagedamini kui varem ($n=11$) ning 62,1% vaatasid sama tihti ($n=18$). 43 lapsest, kes ei käinud lasteaias vaatas telekat sagedamini kui varem 46,5% ($n=20$) ning sama tihti 53,5% ($n=23$). Teleri vaatamise sageduse muutused koroonakriisi ajal ei ole seoses lasteaias käimisega $\chi^2(1, 72)=0,520, p > 0,05$. Tulemused näitavad, et koroonakriisi ajal ei muutunud laste teleri vaatamise sagedus märkimisväärselt ning sõltumata, kas laps käis või ei käinud lasteaias, vaatasid lapsed telekat pigem sama tihti (62,1% lasteaias käivatest ja 53,5% mitte käivatest).

Lastest, kes käisid lasteaias ($n=28$) luges raamatuid sama tihti 78,6% lastest ($n=22$) ning sagedamini kui varem 14,3% lastest ($n=4$). Harvem kui varem luges raamatuid 7,1% lastest ($n=2$). Lastest, kes ei käinud lasteaias ($n=42$) luges raamatuid sama tihti kui varem 86,1% lastest ($n=36$). Sagedamini kui varem luges raamatuid 10,1% lastest ($n=4$) ning

harvem kui varem 4,8% lastest ($n=2$). Koroonakriisi ajal toimunud muutused laste raamatute lugemise sageduses ei ole seotud lasteaia käimisega $\chi^2(2, 70)=0,603, p > 0,05$. Tulemused näitavad, et muutused on üldiselt pigem väikesed, 78,6% lastest, kes käisid lasteaia ning 86,1% lastest, kes ei käinud lasteaia, lugesid raamatuid sama tihti.

Videomänge mängis 29 lapsest, kes käis lasteaia (telefonis, telekas, tahvelarvutis vms.) 69,1% lastest sama tihti kui varem ($n=20$). Sagedamini kui varem mängis 24,1% lastest ($n=7$) ning harvem kui varem 6,8% lastest ($n=2$). 43 lapsest, kes ei käinud lasteaia mängis 62,8% lastest sama tihti ($n=27$), 34,9% sagedamini kui varem ($n=15$) ning 2,3% harvem kui varem ($n=1$). Videomängude mängimise sagedus koroonakriisi ajal ei ole seoses lasteaia käimisega $\chi^2(2, 72)=1,624, p > 0,05$. Tulemused näitavad, et minimaalselt mängisid videomänge rohkem lasteaia mittekäivad lapsed, kuid otsest seost ei esine (24,1% lasteaia käivatest lastest ning 34,9% lasteaia mittekäivatest lastest mängisid videomänge sagedamini kui varem).

Lapsevanema hinnang lapse meeleolule enne koroonakriisi ja koroonakriisi ajal

Kõigi mõõdetud emotsioonide puhul - üksik, õnnelik, kurb, murelik, igavust tundev, ärev ja frustratsioon, esines statistiline olulisus enne koroonakriisi ja koroonakriisi ajal märgatud sageduste vahel ($p < ,001$). See tähendab, et lapsevanema hinnangul märkasid nad eelnimetatud emotsioone oma lastel nii koroonakriisile eelnenud perioodil kui ka selle ajal enam vähem sarnase sagedusega.

Lapsevanema hinnang lapse meeleolule koroonakriisis ajal ja selle seos lasteaia käimisega

79 lapsevanemast 44 "ei märganud" üldse, et nende laps oleks koroonakriisis ajal olnud üksik (nendest 40,9% käis lasteaia ja 59,1% ei käinud). "Sageli" märkas neli lapsevanemat, et nende laps tunneb end üksikuna (nendest 25% käis ning 75% ei käinud lasteaia). Koroonakriisi ajal tuntud üksindustunde ja lasteaia käimise vahel ei esine seost ($p > 0,05$).

79 lapsevanemast 40 "märkas sageli", et nende laps oli õnnelik (nendest 40% käis lasteaia ja 60% last ei käinud lasteaia). Üks lapsevanem, kelle laps ei käinud lasteaia "ei märganud" üldse, et laps oleks olnud õnnelik. Koroonakriisi vahel tuntud õnnetunde ja lasteaia käimise vahel puudub seos ($p > 0,05$).

78 lapsevanemast 53 “ei märganud”, et nende laps oleks tundnud kurbust või depressiooni koroonakriisi ajal (nendest 43,4% käis lasteaias ja 56,6% ei käinud lasteaias). Kolm lapsevanemat “märkas sageli”, et nende laps tundis kurbust või depressiooni (33,3% käis ja 66,7% ei käinud lasteaias). Kurbustunde või depressiooni tundmise vahel ei esine seost lasteaias käimise puhul ($p > 0,05$).

Statistilist olulisust ei esinenud ka koroonakriisi ajal tuntud mure tunde ja lasteaias käimise vahel ($p > 0,05$). 79 lapsevanemast 39 “ei märganud”, et nende laps oleks koroonakriisi ajal murelik olnud (35,9% käis ja 64,1% ei käinud lasteaias). Kolm lapsevanemat “märkasid sageli”, et nende laps tundub murelik koroonakriisi ajal (33,3% käis ja 66,7% ei käinud lasteaias).

79 lapsevanemast 15 “ei märganud” koroonakriisi ajal, et nende laps oleks tundunud igavust tundev (40% käis ja 60% ei käinud lasteaias). “Sageli märkasid” 11 lapsevanemat, et nende laps tunneb igavust (36,4% käis ja 63,6% ei käinud lasteaias). Igavustunde tundmise ja lasteaias käimise vahel koroonakriisi ajal statistiline olulisus puudub ($p > 0,05$).

78 lapsevanemast 40 “ei märganud”, et nende laps oleks ärev olnud (37,5% käis ja 62,5% ei käinud lasteaias). Kolm lapsevanemat “märkasid sageli”, et nende laps oleks tundunud ärev koroonakriisi ajal (66,7% käis ja 33,3% ei käinud lasteaias). Koroonakriisi ajal tuntud ärevuse ja lasteaias käimise vahel ei esine seost ($p > 0,05$).

79 lapsevanemast 41 “ei märganud”, et nende laps oleks koroonakriisi ajal tundnud frustatsiooni (nendest 51,2% käis ning 48,4% ei käinud lasteaias). “Sagedasti märkasid” kolm lapsevanemat, et nende laps tunneb frustatsiooni (33,3% käis ja 66,7% ei käinud lasteaias). Koroonakriisi ajal tuntud frustatsiooni ja lasteaias käimise vahel esineb seos, mis näitab, et koroonakriisi aja lasteaias käivad lapsed tundsid harvem frustatsiooni kui lasteaias mittekäivad lapsed $\chi^2(4, 4) = 11,415$, $p = ,022$. Emotsioonide täpsemate jaotuvuste kohta ning hii-ruut testi tulemusi vaata tabel 2.

Tabel 2. Lasteaialaste emotsioonid koroonakriisi ajal ja nende seos lasteaia käimise või mitte käimise puhul

<i>Emotsioon</i>	<i>Lapshoius</i>	<i>A1</i>	<i>A2</i>	<i>A3</i>	<i>A4</i>	<i>A5</i>	<i>Kokku</i>	<i>p</i>	χ^2	<i>df</i>	<i>n</i>
<i>Üksik</i>	Jah	18	7	5	1	1	32	0,841	1,418	4	79
	Ei	26	12	4	2	3	47				
<i>Õnnelik</i>	Jah	0		7	9	16	32	0,729	1,299	3	79
	Ei	1		7	15	24	47				
<i>Kurb/depressioonis</i>	Jah	23	3	4	1	1	32	0,965	0,582	4	78
	Ei	30	6	7	1	2	46				
<i>Murelik</i>	Jah	14	9	5	3	1	32	0,901	1,054	4	79
	Ei	25	12	5	3	2	47				
<i>Igavust tundev</i>	Jah	6	4	9	9	4	32	0,632	2,571	4	79
	Ei	9	10	14	7	7	47				
<i>Ärev</i>	Jah	15	7	4	3	2	31	0,831	1,476	4	78
	Ei	25	10	8	3	1	47				
<i>Frustratsioon</i>	Jah	21	5	2	3	1	32	0,022	11,415	4	79
	Ei	20	14	11	0	2	47				

Märkus. A1 tähistab “ei märganud” ja A5 tähistab vastusevarianti “märkasin sageli”. A2, A3 ja A4 pole tähistatud ning lapsevanematel oli õigus tõlgendada neid endale sobival viisil.

Arutelu

Antud uurimistöö eesmärgiks oli uurida, kas ja kuidas erinevad nende laste igapäevarutiinid ja meeleolu, kes on parajasti seoses pandeemiaga mõnda aega kodus võrreldes nende lastega, kes käivad edasi lasteaias. Uurimuse valimisse kuulusid 102 lapsevanemat ning nende lapsed (keskmine lapse vanus 4- aastat ja 9 kuud). Veebiküsimustiku kaudu mõõdeti lapsevanema hinnangut oma lapse igapäevarutiinide ja meeleolu kohta koroonakriisile eelnenud ajal, selle ajal ning hinnangulist muutust pandeemia eelse ja pandeemia aegse igapäevarutiinide sageduse kohta. Ühtlasi püstitati kaks hüpoteesi, mis antud valimi kontekstis leidsid osaliselt kinnitust. Oluline on märkida, et kui laps ei käinud lasteaias muudel põhjustel (mitte seotud Covid-19 pandeemiaga), võivad uuringu tulemused erineda.

Hüpotees 1 oli, et koroonajal lasteaias mittekäivatel lastel esineb sagedamini negatiivseid emotsioone kui lasteaias käivatel lastel. Hüpotees leidis osaliselt kinnitust: seitsmest mõõdetud emotsioonist (üksindus, õnnelikkus, kurbus, igavus, murelikkus, ärevus, frustratsioon), esines seos lasteaias käimise ja frustratsiooni vahel. Tulemused näitasid, et koroonakriisi ajal lasteaias käiv laps tundis vähem frustratsiooni võrreldes lapsega, kes ei käinud koroonakriisi ajal lasteaias. Uuringu andmed ei anna informatsiooni selle kohta, mis põhjusel laps võis frustratsiooni tunda ning ei ole võimalik eeldada, et ainuüksi kodus olemine oleks lastel frustratsiooni tekitanud ning ei saa ka välistada, et frustratsioon ei oleks tekkinud, kui laps oleks lasteaias käinud. Frustratsiooni esinemise alternatiivse põhjusena saab välja tuua rutiini muutuse. Lapsed vajavad rutiini, et tunda end turvaliselt ning kindlalt (Kasvandik, 2016). Lisaks, kindlad rutiinid võimaldavad lastel võtta oma tegevuste eest vastutust, õpetavad lastele kannatlikkust ja lasevad neil tunda end oma aja peremehena (Kasvandik, 2016). Lapse jaoks, kes on harjunud käima viis päeva nädalas lasteaias, kus tal on oma kindel päevaplaan, huvitegevused ja sõbrad, võib olla väga raske jääda järsku koju, kus on päevaplaan hoopiski teistsugune ja lapse jaoks ettearvamatu. Regulaarsed rutiinid tegevused loovad lapsele nii öelda oma sisemise kella ning lapsel on õhtul kergem uinuda, teades, et päevased tegemised on seljataga ja hommikul lihtsam ärgata, olles teadlik, mis tegevused ees seisavad (Kasvandik, 2016).

Hüpotees 2 oli, et võrreldes koroonaeelse olukorraga, on lasteaias käivate laste igapäeva rutiinidega seotud tegevuste sagedus (sealhulgas füüsilist pingutust nõudvad tegevused) vähem muutunud lapsevanema hinnangul kui parasjagu mõnda aega kodus olnud

lapse igapäevaste rutiinidega seotud tegevuste sagedus. Hüpotees leidis osaliselt kinnitust, see tähendab, et koroonakriisi ajal sportimise sageduse ja lasteaias käimise vahel seost ei esinenud, küll aga esines seos muutuse suurusel. Tulemused näitavad, et need lapsed, kes käisid koroonakriisi ajal lasteaias, tegelesid sportlike tegevustega sama palju kui koroonale eelnenud ajal, samas kui lasteaias mittekäivate laste sportimise sagedus langes. Varasemad uuringud on leidnud sarnaseid tulemusi, näiteks Andrade jt. (2021) poolt läbi viidud uuringu tulemused kinnitasid samuti, et distantseerumise perioodil omandatud kehalise aktiivsuse tase oli madalam kui enne pandeemia perioodi, mille põhjal saab järeldada, et kodus olles võivad lapsed olla vähem kehaliselt aktiivsed kui lasteaias käies. Antud töö kontekstis on oluline pöörata tähelepanu asjaolule, et lapse aktiivsus (sportimine) põhineb lapsevanema hinnangul. Leitud seose olulisust sportimise sageduse ja lasteaias käimise vahel on raske määratleda, sest lapsevanema hinnang oma lapse aktiivsusele on pigem subjektiivne. See tähendab, et lapsevanematele mõeldud veebiküsimustikus ei olnud välja toodud, mida erinevate igapäeva tegevuste all täpsemalt mõeldakse. “Tegi sporti” on lai mõiste ja lapsevanemate poolt “sportimise” alla liigitatud tegevused ei pruugi ühtuda töös välja toodud kehalise aktiivsuse mõistega. Näiteks, mõni lapsevanem võib, kuid ei pruugi, liigitada “sportimise” mõiste alla 15 minutit kestnud jalutuskäigu, kuigi mitmetes teistes töodes mõeldakse pigem kehaliselt aktiivse tegevuse all vähemalt 60 minutit kestnud lihastööd, mille puhul on südame löögisagedus vähemalt keskmine.

Sõltumata lastevanemate tõlgendusest kehalisele aktiivsusele on murettekitav see, et 57,1% lastest, kes ei käinud lasteaias ja 14,3% lastest, kes käis lasteaias, tegeles spordiga vähem kui varem. Lisaks näitavad tulemused, et kõigist uuringus osalenud lastest, 20,8% ei sportinud koroonakriisi ajal üldse. Eestis on madal noorte kehaline aktiivsus olnud aktuaalne probleem ka koroonale eelneval ajal (Ahrens jt. 2014). Kehaline aktiivsus on vajalik optimaalse tervise tagamiseks (Tervise Arengu Instituut, 2015) ja seetõttu on oluline, et vanemad pööraksid ka kodus olles laste aktiivsusele tähelepanu. Samas ei saa välistada, et isolatsiooni kohustuse tõttu ei tohtinud pereliikmed kodust lahkuda, näiteks käia õues, mis võib mõjutada lapsevanema hinnangut oma lapse sportlike tegevustele, kuid seda informatsiooni ei ole praeguste andmete põhjal. Samuti võisid, kuid ei pruukinud, lapsevanemad, kelle laps kodus oli, mõelda Covid-19 pandeemiast kui kiiresti mööduvast nähtusest ning seetõttu ei teinud pingutusi spordi-rutiinide sisseviimiseks. Samas kui lasteaias käivatel lastel püsisid igapäevarutiinid samad, sealhulgas huvitegevused, näiteks treeningud lasteaias.

Varasemate uuringute tulemused on näidanud, et koroonakriisi aegsel perioodil kodus olnud noorte ekraaniaeg suurenes märkimisväärselt (Arund jt. 2020). Antud töö valimi kontekstis ei leitud statistiliselt olulist seost ekraaniaja ega lasteaias käimise vahel. Tulemused näitavad, et nii lasteaias kui mitte lasteaias käivate laste ekraaniaeg püsis suhteliselt stabiilsena võrreldes ka koroonaeelse olukorraga. Näiteks, 69,1% lastest, kes käisid lasteaias koroonakriisi ajal ja 62,8% lastest, kes ei käinud lasteaias, mängisid videomänge sama tihti kui varem. Antud töö uuringu tulemused võivad erineda varem läbiviidud uuringu tulemustest seetõttu, et varasemates uuringutes moodustavad valimi vanemad lapsed, kellel on ilmselt rohkem vabadust oma ekraaniaja üle kui lasteaialastel, kelle puhul on vanemlik kontroll veel päris suur.

Antud töö tulemused demostreerivad pigem minimaalseid muutuseid lasteaialaste igapäevastes rutiinides ja ka emotsioonides, mis on laste kohanemise seisukohalt kindlasti hea. Laste igapäevarutiinide vahel ei esinenud märkimisväärsed seoseid lasteaias käimise ja mittekäimise vahel, mis näitab, et laste igapäeva rutiinidega seotud muutused Covid-19 ajal ei ole tähelepanuväärses seoses lasteaias käimisega. Samuti ei esinenud tähelepanuväärsed erinevusi lasteaias käivate ja mittekäivate laste emotsioonide vahel, mis võib olla põhjendatav sellega, et laste igapäeva rutiinidega seotud tegevused ei olnud mõjutatud lasteaias käimisest. Uuringu tulemused näitavad, et Covid-19 pandeemiaga kaasnenud piirangud ning muutused on vaid minimaalselt mõjutanud ka lasteaialapsi, kes on oma noore ea tõttu eriti tundlikud äkiliste muudatuste suhtes.

Kasutatud kirjanduse nimekiri

Ahrens, W., Bammann, K., Eiben, G., Konstabel, K., Molnar, D., Moreno, LA., Pitsiladis, Y., Siani, A., Sprengeler, O., Tornaritis, M., Veidebaum, T., Verbestel V., & Wirsik, N. (2014). Objectively measured physical activity in European children: the IDEFICS study. *International Journal of Obesity*. <https://www.nature.com/articles/ijo2014144.pdf>.

Amasene, M., Arenaza, L., Cadenas-Sanchez, C., Labayen, I., Medrano, M., Osés, M. (2020, september 24). Changes in lifestyle behaviours during the COVID -19 confinement in Spanish children: A longitudinal analysis from the MUGI project. *Pediatric Obesity*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/ijpo.12731>

Andrade, S., M., Costa S., T., Hill, L., Knechtle, B., Lira, A., B., C., Nikolaidis, T., P., Puccinelli, J., P., Rosemann, T., Seffrin, A., & Vancini, L., R. (2021, detsember). Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey. *BMC Public Health*. <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ut.ee/ehost/detail/detail?vid=3&sid=edd2669b-ce77-46d3-84f7-10a8a3fdce3c%40pdc-v-sessmgr02&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtG12ZQ%3d%3d#AN=149268084&db=a9h>

Arund, A., Magerramov, M., Pitsi, T., & Varava, L. (2020). Toitumis-, toidu- ja liikumissoovitused. Laste toiduteadlikkuse ja söömisharjumuste kujundamine. Õpetajaraamat lasteaedadele (pp. 13-51). *Tervise Arengu Instituut*. https://www.terviseinfo.ee/images/Tai_toitumisraamat_04_11.20_TOC_web.pdf

Chabanet, C., Issanchou, S., Monnery-Patris, S., Philippe, K. (2021, jaanuar 15). Child eating behaviors, parental feeding practices and food shopping motivations during the COVID-19 lockdown in France: (How) did they change? *Appetite*. file:///C:/Users/Agnes/Downloads/Child_eating_behaviors_parental_feeding_practices_.pdf

Chowdhury, R., S., Gulati, S., Gupta, J., Kumar, R., Madaan, P., Meena, K., A., Panda, K., P., Sharwat, K., I. (2020, detsember 27). Psychological and Behavioral Impact of Lockdown and Quarantine Measures for COVID-19 Pandemic on Children, Adolescents and Caregivers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Tropical Pediatrics*. <https://academic.oup.com/tropej/article/67/1/fmaa122/6053725>

Jellen, J., Ohlbrecht, H. (2020, detsember 10). Unequal tensions: the effects of the coronavirus pandemic in light of subjective health and social inequality dimensions in Germany. *European Societies*.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14616696.2020.1852440>

Nevski, E., Siibak, A. (2016, mai 30). The role of parents and parental mediation on 0–3-year olds' digital play with smart devices: Estonian parents' attitudes and practices. *Early Years, An International Research Journal*. 36:3, 227-241.

<https://www-tandfonline-com.ezproxy.utlib.ut.ee/doi/full/10.1080/09575146.2016.1161601>

Tervise Arengu Instituut. (2015, jaanuar 5). Uuring: Eesti laste kehaline aktiivsus ei ole piisav optimaalse tervise säilitamiseks. Terviseinfo.
<https://www.terviseinfo.ee/et/uudised/4238-uuring-eesti-laste-kehaline-aktiivsus-ei-ole-piisav-optimaalse-tervise-sailitamiseks>.

Tervise Arengu Instituut. (2021, aprill 16). TAI uuring: täiskasvanud hindavad oma tervist varasemast paremaks, ent saagenud on vaimse tervise probleemid. *Tervise Arengu Instituut*.

<https://tai.ee/et/uudised/tai-uuring-taiskasvanud-hindavad-oma-tervist-varasemast-paremaks-ent-sagenud-vaimse>

The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2020, veebruar). Screen Time and Children. *The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*.
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx

Kasvandik, L. (2016, september 12). Miks lapsed vajavad rutiini? *Tarkvanem*.
<https://tarkvanem.ee/kasvatamine-artiklid/miks-lapsed-vajavad-rutiini/>

Kriis.ee. (2021, november 30 a). Kõik hetkel kehtivad piirangud.
<https://www.kriis.ee/kriisi-juhtimine-kusimused-ja-vastused/kriisi-juhtimine/hetkel-kehtivad-piirangud>

Kriis.ee. (2021, november 19 b). Lasteaiad.
<https://www.kriis.ee/haridus-hobid-ja-sport/oppetegevus/lasteaiad>

Lisad

Lisa 1.

Laste igapäevategevuste sagedus koroonaga seotud piirangute ajal

	<i>Iga päev</i>	<i>Ülepäeviti</i>	<i>Kord nädalas</i>	<i>Harvem kui kord nädalas</i>	<i>Üldse mitte</i>	<i>N</i>
<i>Käis õues</i>	59	13	1	1	1	75
<i>Tegi sporti</i>	17	16	17	7	15	72
<i>Luges raamatuid</i>	34	16	7	3	12	72
<i>Mängis keskendumist nõudvaid mängu (pusled jms)</i>	24	28	16	5	2	75
<i>Maalis ja meisterdas</i>	28	19	20	7	1	75
<i>Mängis fantaasiamänge</i>	45	19	8	1	2	75
<i>Vaatas telerit</i>	63	7	3	1	1	75
<i>Mängis videomänge (telekas, telefonis või tahvelarvutis vms)</i>	17	19	6	6	26	74
<i>Mängis koos pereliikmetega lauamänge</i>	8	20	32	11	4	75
<i>Aitas kodutöödel</i>	38	20	12	4	1	75
<i>Helistas sõpradele ja sugulastele (sh videokõned)</i>	7	14	25	16	12	74
<i>Vestles kodus pikalt pereliikmetega</i>	63	6	4	1	1	75

Avaldamise nõusolek

Käesolevaga kinnitan, et olen korrekselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Agnes Karm