

Audentese spordigümnaasium

14-19 aastaste noorte koristusharjumuste uurimine ja muutmine efektiivsemaks

Uurimistöõ

Koostaja: Maria Liis Alt

Juhendajad: Helle-Mai Krusimägi, Helge Alt

Tallinn 2024

Sisukord

Sissejuhatus	5
1. Koristuse ajalugu.....	7
2. Mis on koristamise eesmärk?	9
2.1. Mida tähendab „puhas“?	9
2.2. Koristamise mõju vaimsele tervisele	9
3. Kust tuleb mustus?	12
3.1. Mustuse liigid	12
4. Määrduvad kohad kodus	14
4.1. Kuidas määrduvad toimub?	14
4.2. Pindade kuivatamine	14
4.3. Määrduvad pindade loetelu	15
4.3.1. Vannitoatarvikud	15
4.3.2. Valamukapp	15
4.3.3. Dekoratiivpadjad	15
4.3.4. Lülitid ja uksekingid	15
4.3.5. Kõrgemad tasapinnad	16
4.3.6. Aknakardinad.....	17
4.3.7. Pesumasin	17
4.3.8. Nõudepesumasin.....	17
4.3.9. Kohvimasin.....	17
4.3.10. WC ja pesuruum	18
4.4. Mustuse mõju tervisele	19
5. Minu lugu	20
6. Uurimustöö küsimustik	21
7. Küsimustiku analüüs	22

7.1.	Ajakulu koristamisele	22
7.2.	Küsitluses osalejad.....	22
7.3.	Kui tihti kodus koristatakse	22
7.4.	Noorte kaasatus kodukoristusse.....	23
7.5.	Noorte arvates kodu mustemad kohad.....	24
7.6.	Koristusained kodudes	24
7.7.	Tolmuimeja kasutamine.....	25
7.8.	Lapi kasutamine	26
7.9.	Põranda puhastamine	26
7.9.1.	Esimene etapp põranda puhastamisel.....	26
7.9.2.	Põranda puhastamise teine etapp.....	27
7.10.	Veeämbri kasutus	28
7.11.	Nõudepesemine.....	28
7.12.	Kodudes kasutatavad tarvikud	30
7.13.	Kust tulevad noorte teadmised koristuse kohta?.....	30
7.13.1.	Kuidas meeldib koristuse kohta õppida?.....	30
7.14.	Mille puhastamine on noortele kõige ebameeldivam?	30
7.15.	Koristuse meeldivus 0-10	31
7.16.	Palju kulub koristusele aega?.....	31
8.	Keskmise kodu koristuse kirjeldus.....	33
8.1.	Peamised probleemid, mille muutmine on kasulik.....	33
9.	Lühivideod noortele	35
10.	Praktiline katse koristusharjumuste muutmiseks.....	36
11.	Õppetunnid	38
12.	Kokkuvõte	39
13.	Allikad	40
Lisa 1	42

Lisa 2	54
Lisa 3	57
Lisa 4	59
Autorideklaratsioon	62

Sissejuhatus

Puhtusel on meie elus oluline roll. Meid ümbritsev keskkond mõjutab meid nii vaimselt kui füüsiliselt. Kõik inimesed peavad koristama rohkemal või vähemal määral. Puhastamine võiks olla teadlik, efektiivne ja tulemuslik. Koristuse kohta levib palju müüte ja vähe teaduslikku infot. Sellest lähtuvalt valisin töö teema, et uurida peamisi koristusharjumusi noorte seas ja pakkuda välja kasulikke lahendusi.

Töö eesmärk on välja selgitada, kui palju teavad 14-19 aastased noored koristamisest. Teades kitsaskohti, saan välja pakkuda lahendusi. Loodan tõsta noorte teadlikkust koristusega seonduvas, õpetada efektiivsemalt koristama ning vähendada koristamisele kuluvat aega. Antud teema on Eestis kitsaskoht, noortel on raske leida neile mugaval viisil infot koristamise kohta. Mina sooviksin seda muuta.

Koristusteemalise küsitluse viisin läbi järgmistes koolides -Väike-Maarja Gümnaasium, Gustav Adolfi Gümnaasium, Tallinna Inglise Kolledž, August Kitzbergi nimeline Gümnaasium, Hugo Treffneri Gümnaasium, Pärnu Ülejõe Põhikool, Rakvere Reaalkool, Saaremaa Gümnaasium, Pelgulinna Gümnaasium, Viljandi Kutseõppekeskus, Miina Härma Gümnaasium, Tallinna Tehnikagümnaasium, Rapla Vesiroosi Kool, Rakvere Vabaduse Kool, Tartu Rakenduslik Kolledž, Tallinna Tehnika Ülikool, Järvamaa Kutsehariduskeskus, Kuresaare Ametikool, Kindluse kool, Ida-Virumaa Kutsehariduskeskus, Võrumaa Haridus- ja tehnoloogiakeskus, Viljandi Kutseõppekeskus.

Töö esimene osa on teoreetiline, kus käsitlen koristamise ajalugu, koristamise eesmärgistamist ja toon esile kõige mustemad kohad kodus. Teises osas analüüsin küsitlust, teen lühikesed õppevideod. Põhinedes uuringu tulemustele töötan välja 5-10 nõuannet koristamise tulemuslikumaks ja teadlikumaks muutmiseks, mida esitlen lühikeste videotega. Viin läbi katsed uurimaks, kas ja mil määral mõjutas lühivideote vahendusel jagatud info noorte kodukoristust.

Töö hüpoteesid:

- 50% või enama noore peamine koristusega seotud info tuleb vanematelt.
- 50% noortest ei ole kodukoristusse kaasatud.
- Neile ei meeldi koristada.
- Peale lühivideote vaatamist kodukoristuse aeg väheneb.

Töös kasutan Puhastuseksperti „Koristuse käsiraamatut”, Helge Alt koristusteemalist magistritööd ning erinevad uuringuid ja veebiartikleid.

Töö valmimisel on kaasa aidanud OÜ Puhastusekspert ning juhendajad Helge Alt ja Helle-Mai Kruusimägi.

1. Koristuse ajalugu

Koristuse ajalugu ulatub tagasi inimkonna varasematesse aegadesse, kus inimesed hakkasid mõistma puhtuse ja hügieeni tähtsust. Alguses tehti koristustöid lihtsalt selleks, et hoida elukeskkond puhtana ja vältida haigusi ehk märgati, et puhtus on oluline tervisele. Ajapikku on koristamine arenenud ning tänapäeval on olemas erinevad meetodid, tarvikud ja koristusteenused, mis aitavad meil hoida meie kodud ja ühiskond puhtana ning muuta koristamine tõhusamaks ja teaduslikumaks. (Pärdi, 2010, lk 110)

Esimene seebiresept raiuti kivisse 2500 aastat e.m.a. Koristuslepingud ulatuvad kaugesse minevikku. 1670. aastast on leitud esimene kirjalik koristusplaan, mis on kuningas Henri IV ajast, kes seadis eesmärgiks puhastada 4 korda aastas Pariisi tänavaid. (Alt, 2008)

Tuginedes Heiki Pärdi „Eesti argielu. Teekond moodsasse maailma“ andmetele, siis 20. sajandi alguse Eestis hoolitsesid kodu puhtuse eest eranditult ainult naised. Põhjalikum puhastus võeti tavaliselt ette kaks korda aastas – jõulude ja jaanipäeva ajal. Põrandaid küüriti vee, liiva ja varreta luuaga, mida hõõruti jalaga vastu põrandat. Selliselt tehti seda mõnel pool kuni 1930ndate aastateni. Samas täheldatakse selles allikas, et 1860ndatel aastatel hakkas põrandate puhastamise viis muutuma ja selleks hakati kasutama harja ja seepi ning küüriti põlvili maas olles. Eesti talurahvas ei puhastanud ruume mitte hügieenkaalutlustel, vaid koristamine oli praktiline ja rituaalne toiming, mis eristas argise ja püha pooluse. Hiljem kui juba koristati kord nädalas, siis tehti seda laupäeval, et maja oleks pühapäeval puhas ja koristatud. (2021, lk 202-204)

Koristamine arenes koos elukeskkonnaga, koristamata ei ole epideemiateta elukeskkonda. Areng luult, liivalt, seebilt ja soodalt kõrgetasemelise koristamiseni on toimunud käsikäes ühiskonna sotsiaalse, tehnoloogilise, majandusliku jm arenguga. Koristamise areng kvantiteedilt kvaliteedi aspektide suunas on Euroopas seotud ühiskonna arenguga, mis on muutunud põllumajandusele orienteeritud süsteemilt tööstusele ja teenindusele orienteeritud süsteemiks ning sellega on kaasnenud kõrgemad nõuded kvaliteedile ja produktiivsusele. Euroopas tekkisid esimesed koristusteenust pakkuvad firmad 1930-ndatel aastatel. Näiteks 1934. aastal loodi Det Danske Rengeringsselskab A/S. Eesti koristusteenuse areng on tugevalt mõjutatud Soomest. Soomes loodi esimene koristusfirma 1950. aastal Friedrich Theleni poolt. Vastavalt ettevõtete arengule tekkis vajadus ka erialase koolituse järele. Tõuke andsid ametnikud, kes arvasid, et

koristuskulud on liialt suured. Kuni 1950-ndate aastateni toimus õpetus emalt tütrele. Eestis tekkisid esimesed puhastusteenust pakkuvad ettevõtted 1990ndate aastate alguses. Aastal 2000 ilmus Eesti esimene professionaalset koristamist käsitlev raamat „Koristaja ABC“, mille autoriteks olid kolme kutsekooli puhastusteeninduse õpetajad Alt Helge, Schumann Sirje ja Lapp Sille (H.Alt, 2008).

Tänaseks on puhastusteenindus eraldi teenindusharu ja paljud kodud on otsustanud kodukoristust teenusena sisse osta. SOL Baltics juhi Rinel Pius'i väitel on Eesti puhastusteenindus väga heal tasemel, kohati juba paremal, kui Soomes. See on saanud võimalikuks tänu sihipärasele tööle teadlikkuse tõstmisel. Eestis on alates 2003. aastast olemas puhastusvaldkonna kutsestandardid ning antakse välja kutsetunnistusi. 2022. aastal ilmus Helge Alt'i eestvedamisel „Koristamise käsiraamat“, mis on koostatud tuginedes teadmispõhiste andmetele. Oma töös tuginen antud käsiraamatus toodud parimatele praktikatele. (Puhastusekspert, 2022)

2. Mis on koristamise eesmärk?

Koristamise eesmärk on tagada ruumides toimuva tegevuse seisukohalt vajalik puhtus ning eemaldada elule ja tegevusele ohtlik, kahjulik ja häiriv mustus. Koristama peab nii, et peale tööd jääb puhas pind. Tähtis on tulemusele, st puhtusele orienteeritud koristamine. (Puhastusekspert, 2022, lk 6)

Kui oleme teadvustanud koristamise eesmärgi ning määratlenud igale ruumile otstarbeka puhtusastme, siis saame seda saavutada ja kontrollida. Oluline on aru saada, milline mustus on aktsepteeritav ja milline mitte. Koristamisel tuleb keskenduda mustuse eemaldamisele. (Puhastusekspert, 2022, lk 7)

2.1. Mida tähendab „puhas“?

Võib öelda, et absoluutset puhtust ei eksisteeri. Alati on küsimus, mil määral võib mustust esineda, et tulemus oleks ootuspärane, st neis tingimustes puhas. Milline mustus on nõ aktsepteeritav ja milline mustus tuleb esimesel võimalusel eemaldada, mis on neis oludes ohtlik või kahjulik. Erinevates ruumides ja erinevates oludes võib ühel ja samal mustusel olla erinev mõju ja tähendus. (Puhastusekspert, 2022, lk 6)

2.2. Koristamise mõju vaimsele tervisele

Tuginedes uuringutele, võib välja tuua järgmisi aspekte, kuidas koristamine ja puhtus mõjutab inimesi. Näiteks Sherry Gordon oma artiklis analüüsib koristamise ja vaimse tervise vahelist seost. Tooksin sellest välja järgmised aspektid:

- Koristamine mõjub hästi vaimsele tervisele.
- Puhtam keskkond aitab parandada tuju ja muudab elu rahulikumaks, annab saavutus- ja rahulolutunde.
- Koristamine aitab saavutada kontrolli ennast ümbritseva keskkonna üle.
- Puhastamine võib stressi leevendada ja aitab kaasa vaimsele heaolule.
- Koristamine mõjutab positiivselt füüsilist tervist.
- Kui on tunne, et elu on kontrolli alt väljas, võib koristamine aidata selle tagasi saada. (2023)

Tuntud Saksa koristusmasinaid tootev ettevõtte Kärcher viis 2019. aastal läbi põhjaliku uuringu, mille raames küsitles 11 000 inimest erinevatest riikidest. Sellest uuringust toon välja järgmist:

- Koristamine vähendab stressi ja aitab maandada pingeid. 75% britte tõi esile, et kui neil on stress, hakkavad nad koristama. 84% vastanutest tõdes, et nad tunnevad ennast lõdvestunult ja rahulikumalt, kui kodu on puhas.
- Puhas kodu on oluline, seda hindas 92% kõikidest vastajatest.
- Kui sageli koristatakse? 2/3 sakslasi koristab vähemalt kord nädalas, samas vaid 9%-l on selleks kindel nädalapäev. Varasematel aegadel koristati nädalavahetustel. Tänapäeval eelistatakse nädalavahetusi veeta pere ja sõpradega ning pigem eelistatakse koristada iga päev natuke. Peale pingelist päeva sobib igati lõõgastav koristusrituaal. See tegevus annab võimaluse välja lülituda ning annab positiivse tulemuse.
- Keskmine kodu koristuse aeg nädalas oli maailmas 2 tundi ja 52 minutit. Kõige enam kulutati koristamisele Venemaal (4 tundi 49 minutit) ja kõige vähem Jaapanis (1 tund ja 29 minutit).
- Suureneb trend kasutada akudel töötavaid koristusmasinaid, roboteid. Hiina paistis silma robotolmuimejatega - 38% küsitletutest kasutas aastal 2019 robotolmuimejat.

Antud uuring tõi eriti esile koristamise lõõgastavat, stressi vähendavat poolt. Seda kommenteeris psühholoog Dr. Bösenkopf järgmiselt:

- Suur osa inimesi tunnetab stressi, mida põhjustavad tööelus kasvavad nõudmised ja surve ennast teostada. Koristamisega seonduv rutiinne tegevus lõdvestab aju ja maandab pinget.
- Psühholoog toob esile just seda, et koristuses saab ise valida, kuidas, millal koristame ja nii on närvipinge väiksem. Nii on võimalik luua koristamisest lõõgastav rituaal.
- Kellele ei meeldi koristamine, neil on oluline häälestada ennast ja mõista, et see on positiivne, kasulik väljakutse. Kui minna protsessi sisse, siis on võimalik koristamisel minna meditatiivsesse seisundisse.

- 70% stressist on inimese enda tekitatud. Kui on tunne, et ei jõua koristada, siis tuleks pigem tegutseda strateegiliselt, planeerida, et oleks võimalik suhtuda koristamisse positiivselt.

Seega võib koristamine olla vägagi kasulik igas mõttes. Lisaks eeltoodud uuringule, tõi Saksamaal 2022. aastal tehtud uuring välja, et 78% inimesi tundis ennast peale koristamist lõõgastunult. Inimesed tundsid, et on midagi ära teinud. (IKW Studie So putzt Deutschland, 2022)

Stephanie Roberts raamatus „Segadusest vabaks“ sõnastab segaduse järgmiselt:

- korralagedus, korratus, segiolek esemete paigutuses;
- häiritud olek, hämmeldus, nõutus, kahevahel olek vm.

Segadus on kõik see, mis takistab meil sujuvalt, muretult ja endast lugu pidades ühest päevast teise liikumast. Segadus suurendab stressi, muudab su aeglaseks ning kurnab sind füüsiliselt, emotsionaalselt, vaimselt. Segadus nõrgestab. (2009, lk 17, 20)

Seega koristamine võib olla vägagi kasulik igas mõttes. Hügieeni, kultuurse elu ja emotsionaalse tasakaalu aspekte toovad erinevad allikad välja juba viimase 100 aasta vältel.

Tänapäevane koristustarvikute ja -ainete areng annab hea võimaluse lõõgastunult koristada. Teadlikkusel, korralikel tarvikutel ja ainetel on oluline roll, et koristamine oleks lõõgastav. Oma uurimistööga tahan anda noortele häid nippe, kuidas mõnusalt koristada ning tuua välja ka koristamise positiivset mõju vaimsele tasakaalule.

3. Kust tuleb mustus?

Mustus, räpasus on midagi, mis pole omal kohal, miski, mis ei sobi sinna, kus ta on. Näiteks liiv rannas on mõnus, põrandal aga mustus, kohv tassis on jook, laual, aga plekk. Tavaliselt on mustus mitme erineva aine, näiteks rasva, õli, nõe, savi, mikroobide jms segu. Mustus ei teki ega kao, vaid liigub ühest kohast teise. (Puhastusekspert OÜ, 2022, lk 9)

3.1. Mustuse liigid

Mustus võib olla:

- nähtav ja nähtamatu (plekid, mikroorganismid);
- kinnitunud, vedel/märg või kuiv (kohviplekk, liiv);
- vees lahustuv ja mittelahustuv (tolm, õli).

Mustus on pärit:

- veest (lubjasetted, lubjaseep);
- inimestelt (rasv, mikroorganismid, eritised);
- inimtegevusest (toiduvalmistamine, kosmeetikatoodete kasutamine, kütmine);
- materjalidest loodusest (loomade ja taimede jäägid, muld, õietolm);
- liiklusest ja tööstusest (õlid, rasvad).

Mustuse liigid ja kuidas neid eemaldada:

- Praht - eraldi tükkidena käsitsi eemaldatav või kuivade meetoditega eemaldatav.
- Lahtine mustus - kuiv või märg mustus, mis ei ole kinnitunud. Lahtine mustus eemaldatakse kuivade, väheniiske või niiskete meetoditega.
- Kinnitunud mustus - kergelt kinnitunud, kuivanud või kergelt kleepuv mustus. Kinnitunud mustus eemaldatakse niiskete või märgade meetoditega.
- Plekid - üksikud kinnitunud plekid, mis eemaldatakse väheniiskete, niiskete ja märgade meetodiga.
- Pinda imibunud mustus - tugevalt kinnitunud mustus, mis eemaldatakse märgade meetoditega.

- Mikroobiline mustus - silmale nähtamatud, tervisele või ruumides toimuvale tööle kahjulikud mikroorganismid, mis eemaldatakse niiskete- või märgade meetoditega.

Koristamiseks kasutatavad koristusmeetodid, -ained ja -tarvikud valitakse lähtuvalt mustuse liigist ja pinnakatte materjalist. See on justkui diagnoos, millele tuginedes otsustatakse, milliste meetoditega, tarvikute ja ainetega kõige optimaalsemalt mustust eemaldada. Oluline on mõttelaad, et iga tegevus ja liigutus koristuses eemaldaks maksimaalselt mustust, mida seal olla ei tohiks. Mustuse eemaldamist mõjutavad tegurid on välja toodud dr. Sinneri ringis. Need tegurid on omavahel seotud - midagi vähendades tuleb seda kompenseerida teisega. Näiteks kui soovime mustuse eemaldada kiiresti, siis tuleb suurendada keemia, mehaanika või temperatuuri mõju. (Puhastusekspert OÜ, 2022 lk 11-14)

4. Määrduvad kohad kodus

4.1. Kuidas määrduvine toimub?

Pinnad määrduvad peamiselt inimtegevuse tagajärjel. Oluline on mõista, kuidas määrduvine toimub, siis on võimalik mõjutada määrdumise teket. Põhilisi määrdumise viise on kaks. Esiteks - mustem pind saab kokku puhtaga. Näiteks siis, kui kõnnime määrduvad jalgadega puhtal põrandal. Samuti määrduvad pinnad määrduvad koristustarvikutega koristamine. (Puhastusekspert OÜ, 2022, lk 10)

Teiseks - miski laskub pinnale, näiteks mustus, tolm, paberipraht või kohviplekk. Tolm tekib ja laskub pinnale ka siis, kui ruumides inimtegevust ei ole. Pinnad määrduvad ka siis, kui märjaks saanud pindasid ei kuivatata. Nii tekib näiteks segistitele sete või oskamatus koristusest kihid pindadele. (Puhastusekspert OÜ, 2022, lk 14)

4.2. Pindade kuivatamine

Kui pinnad on märjad, kas koristamise või kasutamise järel, siis pärast vee ära auramist jääb pinnale vees olnud mustus, ainejäägid jms. See on põhjus, miks tuleb märjad pinnad nii koristamise käigus kui kasutamise järel kuivatada. Näiteks peale duši all käimist põrandakuivataja-pühkijaga pindade kuivatamine vähendab oluliselt mustuse teket. Kihid on pindadel ammu enne, kui see on silmaga märgatav. Sellised kihid on head mustuse kogujad ning soodne keskkond mikroobidele. (Puhastusekspert, 2022, lk 14)

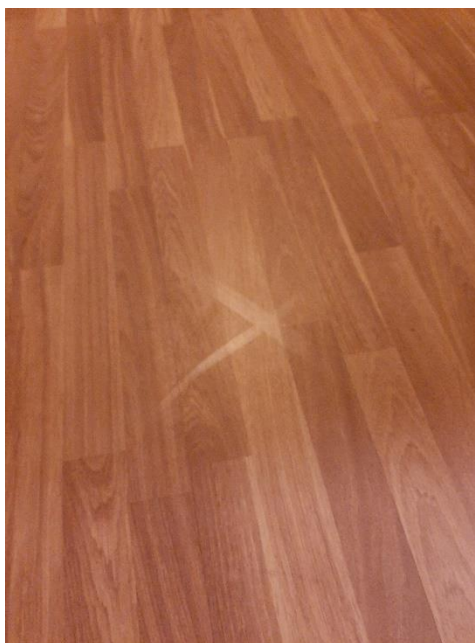


Foto 1: Põrandat on pestud ja ei ole kuivatatud, see on tekitanud pinnale kihi, mis on mustus.

Allikas: Erakogu

4.3. Määrduvad pindade loetelu

4.3.1. Vannitoatarvikud

Kui sageli pestakse näiteks hambaharjatopsi või seebihoidja alust? Igal inimesel tasuks vaadata oma vannitoas ringi ja mõelda järele, kus on need kohad, kus võib end peita salakaval mustus, mida koristamisel ei märka. Vannitoas on niiske, kui seal on ka mustus, siis see on hea pelgupaik mikroobidele. Oluline on need kohad puhtaks teha ja edaspidi puhastada neid regulaarselt. (Mihkels, 2021)

4.3.2. Valamukapp

Ei piisa vaid prügikasti tühjendamisest, mõistlik on see iga kord enne uue prügikoti kasti panekut ka seestpoolt puhastada. Ikka juhtub midagi kotist mööda pudenema ja nii võib see kasti põhja haisema ja hallitama jääda. Prügikasti tühjendamisega koos tuleks üle käia ka valamukapi sisemus, siis ei saa sinna midagi kogunema hakata ja puhastamine ei võta kunagi palju aega. (Mihkels, 2021)

4.3.3. Dekoratiivpadjad

Magamiseks mõeldud patju puhastatakse oluliselt sagedamini kui diivanipatju, ometi määrduvad viimased palju rohkem, sest diivanile satuvad koerad-kassid, lapsed mängivad sageli patjadega, veavad neid mänguhoos põrandale ja vahel juhtub, et ema-isagi kasutavad diivanipatja taldriku- või arvutialusena. Nii koguneb patjadesse mustus, mis võib olla hea pelgupaik tolmulestadele ja mikroorganismidele. Elutuba koristades tuleks alati tolmuimejaga põhjalikult puhastada ka diivan, eemaldatavaid padjakatteid värske õhu käes kloppida-tuulutada ja aeg-ajalt pesta. Pesemisel järgi täpselt katete siseküljel olevaid juhiseid – või küsi nõu mööblipoest. Hea nipp on kodutekstiilid viia külma ilmaga õue tuulduma. (Mihkels, 2021)

4.3.4. Lülitid ja uksekingid

Ukselinkide ja näiteks esiku lüliti ümbrus on tõenäoliselt üks pisikuterohkemaid kohti kodus, sest kasutatakse neid ju kohe õuest tülles, kui käed on veel pesemata. Puhastamine kipub aga tihtilugu meelest minema. Nii mõneski muidu igati kenas ja puhtas kodus võib seetõttu lülitil või lingi ümbruses mustuseviirgu märgata. Et seda ei juhtuks, tasuks luua

süsteem: näiteks pühkida kõik lülid, kapinupud ja ukseingid üle kindlal nädalapäeval, kui muud koristamist plaanis polegi. Aega ei kulu palju, aga puhtus on tagatud. Selleks on sobilik kasutada veega niisutatud mikrokiust lappi. Asjakohast infot puutepindade puhastamise kohta leiab Puhastusekspert youtube kanalilt- ja videojuhiseist puutepindade puhastamiseks. Viimast jagas Terviseamet Covid perioodil.

4.3.5. Kõrgemad tasapinnad

Tülakas on lae all turnida, aga tasub mõelda, et paksu tolmukihiga kaetud valgusti ei anna ruumi pooltki nii palju valgust kui peaks. Tolmune kapipealne ei paista välja, aga vana tolm on tervisele kahjulik. Norras tehtud uuring näitas, et kontoritöötajad haigestusid 39% rohkem hooajalistesse haigustesse, kui kappide pealsed pinnad nende kontorites olid tolmused (H. Alt, 2023). Seega tasub magamistoa kapi pealselt pinnalt regulaarselt tolmu pühkida.

Sama probleem on ka teiste kohtadega, kust tolmu on raske ära pühkida. Näiteks lillepotte ja muid esemeid täis aknalauad, ülekuhjatud töölauad jne. Asjadel olev vana tolm seob aja jooksul enda külge õhus hõljuvaid kahjulikke ühendeid, näiteks lenduvaid orgaanilisi ühendeid, hallituseoseid. Mida kauem on tolm pühkimata, seda rohkem on see endasse kogunud tervisele kahjulikke komponente. Õhu liikudes pääseb vana tolm liikvele ning tolmukübemed on nagu lendav vaip, mis kahjulikele ühenditele küüti pakub. Nii satuvadki meie hingamisteedesse tervist kahjustavad komponendid ja need mõjutavad ka mitteallergikuid. Üheks oluliseks tervise mõjutajaks on hallituseosed. Sageli satuvad need siseõhku toalilide mullast, täpsemalt mulla pinnalt – kui lilli kastetakse üle ja näiteks aknalaud on tolmune, liigub eos sealt koos tolmuga õhku lendama. Soovitav on toalilide muld katta kergkruusaga (müüakse kauplustes), et vältida mulla pinna ja õhu otsest kontakti. (Puhastusekspert OÜ, 2022, lk 18)

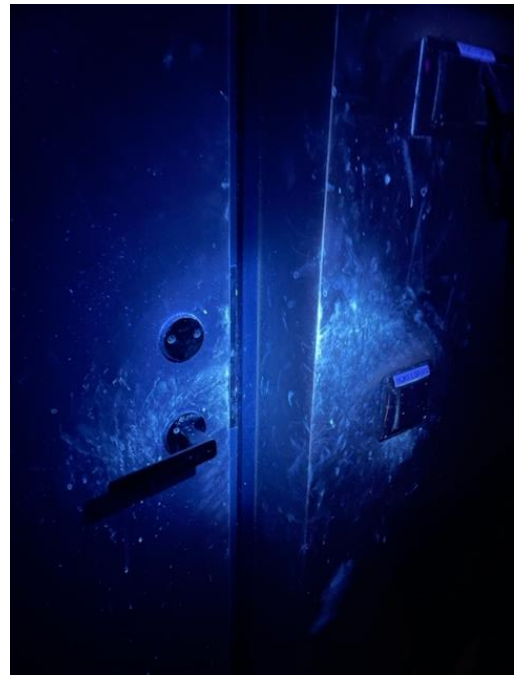


Foto 2: UV-valguses lüliti ja uks, tavalise valgusega näivad pinnad puhtad.

Allikas: Puhastusekspert

Noorematel inimestel tasuks eakate sugulaste juurde sattudes kõrgemad kohad ja raskesti ligipääsetavad kohad puhtaks teha – vanemas eas pole laudadel-taburettidel turnimine just kõige targem tegu, kuid tolmu mõju tervisele on olemas.

4.3.6. Aknakardinad

Eemalt vaadates võivad kardinad näida täiesti puhtad, aga tasub mõelda: millal need viimati pesus olid? Mida sagedamini aknaid avatakse, seda kiiremini koguneb kardinatesse tänava- ja õietolmu ning muud mustust. Selles on lihtne veenduda, kui kardinaid käsitsi pesta – pesuvee värvi nähes ei tahaks ise ka uskuda, et just äsja pidasid neid kardinaid üsna puhasteks. Seega kardinaid tuleks pesta regulaarselt või viia neid keemilisse puhastusse. (Mihkels, 2021)

4.3.7. Pesumasin

Kui tunned elamises levivat kerget ebameeldivat hõngu, mille allikat ei leia, tasuks kontrollida pesumasinat – õige pea võib ebameeldiva lõhna külge saada ka masinas pestav pesu. Pesumasinat puhastamiseks lastakse tühjal masinal üks tsükkel töötada kõige kuumemal režiimil, pesuaine sahtlisse kallata äädikat ja masinasse puistata söögisoodat. (Mihkels, 2021)

4.3.8. Nõudepesumasin

Masin, mis aina nõusid peseb, peab olema ka ise puhas, kuid sinna koguneb toidu- ja pesuvahendi jääke ja katlakivi. Nõudepesumasinat tuleks puhasta korrapäraselt ja lasta masinal aegajalt töötada tühjalt, lisades nõudepesumasinat puhastusainet. Oluline on regulaarselt harjaga pesta ka pesumasinat ukse hingesid, mis koguvad mustust. (Mihkels, 2021)

4.3.9. Kohvimasin

Kohvimasin vajab otsekohe puhastamist siis, kui märgatakse, et kohvile on tekkinud veider kõrvalmaitse. Masinat, mis on pidevalt kasutuses, tasuks põhjalikult puhastada vähemalt kord kuus, sest sinna koguneb palju jääke. Kohvimasinast tasub läbi lasta üks kannutäis söögiäädika (30%) ja vee segu (1:1). Kui pool segust on ära tilkunud, lülitatakse masin välja, lastakse sel tund aega seista, siis lülitatakse uuesti sisse ja lastakse lõpuni

tilkuda. Pärast puhastust lastakse masinast mõned korrad läbi puhast vett, kuni äädika maik on kadunud. Kann ja filter pestakse puhtaks kraani all. (Mihkels, 2021)

4.3.10. WC ja pesuruum

WC mustuses vajab teistsugust vaatenurka, sageli on WC-s probleem ka hais. Ebameeldival lõhnal on alati põhjus, kuskilt saab see alguse. Haisust lahti saamiseks on vaja kõrvaldada selle allikas. Sageli kasutakse õhuvärskendajaid, mis teevad õhu meeldivamaks – summutavad haisu, kuid ei eemalda selle põhjust. (Puhastusekspert, 2022, lk 19)

Lisaks on õhuvärskendajate koostises sageli ka tervisele kahjulikke komponente.

Milliseid kohti tuleks hoolega küürida? Telereklaamidest näeme sageli, kuidas tualetipotti seest küürida või kuidas põrand läikima läheb. Tänapäeval on olemas seadmed, millega saab nähtamatu nähtavaks muuta, koristustulemuste hindamisel on abiks UV-lamp. Tänu sellele võime üldistavalt tõdeda, et tavaliselt on WC-pott seest ja põrand tualettruumi kõige puhtamad kohad. Neid küüritakse iga koristuse ajal, sest reklaamid jms juhivad sellele tähelepanu. Mis siis ikkagi haiseb? Mida UV-lamp näitab? Meeste WC-des on sageli seintel pritsmed kuni nina kõrguseni, naiste tualetis umbes vöö kõrguseni. Sageli on tualetipoti jalal hulgaliselt triipe. Nendel pindadel toimuvad mikroobsed protsessid tekitavad sageli ebameeldivat lõhna. Niisiis tasub regulaarselt pühkida-puhastada ka tualetiseinu ning potti puhastada ka väljastpoolt. Selleks on sobilik



Foto 3: UV-valguses WC sein, mis tavalises valguses tundus puhas.

Allikas: Puhastusekspert



Foto 4: UV-valguses WC-poti jalg

Allikas: Puhastusekspert

veega niisutatud mikrokiust lapp. Hea nipp: enne, kui WC-s vett tõmmata, sulgege alati poti kaas. Nii väldime pritsmete sattumist potist väljapoole. Kui WC haiseb, tulekski eelnimetatud kohad puhtaks pesta. Samuti ruumis olev trapi auk – ainult kemikaali trappi valamisest ei piisa. (Helge, Alt 2024. Suuliselt autorile, 12.12.2023)

Soomes 2008. aastal tehtud uuring professionaalse kodukoristuse kohta tõi välja, et erinevates kodudes on erinevad kohad kõige mustemad, kuid igal juhul tuleb teadlikult puhastada WC-d, duširuumi ja kööki. Need on kõige tõenäolisemalt saastunud kohad ning mustus ei pruugi silmaga näha olla (Kylmälainen, Kuisma, Määttä, Sjöberg, Helsinki Ülikool, 2008).

4.4. Mustuse mõju tervisele

Tuginedes MA Helga Alt ja PhD Tuula Suontamo loengutele ja artiklitele mõjutab tervist eeskätt:

- Vana tolm, mis sageli koguneb kõrgematele tasapindadele nagu näiteks magamistoa või köögi kapi pealne.
- Puutepinnad, mida ei puhastata. Näiteks nagu puldid, köögiseadmete nupud, käepidemed jms. Selliste pindade kaudu levivad kontaktnakkused. Puutepindade nagu televiisoripult jms puhastamata jätmist kodudes toob esile ka Inglismaa kogemus. (12.06.2020)
- Koristamisel tehtavad vead, näiteks pritspudelite, lõhnavate ainete või õhuvärskendaja kasutamine koristamisel. (Alt, Suontamo 2020)

5. Minu lugu

Mina olen elanud kogu elu koristusalaste teadmisetega ja keskmisest puhtamas kodus. Mulle on see normaalsus, millele ma igapäevaelus tähelepanu ei pööra. Minu ema Helge Alt, on Eestis puhastusteeninduse arendamisega tegelenud 30-aastat, kirjutanud mitmed raamatud, palju artikleid, esinenud sageli televisioonis.

Elasin 2022-2023 õppeaastal 9 kuud Hispaanias, Hispaania peres. Sealne kultuur ja pere koristusharjumused olid mulle üllatavad. Seal käidi jalanõudega toas ja tolmu ei oldud pühitud umbes 10 aastat. Panne ei pestud pärast praadimist, vaid pandi õlisenale kappi, põhjusel, et nagunii teeme varsti jälle süüa. Nõusid pesti nuustikuga ja köögis oli igal pool õlikiht jne. See oli täielik šokk mulle, et inimesed päriselt nii elavadki. Samas oli see nende jaoks normaalsus ja igapäevaelu. Alguses üritasin olla avatud mõtlemisega, kohaneda olukorraga ja luua endale uus normaalsus.

Hakkasin seal tihti haigeks jääma ja mul ei olnud meeldiv toas aega veeta. Paari kuu möödudes otsustasin ikkagi midagi ette võtta, et enda ja teiste elukvaliteeti parandama hakata. Mu ema saatis mulle paar olulisemat koristustarvikut. Pühkisin tolmu esialgu ainult oma toast ja vaatepilt oli minu jaoks õõvastav. Otsustasin teha „suurpuhastuse“ kogu korteris, et enda ja teiste elukvaliteeti parandada. Peale seda olin vähem haige ja oli meeldivam toas aega veeta. Minuga oli veel seal peres kaks vahetusõpilast. Peale koristust mõistsid nemadki, et midagi on muutunud, aga nad ei suutnud aru saada, mis. Hiljem rääkisin, et olin koristanud ja nii oli kõigil pilt selge, et kui palju muudab elu paremaks puhas majapidamine.

Peale seda kogemust pööran teadlikumalt tähelepanu ennast ümbritsevale keskkonnale ja selle puhtusele. See oli ka üks põhjus, miks valisin just antud teema.



Foto 5: Tolmulapp peale oma toast, Hispaania 2022

Allikas: Erakogu

6. Uurimustöö küsimustik

Peale uurimustöö teema määramist, koostasin küsimustiku. Soovisin saada palju vastuseid, seepärast alustasin aegsasti.

Küsimustik oli mõeldud 14-19 – aastastele noortele. Valisin sellise sihtrühma seepärast, et sellises vanuses valmistuvad noored iseseisvamaks eluks või on juba kooli vahetanud ja asunud näiteks ühiselamusse elama.

Esmased küsimused koostasin koos koolivälise juhendaja Helge Altiga. Valisime küsimused lähtudes tema töökogemusest. Koostatud küsimustiku saatsin koolipoolsele juhendajale, kes andis nõu, mida muuta. Viisin sisse soovitatud muudatused ja koostasin küsitluse Google Forms.

See järel tegin pilootküsitluse oma endises koolis ühe klassiga. Pilootküsitlus aitas mõista, kas on vaja midagi veel muuta. Pilootküsitluse järgselt muutsin mõnda küsimust. Muutuse sisuks oli vaba teksti asemel valikvastusete määramine, et oleks hiljem lihtsam analüüsida.

Korrastatud küsitlust levitasin mitmel viisil. Esmalt saatsin küsitluse lingi oma endisesse kooli, enda sõpradele, kes käivad erinevates koolides ja palusin klassigrupis jagada. Lisaks kasutas Helge Alt enda tutvusi levitades küsimustikku erinevates koolides, erinevate õpetajate seas. Lisaks tegi Helge Alt oma Facebook'i kontol postituse. Vastuseid tuli kiiresti ja palju. Kolme nädalaga kogunes 476 vastajat. Tegelik eesmärk oli saada üle 500 vastaja, aga mingil põhjusel Google Forms'i link mingist hetkest enam ei töötanud. Niivõrd paljudesse kohtadesse oli ebareaalne uuesti linki laiali jagama hakata, seega leppisin 476 vastanuga, mis oli piisavalt suur valim.

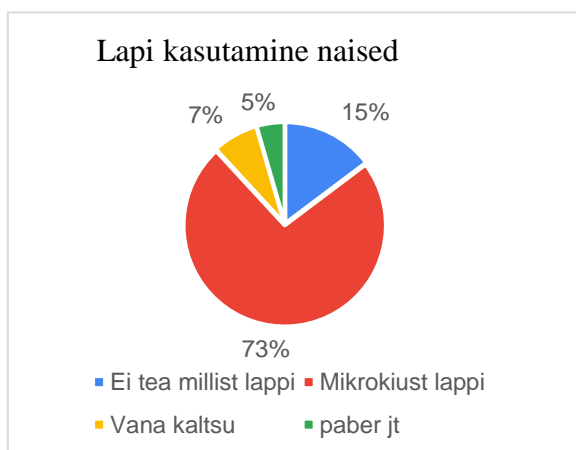
7. Küsimustiku analüüs

7.1. Ajakulu koristamisele

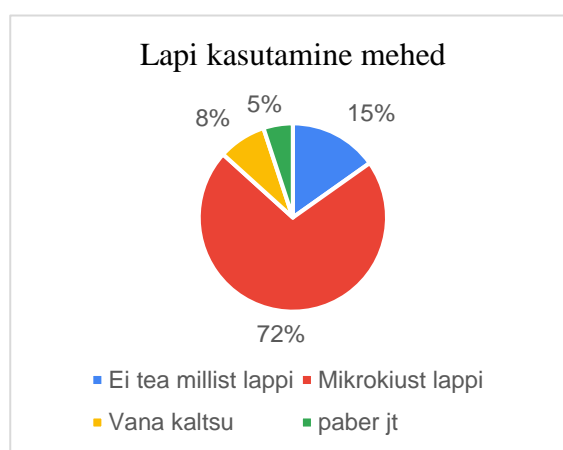
Tuginedes Puhastusekspert kogemustele kulutab Eestis keskmine pere nädalas umbes 4 tundi koristamisele. Kui aga seda teha teadlikult, saab mustuse eemaldatud 2,5 tunniga. See aga annab aastas 78 tundi vaba aega, mis varem kulutati koristamisele. (Alt 20.12.2022) Teades seda jäin mõtlema, et kui noored omandavad need oskused juba gümnaasiumieas ja kasutavad neid terve elu, siis elu jooksul teadlikult koristades on võimalik säästa 5000 tundi asjatu koristuse arvelt. Samas on koristamine lõõgastav ja nauditav. Kui mõelda 5000 tundi, see on 208 ööpäeva või tööpäevades on see üle 2 aasta tööpäevi. Sellele mõtlemine andis mulle suure tõuke innustada oma eakaaslast teadlikult koristama, see annab lihtsalt nii palju.

7.2. Küsitluses osalejad

Küsitlusele vastajaid oli 476, nendest 315 naist ja 161 meest 22-st erinevast koolist. 83,9% vastanutest elas kodus, 13,7% ühiselamus. Huvitav on tõdeda, et erinevusi meeste ja naiste vastustes ei olnud. Kui võrrelda näiteks koristuslapi kasutust, siis naiste ja meeste vastused olid sarnased. Samuti tuli küsitlusest välja, et mehed ja naised kasutavad samu lappe. Kui eelmisel sajandil oli kodu koristamine eranditult naiste töö, siis tänapäeval panustavad kodu korras hoidmisse ka mehed.



Joonis 1. Lapi kasutamine naised



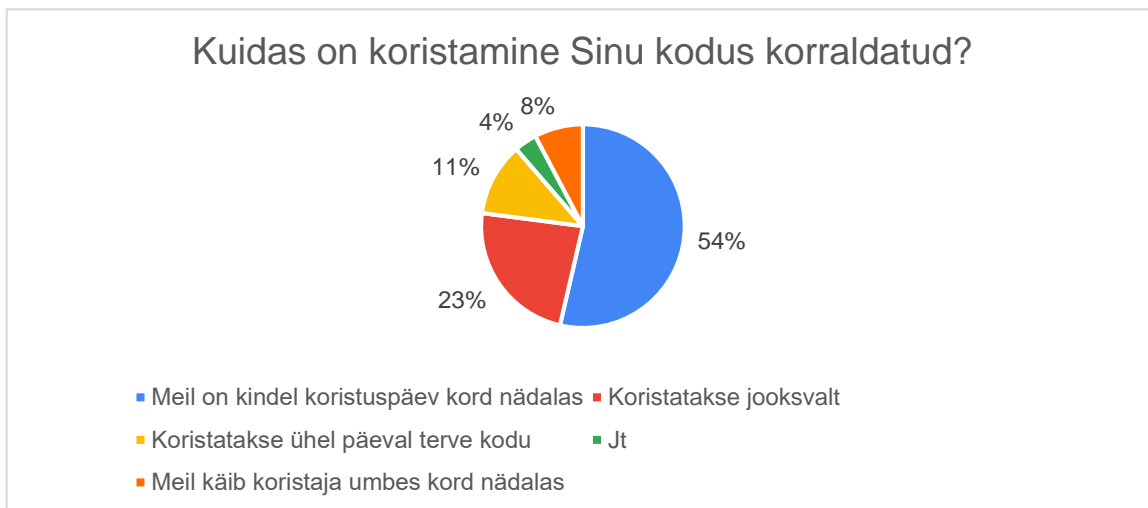
Joonis 2. Lapikasutamine mehed

7.3. Kui tihti kodus koristatakse

54% vastanutest koristab kodu jooksvalt, iga päev natuke ja neil ei ole kindlat koristuspäeva. 23% koristab 1-2 nädala jooksul ühel päeval terve kodu. Kindel

koristuspäev on 11% juhtudest. 8% vastanute kodudes käib umbes kord nädalas koristaja. 4% vastustes käsitletakse kategooriat „ja teised“, milleks olid üksikult esinevad vastused.

Seega ¾ kodudest puudub kindel koristuspäev, kuid koristatakse ise kas iga päev natuke või siis teatud päeval kogu kodu. Sellest võib järeldada, et koristust ei planeerita selgelt ette, eelistatakse koristada pigem natuke korraga.

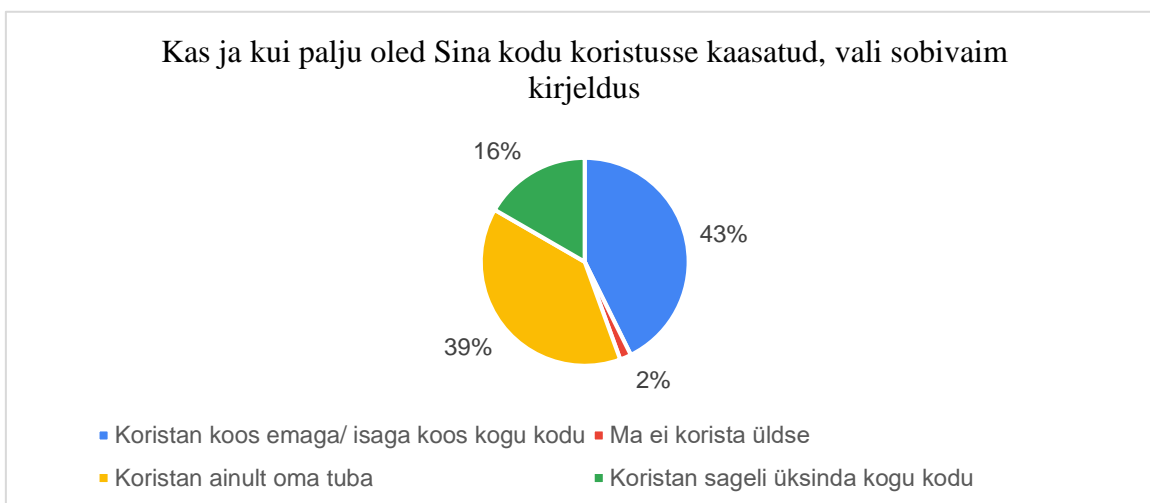


Joonis 3. Kuidas on koristamine kodudes korraldatud

Sarnased tulemused olid ka 2022 Saksamaal läbi viidud uuringus, kus selgus et 80% - l puudus kindel koristuspäev. Samas toodi esile, et oleks kasulikum koristustegevusi kindlamalt planeerida ning jagada erinevate inimeste vahel. Ilma kokkulepeteta on kodu koristus sageli pingete põhjuseks (IKW Studie So putzt Deutschland 2022).

7.4. Noorte kaasatus kodukoristusse

43% vastanutest on kaasatud kogu kodu koristamisse koos teiste pereliikmetega. 39% koristab ainult oma tuba ja 16% koristab sageli üksi kogu kodu. Vaid 2% protsenti väidab, et ei korista üldse. Sellest võib teha järelduse, et valdavalt, ehk 98% on noored kodu koristusse kaasatud. Seega puudutab koristusteema pea kõiki noori.



Joonis 4. Kui palju on noored kodukoristusse kaasatud.

7.5. Noorte arvates kodu mustemad kohad

Uurimaks millised kohad kodus võiks olla kõige mustemad, oli küsimustikus välja pakutud kümme kohta, millest paluti märkida kolm kohta, mis võiks olla kõige mustemad. Kõige mustemaks peeti nõudepesuśvammi (49% vastanutest), WC-potti seest (41%), järgnesid üsna võrdselt kraanikauss (32%) ja köögirätikud (31%). Kohvimasina käivitusnuppu pidas üheks mustemaks kohaks 7,8% vastanutest, valgusti lülitit (17%) ja televiisoripulti (21%), need olid kõige vähem määrdukuks peetud kohad. Sellest võib järeldada, et puutepindasid ei peeta mustaks.

Vastustest võib teha järelduse, et teadlikkuse tõstmine tuleks kasuks. Näiteks tervisega seotud mustus on tolmule lisaks puutepindade kaudu edasi kanduvad mikroorganismid (H.Alt 16.02.2023).

Näiteks kare käepide on sageli mustem kui põrand (T.Suontamo 20.05.2021). Koristamisel on oluline mõista, kus asub mustus, siis on võimalik seda ka eemaldada. Seega tuleb kasuks teadlikkuse tõstmine kõige mustematest kohtadest kodus.

7.6. Koristusained kodudes

Enamus kodudes (79,2%) on 4 või rohkem koristusainet, s.h üle 8 aine on 20,6% kodudest. Kodu koristamiseks piisab tavaliselt kuni 3-st aineest. Seega on kodudes oluliselt rohkem aineid, kui neid tegelikult vaja oleks.

Mida rohkem on aineid, seda suuremad on riskid kahjustada tervist ja pindasid. Kui koristusaineid kasutatakse pritspudelites, siis on ohud veelgi suuremad (Alt, 2021).

Norras, Bergeni Ülikoolis läbi viidud uuring näitas, et koristusainete kasutamine pritspudelitega või olla sama kahjulik, kui 20 sigareti suitsetamine päevas (Gabbatiss 16.02.2018).

Hiina Ülikoolilinnakus 2011 tehtud uurimus näitas, et nendes ruumides, kus puhastati põrandaid vaid puhta veega oli siseõhu kvaliteet olulisemalt parem, kui nendes, kus kasutati koristusaineid (Ho, S.S.H 2014).

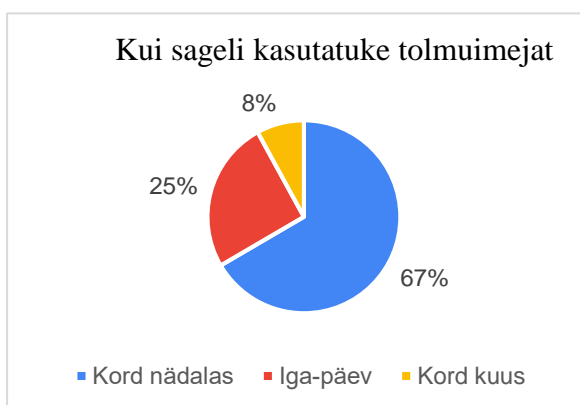
Suur osa mustusest on võimalik eemaldada vee ja mikrokiudlapiga (Gabbatiss, 2018). Seega, milliseid koristusaineid tegelikult vaja on ja kuidas neid kasutada, oleks oluline teadmine. Minu uuring ning 2017 aastal Marti Alt tehtud uuring tõid selgelt välja, et kodudes on kasutusel liialt palju koristusaineid. Eeltoodud põhjustel valisin selle teema ka lühifilmi temaks.

7.7. Tolmuimeja kasutamine

Tolmuimejat kasutab umbes kord nädalas 67% vastanutest, igapäevaselt 25%, seega 87% kasutab tolmuimejat vähemalt kord nädalas.

Tolmuimejat on tegelikult vaja vaid tekstiilpindade puhastamiseks, kõvakattega pindadelt tolmu ja lahtise mustuse eemaldamisel ajab tolmuimeja pigem tolmu õhku (Alt, 2023).

Kuidas tõhusalt tolmu eemaldada oleks noortele oluline teadmine. Eeltoodud põhjustel valisin üheks lühifilmi temaks põrandatelt tolmu ja lahtise mustuse eemaldamise teema, ilma et selleks kasutataks tolmuimejat. Nii on võimalik oluliselt säästa koristuseks kuluvat aega ja saada paremini mustus kätte.

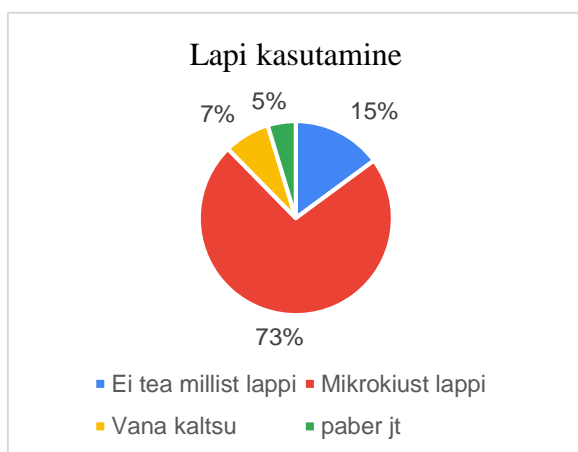


Joonis 5: Kui sageli kasutatakse tolmuimejat

7.8. Lapi kasutamine

Tolmu pühkimiseks kasutab 71,8 % vastanutest mikrokiust lappi. 14,9 % ei oska vastata millisest materjalist on tolmulapp. 7,6 % kasutab vana kaltsu. Suurem osa kasutab mikrokiust lappi. 70,4% niisutab lappi veega, 18,9% niisutab koristusainega, 10,5% kasutab kuivana. Mikrokiu tõhusal kasutusel on oluline, kuidas lappi pestakse ning sobiv niisutus. Mikrokiud on vaid veega niisutatult väga tõhus, suur osa vastanutest nii ka teeb. 60,6% vastanutest voldib lappi, 38,4% hoiab lappi lihtsalt käes. Lapi voltimine on tõhusa koristuse alus. Tuginedes „Koristamise käsiraamatule“ on oluline roll sellel, kuidas niisutada mikrokiust lappe.

Liialt märg lapp ajab mustuse laiali (Alt 2022). Seega nooretele oleks kasuks, kui nad oskaksid koristuslappi õigesti niisutada. Eeltoodud põhjustel valisin lühifilmide teemaks nii lapi sobiliku niisutuse, kui ka voltimise.



Joonis 6: Lapi kasutamine

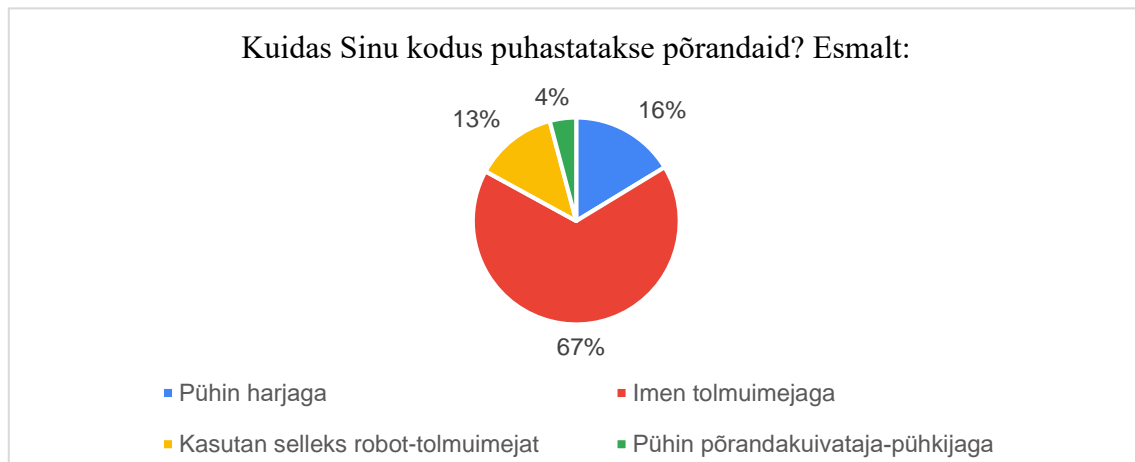
7.9. Põranda puhastamine

7.9.1. Esimene etapp põranda puhastamisel

Põranda puhastamist kirjeldati, et esmalt:

- 67 % imeb tolmuimeja;
- 16% pühib harjaga;
- 13% kasutab selleks robot-tolmuimejat;

- 4% pühib põrandakuivataja-pühkijaga.



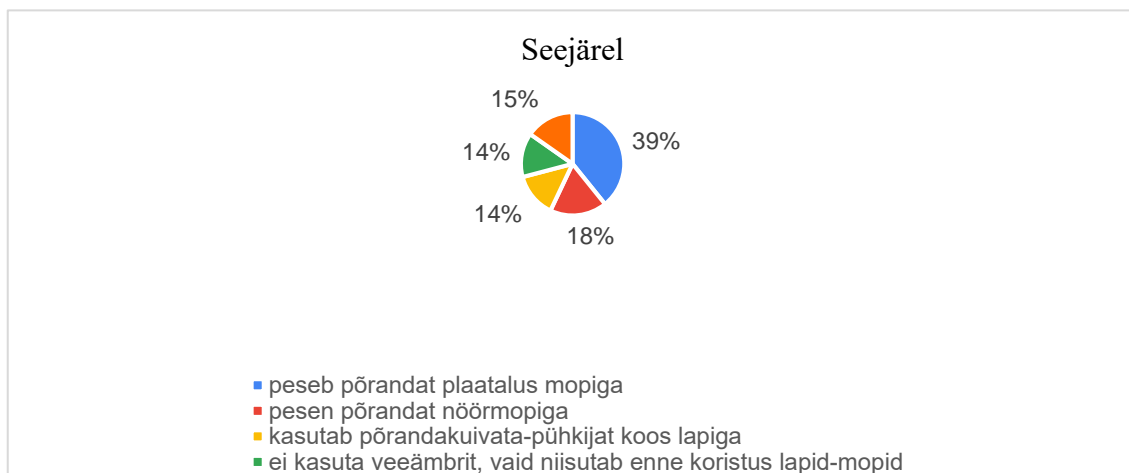
Joonis 7. Kuidas kodudes puhastatakse põrandat

79,6% kasutab kuiva lahtise mustuse eemaldamiseks harja või tolmuimejat. Mõlemad viisid tõstavad tolmu õhku ning on ka aeganõudvad. See on üks oluline koht, kus tõsta teadlikkust kuidas eemaldada tõhusalt ja vähese ajaga kuiva lahtist mustust. Põrandakuivataja-pühkija on selleks väga tõhus töövahend.

7.9.2. Põranda puhastamise teine etapp

Peale kuiva lahtise mustuse eemaldamist:

- 39%, peseb põrandat plaatalus mopiga, mida pestakse ämbris;
- 18% peseb põrandat nõormopiga, mida pestakse ka ämbris;
- 14% kasutab põrandakuivataja-pühkijat koos lapiga;
- 14% ei kasuta veeämbrist, vaid niisutab enne koristust lapid-mopid;
- 15% peseb lapid-mopid iga koristuskorra järel pesumasinas.



Joonis 8. Kuidas puhastatakse põrandaid seejärel.

7.10. Veeämbri kasutus

Vähemalt 57% vastanutest on kodukoristusel kasutusel veeämbri, mida tegelikult üldse vaja ei ole ning ämbri moppi pestes tekib sageli põranda ühtlane katmine koristusaine ja mustuse kihiga (Puhastusekspert 2022). Seda ei pruugi olla silmaga näha, kuid näiteks sokid lähevad mustaks.

Veidi üle 15% kasutas kuivalt pühkimiseks põrandakuivataja-pühkijat ning samuti lapiga niiskeks puhastamiseks. Selline viis on väga lihtne ja tõhus kodus põrandate puhastamise viis. 80%-l vastanutest on siinkohal potentsiaali kodu koristust lihtsamaks teha.

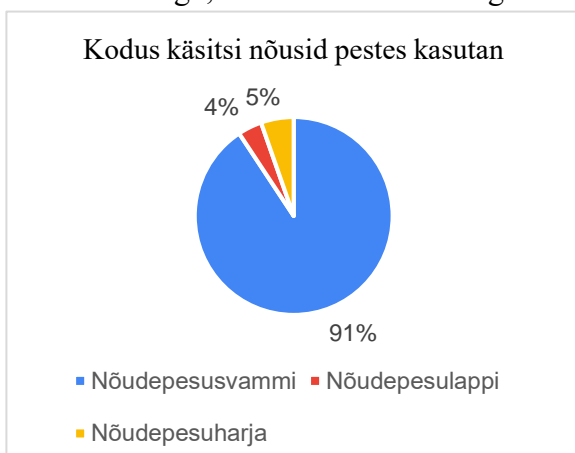


Foto 6: Põrandakuivataja-pühkija, millega saab kuivatada põrandaid, mida saab kasutada koos lapiga ja ilma.

Allikas: Puhastusekspert OÜ

7.11. Nõudepesemine

Nõusid pesevad kodudes ainult švammiga 72% vastanutest, samas 95% vastanutest toob välja, et neil on kodus olemas nõudepesušvamm. 48% teadis, et nõudepesu švamm on üks mustemaid kohti kodus, sellele vaatamata on švamm kodus olemas ja kasutusel. Ainult nõudepesuhari on 5% kodudest ja hari on olemas 17% kodudest. 2017 viis Marti Alt läbi uuringu, mille raames muuhulgas uuris, millega pestakse nõusid. Vastajateks olid



Joonis 9. Kuidas pestakse käsitsi nõusid

õpetajad. Selles uuringus 68% vastanutest pesi kodus nõusid nõudepesušvammiga, samas 60% ütles, et nõudepesušvamm on üks mustemaid kohti kodus. Vaid 15% kasutas nõudepesuharja. Huvitav on tõdeda, et kahe uuringu vastused on sarnased.

Nõudepesuharjaga käsitsi nõude pesemine on võrreldes švammiga ja lapiga ainuõige, kuna hari on hügieeniliselt puhas ja võimaldab pesta kuumema veega, samuti ei pea olema kätega nõudepesuainelahuses.

Nõudepesuharjade kvaliteedis on suur vahe. Kvaliteetseimad nõudepesuharjad on professionaalsete koristustarvikute firmades müüdadav toiduainetööstusele mõeldud harjad, mida nimetatakse ka hügieeniharjadeks (Puhastusekspert, 2021). Sellised harjad on pestavad nõudepesumasinas. Kui nende harjased peaks koolduma, siis keeva veega üle valades muutuvad harjased taas sirgeks. Tavaliste koduste nõudepesuharjade harjased koolduvad, kui näiteks pesta tugevalt hõõrudes rasvast panni, hari on rikutud. Eelkirjeldatud professionaalsed harjad peavad aastaid kodustes oludes vastu ja on hügieenilised ning mugavad kasutada. Minu kodus on alati kasutatud vaid nõudepesuharja ja võtan ise nõudepesuharja alati kaasa, kui õöbin majutusasutuses, et oleks mõnus nõusid pesta. Sageli on kodumajutustes vaid nuustikud.

Nõudepesuharjade kasutuselevõtt koduses koristuses muudab kodust koristust ja nõudepesemist palju lihtsamaks. Nõudepesuharja on hea kasutada erinevate pindade puhastamiseks, näiteks kraanikauss, WC-pott, trapp, pesta tosse jne. Selleks et vältida ühelt pinnalt teisele mikroobide kandmist, tasub kodus omada erinevat värvi harju, et erinevate kohtade puhastamisel kasutatavatel harjadel vahet teha. 12 % vastanutest tõi uuringus välja, et



Foto 7: Minu kodune nõudepesuhari- toiduainete tööstusele toodetud nõ „hügieenihari“. Parempoolne on olnud kasutusel 6 aastat, vasakul on uus hari.

nõudepesemine on üks ebaseeldivamaid töid kodus. Nõudepesuharjade kasutuselevõtt koduses koristuses muudab kodust koristust ja nõudepesemist palju lihtsamaks. Eeltoodud põhjustel valisin ühe lühifilmi teemaks just nõudepesuharja kasutamise.

7.12. Kodudes kasutatavad tarvikud

Kodus olevate koristustarvikute kohta kirjutasid vastajad vabu vastuseid. Vastused olid erinevad, neid võib kokku võtta alljärgnevalt:

- 15% ütlesid, et ei tea, millised koristustarvikud kodus on.
- Paljud ütlesid, et neid on liiga palju, et kõiki üles lugeda.
- Viis vastajat olid välja toonud teadliku kodukoristuse tarvikud.

Sellest võib järeldada, et noored ei ole väga teadlikud, millised tarvikud, milleks on või on neid kodus väga palju. Efektiivsete tarvikute ja optimaalse hulga tarvikute kasutamine kodukoristuses on üks võtmeküsimusi. Seega tuleks noortele kasuks, kui tutvustada neile, milliste tarvikutega on mõnus kodu koristada.

7.13. Kust tulevad noorte teadmised koristuse kohta?

Uurisin, kust saavad noored teadmis koristuse kohta. 80% said teadmis vanematelt, sellest 41% ainult vanematelt, teised said lisateadmisi koolist (26%), Tik-tokist (28%), 14 % sai teadmisi ka telereklaamidest, 14% sai lisaks millelegi muule teadmisi ka koristusainete infosiltidelt.

Võrdluseks Saksamaal 2022. aastal tehtud uuring näitas, et 25-34 aastastest 62% õppis kodu koristamist vanematelt ning samas puhast kodu pidasid oluliseks 77% vastanutest ([IKW Studie So putzt Deutschland 2022](#)). Seega teades, et 80% suhtlevad vanematega kodukoristuse teemal, siis on võimalus noorte teadmisi parandades levitada kodukoristuse teadmisi ka vanematele.

7.13.1. Kuidas meeldib koristuse kohta õppida?

Kõige enam meeldiks õppida koristuse kohta lühivideost, seda mainis 67% vastanutest, millest 42% ütles, et vaid lühivideod oleks parim. 22% tõi esile ka piltide vaatamist, sellest 7% eelistas vaid pilte vaadata. Raamatu lugemist mainis vaid 3% millelegi muule lisaks. Vaid raamatut ei tahtnud keegi lugeda. Seega sobivaim õpetamise viis on lühikesed videod ja võib-olla ka mingite asjade edasi andmiseks pildid.

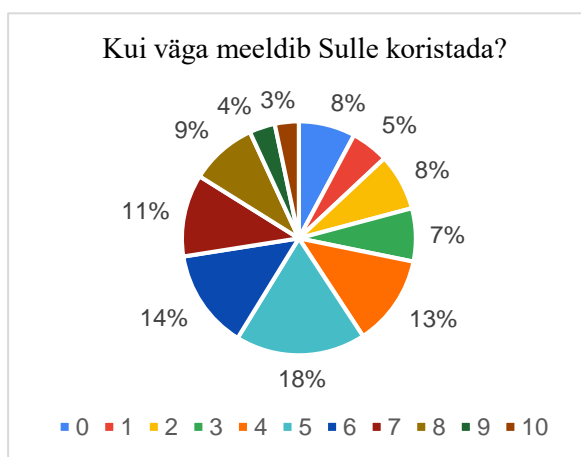
7.14. Mille puhastamine on noortele kõige ebameeldivam?

Uurisin, mille puhastamine on noortele kõige ebameeldivam. Vastuseid sai kirjutada vabalt. Kõige ebameeldivamaks peeti WC puhastamist (22%), järgnes nõudepesemine

(12%) ja põranda puhastamine (10%). Minu sooviks on anda nõu ebameeldivate asjade koristamise osas, et nende koristamine muutuks meeldivamaks.

7.15. Koristuse meeldivus 0-10

Uurimaks, mil määral meeldib noorele koristada, pidid vastajad andma koristamise meeldivusele hinnangu 0-10 skaalas (10 -meeldib väga ja 0-ei meeldi üldse). Kõige enam vastajaid (18 %) oli 5-1. 5-st vähem ja 5-st rohkem oli võrdne arv vastanuid. Seega selgelt ei saa öelda kas pigem ei meeldi või pigem meeldib koristada, kõik sõltub konkreetsest isikust. Näiteks väga meeldis koristada 3%-l (10) ja üldse ei meeldinud 8% (0).

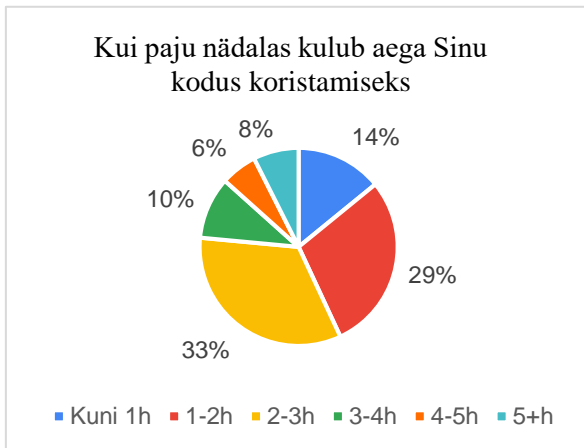


Joonis 10: Kui väga meeldib noortele koristada?

7.16. Palju kulub koristusele aega?

Kodukoristuseks nädalas kulub aega kõige sagedamini 2-3 h (33% vastanutest), 1-2 h kulus 29% vastanutest, 3-4 h kulus 8%-l, 4-5 tundi kulus 6% ja üle 5 tunni koristati 8% vastanutest, alla ühe tunni 14% vastanutest. Seega 56% kulub kodu koristamisele nädalas üle 2 tunni.

50% on kodud 50-100 ruutmeetrit. 2017 aastal Marti Alt läbi viidud uuringus oli keskmine jõudlus kodu koristamisel mediaankeskmiselt 21 m²/ h ja aritmeetiline keskmiselt 28m²/ h. Võttes aluseks eeltoodut, kulub 50 ruutmeetrise kodu koristamiseks keskmiselt 2,5 tundi, 75 m² 3,5 tundi ja 100 m² puhul 5 tundi. (Alt, 2017)



Joonis 11. Kui palju kulub nädalas koristamise peale aega.

8. Keskmise kodu koristuse kirjeldus

Tuginedes läbiviidud uuringule kirjeldaksin olukorda järgmiselt:

- Kodukoristuseks ei ole kindlat koristuspäeva, koristatakse jooksvalt- iga päev midagi.
- Pea kõik noored on kaasatud kodu koristusse (98%), meeste ja naiste osas erinevusi ei täheldatud.
- Puutepindasid, mis ei näi mustad, ei osata pidada määrdunuks.
- 79% kodudest on liialt palju koristusaineid.
- Üle 70% kasutab mikrokiust lappi koristamisel.
- 79% kodudest kasutab kuiva lahtise mustuse eemaldamiseks harja või tolmuimejat.
- 57% kodudest on olemas põrandapesuämber ja pestakse põrandaid.
- 96%-l on kodus nõudepesušvammid, harjaga pesevad nõusid vähesed.
- 80% saavad koristuse kohta teadmisi vanematelt.
- Õppida koristamist meeldiks vaadates lühivideoid.
- Kõige ebameeldivam on puhastada WC-d, pesta nõusid ning puhastada põrandat.
- Noorte seas on neid, kellele meeldib ja kellele ei meeldi koristada, ühest selget nägemust ei ole, kõik sõltub inimesest.
- Keskmine kodu on 50-100 ruutmeetrit ja koristamiseks kulub üle 2 tunni nädalas.

8.1. Peamised probleemid, mille muutmine on kasulik

Tuginedes läbi viidud uuringule ning läbi töötatud materjalidele toon välja alljärgnevad aspektid, mida tasuks arvestada kodu koristamisel, et see oleks tõhus ning et selleks kuluks vähem aega:

1. Puutepindade märkamine ja nende puhastamine, kasutades selleks veega niisutatud mikrokiust lappi.
2. Koristamine võiks olla paremini planeeritud ja kindlamalt jagatud erinevate inimeste vahel. Näiteks igal päeval mingid väikesed tööd: puutepindade puhastamine esmaspäeval, tolmu pühkimine teisipäeval jne.

3. Kodudes on liigne ainete kasutus, sest ainet on tegelikult vaja nõudepesuks, WC poti puhastamiseks ja setete eemaldamiseks (kui need tekivad), enamus mustust saab ära võtta veega niisutatud mikrokiust lapiga.
4. Põrandalt tolmu, kuiva lahtise mustuse eemaldamisel kasutatakse palju tolmuimejat ja ka harja, aga see ajab tolmu õhku. Tõhusam on kasutada põrandakuivataja-pühkijat või ka ühekordsete lappide kasutus on asjakohasem.
5. Liigselt pestakse põrandaid, selle asemel võiks neid puhastada mikrokiust lapiga, mis on tehtud niiskeks või väheniiskeks, olenevalt eemaldatavast mustusest.
6. Nõudepesuśvammide kasutamine on ebahügieeniline, need tuleks asendada nõudepesuharjaga, soovitavalt toiduainetööstusele mõeldud harjaga. Nõudepesuharju saab kasutada efektiivselt ka muude pindade puhastamiseks, nagu kraanikauss, trapp või tossude pesemine. Erinevateks töödeks on oluline kasutada erinevaid harju.
7. Kõige alus on asjakohane mikrokiust lapi kasutus- voltimine ja lapi sobiv niisutus. Nii saab eemaldada suurema osa mustusest.

9. Lühivideod noortele

Uurimustöö küsitlusest tulid välja potentsiaalsed aspektid, mida võiks kodukoristuses muuta, et mõnusa puhtuse saavutamiseks kasutataks vähem aega ning muid ressursse nagu koristuskeemia või tolmuimeja. Analüüsidest tulemusi, otsustasin teha lühifilmid järgmiste teemade kohta:

1. Nõudepesuharja kasutamine
2. Lapi voltimine
3. Lapi niisutamine
4. Põrandapühkija- kuivataja kasutamine tolmuimeja ning põranda pesemise asemel
5. Pritspudelite kahjulikkus
6. Puutepindade märkamine kodus
7. Koristusainete vajaduspõhine kasutamine

Vt Lisa 3, ligipääs filmidele QR koodiga

Videote eesmärk oli noortele sobival viisil, ehk lühivideoga anda edasi koristamises kõige olulisem, mis aitaks muuta koristamist efektiivsemaks, ehk kuidas saada lühema ajaga, ja vähem ressursse kasutades kodu puhtaks ja korda.

10. Praktiline katse koristusharjumuste muutmiseks

Otsustasin läbi viia ka praktilise katse, milleks oli 3s peres koristusharjumuste uurimine ja muutmine minu lühifilmide põhjal. Katses osalejate leidmiseks tegin enda sotsiaalmeedia kontol üleskutse, mida jagas enda sotsiaalmeedias ka juhendaja Helge Alt. Katse toimus veebruaris 2024.

Katsepered said filmides toodud tarvikud katseperioodiks ja nendeks olid:

- niisutuspuudel;
- põrandakuivataja – pühkija koos põrandalappidega;
- mikrokiust lapid;
- 2 nõudepesuharja (teisega saab puhastada muid pindasid peale nõudepesemise);
- kühvel ja poolpika varrega põrandakuivataja-pühkija.

Jagasin katses osalejatega lühivideoid, lõin messingeri grupi, kus sain suhelda katses osalejatega.

Katses osalejad vastasid enne ja peale katset küsitlusele. Katse tulemused võtan kokku alljärgnevalt:

- Koristusaeg vähenes keskmiselt nädalas 8 tunnilt kuni 1 tunnini nädalas. Kahel osalejal kulus katse lõpus koristamisele 0,5 – 1 tundi ja ühel alla 0,5 tunni nädalas. Enne katset oli hinnanguline koristusaeg 2,5 tundi, 5-8 tundi, 8 tundi.
- Eelnevalt kasutati 6 või enam koristusainet, mis enamused olid pritspuudelites. Katse jooksul läks vaja 1-3 koristusainet, seega poole vähem aineid. Saadi aru pritspuudelite kasutamise kahjulikkusest ning pigem eelistati niisutuspuudeleid.
- Enne katset kasutati tolmuimejat nädalas korra kuni kolm korda nädalas. Katse jooksul kasutati kuni kord nädalas. Üks osaleja ei kasutanud üldse. Samas üks osaleja kasutas siiski tolmuimejat kõvakattega pindade puhastamiseks endiselt. Seega tolmuimeja kasutamine vähenes oluliselt.
- Kõige kasulikumaks õppevideoks osutus lapi voltimine ja niisutamine.
- Peamised koristustarvikud, mida kuu jooksul kasutati olid järgmised: mikrokiudlapp, põrandakuivataja-pühkija, niisutuspuudel, tolmuimeja, põranalapp, wc-hari.
- Tarvikud, mida eelnevalt kasutati, aga millest nüüd loobuti olid järgmised: tolmuimeja, nõudepesu- ja tavaline švamm, pritspuudel.

Katses osalejad tõid välja suurimad muudatused alljärgnevalt:

- Kasutan nüüd niisket tolmulappi, mis puhastab palju paremini.
- Sain teada, et tolmuimeja ei ole tegelikult väga kasulik ja et pritspudelid on kahjulikud.
- Kõik koristusnõuanded olid ka väga kasulikud.
- Niisutuspuudeli kasutamine oli kasulik.
- Tavaliselt tegin mikrokiudlapi kraani all niiskeks ja väänasin välja. Nii jäi lapp liiga märg tolmu pühkimiseks, aga niisutuspuudeliga saab parasjagu lapi niiskeks ja koristamine on lihtsam.

Seega koristamist muuta efektiivsemaks on lihtne ja selle tulemusena väheneb oluliselt koristusaeg ning kasutatavad ressursid nagu koristuskeemia, tolmuimeja, mis vajab tööks elektrit.

Peatükis 7.1 analüüsisin koristusele kuluvat aega. Firma Puhastuseksperit kogemustele tuginedes kulub keskmiselt kodul koristamisele 4 tundi nädalas ja kui saadi teadlikumaks, siis saadi kodu puhtaks 2,5 tunniga, ehk ajakulu vähenes pea 40%. Minu katses osalejatel vähenes koristamisele kuluv aeg veelgi rohkem, keskmiselt 8-lt tunnilt 1-le tunnile. Tuginedes peatükile 7.1 ja katse tulemustele võib tõdeda, et teadlik koristamine on noortele väga kasulik ja võib säästa 2 aasta jagu aega elust asjatu koristamise arvelt. Selle ajaga saab elus palju muud kasulikku ja toredat teha.

Selleks, et täpsemalt hinnata teadlikust koristamisest saadavat kasu, oleks vaja läbi viia põhjalikumaid katseid ja uuringuid. Antud uuringus osales vaid 3 peret.

11. Õppetunnid

Uurimistöö koostamine tundus mulle juba aastaid miski, millest saab mulle üks suur väljakutse ja peaaegu võimatu ülesanne. Õnneks minu hirmud olid asjatud. See ülesanne ei olnud nii võimatu.

Õppisin palju selle poole aastaga, mil olen töötanud uurimustööga. Esimese õppetunni sain juba teemat valides. Septembris ei olnud mul veel õrna aimugi, millest tööd teha tahan. Lõpuks langes valik koristuse teemale. Tegelikult oli see loogiline valik. Mu ema on 30 aastat koristuse arendamisega tegelenud ja temal oli sellest uurimistööst päriselt kasu. Minu jaoks oli õppetund see, kui ma ei leidnud teemat, mis mind väga huvitaks, langetasin praktilise otsuse- tegelen teemaga, mis on kasulik. Lõpuks tuli välja, et see teema huvitas ka mind ehk sain kaks ühes.

Uurimustöö tegemise käigus olen märganud, et huvi koristamise teema vastu on suur. Tunnen, et minu uurimusel on tõeline väärtus ja tulemuste avaldamist oodatakse. Näiteks käsin koos ema Alt Helgega TV3 saates „Duubel“ oma tööd tutvustamas. Saatele järelkaja oli aktiivne, seda näitas nii Duubel tegijate kogemus, kui Alt Helgele saabunud küsimused.

Minu uurimustöö tulemusi on plaanis avaldada firma Puhastusekspert kaudu, võimalik et tuleb ka veel meediakajastusi, artikleid.

12. Kokkuvõte

Käesoleva uurimistööga tahtis autor saada parema ülevaate 14-19 aastaste noorte koristusharjumuste kohta. Sai teada kitsaskohad, pakkus välja lahendusi. Loodetavasti tõstis noorte teadlikkust koristusega seonduvas, õpetas efektiivsemalt koristama ning vähendas koristamisele kuluvat aega. Antud teema on Eestis kitsaskoht, noortel on raske leida neile mugaval viisil infot koristamise kohta. Autor soovis seda muuta.

Hüpoteeside osas olid tulemused järgmised:

- Esimene hüpotees vastas tõele, et 50% või enama noori saavad kodukoristuse teadmised kodust vanematelt, kogunisti 80% noorest saavad peamised teadmised vanematelt. Kui vanematel endal napib teadlikkust, siis on olukorda raske muuta.
- Teine hüpotees oli, et 50% noortest ei ole kodukoristusse kaasatud. See ei osutunud tõeks. 98% noortest on kaasatud kodukoristusse.
- Kolmas hüpotees, et neile ei meeldi koristada. Selles osas ei saa uurimuse põhjal selgelt öelda, kas meeldib või ei meeldi. Küsitluse põhjal saab väita, et noortele meeldib koristada kümne palliskaalal viis. Seega on keeruline väita, kas neile meeldib koristada või mitte.
- Neljas hüpotees oli, et peale autori lühivideote vaatamist koristusaeg väheneb. See vastas tõele, katses osalenud noorte andmetel vähenes koristusaeg keskmiselt kaheksalt tunnilt nädalas kuni ühe tunnini.

Koolides võiks olla kodumajanduse tunnid või valikainena kodukoristus, mis annaks teadmispõhist infot, sarnaselt autori katsega. Teema vajaks edasist uurimist, et välja selgitada täpsemalt teadlikust koristusest saadav kasu. **Edasi võiks uurida näiteks:**

Samuti oleks oluline uurida koristamise ja vaimse tervise seoseid. Läbi töötatud uuringud näitasid selget seost vaimse tervise tasakaalu ja koristamise vahel.

13. Allikad

1. Alt Helge magistritöö 2008 „Puhastusteenindajana töötamine ja eriala õppimine koolitustel osalejate pilgu läbi” Kättesaadav: <https://puhastusekspert.ee/wp-content/uploads/2019/02/Helge-Alt-magistrit%C3%B6%C3%B6-teemal-Puhastusteenindajana-t%C3%B6%C3%B6tamine-ja-eriala-%C3%B5ppimine-koolitustel-osalejate-pilgu-l%C3%A4bi.pdf>
2. Alt Helge 23.11.2021. „Kodukeemia- 3 levinud ohtu kasutamisel“ Kättesaadav: <https://puhastusekspert.ee/artiklid/3-levinud-ohtu-kodukeemia-kasutamisel/>
3. Alt Helge 25.10.2022. „Intervjuu Aasta koolitaja 2022 Helgega“ Kättesaadav- <https://puhastusekspert.ee/artiklid/intervjuu-aasta-koolitajaga-2022-helgega/>
4. Alt Helge 20.12.2022 „Kui palju aega kulub keskel läbi kodu koristamisele?“ Kättesaadav- <https://puhastusekspert.ee/artiklid/kui-palju-aega-kulub-keskel-labi-kodu-koristamisele/>
5. Alt Helge 16.02.2023 „6 nippi tolmust vabanemiseks“ Kättesaadav- <https://puhastusekspert.ee/artiklid/6-nippi-tolmust-vabanemiseks/>
6. Alt Helge 16.02.2023 „6 nippi tolmust vabanemiseks“ Kättesaadav- <https://puhastusekspert.ee/artiklid/6-nippi-tolmust-vabanemiseks/>
7. (Helge, Alt 2024. Suuliselt autorile, 12.12.2023)
8. 12.06.2020. 16 Cleaning Mistakes You'd Never Realise You're Making Kättesaadav-<https://www.thecleaningcollective.co.uk/news/cleaning-tips/16-cleaning-mistakes-never-realise-making>
9. Gabbatiss Josh 16.02.2018 „Cleaning products as bad for lungs as smoking 20 cigarettes a day, scientists warn“ Kättesaadav- <https://www.independent.co.uk/news/health/cleaning-products-lungs-damage-cigarettes-smoking-20-day-scientists-warning-a8214051.html>
10. Ho, S.S.H., Ip, H.S.S., Ho, K.F., Hg, L.P.T., Cao, W.T.D.J., Chan, C.S., & Ho, L.,B. (2014) Evaluation of hazardous airborne carbonyls on a university campus in southern China. *Journal of the Air and Waste Management Association*, 64(8), pp. 903–916
11. Hanna-Riitta Kylmälainen, Risto Kuisma, Jenni Määttä, Anna Maija Sjöberg; Helsinki
12. IKW Studie So putzt Deutschland 2022
13. Kondo Marie „Jaapani korrastuskunst” 2010, eesti keeles 2015, Kirjastus Krista Eek ja Tänapäev

14. Mihkels Ia 18.09.2021 Kättesaadav- <https://www.ohtuleht.ee/kodu/800469/kodu-pohjalikult-puhtaks-kohad-mis-koristades-alati-meelde-ei-tule>
15. Puhastusekspert OÜ 2022 „Koristamise käsiraamat” Tallinn: Pakett AS
16. Puhastusekspert OÜ 30.10.2023 Kättesaadav- <https://www.youtube.com/watch?v=FkiQuHHmWhQ&list=PL5MqCFDq6txF7bn943khY61sE7HELyRL1&index=6>
17. Puhastusekspert OÜ 16.03.2020 <https://www.youtube.com/watch?v=AO9VOV2PcVU>
18. Roberts, Stephanie 2007, eesti keeles 2009 „Segadusest vabaks”, Trükitud OÜ Greif
19. Suontamo Tuula loengu põhjal 20.05.2021 „12 põnevat fakti koristusest- teadlike uuringute põhjal“ Kättesaadav- <https://puhastusekspert.ee/artiklid/12-ponevat-fakti-koristusest-teaduslike-uuringute-pohjal/> (PhD)
20. Ülikool TEHO (Soome) 6/2008 “Puhtaustulos ammatilisessa kotisiivouksessa”
21. Suontamo Tuula loengu põhjal 20.05.2021 „12 põnevat fakti koristusest- teadlike uuringute põhjal“ Kättesaadav- <https://puhastusekspert.ee/artiklid/12-ponevat-fakti-koristusest-teaduslike-uuringute-pohjal/> (PhD)
22. Pärdi Heiki 2017 „Eesti argielu. Teekond moodsasse maailma” Kirjastus: AS Tänapäev

Lisa 1

Noorte koristusharjumuste uurimine ja muutmine efektiivsemaks

Tere, olen Audentese Spordigümnaasiumi 11. klassi õpilane Maria Liis Alt. Teen uurimistöö kodukoristamise teemal. Soovin teada 14-19 aastaste noorte arvamust kodu koristamise kohta ning pakkuda noortele välja lihtsaid lahendusi, kuidas oma kodu efektiivsemalt puhtana hoida.

Hea eakaaslane, palun Sul vastata küsimustikule. Mõnele küsimusele vastamiseks on võib-olla vaja teha koostööd ka vanematega. Olen väga tänulik koostöö eest ja hiljem valmis jagama nippe, mis võivad olla Sulle kasuks kogu eluks. Võtab aega umbes 4 minutit.

* Viitab kohustuslikule küsimusele

Vanus*

- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19

Muu:

Sugu*

- Mees
- Naine

Kus elad igapäevaselt?*

- Kodus
- Ühikas
- Muu:

Mis koolis õpid?*

- ASG
- VMG
- GAG
- TIK
- AKG
- HTG
- TÜ
- PÜP
- RRG
- SG
- PG
- VIKK
- Talteh
- MHG
- TTG
- Muu:

Kuidas on koristamine Sinu kodus korraldatud, vali kõige sobivam kirjeldus *

- Meil on kindel koristuspäev kord nädalas, siis koristatakse terve kodu
- Meil ei ole kindlat koristuspäeva, aga koristatakse ühel päeval terve kodu, tavaliselt 1-2 nädala jooksul 1 kord
- Koristatakse jooksvalt: iga päev natuke, ei ole kindlat koristuspäeva
- Meil käib koristaja umbes kord nädalas, lisaks sellele pühime ise tolmu, eemaldame plekke, kui vaja
- Muu:

Kas ja kui palju oled Sina kodu koristusse kaasatud, vali sobivaim kirjeldus *

- Ma ei korista üldse, ka minu tuba koristab ema/vanaema/koristaja või keegi muu
- Koristan ainult oma tuba
- Koristan koos ema/ isa või mõne muu pereliikmega koos kogu kodu
- Koristan sageli üksinda kogu kodu
- Muu:

Palun tähista loetelust Sinu arvates kolm kõige mustemat kohta kodus*

- Köögirätikud
- Köögimööbli töötasapind
- Kraanikauss
- Nõudepesušvamm
- Kohvimasina käivitusnupp
- Köögipõrand
- Wc-pott seest
- Wc seinad poti ümbrusest
- Valgusti lüliti
- Televiisoripult
- Muu:

Mitu koristus ainet on Sul umbes kodus:*

- 1-3
- 4-5
- 5-8
- 8+
- Muu:

Kui sageli kasutatate tolmuimejat*

- Iga-päev
- Kord nädalas
- Kord kuus
- Muu:

Tolmu pühkimiseks kasutan:

- Mikrokiust lappi



- Ei tea millist lappi



- Vana kaltsu
- Muu:

Tolmu pühkides on lapp*

- Kuiv
- Niisutatud veega

- Niisutatud koristusainega

Tolmu pühkimise ajal on lapp*

- Lihtsalt käe



- Volditud



Kuidas Sinu kodus puhastatakse põrandaid? *

Esmalt:

- Pühin harjag



- Imen lahtise mustuse tolmuimejaga



- Pühin põrandakuivatajate-pühkijaga (kummiliist)



- Ei pühi enne niisket puhastust
- Robottolmujenja imeb lahtise tolmu ära



- Muu:

Põranda puhastamiseks:

- Pesen põrandat pintslitaolise mopiga, mida pesen ämbris



- Pesen põrandat plaat-mopiga, mida pesen ämbris



- Kasutan põrandakuivataja-pühkijaga (kummi-liist) põrandalappi



- Ei kasuta koristamisel veeämbrit, niisutan mopid/ lapid sobivaks enne koristust ja vahetan ühe määrdumisel uue ja puhta lapiga



- Pesen lapid ja mopid iga kord peale kasutust pesumasinas



- Muu:

Kodus käsitsi nõusid pestes kasutan:

- Nõudepesulappi



- Nõudepesusvammi



- Nõudepesuharja



Palun loetle oma kodus olevad koristustarvikud*

.....

Millistes allikates oled saanud õpetust koristuse kohta *

- Telereklaamid
- Vanmatelt
- TikTokist
- Infosildid koristusainetel, koristustravikutel
- Koolist
- Muu:

Kuidas Sulle meeldiks õppida koristamist*

- Lugeda raamatust
- Käia kursusel/koolitusel
- Vaadata pikemaid ja põhjalikumaid õppefilme
- vaadata lühivideoid
- Vaadata piltidelt
- Muu:

Mille puhastamine on Sulle kõige raskem/ ebameeldivam?*

.....

Kui väga meeldib Sulle koristada?*

Üldse ei meeldi koristada 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Väga meeldib koristada

Mitu ruutmeetrit on Sul kodus umbes koristavat pinda?*

- Kuni 50 ruutmeetrit
- 50-70 ruutmeetrit
- 70-100 ruutmeetrit

- 100-150 ruutmeetrit
- 150-200 ruutmeetrit
- 200+ ruutmeetrit

Kui palju nädalas kulub aega Sinu kodus koristamiseks*

- Kuni 1h
- 1-2 h
- 2-3 h
- 3-4h
- 4-5 h
- 5+ h

Lisa 2

Katses osalejate küsimustik

Tere, olen Audentese Spordigümnaasiumi 11. klassi õpilane Maria Liis Alt. Teen uurimistöö kodukoristamise teemal. Soovin teada 14-19 aastaste noorte arvamust kodu koristamise kohta ning pakkuda noortele välja lihtsaid lahendusi, kuidas oma kodu efektiivsemalt puhtana hoida.

Hetkel on minu töö sealmaal, et otsime 3-5 noort vanuses 14-19 aastat, kes sooviks oma perega osaleda kuu kestvas katses- koristada kodu vastavalt antud soovitustele. Katse toimub veebruari kuu jooksul.

Saadud andmeid kasutan vastutustundlikult ja oma töö koostamisel!

* Viitab kohustuslikule küsimusele

Vanus*

- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19

Sugu:*

- Naine
- Mees

Kui palju on kodus koristus aineid?*

- Kuni 3
- 4-5

- 6-8
- 9 ja rohkem

Mitu neist on pritspudelites?*

.....

Mitu tundi nädalas keskmiselt koristate? (Kõikide pereliikmete koristus ajad kokku)*

.....

Kui tihti kasutate tolmuimejat?*

- Igapäev
- vähemlat 3 x nädalas
- Vähemalt korra nädalas
- ei kasutagi

Kas kasutate põrandapesu ämbrit?*

- Jah
- Ei

Kui väga Sulle meeldib koristada?*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

- 8
- 9
- 10

Mitu ruutmeetrit on Sul umbes kodus koristatavat pinda?*

.....

Kontakt, mille teel saame ühendust võtte (gmail, tel või mõni muu sotsiaalmeedia):*

.....

Elukoht (linn)*

.....

Lisa 3

1. Nõudepesuharja kasutamine



2. Lapi voltimine



3. Lapi niisutamine



4. Põrandapühkija- kuivataja kasutamine tolmuimeja ning põranda pesemise asemel



5. Pritspudelite kahjulikus



6. Puutepindade märkamine kodus



7. Koristusainete vajaduspõhine kasutamine



Lisa 4

Katses osalejate küsimustik

Tere, olen Audentese Spordigümnaasiumi 11. klassi õpilane Maria Liis Alt. Teen uurimistöö kodukoristamise teemal. Soovin teada 14-19 aastaste noorte arvamust kodu koristamise kohta ning pakkuda noortele välja lihtsaid lahendusi, kuidas oma kodu efektiivsemalt puhtana hoida.

Hetkel on minu töö sealmaal, et küsitlen 3 noort vanuses 14-19 aastat, kes soovisid oma perega osaleda kuu kestvas katses- koristada kodu vastavalt antud soovitudele. Katse toimus veebruari kuu jooksul.

Saadud andmeid kasutan vastutustundlikult ja oma töö koostamisel!

* Viitab kohustuslikule küsimusele

Nimi*

.....

Umbes mitut koristusainet kasutasite viimase kuu jooksul?*

- 1-3
- 4-6
- 7+

Kui tihti kasutaid tolmuimejat?*

- Vähemalt 3 x nädalas
- Vähemalt korra nädalas
- Vähemalt 2 x nädalas
- Igapäev
- Ei kasutanudki

Kui kasutasid tolmuimejat, siis millistel pindadel?

- Tekstiil
- Kõvakattega pindadel
- Muu:

Millistest õppevideotest oli kõige rohkem kasu?

.....

Palju kulus teil koristamisele nädalas aega?*

- Alla 30 minuti
- 30' kuni 1h
- 1h kuni 2h
- 2h kuni 5h

Loetle peamised koristustarvikud mida kasutasid viimase kuu jooksul.*

.....

Loetle tarvikud, mida ei kasutanud veebruari kuu jooksul, aga tavaliselt kasutate.*

.....

Too välja suurimad muutused ja nendest saadud kasu.*

.....

Milline infokild osutus kõige efektiivsemaks just Sinu jaoks?*

.....

Soovitused, mida muuta videote juures paremaks.*

.....

Autorideklaratsioon

Kinnitan, et olen uurimistöö koostanud iseseisvalt. Olen korrektselt viidanud kõigile töös kasutatud teiste autorite kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele ja andmetele.

Olen nõus, et minu töö avaldatakse Audentese Spordigümnaasiumi digiarhiivis.

/Autori allkiri/

Kuupäev