

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava

Virge Tiik

LASTEAIAÕPETAJATE HINNANGUD EELKOOLIEALISTE LASTE
KARASTAMISEST JA KARASTAMISVÕIMALUSTEST LASTEAIAS

Bakalaureusetöö

Juhendaja: loodusteaduste didaktika nooremlektor Kaire Jõgi

Tartu 2023

Kokkuvõte

Uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada õpetajate hinnangud eelkooliealiste laste karastamise ja karastamisvõimaluste kohta lasteaias. Karastamise all tuleb mõista igakülgset tervise tugevdamist looduslike faktorite abil. Lapsed, kes liiguvad õues, puutuvad kokku kolme faktoriga, mis on karastamise juures olulised: vesi, õhk ja liikumine. Õues jooksmine ja mängimine on laste loomulik tegevus. Mida rohkem õues ollakse, seda rohkem lapse keha karastub, muutudes erinevate ohutegurite suhtes vastupidavamaks. Suurt mõju lapse tervisele ja selle edendamisel mängib kodu, kus laps saab kaasa harjumuspäraseid tegevused. Lasteaias käiva lapse osas on märkimisväärne roll ka lasteasutusel, kus antakse oma panus lapse tervise säilitamisel ja selle tugevdamisel. Läbiviidud küsitluse tulemustest ilmnas, et õpetajad on karastamise kasuteguritest üldiselt teadlikud, aga lapsevanemana julgesid nad erinevaid meetodeid rohkem kasutada kui õpetajana lasteasutuses.

Võtmesõnad: karastamine, liikumine, värske õhk, tervis, veeprotseduurid, saun, talisuplus, lasteaed, lasteaiasõpetaja, eelkooliealine laps

Abstract

The aim of this research paper was to find out teachers' opinions of hardening preschool children and ways of hardening in preschool childcare facilities. Hardening is regarded as a method of strengthening health through exposure to natural factors. Children who spend time outside are exposed to three different elements that are important for hardening: water, air and physical activity. Running and playing outside are natural activities for children. The time spent outside helps the child's body become more resilient to various risk factors. Home environment plays a significant role in children's health and strengthening it as this is where they learn habits and routines. If children go to kindergarten, the childcare facility's influence is notable as well as it contributes to maintaining and enhancing children's health. Conducted survey indicates teachers are generally aware of the benefits of hardening but are more likely to use various methods as parents rather than as teachers in a childcare facility.

Keywords: hardening, movement, fresh air, health, water procedures, sauna, winter bath, kindergarten, preschool teacher, preschool child

Sisukord

Kokkuvõte	2
Abstract	2
Sissejuhatus	4
Teoreetiline ülevaade	5
Õues viibimine	5
Veeprotseduurid	7
Vesi	7
Talisuplus	8
Saun	9
Metoodika	11
Valim	11
Andmekogumine	12
Andmeanalüüs	13
Tulemused	14
Lasteaiaõpetajate üldised teadmised ja hinnangud eelkooliealiste laste karastamisest	14
Eelkooliealiste laste karastamisvõimalused lasteasutustes	15
Karastamise kasutegurid ja selle ohud/riskid	18
Arutelu	19
Töö piirangud ja praktiline väärtus ning soovitus edasisteks uuringuteks	22
Tänu sõnad	23
Autorsuse kinnitus	23
Kasutatud kirjandus	24
Lisad	
Lisa 1. Küsimustik	
Lisa 2. Õpetajate hinnangud, milline termin seostub neile sõnaga „karastamine“	
Lisa 3. Karastamismeetodid, mida koolieelse lasteasutuse õpetajad kasutaksid kõige enam	
Lisa 4. Uurimisandmete kodeerimine	
Lisa 5. Õpetajate hinnangud, kui tihti tuleks lastega nädala jooksul õues viibida	
Lisa 6. Õpetajate hinnangud, kui pikalt võiksid lapsed lasteaia päeva jooksul õues viibida	
Lisa 7. Õpetajate hinnangud eelkooliealiste laste karastamise kasuteguritest	
Lisa 8. Õpetajate hinnangud, millised võiksid olla karastamise ohud	

Sissejuhatus

Ühene ja selge definitsioon karastamise kohta puudub. Eesti õigekeelsussõnaraamat (2018) annab karastuse tähenduseks: „karastab end külma veega“ ja „karastav suplus.“ Eesti keele seletav sõnaraamat (2009) annab karastuse vasteks „organismi (ilmastikule) vastupidavamaks muutma.“ Eduard Tamm on karastamist defineerinud, kui organismi süsteemset treenimist päikese, õhu, vee ja sportimise kaasabil (Tamm, 1981). Konowaluk-Nikitin jt (2019) on karastamist pidanud viisiks, millega on võimalik tervist süsteemselt tugevdada. Võib tunduda võimatuna, et karastamist saab rakendada ka lasteaedades, aga päike, õhk ja vesi on ühtviisi olemas nii kodus kui ka kasvatusasutustes ning seetõttu ei sea karastamine ruumilises mõttes piiranguid. Mida mitmekülgsem on keha karastamine, seda suurem on organismi võime erinevate olukordadega kohaneda. Külma vesi, jahe õhk või tugev tuul sunnivad keha uute nähtustega kohanema, selle tulemusel paraneb keha soojusregulatsioon ja seeläbi organism tugevneb (Tamm, 1981). Karastunud inimene suudab lisaks kuumale ja külmale kõrgeid temperatuurimuutusi paremini taluda kui karastamata inimene (Konowaluk-Nikitin jt, 2019).

Tervise edendamine ja õige tervislik käitumine saab alguse lapse kodust. See jätkub lasteaias ja koolis. Laps, kes on terve nii füüsiliselt kui ka vaimselt, on rõõmsameelne ja positiivne, ta väljendab oma emotsioone ning on osavõtlik. Lasteasutuse õppe- ja kasvatustegevuste läbiviimise põhimõtete seas on laste tervise hoidmine, selle edendamine ja liikumisvajaduse rahuldamine (Koolieelse lasteasutuse..., 2008) ja koolieelse lasteasutuse seaduse (1999) kohaselt on lasteasutuse üheks põhiülesandeks lapse tervise hoidmine ja tugevdamine ning tema emotsionaalse, sotsiaalse ja kehalise arengu soodustamine. Rahvatervise seaduse (2010) järgi on tervise edendamine selline käitumine, mis väärtustab inimese tervist, soodustab tervisliku elulaadi kujundamist ning arendab tervist toetava elukeskkonna kujunemist. Tervise tugevdamine ei ole mitte haiguse ravimine, vaid selle ennetamine (Konowaluk-Nikitin *et al.*, 2019).

Oluliseks tervise eelduseks on tugev immuunsus, mis on organismi üks kaitsemehhanisme ja mille põhiliseks ülesandeks on tagada organismi stabiilne keskkond (Paidra, 2006). Immuunsüsteemi ülesandeks on reageerida erinevatele viirustele, bakteritele ja teistele patogeenide sissetungidele, et kaitsta tervist (Kuidas tugevdada lapse... 2021). Lapse tervise tugevdamise üheks võimalikuks meetodiks on selle karastamine. Läbi karastamise on võimalik tugevdada nõrka ja tervendada haiglast organismi. Lapsest, kes on varasemalt olnud vähese liikuvuse ja tubase eluviisiga, võib peale mõningat karastamist juba olulisi muutusi näha. Süsteemse treenimise tulemusena muutub organism ebasoodsate

välitingimuste suhtes vähemtundlikuks ja immuunsüsteem tugevneb (Laakso, 2020; Korhinen jt, 2021).

Uurides karastamise temaatikat, siis selgus, et konkreetselt karastamise kohta kaasaegsed kirjandusallikad Eestis puuduvad ja taasiseseisvunud Eestis ei ole karastamise osas läbi viidud mitte ühtegi uurimust - ei täiskasvanute ega ka laste osas. Tervis, selle hoidmine ja tugevdamine - on inimese elus ühel tähtsamal kohal. Pierre-Jean de Beranger on öelnud, et tervis on tarkade tasu (Tsitaadid, *s.a.*).

Teoreetiline ülevaade

Õues viibimine

Õppe- ja kasvatustegevuse üheks põhimõtteks on lapse tervise hoidmine ja edendamine ning liikumisvajaduse rahuldamine (Koolieelse lasteasutuse riiklik..., 2008). Need põhimõtted täidavad üheaegselt ära kõik need kriteeriumid, mis on olulised lapse karastamisel välitingimustes. Õues viibimine on üks kõige levinum ja kättesaadavam meetod laste tervise tugevdamise võimalustest, sest õues viibimine hõlmab endas kõiki karastamise faktoreid – õhk, vesi, päike ja liikuvus. On tõestatud, et väljas viibimine parandab lapse tervist ja lapsed armastavad väljas viibida (Glassy & Tandon, 2023). Uurimused on näidanud, et mida rohkem veedavad lapsed aega õues, seda rohkem on nad füüsiliselt aktiivsemad ja motoorselt arenenumad (Kyhälä jt, 2020; Sääkslahti jt, 2019). Sarnase järelduseni on jõudnud ka teine uuring, mis tõestas, et lapsed, kes viibivad palju väljas, on parema füüsilise võimekusega, nad on tervemad, neil on parem motoorne areng ja vaimne tervis ning neil esineb vähem stressi (Glassy & Tandon, 2023). Õues viibimisel ei tohi takistuseks saada muutuvad ilmaolud, sest õues käimise üheks mõtteks on lapse tervise karastamine ja tema keha reageerimine erinevatele soojustingimustele (Tamm, 1981). Soodsate ilmastikutingimuste korral peavad lasteaias olevad lapsed võimalikult palju väljas viibima ja sõltuvalt ilmastikuoludest võiks lapseaialaps õues viibida 1-2 korda päevas (Tervisekaitsenõuded koolieelses..., 2010).

Õues mängimine on lapse tervisele asendamatu vahend, sest looduses olemine tugevdab laste immuunsüsteemi, vastupanuvõime bakterite ja viiruste vastu suureneb (Ulkona leikkiminen on..., 2019). Mitmed uurimused näitavad, et peale 2000-ndaid sündinud lapsed ei käi enam õues mängimas, vaid veedavad suurema osa ajast siseruumides, kas arvutis või telefonis olles. (Ulkona leikkiminen on..., 2021). Viibides rohkelt siseruumides, ei ole lapse kehal võimalik keskkonnamuutuste ja tingimustega harjuda. Et lapse keha suudaks erinevatele keskkonnast tekitatud oludele paremini vastu seista, oleks vaja last võimalikult varajases nooruses karastama hakata (Konowaluk-Nikitin jt, 2019), mis algab sellega, et laps

viibib väljas. Uuringud on tõestanud seda, et lapsed, kes elavad maapiirkonnas, on parema tervise juures kui linnas elavad lapsed, sest maalapsed viibivad rohkem väljas (Dodds, 2017). Soomes on kirjutamata reegel, et lapsega tuleb õues käia iga päev olenemata ilmaoludest (Laakso, 2020) ja Soome haridus- ja kultuuriministeeriumi väljatöötatud õppekava kohaselt peaksid lapsed õues liikuma vähemalt kolm tundi, millest kaks tundi võiks olla aktiivset liikumist (Laakso, 2020; Ilo, leikkiä ja ..., 2016). Laste jaoks on oluline sobiva kehatemperatuuri hoidmine ja selle säilitamine, mis ei tähenda seda, et last ei tohiks külma kätte viia. Lapsele on kasulik jahedas õhus viibida, sest see ergutab tema immuunsüsteemi (Kuidas tugevdada lapse..., 2021).

Nädala sees veedavad paljud lapsed suurema osa oma ajast lasteaias (Konowaluk-Nikitin jt, 2019) ja seega määrab lasteaed ära selle, kui palju laps liigub ja millise füüsilise koormuse ta päeva jooksul saab (Kyhälä jt, 2020). Lapsel tekib liikumisharjumus varajases lapsepõlves (Maailma terviseorganisatsiooni..., 2019; Lounassalo, 2019). Lapsepõlves luuakse ka tervist edendav ja liikumist harrastav elustiil (Korhonen jt, 2021). Koolieelne vanus on lapse kehalise aktiivsuse arendamiseks kõige soodsam aeg (Kowalewski, 2020). Liikumine aitab ennetada erinevaid haigusi ja loob põhja tervislikule eluviisile (WHO, 2020). Mida rohkem laps füüsiliselt liigub, seda parem on tema tervis (Korhonen jt, 2021).

Uuringute kohaselt veedavad eelkooliealised lapsed märkimisväärse osa oma ärkveloleku ajast istutudes ja ainult pooled lastest saavutavad soovitatud aktiivsustaseme (Coe, 2020). Kuigi aktiivse liikumise positiivsed tulemused on teaduslikult tõestatud, esineb endiselt liikumise osas üldiselt passiivsust. Vältimaks pikki istumispause ja paigal olemisi peab lasteasutuses käivatel lastel olema võimalus liikuda (Tonge et al., 2016). Füüsilisel aktiivsusel on suur roll lapse arengule ja igakülgne liikumine on parimaid viise tema tervise tugevdamiseks. Vähesel liikumisel võivad lastel tekkida erinevad terviseiga seotud probleemid: ülekaalulisus, luuhõrenemine, II tüüpi diabeet, südame- ja veresoonehaigused (Carson, 2017; Coe, 2019). II tüüpi diabeedi haigestumise üheks põhjuseks peetakse lapse rasvumist, mis on tingitud vähesest liikumisest (Haapala jt, 2017). Tervisliku eluviisiga on võimalik II tüüpi diabeeti ennetada ja vähemalt 30-minutiline igapäevane aktiivne tegevus vähendab diabeedi tekkimise riski 40% (Mida kujutab endast..., 2016).

Eri uuringute andmetel on ülekaaluliste laste osakaal sajandi algusega võrreldes kolmekordistunud, mille põhiliseks süüks on vähene liikumine ja ebatervislikud toitumisharjumused (Laste ülekaal..., 2019). Eestis läbiviidud seireuuringud on näidanud, et iga neljas esimese klassi laps on ülekaaluline (Metsoja *et al.*, 2018). Peaaegu kõikide

viimaste rahvusvaheliste uuringute põhjal võib tõdeda, et umbes pooled alla kooliealistest lastest ei liigu piisavalt. Nad on enamasti rahulikus olekus ja ei täida ära liikumise soovituslikku normi, mis on 180 minutit, millest omakorda 60 minutit peaks olema mõõduka või tugeva intensiivsusega liikumist (Kyhälä, 2020; Carson *et al.*, 2017; Maailma terviseorganisatsiooni..., 2019). Lasteaia ümbrus ja seal pakutavad võimalused peavad lapsele tagama erinevaid võimalusi, et lapsel oleks valikut ja ta tahaks lasteaia veedetud päeva jooksul liikuda (Kowalewski, 2020).

Lasteaia, kus laps käib, on suur mõju sellele, kas ja kui palju laps liigub. Mida suuremad on lasteasutus õueala, seda suurem on laste kehaline aktiivsus (Tonge *et al.*, 2020). Õpetaja poolt juhendatud regulaarsed liikumistunnid võivad suurendada lapse üleüldist liikuvust (Herbert jt., 2020), nende osalemise aktiivsust (Cheung, 2019) ja parandada lapse motoorseid oskusi (Coe, 2020). Õpetajal on suur roll, kuidas lapsed kaasa töötavad ja mida teevad (Cheung, 2019). Õpetaja peab teadma oma rolli lapse psüühilise, füüsilise ja üdise arengu toetajana (Kowalewski, 2020; Õpetaja kutsestandard, ...). Kui õpetajad ise ka õues liikumisest osa võtaksid, siis pööraksid nad rohkem tähelepanu sellele, et keegi lastest aktiivsest mängust kõrvale ei jääks (Salo, 2022). Kindlasti ei tohi last liigselt sundida või temalt liiga palju nõuda, siis laps kaotab liikumise vastu huvi ja tema kehaline liikumisaktiivsus võib veelgi väheneda (Laukkanen *et al.*, 2020). Laste üldine liikumine on otseselt seotud keskkonnaga, kus ta kasvab ja millised liikumisvõimalused tal seal loodud on (Sääkslahti *et al.*, 2019). Kui lapsel ei ole harjumust liikuda, siis võetakse see harjumus täiskasvanuna lihtsamini omaks, kui harjumus liikuda (Lounassalu, 2019). Nädala sees veedab laps suurema osa oma ajast lasteaia ja seega on lasteaial kindel roll lapse liikumisharjumuse suunamisel.

Veeprotseduurid

Vesi

Vett on ammusest ajast peetud elu allikaks ja seetõttu on seda organismi tervendamiseks juba pikka aega kasutatud. Veetemperatuure on tõlgendatud kahel erineval viisil. Kraanist voolava vee puhul loetakse: kuni 16°C – külm vesi; kuni 26°C – jahe vesi; kuni 38°C – soe vesi (Külm vesi..., 2017) ja vannivee puhul: kuni 20°C – külm; 21-32°C – jahe; 33-35°C – indiferentne ehk neutraalne; 36-38°C – soe ning 39-41°C – kuum (Ravivannid, *s.a.*). Laste karastamisel on vesi üks parimaid ja tõhusamaid vahendeid. Statistika kohaselt on veega väikesest peale harjutatud lapsed oluliselt tervemad kui need lapsed, kes on veega vähem kokku puudet omanud (Lelumees, 2010). Uuringud on tõestanud, et inimesed, kes tegelevad

regulaarselt külma vee protseduuridega on paremas tujus, energilisemad, kogevad vähem stressi ja väsimust (Saadi, 2021).

Karastamiseks saab vett kasutada väga erinevatel viisidel: ülevalamiste, loputuste, duššide, vannidena, hõõrumise või vees olemisena. Oluline on see, et laps vett ei kardaks ja veeprotseduuridest rõõmu tunneks. Laps, kellel on kroonilise nohu, peaks igal hommikul nägu külma veega pesema ja märgade külmade sõrmedega ninasõõrmetel ringe tegema. Sel viisil õpib limaskest nohu vastu võitlema ja järjepideva toimimise tulemusena krooniline nohu taandub (Lelumees, 2010). Vees liikumine tugevdab südant ja kopsu ning paranda vastupidavust - laps ei väsi nii kiiresti ja see tugevdab lapse lihaseid (Bart & Dietze, 2013). Ujumine tugevdab seljalihaseid ja võtab samas lihastest pingeid maha, sest ujudes töötavad kõik lihasgrupid (Lelumees, 2010). Tehes lastega veeprotseduure, ei tohi unustada erinevaid ohte. Laps ise ei oska tajuda, millal vesi tema jaoks liiga külm on (Kuidas tugevdada lapse..., 2021) ja seetõttu on oluline, et lapse karastamisega tegeleb inimene, kes on karastamisohtudest teadlik. Rasvkude kaitseb inimest madalate temperatuuride eest ja väikestel lastel on nahaaluse rasvkoe vähesuse tõttu eriti suur oht alajahtumisele (Bar-Or, *s.a.*), sest stabiilse kehatemperatuuri hoidmiseks peab keha rohkem pingutama ja ainevahetus kiireneb (Søberg, 2021). Veeprotseduuridega tegeledes võib esineda uppumisohtu, mis vajab laste osas eriti suurt tähelepanelikkust ja valvsust. Külma veega karastamise puhul võib oht tekkida ka südame rütmihäirete näol, sest südame-veresoonkond ei pruugi külmale õigel viisil reageerida (Saadi, 2021).

Talisuplus

Talisupluse all tuleb mõista avavees ujumist, kus vee temperatuur jääb alla 10 kraadi (Ferrante, 2020). Talisupluseperioodiks loetakse tavaliselt oktoobrist maini (Taliujumine, *s.a.*). Alustades talisupluse harrastamisega kohaneb keha järk-järgult külma veega, külmakarastamisega suureneb keha stressiga toimetuleku võime, ainevahetus kiireneb ja verevarustus paraneb (Keha karastamisega..., 2018). Kehal ei teki enam stressireaktsiooni, mis juhtub siis, kui talisuplusega alustatakse (Teadlased selgitavad..., *s.a.*). Talisuplus eeldab järjepidevust ja positiivne mõju sõltub suplemise sagedusest (Talisuplemine *s.a.*). Looduses tasub ujumisega jätkata peale suvist ujumisperioodi, ilmastik külmeneb järkjärgult ja vastavalt sellele jaheneb ka vesi ja keha harjub (Talisuplemine, *s.a.*). Kodustes tingimustes võib külma veega karastamisega algust teha jaheda veega loputamise, veetemperatuuri tasapisi langetades ja vee all viibimise aega iga päev mõne sekundi võrra pikendada.

Teadusuuringute põhjal võib tõdeda, et talisuplemine tugevdab immuunsust, mille tulemusel haigestutakse vähem nakkushaigustesse (Ahlgren & Vagnelind, 2018). James Curri oli esimene arst, kes avastas, et külm vesi ergutab kesknärvisüsteemi (Søberg, 2021). Inimkehale on vee temperatuuri tajumise künnis umbes 15 kraadi – sellest jahedamat vett tajutakse jääkülmana (Søberg, 2021). Kiire suplus külmas vees ergutab närvisüsteemi, tugevdab südant ja parandab vereringet, muutes organismi tugevamaks ja vastupidavamaks (Ahlgren & Vagnelind, 2018). Uuringud ei ole tõestanud, et külma veega karastamisel mängiks olulist rolli selle protsessi ajaline pikkus, sest keha saab vajaliku virgutuse ja ergutustunde juba lühiajalisest karastusest.

Eestis leiduva kirjandusallikates ei ole laste talisupluse küsimust püstitatud. Arvamusi ei ole avaldatu osas positiivses ega ka negatiivses mõttes. Soome kogenud taliuujad on seisukohal, et peale beebiiga on lapsel kasulik talisuplust harrastada ja lapsi viiakse juba 3-4-aastaselt talisuplust katsetama (Ferrante, 2020). Last, kes ujuda ei oska, hoitakse vanema süles ja teda kastetakse vette jalgupidi. Ujumisoskusega laps läheb ise vette. Laste talisupluse juures on kõige olulisem lapse enda tahe, mitte teda selleks sundida. Soomes ei ole laste talisupluse osas uurimusi läbi viidud, aga võttes arvesse täiskasvanute talisupluse positiivseid mõjusid, siis kogenud talisuplejad leiavad, et samasugused positiivsed mõjud on ka lastele (Ferrante, 2020). Laste puhul tuleb tähele panna seda, et nende kehatemperatuuri regulatsioon on välja arenemata, mille puhul on nad keha temperatuuri muutuste osas tundlikumad ja võivad kiiremini alajahtuda (Puhk, 2019).

Saun

Vana-Rooma arstid soovitasid sauna keha karastamiseks ja ka paljude haiguste raviks. Aastal 1854 märkis Kreutzwald: „Haigete arstimiseks köetakse sauna neljapäeval, vihtlemiseks aga laupäeval“ (Saunakommetest meie..., 1973), millest võib järeldada, et neljapäevast sauna kasutati keha ravimiseks, laupäeval on nautimiseks. Ka eesti vanasõna kohaselt nimetati sauna vaese mehe tohtriks (Vanasõnaraamat, s.a.). See tõdemus annab alust uskuda, et sauna tervislikku toimet osati juba vanal ajal hinnata ja sama peaks tegema ka praegu.

Rahvusvaheline Saunaliit (ISA) on defineerinud sauna järgnevalt: „Saun on tervist edendav ja lõõgastav kuumaõhuvann, kus vahelduvad külm ja kuum. See on puidust ruum, mille temperatuur on lava ülemisest astmest 100 cm kõrgusel enamasti 80-105° C, õhuniiskus on üsna väike, kuid vaheldub niiskemate ajavahemikega, kui vett kerisele visatakse. Kogu keha aetakse mitu korda kuumaks ning jahutatakse seejärel välisõhu ja külma veega“

(Rahvusvaheline Saunaliit, s.a.). Tavapärane leiliruumis istumise ühe korra pikkus 80-90-

kraadises kuumas on 5-15 minutit. Saunas käimise juures on kõige tähtsam jälgida sauna kuumust ja niiskust ning hilisemat keha jahutamist, mis võiks toimuda värske õhu kaudu, kraani all, ujudes või supeldes (Strandberg jt, 2018).

Saunas käimine on kasulik südame- ja veresoonkonnale, sest see laiendab veresooni ja lõdvestab lihaseid (Laukkanen et al., 2018). Sauna kuumuses peab süda rohkem tööd tegema, pulss kiireneb ja vererõhk tõuseb – see tugevdab südant (Søberg, 2021). Saunas käimist ja leili võtmist võib võrrelda kerge sportimisega, sest see tõstab pulssi, mis on kehale kasulik (Kantonen, 2021). Saunas käimine võib olla abiks astmaatikutele, sest limaskestale sobib sauna kuum ja niiske õhk, mis vähendavad astma sümptomeid, samuti ei levi saunas viirushaigused, sest kuumusega bakterid hävivad (Kantonen, 2021). Ennetamaks II tüüpi diabeeti, võib samuti saun positiivset mõju avaldada, sest saunakuumus vähendab kudede insuliiniresidentsust (Viinikka, 2020). Inimesed, kes regulaarselt saunas käivad, haigestuvad külmetushaigustesse harvem (Balode & Kärkliņš, 2005).

Kui laps käib saunas, siis tuleb järgida eelkõige last ja lapse enesetunnet (Viinikka, 2020). Lapse saunas käimisele ei ole vaja ajalast piirangut seada, sest laps tunneb ise, kui leiliruumis olemine talle ebameeldivaks muutub ja ta annab sellest märku (Lapsi saunassa..., 2020). Soovitatav temperatuur lastele saunaks on 50-60° C, alguseks sobiv aeg 5 minutit, aega järk-järgult suurendada (Balode & Karklins, 2005). Laste kuumataluvus võrreldes täiskasvanutega on oluliselt madalam, sest laste nahaalune rasvkude on väiksem ja laps saavutab täieulatusliku higistamisvõime alles puberteedieas (Viinikka, 2020). Laste saunas käimise korral tuleb suuremat tähelepanu pöörata sellele, et neil oleks joomiseks vedelikku ja leili võtmistel oleksid piisavad pausid ning ettevaatusena ei tohiks lapsed istuda kerise lähedal (Kantonen, 2021), muul juhul võivad lapsed saunas käia nagu täiskasvanudki. Saun mõjub lapsele rahustavalt ja lõõgastavalt (Balode & Kärkliņš, 2005; Tammsaar 2000). Kirjutamata reegel on see, et lapse võib sauna viia siis, kui lapse eest vastutaja teab last ja tunneb ära selle hetke, kui lapse taluvuspiir on saabunud.

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada koolieelse lasteasutuste õpetajate hinnangud eelkooliealiste laste karastamisest, karastamismeetodite kasutamisevõimalustest lasteasutuses ning nende hinnangud karastamise kasuteguritest ja ka võimalikest ohtudest. Sellest lähtuvalt sõnastasin neli uurimusküsimust:

1. Millised on koolieelse lasteasutuse õpetajate hinnangul võimalused eelkooliealise lapse karastamiseks?

2. Millised on õpetajate hinnangud eelkooliealiste laste karastamisvõimaluste kohta lasteaias?
3. Millised võiksid õpetajate hinnangul olla karastamise kasutegurid?
4. Millised võiksid õpetajate hinnangul olla karastamise ohud ja riskid?

Metoodika

Lähtudes bakalaureusetöö eesmärgist ja uurimisküsimustest kasutasin töös kvantitatiivset uurimismeetodit. Andmekogumiseks kasutasin veebipõhist küsimustikku, sest eesmärgiks oli koguda andmeid võimalikult paljudelt inimestelt (Beilmann, 2020). Metoodika peatükis annan ülevaate uurimuse ülesehitusest ja selle läbiviimisest.

Valim

Üldkogumi moodustasid lasteasutuses töötavad spetsialistid: õpetajad, õpetajate assistendid või õpetajate abid. Minu eesmärgiks oli saada ülevaade kogu Eesti ulatuses. Küllastasin igas maakonnas asuvate kohalike omavalitsuste kodulehti, kus olid välja toodud kõik omavalitsuse piirkonnas tegutsevad lasteasutused. Infona oli välja toodud nii lasteasutus kui ka kontaktandmed koos vajaliku e-postiaadressiga. Kuna kõige väiksema arvulise lasteaedade arvuga maakonnas oli viis lasteaeda, otsustasin igasse maakonda saata vähemalt viis kutset ja valisin igast kohalikust omavalitsust välja viis esimest lasteaeda. Väiksemates maakondades edastasin kutse kõikidesse lasteaedadesse, suuremates maakondades varieerus kutse saajate arv 5-12-ni. Lasteaiad valisin välja ise, seega ei olnud tegemist juhuvalimisega (Rämmer, 2014) ja kõikidel lasteaedadel ei olnud võrdseid võimalusi valimisse sattuda. Kutsete saatmisel välistasin Tallinna ja Tartu, sest soovisin andmeid saada väljaspoolt suurlinnu. Kokku saatsin uurimusküsimustik 119 lasteaiale üle kogu Eesti ning valimi suuruseks kujunes 138 lasteasutuses töötavat spetsialisti.

Taustaandmete põhjal selgus, et 100% uurimusest osalenutest moodustasid naised ja esindatud olid kõik maakonnad. Küsimustikule ei vastanud ühtegi alla 20-aastast uuritavat ja kõige rohkem oli vastajaid üle 50-aastaste seas, ühtekokku 51 (37%) vastajat. 21-30-aastaste seas oli vastajaid 18 (moodustades 13%), 31-40-aastaste seas 35 (25,4%) ja 41-50-aastaste seas 34 (24,6%). Vastanute seas oli 114 õpetajat (82,6%), 17 õpetaja abi (12,3%) ja 7 õpetaja assistenti (17%).

Andmekogumine

Töös olen andmekogumiseks kasutatud küsitlust, kuna seda oli kiirelt ja lihtsalt võimalik saata erinevates piirkondades elavatele inimestele. Enne küsimustiku koostamist tegin enda jaoks selgeks, milliseid andmeid ma uurijana vastajatelt saada soovin. Küsimuste koostamisel järgisin, et need oleksid koostatud võimalikult lühidalt, lihtsalt ja arusaadavalt, vältides võõrsõnu. Küsimustele vastamise viis ei olnud piiratud ja uuritavatel oli võimalik järgnevaid küsimusi ette näha. Eesmärgiks oli vastuseid saada igast Eesti maakonnast ja seega oli uurimusküsimustik parim võimalik andmekogumise viis, võimaldades uuringusse kaasata palju vastajaid (Beilmann, 2020). Uurimisinstrumenti, veebipõhise küsimustiku, koostas Google Forms keskkonnas, koostatud minu poolt ja koosnes viiest plokist (vt lisa 1).

Küsimustiku esimese ploki puhul oli tegemist taustaküsimustega, mis koosnesid neljast kinnisest ja ühest avatud küsimusest, mis andsid ülevaate uuritavate vanuse, soo, töökogemuse ja spetsialiteedi osas. Teises plokis soovisin teada saada vastajate üldisi arvamusi ja teadmisi karastamise valdkonnast üldiselt. Plokk koosnes neljast küsimusest, millest üks oli kinnine, teine avatud, kolmas poolavatud ja neljas üheteistkümne väitega Likert-tüüpi skaala küsimus. Küsimustega soovisin teada saada, kas õpetajad on karastamise sõna varasemalt kuulnud, millised terminid neile selle sõnaga seostuvad ja kas nende hinnangul on võimalik lapse tervist teadlikult tugevdada. Kolmanda ploki küsimused olid konkreetselt suunatud karastamisele lasteasutuses ja koosnes üheteistkümne väitega Likert-tüüpi skaala küsimusest, kahest avatud ja kahest poolavatud küsimusest. Neljandas ploki teemaks oli karastamise kasutegurid ja riskid ning plokk koosnes ühest avatud ja ühest poolavatud küsimusest. Viienda ploki puhul oli tegemist lõpetava osaga, mis koosnes neljast väitest Likert-tüüpi skaalal. Väidete esitamisega soovisin välja selgitada, kas karastamise teema on lasteasutuse spetsialistidele üldises mõttes huvipakkuv. Ühe väitena oli esitatud: *lapsevanemana julgeksin kodus lapse karastamise osas rohkem erinevaid võtteid kasutada kui õpetajana lasteaias*. Erinev seadusandlus, töökorraldus ja lastevanemate otsustus on need mõningad tegurid, mis seavad lasteasutustes karastamise osas teatud piiranguid ja väite esitamise mõte oli teada saada, kas lastevanematena julgeksid õpetajad teisiti käituda. Uurimusküsimustik sisaldas Likert-tüüpi skaalat kolmel erineval korral, ühtekokku 26 väitega. Vastaja pidi Likert-skaalat hindama 5-palli süsteemis, kuivõrd ta esitatud väitega nõustub või siis mitte (*1- ei nõustu; 2 – pigem ei nõustu; 3 – ei oska öelda; 4 – pigem nõustun; 5 – nõustun täielikult*).

Küsimustiku valiidsuse hindamiseks viidi läbi pilootuuring, kus osales kolm vastajat kursusekaaslaste ja kaks vastajat lasteaias õpetajate seast. Eesmärgiks oli välja selgitada, kas

küsimustik on arusaadav, loogilise ülesehitusega ega tekita vastajas soovi küsimustele vastamist pooleli jätta. Pilootuuringus osalejad ei teinud ühtegi ettepanekut küsimuste või väidete korrigeerimiseks. Neli vastajat soovitasid küsimustikule vastamisaja infot uuendada ja 15 minuti asemel umbes 10 minutit panna, sest vastamine oli lihtne ja ühegi küsimuse või väite osas ei tekkinud pausi, kus oleks pidanud vastuse üle juurdlema. Üks vastaja esitas küsimuse, et kas küsimus number kuus on antud uurimistöös vajalik (*Kas sõna „karastamine“ on Teie jaoks tuttav sõna?*) ja kas seda ei võiks eemaldada? Töö autorina leidsin, et küsimuse esitamine on vajalik, sest tänapäeval võivad mõned terminid olla kaotanud oma esialgse tähenduse ja inimesed ei pruugi seda teada. Vaatamata pilootuuringus osalenud vastaja ettepanekule jäi kuues küsimus küsimustikust eemaldamata.

Bakalaureusetöö uuring viidi läbi ajavahemikul 30.01. – 10.02.2023. Küsimustiku veebilink saadeti koos selgitava kaaskirjaga lasteasutuse direktorile või vastutavale isikule. Selgitasin kaaskirjas teema uurimise vajalikkust, selle eesmärgi ja kutsusin laseaedasid uuringu õnnestumiseks omapoolset panust andma. Hea teadustava (2017) kohaselt informeerisin lasteasutusi, et uuringus osalemine on vabatahtlik ja anonüümne ning saadud vastuseid kasutatakse ainult läbiviidava uurimistöo eesmärgil. Uurimisperioodi kõige aktiivsemad päevad vastuste saamisel olid 1. ja 2. veebruaril, mil vastuseid saabus vastavalt 43 ja 44 korral.

Andmeanalüüs

Bakalaureusetöös on kasutatud andmete analüüsimisel kvantitatiivset analüüsimeetodit. Andmed laaditi Google Forms keskkonnast Microsoft Excel andmetabelisse. Tabelite koostamiseks kasutasin JASP ja diagrammide koostamiseks Microsoft Excelit. Üldjuhul ei ole kõik andmed sellisel kujul, et neid saaks kohe analüüsida ja seetõttu on vaja andmeid korrastada (Roots, 2014). Korrastust oli vaja teha vastuste osas, mis tähistasid olemuselt samasuguseid väärtusi, aga olid vastaja poolt erineval viisil välja toodud. Näiteks: õues käimine, väljas viibimine, metsas jalutamine, õues olemine jne kvalifitseerusid õues viibimise alla; jahedas vees viibimine, külmavee vann, karastamine külma veega jne. kvalifitseerusid külma vee alla. Peale andmete korrastamis oli vaja andmed kodeerida, sõnalised väärtused kodeerisin numbrilisteks väärtusteks. Ümber kodeerisin viie avatud küsimuse ja kolme poolavatud küsimuste vastused.

Andmete analüüsimisel võtsin aluseks bakalaureusetöö uurimusküsimusi:

1. Millised on koolieelse lasteasutuse õpetajate hinnangul võimalused eelkoolealise lapse karastamiseks?

2. Millised on õpetajate hinnangud eelkooliealiste laste karastamisvõimaluste kohta lasteaias?
3. Millised võiksid õpetajate hinnangul olla karastamise kasutegurid?
4. Millised võiksid õpetajate hinnangul olla karastamise ohud ja riskid?

Tulemused

Peatükis annan ülevaate andmeanalüüsi tulemustest. Tulemustes olen lähtunud neljast uurimisküsimusest, mis jagunesid omakorda ala- ja täpsustavateks küsimusteks. Tulemuste esitamisel võtsin aluseks uurimisküsimuste järjekorda ja lihtsuse mõttes koondasin kõik vastajad, st õpetajad, õpetaja abid ja assistendid, ühise nimetuse alla – *õpetaja*.

Lasteaiaõpetajate üldised teadmised ja hinnangud eelkooliealiste laste karastamisest

Esimese uurimisküsimusega soovisin välja selgitada, milliseid tegevusi seostavad õpetajad terminiga „karastamine“ ning mis on koolieelse lasteasutuse õpetajate hinnangul võimalused eelkooliealise lapse karastamiseks. Uurimisküsimustele vastas 138 uuritavat, kellest kaks ei osanud öelda, mida sõna karastamine tähendab. Vastanutest 98,6 % olid karastamise sõna varasemalt kuulnud ja kõige enam seostus neile selle sõnaga õues viibimine. Tabel nr 1 kajastab termineid, mida uuritavad vastasid vähemalt kümme korda. Loetletule järgnesid terminid, mida õpetajad nimetasid alla kümne korra (vt lisa 2).

Tabel 1. Õpetajate hinnangud, milline termin seostub neile sõnaga „karastamine“ (N = 138).

Termin	%	sagedus
Õues viibimine	47,1	65
Külm vesi	20	32
Tervise tugevdamine	19,6	27
Liikumine	18,8	26
Tervis	16,7	23
Õige riietus	15,9	22
Külm	12,3	17
Talisuplus	10,8	15
Õhk	10,1	14
Ujumine	9,4	13
Tervislik toitumine	7,2	10

Märkused. Tabel kajastab termineid, mida pakuti vähemalt kümme korda.

Küsimusele, millise meetodiga on võimalik eelkooliealist last karastada, pidas 125 vastajat (90,6%) kõige paremaks meetodiks õues viibimist (vt tabel 2). Õues viibimise alla võib teatud

mõttes kategoriseerida ka liikumise, sest õues viibimine tähendab ühtlasi ka liikumist.

Sellega, et aktiivne liikumine laste karastamise jaoks hea meetod on, nõustus 122 (88,4%) õpetajatest.

Tabel 2. Õpetajate hinnangud, milliste meetoditega on võimalik eelkooliealist last karastada (N = 138).

Väide %**	Nõustun	Pigem täielikult	Ei oska nõustun	Pigem öelda	Ei * ei nõustu
Õues viibimine	90,6	8,7	-	0,7	-
Aktiivne liikumine	88,4	10,1	-	1,5	-
Tervislik toitumine	73,9	15,9	2,9	4,4	2,9
Ujumine	73,9	18,8	5,1	1,5	0,7
Saunas käimine	46,4	31,9	14,5	3,6	3,6
Külma veega näo ja käte pesemine	37	36,2	15,2	10,1	1,5
Avatud aknaga uinaku tegemine	31,9	47,1	10,1	8,0	2,9
Ekstreemsete võtete kasutamine (lumel paljajalu kõndimine, lumega keha hõõrumine jne)	20,3	21,7	23,2	18,8	16
Päevitamine	15,9	21,7	26,9	23,2	12,3
Jaheda veega siseruumides jalavannide tegemine	14,5	16,7	37	21	10,8
Vähese riietuse kasutamine	2,9	7,2	23,9	34,1	31,9

Märkused. Ei * - hinnangu „1 – ei nõustu üldse“ tulemused. %** - numbrilised väärtused on tabelites välja toodud protsentides.

Eelkooliealiste laste karastamisvõimalused lasteasutustes

Teise uurimisküsimusega soovisin välja selgitada, milliseid võimalusi õpetajad eelkooliealiste laste karastamiseks koolieelses lasteasutuses kasutavad ja millised on nende võimalused.

Õpetajate hinnangul on parim võimalus lapsi koolieelses lasteasutuses karastada aktiivse liikumise soodustamise ja väljas viibimisega, mille tulemused olid vastavalt 95,% ja 94,9 %, võttes arvesse ka „pigem nõustun“ valikuvõimaluse, siis on õues viibimise nõusolek 100% ja aktiivse liikumise osas 99,3% (vt tabel 3). Sauna kasutamise võimaluse välistavad täielikult 76,1 % vastanutest, samuti ei näe üle poole vastanutes võimalust lasteasutuses kasutada ekstreemseid karastamise võtteid või vähese riietuse kasutamist.

Tabel 3. Õpetajate hinnangud, milliste meetoditega on võimalik eelkooliealist last karastada lasteasutuses (N = 138).

Väide %**	Nõustun	Pigem täielikult	Ei oska nõustun	Pigem öelda	Ei * ei nõustu
Aktiivne liikumine	95,7	3,6	0,7	-	
Õues viibimine	94,9	5,1	-	-	-
Tervislik toitumine	65,2	21,7	7,3	3,6	2,2
Avatud aknaga uinaku tegemine	34,1	38,4	10,1	8,7	8,7
Külma veega näo ja käte pesemine	33,3	29,7	16	15,2	5,8
Ujumine	32,6	18,9	12,3	8,7	27,5
Päevitamine	8,7	14,5	24,7	33,3	18,8
Jaheda veega siseruumides jalavannide tegemine	6,5	11,6	20,3	32,6	29
Saunas käimine	3,6	0,7	2,9	16,7	76,1
Ekstreemsete võtete kasutamine (lumel paljajalu kõndimine, lumega keha hõõrumine jne)	2,9	2,2	9,4	19,6	65,9
Vähese riietuse kasutamine	1,4	3,6	11,6	25,4	58

Märkused. Ei * - hinnangu „1 – ei nõustu üldse“ tulemused. %** - numbrilised väärtused on tabelis välja toodud protsentides.

Saamaks objektiivset ülevaadet õpetajate enda hinnanguid kõige enam kasutatavate karastamise meetodite kohta koolieelses lasteasutuses, sai küsimus esitatud avatud küsimusena, kus vastajatel oli võimalik esitada mitu erinevat meetodit. Ülekaalukalt oli esimesel positsioonil õues viibimine, mille valis koguni 125 (90,6%) vastajat (vt tabel 4). Teisel kohal tõsteti esile liikumist, mida võib tegelikult seostada ka esimese vastusega, sest õues viibimine ja liikumine käivad käsikäes, sest õues viibides lapsed enamasti liiguvad, mitte ei seisa ühe koha peal paigal. Liikumist eelistas 94 (68,1%) vastajatest. Õpetajad on oluliseks pidanud ka värske õhu olemasolu siseruumides ja esile on see tulnud nii ruumide õhutamise kui ka avatud aknaga lõunauinaku tegemise meetoditega. Õpetajad tõid välja 18 erinevat meetodit, mida nad lasteasutuses kasutavad või kasutaks.

Tabel 4. Karastamismeetodid, mida koolieelse lasteasutuse õpetajad kasutaksid lasteasutuses kõige enam (N = 138).

Karastamise meetod	%	sagedus
Õues viibimine	90,6	125
Liikumine	68,1	94
Tervislik toitumine	35,5	49
Ruumide õhutamine	23,2	32
Lahtise aknaga uinaku tegemine	18,1	25
Ujumine	15,2	21
Külma veega näo ja käte pesemine	13,0	18
Õige riietus	9,4	13
Siseruumis paljajalu kõndimine	5,8	8
Kehaline treening	4,3	6
Külma veega ülakeha pesemine	2,2	3

Märkused. Tabel sisaldab kümme kõige enim vastatud meetodit

Igapäevane õues viibimine on laste karastamise seisukohalt oluline. 112 (81,2%) õpetajat olid seda meelt, et lasteasutuses tuleb lastega väljas käia iga päev (vt lisa 5) ja 66 (47,8%) vastajat leidsid, et õues tuleb olla vähemalt 60 minutit (vt lisa 6). Kuna lastega õues käimine on lapse tervise säilitamisel ja tugevdamisel üks olulisemaid faktoreid, siis tasub tähelepanu alla võtta kogu info, mis uurimistöö käigus saada õnnestus. Õpetajad vastasid küsimusele avatud küsimustena ja küsimus käsitles lastega õue minemise takistusi. Õpetajad tõid välja 35 erinevat takistust, millest 15 esimest on välja toodud tabelina (vt tabel nr 5). Eelduslikult võis oodata, et õue minemise takistusena võidakse välja tuua ilmastikuolusid ja neid toodi erineval viisil välja 21 korral, mis moodustas 58,3% kõikidest põhjustest. Väga külma õhutemperatuuri tõi põhjuseks 28 (20,3%) õpetajat, täpsustamata seejuures, milline on väga külm temperatuur. Torm ja paduvihm olid ilmastikuolude osas teisel ja kolmandal kohal, vastavalt 26 (18,8%) ja 23 (16,7%) vastanut. Ilmaolude kõrval oli märgatav 30 õpetaja optimistlik ja positiivne suhtumine, kes vastasid, et õue minemisel takistusi ei esinegi.

Tabel 5. Õpetajate põhjendused, mis takistavad nende hinnangul lasteasutuses lastega õue minemist (N = 138).

Põhjendus	%	sagedus
Takistusi ei olegi	21,7	30
Väga külm õhutemperatuur (täpsustamata, milline on väga külm temperatuur)	20,3	28
Torm	18,8	26
Lastel on vale riietus	18,8	26

Paduvihm	16,7	23
Ekstreemsed ilmaolud (täpsustamata, milline on ekstreemne ilm)	10,8	15
Väga tugev tuul	5,8	8
Halb ilm (täpsustamata, milline on halb ilm)	5,1	7
Kui seadus keelab õue minna	3,6	5
Ilmastikutingimused (täpsustamata, milliseid olusid silmas peetakse)	3,6	5
Jäine õuealal	3,6	5
Tormihoiatus	2,9	4
Lasteaias toimuv üritus (mis kattub õues olemise ajaga)	2,9	4
Ujumispäev (juuksed ei kuiva ära)	2,9	4
Personali puudus	2,9	4

Märkused. Tabelis on välja toodud 15 enim esile toodud põhjendust.

Lisaks toodi õuemeineku takistusena esile järgnevaid põhjuseid: laste vale riietus, õueala libedus (toodi esile 5 korda), lasteaias toimuv üritus (4), personali puudus (4), haige laps rühmas (3), ujumispäev (4), õueala liigne märgus (2) ja laste riide kuivatamise probleem (2).

Karastamise kasutegurid ja selle ohud/riskid

Seda, et laste tervist on võimalik teadlikult tugevdada, leidis 133 (95,7%) õpetajat, 4 (2,2%) ei osanud selles osas seisukohta võtta ja ühe (0,7%) hinnangul lapse teadlik tervise tugevdamine ei ole võimalik. Õpetajate hinnangul on karastamisel mitmeid kasutegureid ja avatud küsimusena esitatud uurimisküsimuse tulemustest selgus, et kolm kõige sagedamini antud vastust karastamise kasuteguri osas oli ühel või teisel moel seotud lapse tervisega: 67 õpetajat leidis, et lapsel on tugevam tervis, 44 leidis, et laps on tervem ja 31 oli arvamusel, et laps on haigustele vähem vastuvõtlikum (vt lisa 7). Lisaks toodi enim välja seda, et laps on rõõmsam (18 korda), tal on parem füüsiline ja vaimne tervis, vastavalt 14 ja 8 korda.

Karastamise kasutegurite kõrval võib esineda ka riske ja ohte. Uurimistöö küsimustikus esitati uuritavatele väiteid karastamisega seonduvate ohtudega. Õpetajad nõustusid suures osas esitatud väidetega, toomata välja omapoolseid muid ohte. Suurimaks seonduvaks ohuks peeti külmetamist, millega nõustus 87 (63%) õpetajat. Kõiki teisi riske peeti samuti kõrgeks, sest iga väitega oli nõus vähemalt 63 (45,7%) õpetajat. See, et kõik esitatud väited karastamise puhul ohuks võivad olla, nõustus 39 (28,3%) õpetajat. Õpetajatest 14 (10,1%) leidsid, et ohte ei ole üldse ja 15 (10,8%) õpetajat arvasid, et kui asja mõistusega võtta, siis ei esine ohte (Lisa nr 6).

Arutelu

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada koolieelse lasteasutuse õpetajate hinnangud eelkooliealiste laste karastamise ja karastamisvõimaluste kohta koolieelses lasteasutuses. Minule teadaolevalt ei ole eelkooliealiste laste karastamise teemat Eestis varasemalt uuritud. Peatükis arutlen uuringu tulemuste üle, toon välja töö praktilise väärtuse ja annan soovitusi edasisteks uuringuteks. Uuringus selgunud tulemuste üle arutlen uurimisküsimuste kaupa.

Esimese uurimisküsimusega soovisin teada, millised on koolieelse lasteasutuste õpetajate hinnangud ja nende arusaamad eelkooliealiste laste karastamise osas üldiselt. Enamikule vastanutest oli karastamise sõna juba varasemast tuttav. Õpetajate poolt karastamisega seostunud sõnade puhul oli võimalik täheldada, et ühel või teisel moel saab seda tervise tugevdamisega seostada, mida on juba mitukümmend aastat tagasi teinud nii Tamm (1981) kui ka värskemate uuringute põhjal Konowaluk-Nikitin jt (2019). Peaaegu kõikides uurimisküsimuste vastustest ilmnes, et õpetajad hindasid lapse tervise tugevdamise parimateks meetoditeks õues viibimist ja liikumist. Uuritavatest 90,6% nõustusid täielikult ja 8,7% pigem nõustusid, et õues viibimisega on võimalik last karastada. Liikumise tähtsust lapse karastamisel nõustusid täielikult 88,4% ja pigem nõustusid 10,1% vastanutest. Tulemused ühtivad mitmete varasemate uuringutega, sest on tõestatud, et õues viibimine parandab lapse tervist (Glassy & Tandon, 2023), rohkem õues viibivad lapsed on füüsiliselt aktiivsemad ja motoorselt arenenumad (Kyhälä jt, 2020; Sääkslahti jt, 2019). Saab väita, et õpetajad tähtsustavad õues viibimist ja aktiivset liikumist.

Teise uurimisküsimusena soovisin teada saada, millised on koolieelse lasteasutuste õpetajate hinnangud laste karastamise osas koolieelses lasteasutuses. Seoses laste karastamisega lasteaias kerkis esile mitmeid tähelepanekuid. Taas oli ootuspärane see, et ka lasteasutuses peetakse laste parimaks karastamise meetodiks nii õues viibimist kui ka liikumist, mis on tulemustest olid väga lähestikku. 112 (81,2%) vastajat olid seda meelt, et lasteasutuses tuleb lastega väljas käia iga päev ja 66 (47,8%) vastajat leidsid, et õues tuleb olla vähemalt 60 minutit.

Kuna õues viibimine ja sellega seos ka aktiivne liikumine on lapse tervise tugevdamise osas üks tähtsamatest karastamise meetoditest, siis ühe uurimisküsimusena soovisin teada saada, millised võiksid olla põhjused, mis takistavad lastega õue minemist. Ekstreemsed ilmaolud, mis hõlmab eelkõige madalaid külmakraade ja tormi, on õue minemise takistusel mõistetavateks teguriteks. Üllatav oli see, et 26 (18,8%) vastaja puhul oli probleemiks lastel ilmastikukindla riietuse puudumine, mistõttu on õue minemine takistatud.

Riietumisel tuleb tähelepanu pöörata sellele, et ükskõik, mida laps õues teeb, peab ta saama seda teha mugavalt ja parima mugavuse annab kihiline riietumine vastavalt ilmaoludele (Kihiline riietumine, *s.a.*). Aluskiht aitab keha niiskust nahast eemale juhtida, soojuskiht säilitab kehatemperatuuri ja kaitsekiht hoiab tuule ning külma eest. Lapse keha kaotab soojust kiiremini kui täiskasvanud ja seetõttu tuleks lapsele selga panna üks kiht rohkem riideid, kui täiskasvanud sama ilmaga kannaks (Dodd, 2017; Cold Weather..., 2023).

Uurimistöö raames jäi selgusetuks, kas riietuse probleemi tõttu jääb õue minemata tervel rühmal või ainult lapsel, kellel vastav riietus puudub. Mõlemal juhul on mõttekoht, mida on võimalik lasteasutusel selliste olukordade lahendamiseks ette võtta, sest 18,8% vastanutest on üsna suur protsent, et seda mitte märgata. Uuringud on tõendanud, et lapsed veedavad suure osa oma päevast lasteasutuses (Kyhälä jt, 2020; Konowaluk-Nikitin jt, 2019) ja koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava kohaselt on lasteasutuse üheks põhimõtteks on lapse tervise hoidmine, edendamine ja liikumisvajaduse rahuldamine (Koolieelne lasteasutuse riiklik..., 2008), seega on vaja astuda samme, et lapsed saaksid iga päev õues viibida.

Kui õpetajatel oli võimalik avatud küsimusena vastata, millist karastamise meetodit nad lasteasutuses kõige enam rakendavad, siis üllatuseks ei olnud see, et esimesed kaks kohta jagunesid õues viibimise ja liikumise vahel, aga tervisliku toitumine kolmas asetus üllatas mitmeti. Kahtlemata on laste tervislikul toitumisel tähtis roll, sest ka seadusandja on ette näinud, et päevakavasid koostades peab muuhulgas arvestama lapse tervisliku toitumisega (Tervisekaitseõuded koolieelses..., 2010) ja Tervise Arengu Instituut on leidnud, et toitumine on liikumise kõrval üks olulisemaid tegureid, et inimene terve püsiks (Eesti toitumis..., 2017), aga karastamine klassikalise tähenduses on süsteemne tervise tugevdamine läbi erinevate meetodite, et keha suudaks erinevate ilmastikuolude ja temperatuuride vahetumisega toime tulla (Konowaluk-Nikitin jt, 2019)

Kolm vastajat tõid välja selle, et lastega ei ole õue mindud sel põhjusel, et lasteaia õueala on liiga märg, sest looduslikult maha sadanud vesi ei ole maapinda imendunud. Sügis- ja kevadeperioodil teevad lapsed ennast kohe peale õue minemist märjaks, külmaperioodil muutub vesi jääks ja lastel on seetõttu väga suur kukkumisoht ning seetõttu ennast vigastada. Lasteasutus peab tagama, et maa-alal oleks olemas mängu ala, kus lastel oleks võimalik läbi viia ohutut, eakohast, mitmekesist ja arendavat tegevust (Tervisekaitseõuded koolieelse..., 2011). Kolm vastajat tõid välja ka selle, et lastega jääb mõnikord välja minemata, sest puuduvad võimalused riide kuivatamiseks. Lasteasutus peab tagama võimaluse, et kõikide laste riided ja jalanõusid oleks võimalik kuivatada (Tervisekaitseõuded koolieelse..., 2011).

Erinevus laste karastamise osas lasteasutuses ja üldises võtmes tulid esile ka uurimuse alguses, kui õpetajad vastasid küsimustele, milliseid karastamise meetodeid nad laste karastamise osas rakendaksid. Kui üldises võtmes leidis 20,3% vastanutest, et lapsi oleks võimalik karastada ka ekstreemsemate võtetega, nagu paljajalu lumel kõndimine ja lumega keha hõõrumine, siis lasteasutuse kontekstis hindas sellise karastamisvõtte võimalikkust kõigest 2,9 % vastajatest. Mis näitab, et laste vanematena on õpetajad riskialtimate kui õpetajana lasteasutuses. Lasteasutuses on õpetajal vastutuse roll suurem ja ta peab juhinduma erinevatest määrustest ja seadustest. Näiteks on määrustega reglementeeritud, milline peab olema lasteaedade siseruumide õhutemperatuur ja milline peab olema pesemiseks kasutatava vee temperatuur. Laste tervise edendamine ja sellele tähelepanu pööramine tuleneb otseselt koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava määrusest (2008) kui ka koolieelse lasteasutuse seadusest (1999).

Erinevus tuli esile ka ujumise ja sauna kasutamise meetodi osas, aga selles osas mängib rolli lasteasutuse enda võimekus tagada ujumisvõimalus ja sauna kasutamine. Kui üldises pildis pidas ujumist heaks karastamise võimaluseks 73,9 % vastanutest, siis lasteaia kontekstis oli see protsent märksa väiksem ehk 32,6%. Sauna kasutamise metoodika oli vastavalt 46,4 % ja 3,6 % vastanutest. Nendel puhkudel võib tõdeda, et rolli ei mängi niivõrd seadusandlik pool, kui lasteasutuse enda suutlikkus selliseid meetodeid tagada.

Külma veega näo ja käte pesemist pidasid heaks karastamise meetodiks 33,3% õpetajatest. Teadmata on see, kas õpetajad on külma vee kasulikkusest teadlikud omast kogemusest või on nad lugenud sellekohast kirjandust, aga mitmed uuringud on tõestanud, et külma ja jaheda veega süsteemne karastamine mõjub tervisele hästi ja on immuunsüsteemile tugevdava toimega (Ahlgren & Vagnelind, 2018; Sjøberg, 2021; Lelulmees, 2010). Lasteasutuses peab vee temperatuur pesemiseks olema vahemikus 35-40 °C (Tervisekaitseõuded koolieelse..., 2011), mida võib lugeda soojaks veeks või äärmisel juhul leigeks (Külm vesi..., 2017; Ravivannid, *s.a.*). Lasteasutuste veetemperatuuri säte on määrussese kirjutatud imperatiivses vormis ja seega puudub lasteasutuse personalil isegi kaalutlusruum, kas pesemiseks võiks külma/jahedat vett kasutada või mitte. Isegi kui õpetajad leiavad, et külma veega näo ja käte pesemine on laste tervise mõttes kasulik, siis määrus keelab selle tegevuse.

Kolmanda uurimisküsimusega soovisin teada saada, millised on koolieelse lasteasutuste õpetajate hinnangud eelkooliealiste laste karastamise puhul kasutegurid.

Kolm esimest kasutegurit, mida õpetajad välja tõid, on ühel või teisel moel seotud tervisega. Õpetajad on niisiis teadlikud, et kui last regulaarselt ja süsteemselt karastada, siis on laps erinevate ilmastikutingimustele vastupidavam, ta on tervem, laps on haigustele vähem vastuvõtlikum ja ta põeb vähem erinevaid haigusi. Sama toetab ka varasemad uuringud (Konowaluk-Nikitin jt, 2019; Kyhälä, 2020; WHO, 2020). Õpetajate hinnangul on tänu karastamisele lapsel lisaks paremale füüsilisele vormile ka parem vaimne tervis, mida on leidnud uurimistöökä Korhonen (2021). Seoses sellega, et lapse tervis on tugevam, viibib ta rohkem lasteaias ja omandab seeläbi rohkem teadmisi.

Neljanda uurimisküsimusega soovisin teada saada, millised on koolieelse lasteasutuste õpetajate hinnangud eelkooliealiste laste karastamise võimalikud ohud ja riskid. Ohtudena toodi välja kõik need variandid, mis küsimustiku loetelus loetletud olid ja kõik ohud olid peaaegu võrdsel real. Kõik variandid ongi reaalselt ohuteguriteks, kui karastatava suhtes ei olda hoolas ja võimalike negatiivsete tagajärgedega ei arvestata. Ohtude ja riskide seisukohalt jäi tegelikult õpetajate poolne hinnang saamata, sest poolutatud küsimusele vastasid oma arvamusega ainult 4 (2,8%) õpetajat, kellest keegi ei toonud välja uut riski või ohtu, aga kes mainisid, et kui asja mõistusega ei võeta, siis ongi kõik loetelus olevad variandid ohtudeks. Vastajates 39 (28%) õpetajat valisid välja kõik viis varianti, mis ohutegurina välja oli toodud. Seega pean uurijana tõdema, et küsimus nr 16 ei andnud uurimistöös tegelikult sisulist infot, sest valik tehti mugavuse põhjal. Õpetajate objektiivseid hinnanguid riskide ja ohtude osas oli võimalik mingil määral saada küsimuste nr 9 ja 10 vastuste analüüsis, sest eristus selgelt, et päevitamist, jaheda veega jalavannide tegemist ja vähese riituse kasutamist ei peetud karastamiseks sobivaks meetodiks. Õpetajad on päevitamisest tulenevaid ohte hinnanud samal viisil, nagu seda on teinud Terviseamet. Päikesel on teatud kasutegurid, aga päike võib olla ka suureks ohuks ja põhjustada päikesepõletust, vedelikupuudust, ülekuumenemist ja muid riske (Terviseamet, *s.a.*). Lapse keha ei ole välja kujunenud, seega kuumenevad nad kiiremini üle ja lapsed tajuvad õhuniiskust, eriti UV-kiirgust, oluliselt tundlikumalt (Konowaluk-Nikitin jt, 2019). Laps, kes on väga külma ilmaga õues, peab kandma sooja, kuiva ja hingavat riidetust (Playng Outside..., 2023), mis toetab õpetajate hinnanguid laste riitumise osas.

Töö piirangud ja praktiline väärtus ning soovitused edasisteks uuringuteks

Alustades uurimistööd ja küsimuste koostamist, puudus mul seisukoht, milliste küsimustega alustama peaks ja kuidas võiks olla küsimustik koostatud. Analüüsides saadud vastuseid, leian, et väited ja küsimused olid kohati suunavad ja küsimustik oleks pidanud formaadilt olema selline, et järgmist küsimust ei näe enne, kui eelnev küsimus on vastatud. Järgneva

küsimuse nägemine võis oluliselt mõjutada õpetajate arvamusi. Küsimus nr 16 oli liiga suunav ja sisuline info jäi tegelikult saamata. Objektivse arvamuse saamiseks oleks pidanud küsimus olema esitatud avatud küsimusena, kus õpetajad oleksid ise saanud võimalikke ohte ja riske esile tuua.

Uurimustöö praktilise väärtusena võib välja tuua selle, et meil on olemas esialgne ülevaade ja teadmine sellest, mida ja kuidas õpetajad eelkooliealiste laste karastamise puhul oluliseks peavad. Praktilise väärtusena tuli lasteaedades välja ka erinevaid kitsaskohti, millest lasteasutustel on võimalik järeldusi teha ja vajadusel olukorda parandada. Uurimistöö praktiliseks väärtuseks loen ka seda, et nüüd on teooria raames olemas lühike ülevaade, millised tegurid laste tervise tugevdamise osas rolli mängivad ja igal huvilisel on võimalik seda uurimistööst lugeda. Uurimistöös osalenutest 65 (47,1%) andsid teada, et soovivad ja 43 (31,2%) andsid teada, et pigem soovivad uurimistööd selle valmimisel lugeda, mis näitab, et õpetajad on laste karastamise teemast arvestataval määral huvitatud. Usun, et uurimistööga on võimalik tõsta õpetajate teadlikkust eelkooliealiste laste karastamise osas.

Tänuõnad

Eelkõige tänan kõiki uuritavaid, kes leidsid aja, et küsimustele vastata ja sellega uurimistöö valmimisele oma panuse andsid. Tänuõnad lähevad minu juhendaja Kaire Jõgile, kelle asjakohased soovitusel ja kommentaarid olid bakalaureusetöö kirjutamisel asendamatuks abiks. Tänan õppejõud Heily Leolat, kes oma ainekava ühe kodutööna laste karastamise küsimuse püstitas ja millest minu huvi karastamise vastu tärkas. Andmeanalüüsi osas edastan tänuõnad Karmen Kalgile. Soovin tänada ka oma abistavaid kursusekaaslasi, Kristelit, Maarit, Liisat ja Janet, kellest igapäev oli oma roll, et bakalaureusetöö valmida saaks.

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

- Ahlgren, L. & Vagnelind, L. (2018). *Talisuplus*. Pegasus
- American Academy of Pediatrics (2023). *Cold Weather Safety for Children: Preventing Frostbite & Hypothermia*. <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Cold-Weather-Safety.aspx>
- American Academy of Pediatrics (2023). *Playing Outside in Winter: Tips to Keep Kids Warm & Safe*. <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Pages/Winter-Safety.aspx>
- Balode, G. & Karklins, Z. *Tervistav saun*. 2005. Tänapäev.
- Bar-Or, O. (s.a.). *Children's responses to exercise in cold climates: health implications*. Catorade sports science institute. <https://www.gssiweb.org/sports-science-exchange/article/sse-51-children's-responses-to-exercise-in-cold-climates-health-implications>
- Beilmann, M. (2020). *Küsitlusuuringud*. Tartu Ülikool.
<https://samm.ut.ee/k%C3%BCsitlusuuringud>
- Carson, V., Lee, E.-Y., Hewitt, L... Tremblay, M.S. (2017). *Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years*. BMC Public Health. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4860-0>
- Cheung, P. (2019). *Teachers as role models for physical activity: Are preschool children more active when their teachers are active?* European Physical Education Review <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1356336X19835240>
- Coe, D. P. (2020). *Means of optimizing physical activity in the preschool environment: A Commentary on Coe*. American College of Lifestyle Medicine.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1559827619881126>
- Dodds, A. (2017). *Cold Weather Outdoor Play Boost Immune System*.
https://www.med.upenn.edu/antibiotics/newsletters/2017_5.1_January.pdf
- Eesti Haigekassa, (2016). *Mida kujutab endast 2.tüübi diabeet ja kuidas seda ennetada?*
<https://www.haigekassa.ee/blogi/mida-kujutab-endast-2-tuupi-diabeet-ja-kuidas-seda-kontrolli-all-hoida>
- Eesti Päevaleht. (1973). *Saunakommetest meie vanas rahvatraditsioonis*.
<https://dea.digar.ee/cgi-bin/dea?a=d&d=estdagbladet19731020.1.3&e=-----et-25--1--txt-txIN%7ctxTI%7ctxAU%7ctxTA----->
- Eesti keele seletav sõnaraamat*. (2009) <http://eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=karastama>

Eesti õigekeelsussõnaraamat. (2018).

<https://www.eki.ee/dict/qs/index.cgi?Q=karastama&F=M>

Glassy, D., Tandon, P. (2023). American Academy of Pediatrics. *Playing Outside: Why It's Important for Kids*. <https://www.healthychildren.org/English/family-life/power-of-play/Pages/playing-outside-why-its-important-for-kids.aspx>

Haapala, E. A., Väistö, J., Lintu, N., Eloranta, A.M., Lindi, V. & Lakka, T. A. (2017b).

Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas fyysinen passiivisuus ovat yhteydessä 6-8-vuotiaiden lasten ylipainoon. Liikunta & tiede

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54715/haapalavaistoetalvahainenfyysinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hea teadustava (2017). Tartu Ülikooli eetikakeskus.

https://www.eetika.ee/sites/default/files/www_ut/hea_teadustava_trukis.pdf

Herbert, J., Matłosz, P., Lenik, J., Szybisty, A., Baran, J., Przednowek, K. & Wyszynska, J. (2020). *Objectively assessed physical activity of preschool aged children from urban areas.* International Journal of Environmental Research and Public Health,

<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/4/1375>

Kantonen, J. (2021). *Löylyä lisää! Saunominen tukee terveystä monin tavoin.* Terveystalo.

<https://news.alertir.com/terveystalo/fi/node/403>

Kihiline riietumine. (s.a.). <https://matkasport.ee/blogi/kihiline-riietumine-abc/>

Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. *Riigi Teataja I 2008, 23, 152*

<https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772>

Koolieelse lasteasutuse seadus. *Riigi Teataja I 1999, 27, 387*

<https://www.riigiteataja.ee/akt/114032011006?leiaKehtiv>

Korhonen, N., Sääkslahti, A. & Tammelin, T. (2021). Johdanto. Teoksessa A. Sääkslahti, A. Mehtälä & T. Tammelin (toim.), *Piilo – Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta.*

https://static.jamk.fi/likes/Piilo_tulosraportti.pdf

Kowalewski, M. (2020). *The role of physical activity in the proper development of a child in preschool age.* Journal of Education, Health and Sport.

https://www.researchgate.net/publication/348276623_The_role_of_physical_activity_in_the_proper_development_of_a_child_in_preschool_age

Konowaluk-Nikitin, J., Waszczuk, J., & Pawlowicz-Sosnowska, E. (2019). *An Innovative Method Of Hardening In Pro-health Education Among Pre-school Children.* <https://library.iated.org/view/KONOWALUKNIKITIN2019ANI>

- Kuidas tugevdada lapse immuunsüsteemi ja teda tervena hoida (s.a.).* (2021).
<https://www.virtuaalkliinik.ee/uudised/2021/11/03/kuidas-tugevdada-lapse-immuunsusteemi-ja-teda-tervena-hoida>
- Kutsestandard: õpetaja, tase 6. (2020).
<https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10824210>
- Kyhälä A-L., Reunamo, J., Valtonen, J. & Ruismäki H. (2020). *Ajankäyttö ja vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa.* Helsingi Ülikool.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/319689/lt_4_2020_s71_78.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Laakso, M. (2020). *Onko lapsen kanssa pakko ulkoilla joka päivä? 5 sallittua tekosyytä jäädä sisälle ja näin selätät ne.* <https://kaksplus.fi/taapero/onko-lapsen-kanssa-pakko-ulkoilla-joka-paiva-5-sallittua-tekosyyta-jaada-sisalle-ja-nain-selatat-ne/>
- Laukkanen, A., Sääkslahti, A. & Aunola, K. (2020). *"It Is Like Compulsory to Go, but It Is still pretty Nice": Young Children's Views on Physical Activity Parenting and the 45 Associated Motivational Regulation.* International journal of environmental research and public health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7177601/>
- Laukkanen, T., Kunutsor, K., Zaccardi, F., Lee, E., Willeit, P., Khan, H., Laukkanen, J. A. (2018). *Acute effects of sauna bathing on cardiovascular function.* Journal of Human Hypertension. <https://www.nature.com/articles/s41371-017-0008-z>
- Lelumees, S. (Toim). (2010). *Lapse tervis.* OÜ Print Best Trükikoda.
- Lounassalo, I., Salin, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X. & Tammelin, T. H. (2019). *Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review.* BMC Public Health. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-6513-y>
- Metsoja, A., Nelis, L. & Nurk, E. (2018). *Euroopa laste rasvumise seire.* Tervise Arengu Instituut. https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/152456745217_euroopa_laste_rasvumise_seire__est_.pdf
- Paidra, M. (2006). *Organismi immuunfunktsioon ja selle võimalikud seosed kehalise aktiivsusega.* Tartu Ülikooli bakalaureusetöö. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/66850>
- Puhk, Õ. (2019). *Alajahtumine.*
<https://www.virtuaalkliinik.ee/seisund/2019/02/19/alajahtumine>

- Rahvatervise seadus. *Riigi Teataja I 1995, 57, 978* <https://www.riigiteataja.ee/akt/RTerS>
- Rahvusvaheline saunaliit (s.a.)*. <https://saunainternational.net/research/>
- Ravivannid (s.a.)*. https://www.kliinik.ee/haiguste_abc/ravivannid/id-1515
- Roots, A. (2014). *Andmestike haldamine*. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee/andmestike-haldamine>
- Rämmer, M. (2014). *Valimi moodustamine*. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee/valimid>
- Saadi, S. (2021). *Karastamine ja külmaveeprotseduurid*.
<https://www.virtuaalkliinik.ee/uudised/2021/01/29/karastamine-ja-kulmaveeprotseduurid>
- Salo, A. (2022). *Lasten vapaa leikki ja aikuisten rooli*. Tampere ülikool.
- Strandberg, T., Hussi, E. & Kukkonen-Harjula, K. (2018). Ylös, ulos, lenkille – ja saunaan: Saunomisen terveysvaikutukset. Suomen lääkirilehti.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/304146/SLL242018_1571.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Søberg, S. (2021). *Hüppa sisse*. Tänapäev
- Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E., & Juutinen-Finni, T. (2019). *Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin*.
https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-saakslahti_lowres.pdf
- Taliujumine (s.a.)*. <https://www.taliujumine.ee/taliujumine/>
- Tamm, E. (1981). *Organismi karastamisest*. Tallinn Eesti Raamat.
- Tervise Arengu Instituut. (2017). *Eesti toitumis- ja liikumissoovitused*.
https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf
- Tervisekaitsenõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale (2010).
Riigi Teataja 24.09.2010 nr 61 <https://www.riigiteataja.ee/akt/13360326>
- Tervisekaitsenõuded koolieelse lasteasutuse maa-alale, hoonetele, ruumidele, sisustusele, sisekliimale ja korrashoiule. (2011). *RT 6.10.2011 nr 131*.
<https://www.riigiteataja.ee/akt/111102011003>
- Tonge, K., Jones, R. A. & Okely, A. D. (2020). *Environmental influences on children's physical activity in early childhood education and care*. Journal of Physical Activity & Health.

https://www.researchgate.net/publication/339535465_Environmental_Influences_on_Children's_Physical_Activity_in_Early_Childhood_Education_and_Care

Tsitaadid (s.a.). <https://tsitaadid.ee/topic/tervis>

Ulkona leikkimine on tärkeää lapsille. (s.a.). (2019). <https://askelterveyteen.com/ulkona-leikkimine-tarkeaa-lapsille/>

Vanasõnaraamat (s.a.). <https://www.folklore.ee/cgi-bin/vanas1?item=D:DF:216>

Viinikka, L. (2020). *Sauna ja terveys*. Lääkärikirja Duodecim.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00927>

Virtuaalkliinik (2021). *Kuidas tugevdada lapse immuunsüsteemi ja teda tervena hoida?*

<https://www.virtuaalkliinik.ee/uudised/2021/11/03/kuidas-tugevdada-lapse-immuunsusteemi-ja-teda-tervena-hoida>

Virtuaalkliinik (2017). *Külm vesi on kätepesul sama tõhus kui soe.*

<https://www.virtuaalkliinik.ee/uudised/2017/11/13/kulm-vesi-on-katepesul-sama-tohus-kui-soe>

WHO (2019). *Maailma terviseorganisatsioon kuni viieaastaste laste kehalise aktiivsuse ja*

une soovitused. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/351019/WHO-EURO-2022-36297-36297-56731-est.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lisad

Lisa 1. Küsimustik

Lugupeetud koolieelse lasteasutuse õpetaja/õpetaja assistent/õpetaja abi!

Kirjutan Teile Tartu Ülikooli koolieelse lasteasutuse õpetaja erialalt, paludes Teie abi välja selgitamiseks lasteaias töötavate spetsialistide hinnangud eelkooliealiste laste karastamisvõimaluste (k.a võimalike tervisemõjude) kohta.

Olen Teile väga tänulik, kui leiate aega alljärgneva küsimustiku täitmiseks. Küsitlus on anonüümne, st vastuseid ei seostata Teie isiku ega lasteaiaga. Küsimustik sisaldab 20 küsimust ja sellele vastamine võtab aega ligikaudu 10 minutit.

Palun mõelge rahulikult iga küsimuse või väite üle (küsimustikus esineb sarnaseid, kuid erineva suunitlusega küsimusi). Neile küsimustele pole õigeid ega valesid vastuseid, mind huvitavad Teie kogemused ja arvamused.

Palun vastake hiljemalt **10.veebruariks 2023**

Suur tänu Teile koostöö eest!

Virge Tiik
TÜ tudeng

1.Taustaküsimused

1. Teie sugu:

- a. mees
- b. naine

2. Teie vanus:

- a. kuni 20
- b. 21-30
- c. 31-40
- d. 41-50
- e. üle 50

3. Töötate lasteaias:

- a. õpetajana
- b. õpetaja assistendina
- c. õpetaja abina

4. Teie töökogemus koolieelses lasteasutuses on:

- a. 0-5 aastat
- b. 6-10 aastat
- c. 11-15 aastat
- d. 16-20 aastat
- e. üle 21 aasta

5. Millises maakonnas asub lasteaed, kus Te praegu töötate (vastamine vabatahtlik):

.....

2. Üldised küsimused karastamisest

6. Kas sõna „karastamine“ on Teie jaoks tuttav sõna?

- a. jah
- b. ei

7. Missugused mõisted või sõnad seostuvad teile terminiga „karastamine“?

.....

8. Kas Teie meelset on võimalik lapse tervist teadlikult tugevdada?

- a. jah
- b. ei
- c. ei oska öelda
- d. muu.....

9. Milliste meetoditega on võimalik eelkooliealist last karastada?

Palun märkige, kui võrd nõustute järgnevate väidetega. Vastamiseks kasutage skaalat, kus: **1 – ei nõustu üldse; 2 – pigem ei nõustu; 3 – ei oska öelda; 4 – pigem nõustun; 5 – nõustun täielikult.**

Õues viibimine	1	2	3	4	5
Aktiivne liikumine	1	2	3	4	5

Jaheda veega siseruumides jalavannide tegemine	1	2	3	4	5
Tervislik toitumine	1	2	3	4	5
Külma veega käte ja näo pesemine	1	2	3	4	5
Päevitamine	1	2	3	4	5
Avatud aknaga (k.a tuulutus) uinaku tegemine	1	2	3	4	5
Saunas käimine	1	2	3	4	5
Ekstreemsete võtete kasutamine (lumel paljajalu kõndimine; lumega keha hõõrumine jne)	1	2	3	4	5
Vähese riietuse kasutamine (ei kasuta mütsi, kindaid, salli jne)	1	2	3	4	5
Ujumine	1	2	3	4	5

3. Lasteaed ja karastamine

10. Milliseid karastamise meetodeid on õpetajal võimalik lasteaias laste karastamise osas rakendada?

Palun märkige, kuivõrd nõustute järgnevate väidetega. Vastamiseks kasutage skaalat, kus: **1 – ei nõustu üldse; 2 – pigem ei nõustu; 3 – ei oska öelda; 4 – pigem nõustun; 5 – nõustun täielikult.**

Õues viibimine	1	2	3	4	5
Aktiivne liikumine	1	2	3	4	5
Jaheda veega siseruumides jalavannide tegemine	1	2	3	4	5
Tervislik toitumine	1	2	3	4	5
Päevitamine	1	2	3	4	5
Külma veega käte ja näo pesemine	1	2	3	4	5
Avatud aknaga (k.a tuulutus) uinaku tegemine	1	2	3	4	5
Saunas käimine	1	2	3	4	5
Ekstreemsete võtete kasutamine (lumel paljajalu kõndimine; lumega keha hõõrumine jne)	1	2	3	4	5
Vähese riietuse kasutamine (ei kasuta mütsi, kindaid, salli jne)	1	2	3	4	5
Ujumine	1	2	3	4	5

11. Loetlege kolm karastamise meetodit, mida õpetajana lasteaias kõige enam kasutate/kasutaksite? (soovi korral põhjendage)

.....
.....
.....
.....
.....

12. Kui tihti viibite lastega nädala jooksul õues?

- a. iga päev
- b. vahel harva jääb õue minemata
- c. vähemalt 1-2 korda nädalas
- d. vähemalt 3-4 korda nädalas
- e. muu.....

13. Millised võiksid olla takistused lastega õue minemisel?

.....
.....
.....
.....
.....

14. Kui pikalt võiksid lasteaias käivad lapsed lasteaias päeva jooksul õues viibida?

- a. vähemalt 30 minutit
- b. vähemalt 60 minutit
- c. kuni 2 tundi
- d. üle 2 tunni
- e. muu...

4. Küsimused karastamise kasuteguritest ja riskidest

15. Mis on Teie hinnangul lapse karastamisel kasutegurid?

.....
.....
.....
.....

16. Millised võiksid olla karastamise **ohud**?

- a. alajahtumine
- b. ülekuumenemine
- c. päikesepõletuse saamine
- d. vedeliku kaotus
- e. ohte ei ole
- f. muu

5. Lõpetuseks

Palun märkige, kuivõrd nõustute järgnevate väidetega. Vastamiseks kasutage skaalat, kus: **1 – ei nõustu; 2 – pigem ei nõustu; 3 – ei oska öelda; 4 – pigem nõustun; 5 – nõustun täielikult.**

17. Tahaksin õpetajana karastamise kohta rohkem teaduslikku infot saada	1	2	3	4	5
18. Lapsevanemana julgeksin kodus lapse karastamise osas rohkem erinevaid võtteid kasutada kui õpetajana lasteaias	1	2	3	4	5
19. Küsimustikule vastamine pani mind põhjalikumalt laste karastamise teemale mõtlema	1	2	3	4	5
20. Soovin uurimustöö valmimisel seda lugeda	1	2	3	4	5

Juhul, kui soovid uurimustöö valmimisel seda lugeda, siis see on 2023. aasta juulikuust kättesaadav Tartu Ülikooli digitaalarhiivis Dspace (dspace.ut.ee - <http://dspace.ut.ee/>).

Lisa 2. Tabel 1 loetelu jätk.**Õpetajate hinnangud, milline termin seostub neile sõnaga „karastamine“ (N = 138).**

Termin	%	sagedus
Saun	6,5	9
Haigustele vastupanuvõime suurenemine	6,5	9
Vesi	5,8	8
Lumi	5,8	8
Paljajalu käimine	5,8	8
Ruumide õhutamine	5,1	7
Keha harjumine temperatuuri muutustega	4,3	6
Veeprotseduurid	4,3	6
Soe	4,3	6
Hea enesetunne	2,9	4
Kehaline treening	2,9	4
Tervise hoidmine	2,9	4
Jääauk	2,2	3
Õhem riietus	2,2	3
Talisport	1,4	2
Päike	0,7	1
Haiguste läbipõdemine	0,7	1
Jahedamad ruumid	0,7	1
Päevitamine	0,7	1
Õige riietumine külmal perioodil	0,7	1
Jahedus	0,7	1
Õuesõpe	0,7	1
Elustiil	0,7	1
Paljajalu õues kõndimine	0,7	1
Jää	0,7	1
Jäätis	0,7	1
Talv	0,7	1
Hügieen	0,7	1
Haigusvaba elu	0,7	1
Õhem riietus õues	0,7	1
Õhem riietus siseruumis	0,7	1
Temperatuur	0,7	1
Protsess	0,7	1
Kneipp	0,7	1
Õues söömine	0,7	1

Märkused. Lisa 2 kajastab termineid, mida pakuti alla kümne korra.

Lisa 3. Karastamismeetodid, mida koolieelse lasteasutuse õpetajad kasutaksid lasteasutuses kõige enam (N = 138).

Karastamise meetod	%	sagedus
Õues viibimine	90,6	125
Liikumine	68,1	94
Tervislik toitumine	35,5	49
Ruumide õhutamine	23,2	32
Lahtise aknaga uinaku tegemine	18,1	25
Ujumine	15,2	21
Külma veega näo ja käte pesemine	13,0	18
Õige riietus	9,4	13
Sireruumis paljajalu kõndimine	5,8	8
Kehaline treening	4,3	6
Külma veega ülakeha pesemine	2,2	3
Õues söömine	1,4	2
Jaheda vee joomine	1,4	2
Õuesõpe	1,4	2
Värske õhk (täpsustamata kus)	0,7	1
õues veega mängimine	0,7	1
Veega karastamine (täpsustamata millise)	0,7	1
Jahe tuba	0,7	1
Ei oska vastata	0,7	1
Ei vasta küsimusele soovitud viisil	0,7	1

Lisa 4. Uurimisandmete kodeerimine.

1. **Sugu:** Naine – 1

2. **Vanus:** 21-30 – 1
31-40 – 2
41-50 – 3
üle 50 – 4

3. **Kellena töötad:**
Õpetaja – 1
Õpetaja abi – 2
Õpetaja assistent – 3

4. **Töökogemus lasteaias:**
0-5 – 1
6-10 – 2
11-15 – 3
16 -20 – 4
üle 21 – 5

5. **Maakonnast:**
Tartumaa – 1
Harjumaa – 2
Saaremaa – 3
Läänemaa – 4
Pärnumaa – 5
Jõgevamaa – 6
EI VASTANUD – 7
Ida-Virumaa – 8
Valgamaa – 9
Võrumaa – 10
Põlvamaa – 11
Viljandimaa – 12
Järvamaa – 13
Hiiumaa – 14
Lääne-Virumaa – 15
Raplamaa – 16

6. **Kas karastamine on tuttav sõna?**
Jah – 1
Ei – 2

7. **Millised mõisted ja terminid seostuvad sõnaga „karastamine“**
1 – talisuplus
2 - õues viibimine
3 - külma vesi
4 - tervise tugevdamine

- 5 - ujumine
- 6 - saun
- 7 - keha harjutamine temperatuuri muutumisega
- 8 – külm
- 9 – tervis
- 10 – vesi
- 11 – värske õhk
- 12 – hea enesetunne
- 13 – tervislik toit
- 14 – liikumine
- 15 – õhk
- 16 – õige riietus
- 17 – päike
- 18 – veeprotseduurid
- 19 – soe
- 20 – ruumide õhutamine
- 21 – haiguste läbipõdemine
- 22 – lumi
- 23 – jahedamad ruumid
- 24 – paljajalu käimine
- 25 – päevitamine
- 26 – jääauk
- 27 – kehaline treening
- 28 – õige riietus külmal perioodil
- 29 – talisport
- 30 – haiguste vastupanuvõime suurendamine
- 31 – jahedus
- 32 – õuesõpe
- 33 – tervise hoidmine
- 34 – elustiil
- 35 – paljajalu õues kõndimine
- 36 – jää
- 37 – jäätis
- 38 – talv
- 39 – hügieen
- 40 – haigusvaba elu
- 41 – õhem riietus
- 42 – õhem riietus õues
- 43 – õhem riietus siseruumis
- 44 – temperatuur
- 45 – jahedam siseruum
- 46 – protsess
- 47 – Kneip
- 48 – õues söömine

8. Kas teie meelest on võimalik lapse tervist teadlikult tugevdada?

Jah – 1

ei – 2

ei oska öelda – 3

11. Loetlege 3 karastamise meetodit, mida õpetajana kasutate/kasutaksite

- 1 – liikumine (s.h aktiivne liikumine)
- 2 – õues viibimine
- 3 – lahtise aknaga uinaku tegemine (magamine lahtise aknaga)
- 4 – tervislik toitumine
- 5 – ruumide õhutamine (tuulutamine)
- 6 – külma veega käte ja näo pesemine (s.h jaheda veega)
- 7 – palja jalu käimine siseruumis (nt tualetis käimine)
- 8 – ujumine
- 9 – kehaline treening (sportimine)
- 10 – õige riietus (vastavalt ilmale õige riietus, õhem riietus talvel)
- 11 – värske õhk
- 12 – õues söömine
- 13 – külma veega keha pesemine (nt. peale liikumistundi)
- 14 – õues veega mängimine
- 15 – EI VASTA KÜSIMUSELE
- 16 – jaheda vee joomine (s.h külma vee joomine)
- 17 – ei oska öelda
- 18 – veega karastamine
- 19 – õuesõpe
- 20 – jahe tuba

12. Kui tihti viibite lastega nädala jooksul õues?

- 1 – iga päev
- 2 – vahel harva jääb õue minemata
- 3 – vähemalt 2 x päevas
- 4 – vähemalt 1-2 korda nädalas
- 5 – vähemalt 3-4 korda nädalas
- 6 – EI VASTA KÜSIMUSELE

13. Millised võiksid olla takistused lastega õue minemisel?

- 1 – torm
- 2 – külmakraadid üle -20 kraadi
- 3 – vale riietus (valed riided; ilmastikule mittevastavad riided)
- 4 – ekstreemsed ilmaolud
- 5 – ei olegi (need puuduvad; neid pole; pole takistusi)
- 6 – väga/liiga külm õhutemperatuur (ei täpsustata, mida loetakse väga külmaks)
- 7 – väga tugev tuul
- 8 – paduvihm
- 9 – EI VASTA KÜSIMUSELE
- 10 – vihm (täpsustamata, milline vihm)
- 11 – tugev tuul (täpsustamata kui tugev tuul)
- 12 – jäävihm
- 13 – libedad teed õuealal
- 14 – ilmastikutingimused (täpsustamata, mida silmas peetakse)
- 15 – tormihoiatus
- 16 – üritus lasteaias (kattub õuealaga)
- 17 – õueala on liiga märg
- 18 – töögraafik (täpsustamata, mida silmas peetakse)
- 19 – libedus õuealal
- 20 – ujumispäev (lastel ei kuiva juuksed ära; märgade juustega külmetamise oht)

- 21 – rahe
- 22 – äike
- 23 – halb ilm (täpsustamata, milline on halb ilm)
- 24 – lörtsisadu
- 25 – riiete kuivatamine (märja ilma puhul puudub kuivatamise võimalused)
- 26 – haige laps rühmas (vanem ei saa koheselt lapsele järele tulla)
- 27 – kui seadus keelab õue minna (ilmaolud nii halvad)
- 28 – külmakraadid madalamad kui -10
- 29 - lumetorm
- 30 – ilmastikutingimused (jäetakse täpsustamata millised)
- 31 – aeg (jäetakse täpsustamata, mida ajaga täpsemalt silmas peetakse)
- 32 – personali puudus
- 33 – jää
- 34 – väga kuum ilm
- 35 – külmakraadid madalam kui -15
- 36 – lumetuisk
- 37 – jäine tuul
- 38 – lapsevanema survestamine (jäetakse täpsustamata, mida see tähendab)
- 39 – õueala on jäine

14. Kui pikalt võiksid lasteaias käivad lapsed lasteaia päeva jooksul õues viibida?

- 1 – kuni 2 tundi
- 2 – vähemalt 60 minutit
- 3 – üle 2 tunni
- 4 – vähemalt 30 minutit
- 5 – kõik oleneb aastaajast, ilmast

15. Mis on Teie hinnangul lapse karastamise kasutegurid?

- 1- rõõmus laps
- 2 – tervem laps (laps on tervem)
- 3 – tugevam tervis (lapsel on tugevam tervis; tervise tugevdamine)
- 4 – haigustele vähem vastuvõtlikumad
- 5 – parem enesetunne (hea enesetunne)
- 6 – lapsel on tugevam füüsis
- 7 – lapsel on tugevam vaimne tervis
- 8 – laps talub paremini külma temperatuuri
- 9 – lapsel on vähem haigusi
- 10 – lapsed käivad rohkem lasteaias kuna on tervemad
- 11 – lapsed on vähem nutiseadmes
- 12 – laps on aktiivsem
- 13 – lapsel on parem söögiisu
- 14 – EI OLE KÜSIMUSELE VASTANUD
- 15 – lapse tervise säilitamine
- 16 – laps paraneb haigusest kiiremini
- 17 – lapsel on parem uni
- 18 – annab energiat
- 19 – hea vereringe
- 20 – tervisliku eluviisi kujundamine
- 21 – lapsed on sõbralikumad
- 22 – laps õpib paremini

16. Millised võiksid olla karastamise ohud?

1 – alajahtumine

2 – ülekuumenemine

3 – päikesepõletuse saamine

4 – vedeliku kaotus

5 – külmetamine

6 – ohte ei ole

7 – sõltub

8 – ohte ei ole, kui asja mõistusega võtta

9 – valede võtete puhul on kõik ohud loetelust

Lisa 5. Õpetajate hinnangud, kui tihti tuleks lastega nädala jooksul õues viibida

Väide	%	sagedus
Iga päev	81,1	112
Vahel harva jääb õue minemata	12,2	17
Vähemalt 3-4 korda nädalas	2,2	3
Vähemalt 1-2 korda nädalas	1,5	2
Vähemalt 2 korda päevas	1,5	2
<i>Ei vasta küsimusele õigel viisil</i>	1,5	2

Lisa 6. Õpetajate hinnangud, kui pikalt võiksid lapsed lasteaia päeva jooksul õues viibima.

Väide	%	sagedus
Vähemalt 60 minutit	47,8	66
Kuni 2 tundi	21,0	29
Üle 2 tunni	19,6	27
Kõik oleneb ilmast ja aastaajast	6,5	9
Vähemalt 30 minutit	5,1	7

Lisa 7. Õpetajate hinnangud eelkooliealiste laste karastamise kasuteguritest.

Kasutegur	%	sagedus*
Lapsel on tugevam tervis	48,6	67
Laps on tervem	31,9	44
Laps on haigustele vähem vastuvõtlikum	22,5	31
Laps on rõõmsam	13	18
Lapsel on vähem haigusi	13	18
Lapsel on tugevam füüsis	10,1	14
Lapsel on tugevam vaimne tervis	5,8	8
Lapsel on parem enesetunne	5,1	7
Laps on aktiivsem	5,1	7
Laps sööb paremini	2,2	3
Laps käib rohkem lasteaias, sest on tervem	1,4	2
Laps kasutab vähem nutiseadet	1,4	2
Lapsel on parem uni	1,4	2
Karastamine annab lapsele energiat	1,4	2
Laps talub paremini külma	0,7	1
Karastamisega hoitakse lapse tervist	0,7	1
Laps paraneb haigusest kiiremini	0,7	1
Lapsel on parem vereringe	0,7	1
Lapsel kujuneb tervislik eluviis	0,7	1
Laps on sõbralikum	0,7	1
Laps õpib paremini	0,7	1
<i>Neli vastajat ei vastanud küsimusele</i>	2,9	

Lisa 8. Millised võiksid olla õpetajate hinnangul karastamise ohud.

Karastamisega seonduvad ohud	%	sagedus
Külmetamine	63	87
Päikesepõletuse saamine	58	80
Alajahtumine	51,5	71
Vedeliku kaotus	46,4	64
Ülekuumenemine	45,7	63
Ohte ei ole, kui asja mõistusega võtta	10,8	15
Ohte ei ole üldse	10,1	14
Kõik sõltub	1,5	2
Valede võtete puhul kõik ohud loetelust	0,7	1

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Virge Tiik

(sünnikuupäev: 26.04.1981)

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Lasteaiaõpetajate hinnangud eelkooliealiste laste karastamisest ja karastamisvõimalustest lasteaias“, mille juhendaja on Kaire Jõgi,
 - 1.1 reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.2 üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. Olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.