

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste Valdkond  
Narva kolledž  
Õppekava „Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas“

Marve Abel

**LASTEAIASÕPETAJATE VALMISOLEK RAKENDADA  
ALTERNATIIVSEID TEGEVUSI VÄIKELASTE  
LÕUNAUINAKULE LASTEAIAS ÜHE LINNA NÄITEL**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Eelkoolipedagoogika nooremlektor Lehte Tuuling MA

Narva 2022

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Marve Abel

..... (töö autori allkiri)

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Marve Abel

(sünnikuupäev: 10.01.1967)

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Lasteaiaõpetajate valmisolek rakendada alternatiivseid tegevusi väikelaste lõunauinakule lasteaias ühe linna näitel“, mille juhendaja on Lehte Tuuling,

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Narvas, 10.05.2022

## **RESUME**

The topic of the bachelor's thesis is: "Kindergarten teachers' readiness to implement alternative activities to children's lunchtime nap in kindergarten on the example of one city".

The choice of the research topic was influenced by the parents' desire and the kindergarten teachers' experience in considering each child's personal needs with regard to the lunchtime nap. The purpose of the research was to identify the opinions of kindergarten teachers on the need to provide alternative activities during the lunchtime nap and on their skills and opportunities to provide said activities.

The research questions included teachers' awareness of the quality of sleep and its impact on a child's development, and their willingness to implement alternative activities to children's lunchtime nap. The theoretical part of the research focused on research conducted by various researchers on sleep, its necessity, and activities that affect sleep. Several sleep doctors have identified ways to provide alternatives to lunchtime naps.

The conducted research used a qualitative approach. Semi-structured interviews (individual interviews) were used to collect data. The sample group included teachers from four kindergartens from one city.

The discussion chapter compared the practices of researchers' and other Estonian teachers with the interviewees' opinions about alternative activities instead of a nap. The interviewees' observations about children sleeping at lunch were pointed out. The skills and readiness of the interviewed teachers to offer alternative activities to the nap were discussed. The teachers' expectations for the kindergarten management in terms of rooms and additional staff were revealed.

The results of the research revealed whether and what different alternative activities are offered by teachers from four different kindergartens. The study concluded that even though teachers are willing to offer alternative activities to nap, they rather try to calm children down to prevent fatigue and the resulting attention and behavioural disorders.

# SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	6
1. KVALITEETSE UNE TÄHTSUS LAPSE ARENGUS JA PÄEVAUNE ASENDAMISE VÕIMALUSED LASTEAIAS .....	9
1.1. Uni, selle tähtsus lapse arengule .....	9
1.2. Päevane uni ja selle vajalikkus lasteaias .....	12
1.3. Unerutiin ja nende kujundamine lasteaias .....	13
1.4. Alternatiivseid tegevusi lõunauinaku ajal lasteaias .....	15
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA .....	18
2.1. Uurimistöö eesmärk, ülesanded ning võimalikud lahendused.....	18
2.2. Metoodika valik ja kirjeldus .....	18
2.3. Valimi moodustamine ja uurimisprotseduuri kirjeldus .....	19
2.4. Uurimistulemuste analüüs.....	19
3. UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS JA KOKKUVÕTE.....	21
3.1. Uurimistulemuste kokkuvõte .....	21
3.2. Arutelu .....	24
KOKKUVÕTE .....	27
KASUTATUD ALLIKAD .....	29
LISAD .....	33

## SISSEJUHATUS

Une tähtsus on meie kõigi elus väga tähtsal kohal eriti lapseas, mil toimub lapse kõige kiirem arenguprotsess. Uneteadlased on seisukohal, et magamine on lapse kesknärvisüsteemi arengus olulisel kohal. Magamisel tekivad lapsel uued närviühendused ja tugevneb immuunsüsteem. (Lilleleht & Valberg, 2015).

Üha enam soovivad lapsevanemad ja kogevad ka lasteaiaõpetajad vajadust arvestada lõunauinaku osas laste eripäradega. Avalikest andmebaasidest ja internetist saadavate koolieelsete asutuste päevakavadest aga selgub, et üldse pole viidatud laste võimalustele teha alternatiivsed tegevusi lõunauinaku ajal. Eesti Rahvusringhäälingu kodulehel kirjutab ajakirjanik Karin Koppel, kuidas lapsevanemad on kokku puutunud erinevate lasteaedadega, kus mittemagavatele lastele pole võimaldatud erinevaid alternatiivseid tegevusi. Näiteks kirjeldas viie aastase lapse ema, kuidas tema lapsele hakati õpetajate poolt erinevaid diagnoose panema, sest laps ei maganud lõuna ajal. Hilisemates uuringutes selgus, et laps on terve ja võiks peale pooltunnist pikutamist üles tulla ning rahulikult toimetada. Kahjuks ei võtnud õpetajad neile antud soovitusi arvesse. Sarnast olukorda, kus lapse eripära ei võetud arvesse, kirjeldas ka teine lapsevanem ühest teisest lasteaiast. Samas annab artiklis teada ühe lasteaia direktor kuidas nende lasteaias on töö korraldatud nii, et mittemagavad lapsed saavad vaikselt teises toas toimetada. (Koppel, 2020)

Lasteaia lõunaunele kehtiva korra on kehtestanud sotsiaalminister määrusega (24.09.2010 määruse nr 61 „Tervisekaitseõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale“ § 14 lg 4), mille kohaselt kuni kolmeaastasele lapsele võimaldatakse vähemalt üks kord päevane uneaeg, kuid vanematele lastele peab olema tagatud päevas vähemalt üks tund puhkeajaga valikuvõimalusega une ja muu vaikse tegevuse vahel. (Madise, 2016).

Õiguskantsleri hinnangul peab asutus arvestama ka ühe lapse õigusega mitte magada või pikutada voodis lõunauinaku ajal. Seega, et mitte segada teiste laste und, tuleb lasteasutusel leida unetule lapsele alternatiivtegevus. Üheks õpetajapoolseks probleemiks on enda jagamine erinevate gruppide vahel, vastutades kõikide vajaduste eest. Olles hõivatud lõunaund mittemagava lapsega, jääb õpetajal puudu aeg järgmiste tegevuste ettevalmistamiseks ning enesetäiendamiseks. Õiguskantsler selgitab, et täpsemad tööaja tingimused tulenevad iga õpetaja jaoks temaga sõlmitud töölepingust, kus võib kokku leppida ka tööaja täpsemas kasutuses. Juhul, kui tegevuste ettevalmistamiseks eraldi vaba aega ette nähtud pole, nõuab see õiguskantsleri sõnul õpetajalt enam pingutust aja planeerimisel (nt võimalusel tegevuste ette valmistamist ajal, mil lapsed magavad või on muusika-/liikumistunnis, kus on eraldi õpetaja). (Madise, 2016)

Siit nähtub probleem lasteaegade töökorralduses ning lisaks töökorraldusele ka personali oskustes pakkuda alternatiivseid tegevusi lõunaund mittemagavatele lastele.

Käesoleva töö eesmärk on välja selgitada lasteaiaõpetajate teadlikkus laste unevajadusest ja arvamused alternatiivsete tegevuste pakkumise vajadusest ning võimalustest laste lõunauinaku ajal.

Bakalaureusetöö eesmärgist tulenevad järgmised uurimisküsimused:

1. Milline on õpetajate teadlikkus sellest, millist mõju avaldab kvaliteetne ja vajaliku pikkusega uni, sealhulgas lõunauni, lapse arengule?
2. Kuidas suhtuvad õpetajad lõunaune asendamisse alternatiivsete tegevustega?
3. Milliseid alternatiivseid tegevusi lasteaiaõpetajate arvamustes väikelaste lõunauinakule on võimalik pakkuda?
4. Kuidas parandada alternatiivtegevuste võimalusi/oskusi puhkeajal väikelastele koolieelsetes asutustes lasteaia õpetajate hinnangul?

Bakalaureusetöö koosneb kolmest peatükist. Teoreetilises osas selgitatakse temakohasele erialakirjandusele toetudes une olemust, piisava une vajalikkust ja kirjeldatakse alternatiivseid tegevusi mida võiks pakkuda väikelastele lõunauinaku asemel. Teises peatükis kirjeldatakse uurimistöö metoodikat, valimit koos protseduuriga. Kasutatakse

Lasteaiaõpetajate valmisolek rakendada alternatiivseid tegevusi väikelaste

lõunauinakule lasteaias

Kvalitatiivset uurimismeetodit ja poolstruktureeritud intervjuud. Kolmandas peatükis analüüsitakse uurimistöö tulemusi.

Varasemalt on lasteaiaõpetajate teadlikkust laste unevajadusest ja selleks tingimuste loomisest samas piirkonna uurinud Rakvere kolledži üliõpilane Sigrid Piirmann (2013) bakalaureusetöös teemal „5 – 7 aastaste laste vanemate ja õpetajate teadlikkus laste unevajadustest Võru lasteaedade näitel“. Uurimuse tulemusest selgus, et õpetajad on teadlikud väikelaste unevajadusest. Lasteaiaõpetajate hinnangul, lõunaune täielikul ära jäämisel, muutub lapse käitumine nii enda kui ka eakaaslaste vastu häirivaks.



# **1. KVALITEETSE UNE TÄHTSUS LAPSE ARENGUS JA PÄEVAUNE ASENDAMISE VÕIMALUSED LASTEAIAS**

## **1.1. Uni, selle tähtsus lapse arengule**

Iga inimene vajab piisavalt und, olenemata sellest millega ta tegeleb, et ennast hästi tunda ja tegutseda. Uni aitab kehal päevapingetest kosuda ning parandab keskendumisvõimet ja tööviljakust. Puhanud inimesed on heatujulisemad, positiivsemad, vastupidavamad, tegusamad ning loovamad. Uni parandab mälu, aitab hoida kaalu ja tõstab tehtava töö produktiivsust. Und iseloomustatakse kui ärkvelolekut ja mitte ühetaolist liikumatut olekut vaid aktiivset ja dünaamilist ning regulaarset olekut. Uni koosneb kahest erinevast faasist, REM ja mitte- REM- unest. (Pigeon, 2011, lk 23)

Loode on suurema osa ajast REM- unefaasis samuti toimub sülelaste uinumised REM- unes. (Hanlon, 2000, lk 11) Samuti avaldas Austria neuroloog Sigmund Freud 19. sajandil une tähtsuse teooria unetsüklite erinevatest perioodidest. Unetsüklid koosnevad perioodist mis on kahe erineva aktiivsusega. Nendest üks periood on kiirete silmaliigutustega uni -REM, sellel ajal nähakse und. Teiseks perioodiks nimetatakse- NREM uni. Sellised kaks erinevat uneperioodi erinevad teineteisest silmaliigutuste, ajutegevuse, lihaspinge poolest. NREM-une ajal toimub muutus mida iseloomustab neli staadiumi. (Veldi, 200, lk 9,24)

Vernik toob oma uuringus välja, et lapse kiire arenguga toimuvad ka muutused lapse unes. REM und esineb ainult 30 % ööunest. REM une vähenemine on seotud lastel päevase uinakute lõppemisega. (Vernik, 2018)

Tarkvanem. ee jutusaates "Taskuhääl" räägib neuroteadlane Jaan Aru, et hea uni on vaimse ja füüsilise tervise alus. Välja puhunud inimene, olgu see laps või täiskasvanu, suudab puhununa rohkem korda saata neid asju milles aju nõuab rohkem pingutamist, näiteks õppimine. Aju väsimisel saame hakkama vähemate asjadega. Une ajal taastub meie aju ja nii oleme võimelised lahendama keerukamaid ülesandeid, sõnab teadlane. (Tarkvanem, s.a)

Ameerika Unemeditsiini Akadeemia soovib regulaarselt imikutel magada 12–16 tundi ööpäevas, väikelastel 11–14 tundi ööpäevas ja lastel vanuses 3–5 aastat 10–13 tundi ööpäevas, et edendada optimaalset tervist. (Horiuchi jt 2021)

Rahvusvahelises uuringus IDEFICS (Identification and prevention of Dietary- and lifestyle-induced health Effects In Children and infantS), mille eesmärgiks oli muu hulgas ka elustiilist tingitud tervisemõjude hindamine ning ennetamine mudilastel ja väikelastel, selgusid Euroopa laste uneharjumused. Lastevanematelt saadud andmed uneharjumuste kohta tõid välja erisused Lõuna-Euroopa ja Põhja- Euroopa laste vahel. Selgus, et Lõuna-Euroopa lapsed magavad oluliselt vähem kui Põhja-Euroopa lapsed. Uuringus toodi välja, et Itaalias elavad koolieelikud magavad keskmiselt 9,5 tundi ja Rootsis elavad koolieelikud 1,5 tundi rohkem ehk 11 tundi. Selgus, et uneajad ei sõltu päevavalguse erinevusest Põhja- ja Lõuna Euroopas vahel, vaid leiti, et une pikkus väheneb vanusega, sh algkooli lapsed magavad keskmiselt 10 tundi ööpäevas. Uuringus ei leidnud teadlased erinevusi poiste ja tüdrukute une pikkuse vahel. Võib välja tuua, et une kvaliteeti mõjutab teleri või arvuti taga veedetud aeg.

IDEFICS uuringu üks olulisemaid tulemusi on see, et uni ja ülekaal on omavahel seotud. Lastel, kes magavad liiga vähe, on oht muutuda ülekaaluliseks või isegi rasvuda. Seda kinnitab üha rohkem teaduslikke uuringuid. IDEFICS uuringus osalenud lastel, kes magasid öösel üheksa või kümme tundi, on 40% suurem tõenäosus muutuda ülekaaluliseks, kui lastel, kes magavad 11 tundi või rohkem. Lastel, kes magavad vähem kui üheksa tundi, on kaks korda suurem tõenäosus muutuda ülekaaluliseks kui lastel, kes magavad piisavalt. See seos ilmneb eriti algkooliealiste laste puhul. (Hense jt, 2011)

Kehale annab uni aja ja tingimused taastumisprotsessideks. Magamise ajal luuakse lapse organismis uusi rakke ja kudesid aktiivsemalt kui virgeajal. Magamise ajal toimub organismis kasvuhormoonide tootmine. Sellepärast on lapsele väga tähtsal kohal uni. Kui lapsed ei saa vajaminevat und korralikult kätte jääb nende kasv kängu kasvuhormooni vähese eritumise pärast. (Pigeon, 2011, lk 33)

Nii nagu täiskasvanud läbivad unetsükleid, nii läbivad ka lapsed unetsükleid, kuigi laste omad on lühemad ja vahetuvad kiiremini. Lapsed on kerge une faasis pikemat aega ja faaside vahel on palju lühikesi ärkamisi. Teadaolevalt on selleks kaks põhjust. Esiteks soodustab unemuster aju kasvamist ja lapse füüsilist arengut. Teiseks on see seotud lapse ellujäämisega, kuna lapsed veedavad suuresti aega kerges unes, sellepärast, et kergemini

ärgata, kui tekib lapsel probleem unes. Lapsel on kõik uneetapid nii kasvuks kui arenguks väga olulised. Koos lapse kasvamisega küpseb ka tema unetsükkel. (Pantley, 2009, lk 48)

Jälgides R. Wileniuse ja Steiner-pedagoogika põhimõtteid, peetakse lastel kuni seitsmenda eluaastani tähtsamaks osaks lapse kehalise arengu hoidmist ja toetamist. Artiklis antakse teada, et informatsiooni saamiseks lapse arengu kohta peaks tema käitumist jälgima kahe kuni nelja päeva jooksul alates ärkamisest kuni uinumiseni. Tähtsaks peeti päevase une eripära kuna uneprobleemid vajasisid juba tookord tervikuna käsitlemist. Lapse jälgimise tulemusena saadi teada kuidas see mõjutab laste meeleolu ja tövõimet. (Torm, 1993, lk 48)

Piisav uni on vajalik nii suurele kui lapsele, sest väheses unepuuduses lülitub aju lihtsamini autopiloodile. Mistõttu kipume liiga lühikese une tõttu kergesti ärrituma liiga tühiste asjade peale. Ka vähene unepuudus võib muutuda krooniliseks mis omakorda võib viia meeleoluhäireteni. (Aru, 2017, lk 89)

Lastepsühhiaater dr Rabenschlag (2000, lk 113) on kokku võetud aastatepikkused uuringud. Raamatus tuuakse välja lasteaias käiva lapse päevast und mõjutavad tegevused. Üheks mõjutajaks on õhtune telerivaatamine, mis muudab lapse unenäo maailma. Vägivallafilmid põhjustavad lapsele vägivaldset und (vägivaldset loomad). Magades võivad lapsed unes näha hirmutavaid muinasjututegelasi, näiteks kolle, mistõttu võiksid enne magamaminekut mängitavad mängud olla rahulikud. Igapäevased rutiinsed tegevused enne magamaminekut tagavad lapsele turvatunde. (Tarkvanem, s.a).

Treeningud lastega võiksid jääda rohkem päevasele ajale, sest liiga õhtusele jätmine võib lapsel magamaminekut edasi lükata, mis omakorda tähendaks liiga vähest und. On oluline, et lapse voodi oleks ainult magamiseks mitte mängimiseks ja teleka vaatamiseks. (Mary, L, Gavin, MD, 2020)

Linnas ja Niiberg tõdevad (2007, lk 57), et lapse arengule teeb kahju, kui peale lapse magama panekut hakkavad lapsevanemad valjuhäälselt või lausa karjades oma probleeme lahendama. Samuti on lubamatu enne uinumist lapsele meenutada karistust hõmmesse, öeldes näiteks, et "Peale ärkamist räägime". See kõik mõjutab lapse arengut. Peale eelnimetatud

ähvardusi võib lapsel magamise ajal ette tulla mitmeid ülesärkamisi, rääkimisi unes või voodi märgamist.

## **1.2. Päevane uni ja selle vajalikkus lasteaias**

Teadusuuringu portaalis “Novaator” tuuakse välja psühholoog Kene Verniku, unearst Heisl Vaheri ja Viimsi lasteaia psühholoog Lagle Reinupi (viidatud Eensaar, 2018) poolt laste päevase unega seotud väljavaated. Artiklis arutatakse, kas lasteaia lõunauni on ikka vajalik. Unearst Vaher selgitab, missugused on hea unerütmi tunnused ja igapäevased rutiinsed tegevused. Psühholoog Verniku arvates piisab kaheaastasel väikelapsel päevaseks puhkamiseks tund aega. Unearst Vaheri sõnul peale kolmandat eluaastat ei tohiks päevast und lapsele peale suruda, sest unevajadus on lastel individuaalne nagu ka täiskasvanutel. Veel selgitas unearst, et päeva- ja ööuni täidab erinevat funktsiooni. Ööuni on vajalik, et laps kasvaks aga päevaune eesmärk on vaimse tegevuse säilitamiseks ja vaimu erksana hoidmiseks. Viimsi lasteaia psühholoog Reinup tõi näite, kuidas nende lasteaias on korraldatud koostöös vanematega laste päevane puhkeaeg, kes magavad kodus 12 tundi, on antud valikud vaikseks mängudeks. Need lapsed, kes on maganud kodus ainult 6 – 7 tundi, magavadki lasteaias pikalt lõunaund. Artiklis on välja toodud etapid, mida lapsevanemad peaksid teadma, et lastel oleks positiivne uni tagatud. Lagle Reinup pakkus välja soovitusi lasteaedadele, milliseid tegevusi võiks mitte magavate lastele võimaldada.

Päevane unekestvus on lastel väga erinev ja põhjused võivad olla väga erinevad. On täheldatud, et päevase unega on rohkem probleeme kui öö-unega. Need lapsed, kes magavad päevaund vähem või kes hoopis sellest loobuvad, võivad öösel selle-eest paremini magada. Erinevatest uuringutest on tulnud ilmsiks, et lapsed, kes magavad päevaund, on selgem mälu ja laps püsib aktiivselt õhtuni. Samuti on lühiajalised päevauned lastele väga vajalikud, parandades laste kognitiivset taju. Nii nagu ööunne, nii on ka päevaunne jäämiseks kindlad rituaalid, näiteks rahulik muusika või rahulik mäng. (Lilleleht & Valberg, 2015, lk 39)

Vajadus päevasele uinakule on lastel individuaalne alates ühest tunnist kuni mitme tunnini. Magades elab laps läbi mängides kogetud ja kinnistuvad uued teadmised. Ka mõjutab

magamine lapse käitumist, keskendumis- ja õppimisvõimet. Päeval puhanud laps on endaga rahulolev ja valmis uusi oskusi ja teadmisi omandama. (Laursoo & Tippi, 2011)

Samas kirjutab (Rabenschlag (2000, lk 86), et suur jagu lastest loobub lasteaias lõunaunest, sest nad ei vaja und enam. Võib juhtuda, et une pealesurumisel võib see lapselt võtta “unesurve” öösel. Psühholoog Janet Krone Kennedy (2016, lk 20), kes töötab kliinilise praksise *NYC Sleep Doctor*, märgib oma raamatus, et paljud lapsevanemad ei soovi lapsel päeval magada lasta, kartes, et siis ei maga laps öösel. Suur osa lapsevanemaid ei ole teadlikud päevase une tähtsusest ja selle kvaliteedist.

Nii täiskasvanutel kui ka lastel on olukordi, kus teinekord piisab hetke uinakust, kuid lastel me seda ei pruugi märgata vaid peame seda lohakuseks. Rootsis kasutatakse autistlike ilmingutel lastega mõne minutilist magamist nii, et pea on asetatud kätele. (Ots, 2014, lk 4)

Tuginedes unearst Heisl Vaherile, (2021) on laste unevajadus väga oluline, kuigi vanemaks saades muutub ka unevajadus väiksemaks. Une väheseks jäämisega võib ette tulla, liigsöömine kui ka isutus. Keeruline on lapsel keskenduda teades kui vajalik on mälu õppeprotsessis. Tähtsaks peetakse, et regulaarsed unetunnid oleks tagatud.

### **1.3. Unerutiin ja nende kujundamine lasteaias**

Rutiini jälgimine ja rakendamine on vajalik igas vanuses inimestele, kuna see häälestab organismi vajalikule lainele ning aitab nii füüsiliselt kui vaimselt valmistuda magama jäämiseks. Eri vanuses lastele sobivad erinevad unerutiinid (Lilleleht & Valberg, 2015, lk 153).

Väikestele lastele meeldib ette teada, mida oodata. Rutiin, mis aitab lastel mõista, et uinaku või magamamineku aeg on lähenemas, on oluline. Kodusele päevasele uinakule eelnev rutiin kallistused või jutuke magamistoas või ehk mõne erilise unelaulu laulmine, kaisulooma valimine ja kardinat ette tõmbamine. Oluline on, et tegevused oleks alati samas järjekorras. (Smith, 2017, lk 117–118)

Viimastel aastatel on üha enam hakatud rääkima päevaste uinakute vajalikkusest. Päevaplaani planeeritud uinak aitab lastel taastada jõuvarusid, vähendada vaimset pinget ja

väsimust. Samuti toetab päevane uinak laste mälu ja suurendab nende tähelepanu, võimekust õppida, aitab vähendada ärrituvust ja meeleolu kõikumist. Puhanud laps suudab paremini kontrollida oma emotsioone ning toime tulla rühma tegevustes. Päevane uinak mõjub lapsele hästi juhul kui uinakut õigesti planeerida ning tagada rutiinsus. (Tervise Arengu Instituut, s.a)

Tervisekaitse nõuetest tulenevalt võimaldatakse lasteaias ühe kuni kolme aasta vanusele lapsele vähemalt üks kord päevane uneaeg. Vanematele lastele peab olema tagatud päevas vähemalt üks tund puhkeaega valikuvõimalusega une ja muu vaikse tegevuse vahel. Selleks, et päevane uinak kujuneks lapsele tavapäraseks ja loomulikuks tegevuseks toimub päevane uneaeg kindlal kellaajal ning kindlate tegevustega. (Peet, 2020)

Lõunauinakut meeldivamaks tegemiseks võiks lastega läbi arutada millist raamatut näiteks täna lugeda, või missuguste muustritega pidžamaad täna seljas on. Sellised valikud hoiavad ära mõnevõrra edasilükkamise lõunauinakule. Meie õpetajad peame ise olema rahulikud ja kannatlikud, et ei tekitaks lastele vastumeelt lõunauinakule. (Pacheco, 2021)

Tihti peale pärast kiiret askeldust võib keha nõuda lõdvestumist. Eriti kurnavalt mõjub kehale, kui pinged ei lase rahulikult lõdvestuda. Kõige parem viis selleks on voodis uinumise asend, suletud silmad, millele järgneb keha lõdvestus. Tihti peale tuleb soov uinuda üsna pea. Väiksematele lastele aitab ette lugemine või leiutada ise häid mõtteid. (Vuohelainen, 1997, lk 26 – 28)

Vanemate laste puhul olen mina laste magamapanekul kasutanud keha lõdvestumisel “Vaikuseminutite” meetodit raamatut ette lugedes. Küll aga pole see tavaline raamat, vaid muinasjutudel põhinevad meelerännakud lastele. Olles ise läbinud vaikuseminutite baaskoolituse, leian, et endal tuleb vastavalt laste vanusele “Vaikuseminutid” ümber kohandada. Vanemate laste puhul on väga rahustavad lõdvestusharjutused enne magamajäämist.

Carl-Johan Forssen Ehrlin (2016) toob raamatus “Väike elevant, kes tahab magama jääda” välja juhtnöörid, kuidas kuulajat uinutada. Autor soovib kõigepealt lugejal enne raamat läbi lugeda ja siis hakata lastele seda ette lugema. Raamatus viidatakse, kuidas saavutada edu valem, kuidas olla järjekindel, et sellest saaks kujuneda harjumus enne uinumist.

Psühholoog Tõnu Ots (2014, lk 4) soovib õpetajatele, et lapsed peaksid magama jääma rahulikus seisundis. Laps ei tohi uinuda hirmunult, sest sellele süvenevad foobiad, vihasena uinudes süveneb mittesobilik käitumine. Lõunauinak peaks toimuma ühel ja samal ajal. Tähtsaks peetakse sügava une pikkust mis on aju tegevusele kõige kasulik, kus selekteeritakse info mis omakorda salvestab selle püsimällu.

Oluliseks peetakse kindlat uinumise aega ning et valmisolek uinumiseks peaks olema meelestatud. Väga keeruline on näiteks, kui uinumine on mingitel põhjustel edasi lükkunud. Veel kahjulikum on ette magamine. Kui meelestatud uneaeg on mööda läinud, siis väsimuse puhul puudub üldse uni ja sellega on oht, et võib kaasneda peavalu ja tusatuju, näljatunne. Sellepärast ongi eriti lastele oluline kindel päevakava. (Niiberg & Linnas, 2007, lk 56)

Psühholoog ja unenõustaja Kene Vernik viitab (2019, lk 140), et ärkama peaks igal päeval samal kellaajal ja puhkepäevadel võiks magada ainult 1, –1,5 tundi rohkem. Liigsel ülemagamisel hakkab uneag nihkuma hilisemaks mis tähendaks, et uni läheb rütmist välja.

#### **1.4. Alternatiivseid tegevusi lõunauinaku ajal lasteaias**

USA psühholoog ja emotsionaalse intelligentsuse kontseptsiooni propageerija Daniel Goleman on välja töötanud mitmeid tegevusi koolieelses eas lastele uneaja asendamiseks vaikse tegevusega. Golemani hinnangul on pea igas lasteaias lapsi, kellel pole tuju magada, ilmtingimata lasteaias päeval magama. Mõningatel päevadel on siiski lapsed väga heas tujus ja lähevad hea meelega magama. Üheks väga tähtsaks asjaoluks on pere ja lasteaias vaheline koostöö. Lasteaed võiks kindlasti teada, missugune on lapse unegraafik. Eduka magamisrutiini aluseks on kindlasti see, et last võiks enne magamaminekut rahustada, nagu näiteks tulede hämaramaks muutmisega. Loomulikult peab meeles pidama, et iga laps on erinev ja mitte ühtegi last ei saa sundida magama. Lasteaia ruumis võiks olla puhkenurk, kus laps teab, et ta võib iga kell sinna puhkama minna. Oleks hea meeles pidada, et laps võib sinna alati minna olenemata kindlast uneajast. Puhkenurk võiks välja näha väga mugav ja hubane, erinevad pehmed vaibad, padjad ja tekid. Kindlasti mõjub lastele hästi vaikne muusika. Näiteks veebikeskonnas *YouTube* kui panna otsingusse “*Relaxation Music For*

*Children*” leiab lastele väga rahustavat muusikat. Üks hea võimalus, kuidas last rahustada, on harjutada lapsi kuulama muinasjutte kinniste silmadega. Meeldetuletuseks võiks lastele mainida, et nad võivad silmi puhata aga kõrvadega võiksid kuulata. Muinasjuttu võiks rääkida võimalikult rahuliku ja rahustava tooniga. Natuke nooremad lapsed võivad endaga kaasa võtta tekid, loomad vms, mis rahustavad neid. (Apple, 2018)

Viimsi lasteaia psühholoog Lagle Reinup soovitas “Novaator” (viidatud Eensaar, 2018) portaali artiklis kasutada rohkem vaikseid tunde, meloodia kuulamist ja lõdvestuse teraapiat. Oluliseks peetakse, et lapsele oleks võimaldatud vaikseid hetki. Alustuseks võiks proovida lühemat aega hiljem pikendada.

Kohila lasteaia “Sipsik” direktor toob loengus “Tulevikuuskuste ja iseseisvuse kujunemise toetamise võimalused lasteaias” välja, kuidas nende lasteaias on mõeldud lastele lõunauinak meeldivaks muuta. Leiti, et koos lastega mööbli ümbertõstmisel saab lõunauinaku meeldivamaks muuta. Lapsed said ise endale igal päeval valida uue aseme. Ümberpaigutamisel oli mõeldud ka nende laste peale, kes vajasisid endale autonoomset kohta uinaku ajaks. Direktor tõi loengus välja, et kuna lasteaias on 160 last, siis kõik lapsed ei saagi ühtemoodi magada. Tuleb arvestada laste erisusega seoses lõunauinakuga. Loengus märgiti, et vanematele koostati rahuolu-uuring seoses lõunauinakuga. Uuringu läbiviijatele üllatuseks vastasid peaaegu kõik vanemad. Lastevanemate arvates oli lapse arengule väga tähtis uni ja une kvaliteet. Uuringus osalenud lasteaias on lapsed, kes magavad alati lõunaund ja nende uni ei mõjuta ööund. On ka lapsi, kes on küll voodis, kuid ei uinu ja hakkavad teisi häirima. Need lapsed võetakse voodist ära välja ja suunatakse vaikse mängu juurde. Kolmas grupp on need lapsed, kes ei lähe üldse magama, sest siis oleks nende ööuni rikutud. Lasteaia ja kodu koostöö on tihe. Direktor märkis, et õpetajad, kes tahavad, otsivad lahendusi ja kes tahab otsib vabandusi. Loengus mainitakse, et selline tegevus nõuab õpetajatelt palju eeltööd. Palju kasutatakse rühmavälised tegevuspesade mängu. (Mägi, 2021)

Psühholoog Kene Vernik (2021) jagab teadveloleku tehnikaid lõunauinakute asemel. Laps võtab endale mugava asendi sirmi taha või põrandal ja väljendab enda tundeid joonistamise kaudu. Kasutada saab palju looduslikke materjale mis rahustab last. Laps loob puulehtedest paberile puu või joonistab oma unenäost pildi.



Lasteiaiaõpetajate valmisolek rakendada alternatiivseid tegevusi väikelaste

lõunauinakule lasteaias

Üheks oluliseks rituaaliks peetakse joogat lapse arengus, mis aitab lapsel vaimselt ette valmistuda rahulikuks tegevuseks. Lapsed hakkavad oma keha paremini kuulama jäljendades loomade kuju, see omakorda nõuab neilt suuremat keskendumist mis hoiab lastes ära igapäevase stressi ja pinge. Oluline on muinasjutusse sisseelamine ja süvenemine, seda saab ainult õpetaja oma rahulikkuse ja maheda häälega lapses esile tuua. Peale joogat on lapsel võimalus kas uinuda või rahulikult puhkeaga sisustada. (Meijel, 2010)

## **2. UURIMISTÖÖ METOODIKA**

### **2.1. Uurimistöö eesmärk, ülesanded ning võimalikud lahendused**

Uurimistöö teema valikut mõjutas lapsevanemate soov ja lasteaiaõpetajate vajadus arvestada lõunauinaku osas laste eripäradega. Uurimistöö eesmärk on välja selgitada lasteaiaõpetajate teadlikkus laste unevajadusest ja arvamused alternatiivsete tegevuste pakkumise vajadusest ning võimalustest laste lõunauinaku ajal.

Tuginedes uurimistöö eesmärgile, püstitatakse neli uurimisküsimust:

1. Milline on õpetajate teadlikkus sellest, millist mõju avaldab kvaliteetne ja vajaliku pikkusega uni, sealhulgas lõunauni, lapse arengule?
2. Kuidas suhtuvad õpetajad lõunaune asendamisse alternatiivsete tegevustega?
3. Milliseid alternatiivseid tegevusi lasteaiaõpetajate arvamustes väikelaste lõunauinakule on võimalik pakkuda?
4. Kuidas parandada alternatiivtegevuste võimalusi/oskusi puhkeajal väikelastele koolieelsetes asutustes lasteaia õpetajate hinnangul?

### **2.2. Metoodika valik ja kirjeldus**

Uurimistöö läbiviimisel kasutati kvalitatiivset lähenemisviisi. Andmete kogumiseks kasutati poolstruktureeritud intervjuud, mille käigus intervjueriti korraga ühte inimest (individuaalintervjuu). Intervjuu eeliseks on võimalus andmekogumist vastavalt vastajale reguleerida ja muuta küsimuste järjekorda, samuti on võimalus saada põhjalikumaid vastuseid. (Hirsjärvi jt, 2007, lk 192)

Intervjuu küsimustikku luues toetuti uurimisprobleemist tulenevatele uurimisküsimustele. Poolstruktureeritud intervjuu valiti sellepärast, et saab olla paindlik ja vajadusel suunata intervjueritav tagasi teema juurde. (Õunapuu, 2018)

Intervjuu läbiviimiseks koostati avatud vastustega küsimustik, mis anti intervjueritavale eelnevalt tutvumiseks. Intervjuu viidi läbi videovahendusel või siis kontaktiselt näost näkku ning vestlus salvestati ning transkribeeriti.

### **2.3. Valimi moodustamine ja uurimisprotseduuri kirjeldus**

Antud uurimistöö valimisse kuuluvad ühe linna nelja lasteaia õpetajad. Eesmärk oli intervjuuerida vähemalt 20 õpetajat. Intervjuude läbiviimiseks õpetajatega saadi luba nelja lasteaia direktorilt e- posti teel. Peale loa saamist pööruti kõigi rühma õpetajate poole palvega anda intervjuud lõunauinaku alternatiiv tegevustele. Intervjuud nõustusid andma 18 õpetajat. Õpetajatega lepiti kokku intervjuuerimise aeg ja viis (Zoom, Messenger, kontaktne).

Enne õpetajatega kohtumist tehti kontrollintervjuu, milles tuvastati mõned protseduurilised vead mis lahendati kiirelt. Toetudes eesmärgile, viidi läbi 18 intervjuud (plaanitud 20) lasteaiaõpetajatega. Õpetajate anonüümsuse tagamiseks kodeeriti õpetajad (*ÕP1 – ÕP18*). Vastajate keskmine vanus oli 44,5 aastat. Haridustasemelt olid vastajad valdavalt bakalaureuse kraadiga ja keskmiselt 13,8 aastase töökogemusega.

Poolstruktureeritud ehk avatud küsimustega intervjuud toimusid Zoomi keskkonnas ja Messengeri helivestluses ajavahemikus 20.02. – 02.03. 2022. Küsimused esitati varem koostatud intervjuu kava kohaselt, vajadusel küsimusi täpsustades. Esitati 17 avatud küsimust. Saadud andmeid kasutati ainult antud uurimustöös.

Valimi moodustamisel arvestati, et võib ette tulla intervjueeritavate erinevaid soove intervjuude läbiviimise kohta. Näiteks kas neid intervjuuerida tööl või kodus ja kui erinevalt nad ennast tunnevad. (Laherand, 2008) Intervjuude kestus varieerus 20 ja 45 minuti vahel. Erandina vastasid kõige pikemalt alla 40. aastased õpetajad ja vähese staažiga õpetajad.

### **2.4. Uurimistulemuste analüüs**

Uurimistulemused on esitatud induktiivsel kujul ehk üksikult üldisele. (Õunapuu, 2014, lk 47). Analüüsitulemuste paremaks näitlikustamiseks on kursiiivkirjas lisatud intervjueeritavate tekstitsitaadid koos anonüümsust tagavate koodidega: *ÕP1, ÕP 2, ÕP3* jne.

Poolstruktureeritud ehk avatud küsimustega intervjuud toimusid Zoomi keskkonnas ja Messengeri helivestluses ajavahemikus 20.02. – 02.03. 2022. Küsimused esitati varem

Lasteaiaõpetajate valmisolek rakendada alternatiivseid tegevusi väikelaste

lõunauinakule lasteaias

koostatud intervjuukava kohaselt, vajadusel küsimusi täpsustades. Analüüsiprotsessi alustati helifailide korduva ülekuulamise ja transkribeeritud andmete võrdlemisega, vajadusel kirjalikku teksti korrigeerides ja parandades.

Kvalitatiivse sisuanalüüsi käigus püüti saada ülevaade vastuste terviklikkusest. Salvestised transkribeeriti seejärel sisestati analüüsi vastused programmi *Microsoft Excel* tabelisse, mida kasutati töös abivahendina. Vastajate vanusest lähtuvalt märkasid nooremad õpetajad rohkem laste vajadusi ning püüdsid probleeme ka ise lahendada. Nooremad õpetajad andsid lastevanematele ka kohese tagasiside laste käitumisest. Vanemad õpetajad arutasid lastega tekkinud probleeme tavaliselt lastevanemate koosolekutel, arenguveestlustel. Neil ei tekkinud ka nii palju probleeme kuna olid suuremad kogemused/ teadmised lastega toimetulemiseks või oldi lihtsalt mugavustsoonis (*ÕP14, ÕP15: Alternatiivtegevust olen pakkunud lühendatud tööpäevade korral*).

### 3. UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS JA KOKKUVÕTE

#### 3.1. Uurimistulemuste kokkuvõte

Käesoleva töö eesmärgiks oli uurida lasteaiaõpetajate valmisolekut pakkuda lastele lõunauinaku ajaks alternatiivtegevusi. Intervjuusid analüüsiti vastavalt uurimisküsimustele.

Esimese uurimisküsimusega püüti välja selgitada, õpetajate teadlikkus sellest, millist mõju avaldab kvaliteetne ja vajaliku pikkusega uni, sealhulgas lõunauni, lapse arengule. Õpetajad olid seisukohal, et lõunaund magavad lapsed on rahulikumad. Õpetajad olid üksmeelselt nõus, et kvaliteetne ja vajaliku pikkusega uni on oluline lapse arengule. Toodi välja, et kui laps saab lõunaund piisavalt siis on laps teiste lastega sõbralikum ja jaksab suhelda ning mängib sõpradega paremini. Vastajate hinnangul on tegevustes märgata kui laps on saanud piisavalt lõunaund.

*ÕP1: Lõunaund magav laps on rahulikum, tuleb oma emotsioonidega paremini toime.*

*ÕP5: Lõunaune maganud laps on rahulikum ja suudab paremini keskenduda.*

*ÕP 7: Peale lõunaund igaiüks läheb oma nurka ja leiab tegevust, lapsed jagavad mänguasju ning on puhanud. See avaldab väga positiivset mõju.*

Lõunaune pikkus sõltus enamuse vastanute arvates lapse vanusest – mida väiksem laps, seda suurem unevajadus ja pikem lõunauinaku aeg. Õpetajate hinnangul on lõunaune vajadus ka sellest, mis kell laps aeda tuuakse. Kui laps tuuakse juba kell 7.00 lasteaeda, siis on ta ilmselgelt lõunaks väsinud ning ilma uinakuta ei tuleks päeva lõpuni rahulikult endaga toime. Koolieelikutele soovitati vähendada lõunaune pikkust, sest lapsed harjuksid koolitundides ilma uinakuta hakkama saamisega. Suurt rolli mõjutab teises keskkonnas viibimine, mis samuti väsitab last nii vaimselt kui füüsiliselt.

*ÕP 1: Unepikkus, kui palju laps ise magab, kuid see peaks olema tähtis, et ta suudaks ennast välja puhata, sellest päevasest ajast. Magamise ajal töötleb aju seda päevast infot.*

*ÕP 2: Väikelaps peab magama lõunaund. Kvaliteetne uni tagab lapse rahulolu, rõõmsameelsuse, keskendumisvõime, koostööaldis olemise.*

*ÕP 3: Uneaja pikkus võib sõltuda lapse vanusest ja lapse päevakavast, lähtuvalt sellest ja harjumustest kuidas laps on harjunud. Siis võikski uni olla lühem sest mõni laps vajabki lühemat und.*

Õpetajatele on abiks lastevanemate selgitused laste uneaegade ja magama jäämise rituaalide kohta.

Teise uurimisküsimuse eesmärk oli välja selgitada kuidas suhtuvad õpetajad lõunaune asendamisse alternatiivsete tegevustega. Õpetajate vastustest ilmnis, et alternatiivtegevusi vajavad pigem koolieelikud või ärevushäiretega lapsed. Alternatiivtegevusi pakuvad lõunauinakule intervjueeritavate õpetajate seast vähesed. Kõikide vastanute arvates on uni oluline lapse arengule, mistõttu eelistatakse siiski pakkuda lõunaund. Õpetajate hinnangul on uinaku teinud lapsed rahulikumad ja keskendumisvõimelisemad. Intervjuus tõi õpetaja esile kuidas vanematega vesteldes lapse emotsioonidest tuli ilmsiks, et lapsi pannakse magama väga hilja ja sellega tekib lastel unevõlg. Vastupidiselt on maininud lapsevanemad, et kui laps magab lõunaund lasteaias siis kahjuks ei jää laps kodus magama, sest magama tahetakse last panna juba kell 20.00.

*ÕP1: Lõunaund magav laps on rahulikum, tuleb oma emotsioonidega paremini toime. Päeval saadud teadmised jäävad paremini püsimällu ja ehk oskavad lapsed tulevikus luua paremaid seoseid igapäevaelu ja õpitu vahel. Puhanud lapsed on lõbusamad, tulevad sinu mõtetega kaasa.*

*ÕP2: Neid olukordi on ette tulnud harva 6-7 aastaste lastega. Pigem on magavad lapsed rahulikud ja suurema keskendumisvõimega*

*ÕP5: Lastel on erinevad unnejäämise rituaalid - kes tahab seljapaitamist, kes tahab vaikust*

*ÕP7: Puhanud lastel on meeles, mida oleme hommikupoolel teinud aga need, kes ei ole puhanud, siis need lihtsalt vastavad mitte olulist infot ja tükivad teistega tülitsema.*

Kolmas uurimisküsimus oli püstitatud eesmärgiga teada saada, milliseid alternatiivseid tegevusi lasteaiaõpetajate arvates on väikelaste lõunauinakule võimalik pakkuda. Õpetajad olid üksmeelselt rahulike tegevuste pooldajad. Intervjueeritud õpetajate hinnangul on oluline, et lapsed oleksid rõõmsameelsed ja keskendumisvõimelised. Selleks, et tagada ka

vähem lõunaund vajavate laste keskendumisvõime, tuleks õpetajate arvates pakkuda lastele rahulikke tegevusi. Mitmed õpetajad leidsid, et suuremad lapsed saaksid rahulikult lahendada ristsõnu, töölehti ja puselesid kokku panna. Kineetilise liivaga mängimine on lõõgastav ja rahustav tegevus lapsele. Alternatiivideks toodi välja unelaulu kuulamine ja ise laulmine peale muinasjuttu ja vaikne muusika.

*ÕP7: Vaiksed tegevused : voolimine, joonistamine kunstitöö. Mõnedel päevadel käiakse ka loovustoa, selline asi on enda aja ohverdamine.*

*ÕP4: Enne lõunauinakut näiteks juturaamatu lugemine, unelaulu kuulamine, lõpuks mingi rahuliku muusika kuulamine. Vajalik on teise ruumi ja teise õpetaja või abiõpetaja olemasolu.*

*ÕP18: Lõunauinakut mõjutavad kindlasti üliaktiivsed tegevused lasteaias. Näiteks peod, kus lapsed peavad esinema, veel on teatri etendused ja on olukordi, kus laps teab, et ema tuleb varem järgi, siis laps ei julge uinuda.*

Viimase uurimisküsimuse eesmärgiks oli koguda infot selle kohta, mida vajavad õpetajad, et asendada lõunaund seda mitte vajavate laste jaoks alternatiivsete tegevustega. Õpetajad pidasid kõige olulisemaks täiendava tööjõu kaasamist. Üldjuhul olid õpetajad arvamusel, et alternatiivtegevusi vajavad vaid üksikud lapsed. Suurema hulga unetute laste puhul vajab lastega tegelemine suuremat tegevusplaani ja ressursi.

*ÕP3: Eelkõige on selleks vaja inimressurssi juurde personali, kes oleks samal ajal nende lastega, kes tegutsevad magamise ajal teises ruumis, sest ühel õpetajal ei ole võimalik olla korraga mõlemas toas.*

*ÕP9: Meie lasteaed hetkel arutlebki selle üle, et pakub välja loovustuba. Kahjuks hetkel puudub selleks inimene, sest õpetaja peaks viibima ka teiste lastega.*

*ÕP10: Kui pean tegema sellist tööd kus pean tegema iseloomustust lapse kohta vms, siis olen selle töö kodus teinud ja tegelenud üleval oleva lapsega.*

Õpetajate arvates peavad olema eraldi ruumid ja lisaõpetajad, kes pakuvad unetutele lastele alternatiivtegevusi mingis teises ruumis. Mitmed õpetajad vastasid intervjuus, et suuremad lapsed osalevad kunsti ja tantsuringis ja peale ringi tavaliselt need lapsed ei uinugi. Õpetaja andis intervjuus teada, et valmistab kodus ise huvitavaid mängu, et lapsel oleks huvitav nendega mängida puhketunni ajal.

### **3.2. Arutelu**

Uurimistöös selgus, et kõik küsitletud lasteaiaõpetajad olid väikelaste unevajadusest teadlikud. Märkiti, et lasteaias on lapsed teises keskkonnas ja väsivad seetõttu rohkem. Vaimse ja füüsilise heaolu tagamiseks on lõunauinak seega väikelastele väga vajalik. Ka Pigeon (2011, lk 33) kirjutab, et kehale annab uni aja ja tingimused taastumisprotsessideks. Magamise ajal luuakse lapse organismis uusi rakke ja kudesid aktiivsemalt kui virgeajal, sellepärast on lapsele väga tähtsal kohal uni.

Leiti, et lõunaund magavad lapsed on rahulikumad. Lasteaiaõpetajad arvavad sarnaselt Jaan Aruga (Tarkvanem, s.a), et välja puhanud inimene suudab rohkem korda saata neid asju milles aju nõuab rohkem pingutamist, keskendumist. Lapsed, kes ei saa piisavalt und, on palju tõrksamad ega soovi teha koostööd õpetajatega ega teiste lastega.

Samas on õpetajad märganud, et väga oluline on ka une kvaliteet ning see ei pruugi sõltuda ainuüksi lasteaias toimuvatest tegevustest. Täheledatai, et kodused hirmud mõjutavad ka uinakut lasteaias. Ärevushäiretega lapsed kardavad magama jäämist. Ka Rabenschlag (2000, lk 113) leidis, et üheks mõjutajaks on õhtune telerivaatamine, mis muudab lapse unenäo maailma, näiteks vägivaldafilmid põhjustavad lapsele vägivaldset und.

Alternatiivsete tegevuste rakendamine nõuab lasteaiaõpetajatelt kindlasti suurt väljakutset. Õpetaja tegevust juhivad ka keerulistes olukordades isiklikud väärtused, mis motiveerivad teda otsustama ja tegutsema (Carlsson, 2011, lk 11-42).

Uurimistöös osalenud lasteaiaõpetajad pidasid eranditult vajalikuks kuni 3. aastaste väikelaste lõunaund, mistõttu nimetatud vanusegrupi puhul alternatiivtegevusi ei pakutud.



Küll aga tekkisid mõtted alternatiivtegevuste pakkumisest veidi vanemate, 4–7 aastaste ehk koolieelikute puhul. Alternatiivtegevuste pakkumine lõunauinakule ei ole intervjueeritavate seas eriti sage. Õpetajate arvates vajavad alternatiivtegevusi pigem koolieelikud või ärevushäiretega lapsed. Eeltoodud arvamust kinnitab ka rahvusvahelise uuringu IDEFICS tulemustel selgunu, et uneaeg lastel väheneb vanuse kasvades. (Hense jt, 2011)

Intervjueeritavate vastustest nähtus, et nooremad õpetajad märkasid rohkem laste vajadusi ning püüdsid probleeme ka ise lahendada. Nad väitsid, et annavad lastevanematele ka kohese tagasiside laste käitumisest. Samas vanemad õpetajad ei pidanud alternatiivtegevuste rakendamist eriti oluliseks, tekkinud probleeme arutati lastevanematega koosolekutel ja arenguestlustel. Mägi (2021) on toonud välja, toetudes Kohila lasteaias läbiviidud uuringule, et alternatiivtegevus nõuab õpetajatelt palju eeltööd aga õpetajad, kes tahavad, otsivad lahendusi ja kes tahavad otsivad vabandusi.

Sama uuringu (Mägi, 2021) tulemustest selgus, et lapsevanemad olid enda lapse lõunauinakust väga huvitatud, kuna pidasid und väga vajalikuks. Teades Kohila lasteaia uuringus osalenud lastevanemate suurt huvi laste une kohta, on kahetsusväärne, et käesolevas uuringus osalenud mõned õpetajad peavad vajalikuks samal teemal lastevanematega rääkida vaid kord aastas.

Intervjueeritud õpetajate hinnangul on oluline, et lapsed oleksid rõõmsameelsed ja keskendumisvõimelised. Selleks, et tagada ka vähest lõunaund vajavate laste keskendumisvõime, tuleks õpetajate arvates pakkuda lastele rahulikke tegevusi. Rahulikeks tegevusteks pakuvad nad puslede kokkupanemist, joonistamist, raamatute/koomiksitate vaatamist, voolimist. Uuringus osalenud õpetajate poolt välja pakutud alternatiivtegevuste valik on väike. Viimsi lasteaia psühholoog Lagle Reinup on soovitanud (viidatud Eensaar, 2018) kasutada rohkem vaikseid tunde, meloodia kuulamist ja lõdvestuse teraapiat. Psühholoog Kene Vernik (2021) pakub teadveloleku tehnikaid lõunauinakute asemel. Tema hinnangul saab kasutada palju looduslikke materjale, mis rahustab last. Näiteks loob laps puulehtedest paberile puu või joonistab oma unenäost pildi.

Intervjuudes osalenud õpetajate arvates peaksid alternatiivtegevuste pakkumiseks olema eraldi ruumid ja täiendav tööjõud. Jagades ennast erinevate unevajadustega laste vahel,

jäävad tegemata ettevalmistused järgmisteks õppe- ja kasvatustegevusteks. Samade muredega on varasemalt õpetajad pöördunud küsimustega ka õiguskantsler Ülle Madise poole. Madise (2016) selgitab, et täpsemad tööaja tingimused tulenevad iga õpetaja jaoks temaga sõlmitud töölepingust, kus võib kokku leppida ka tööaja täpsemas kasutuses. Juhul, kui tegevuste ettevalmistamiseks eraldi vaba aega ette nähtud pole, nõuab see õiguskantsleri sõnul õpetajalt enam pingutust aja planeerimisel.

Siit nähtub probleem lasteaegade töökorralduses ning lisaks töökorraldusele ka personali oskustes pakkuda alternatiivseid tegevusi lõunaund mittemagavatele lastele. Tervisekaitse nõuetest tulenevalt tuleb võimaldada lasteaias ühe kuni kolme aasta vanusele lapsele vähemalt üks kord päevane uneaeg ja vanematele lastele peab olema tagatud võimalus vajadusel valida üks tund puhkeaega või muu vaikne tegevus. (Peet, 2020). Sarnaselt unearst Vaherile, on ka intervjueeritud õpetajad arvamusel, et peale kolmandat eluaastat ei tohiks päevast und lapsele peale suruda, sest unevajadus on lastel individuaalne nagu ka täiskasvanutel. Viimsi lasteaia psühholoog Reinupi näitel on koostöös vanematega korraldatud laste päevane puhkeaeg vaikseteks mängudeks. (viidatud Eensaar, 2018) Nagu käesolevas töös tehtud uuringust selgus, on oluline koostöö lastevanematega teada laste uneharjumusi - millal lapsed hommikuti ärkavad, millal õhtuti magama lähevad.

## KOKKUVÕTE

Uurimistöö teema valikut mõjutas lapsevanemate soov ja lasteaiaõpetajate vajadus arvestada lõunauinaku osas laste eripäradega. Uurimistöö eesmärk oli välja selgitada lasteaiaõpetajate teadlikkus laste unevajadusest ja arvamused alternatiivsete tegevuste pakkumise vajadusest ning võimalustest laste lõunauinaku ajal. Uurimistöö valimisse kuulusid ühe linna nelja lasteaiaõpetajat.

Uni on lapsel arengule nii vaimselt kui ka füüsiliselt väga olulisel kohal. Päeva ja ööuni täidab erinevaid funktsioone lapse arengus. Kui ööune vajalikkus on lapse kasvamiseks siis päevauni hoiab vaimu värskena. Puhunud lapsed on rohkem võimelisemad lahendama erinevaid ülesandeid mis nõuavad pingsamat mõtlemist. Peale kolmandat eluaastat muutuvad laste unevajadused individuaalseteks, mistõttu kõik lapsed ei vaja enam lõunaund. Väga oluliseks tuleks pidada, et lasteaias oleks lastele võimaldatud vaiksed tegevused mis aitaksid lastel puhkeajaga sisustada. Suur roll on koostöö lastevanematega, et olla kursis lapse uneharjumustega.

Uuringus kasutati kvalitatiivset lähenemisviisi. Andmekogumismeetodiks kasutati poolstruktureeritud intervjuud, mille käigus intervjueriti korraga ühte inimest (individuaalintervjuu). Toetudes eesmärgile, viidi läbi 18 intervjuud (plaanitud 20). Vastamiseks oli moodustatud 17 avatud küsimust. Intervjuudest saadud vastused transkribeeriti mitmel ülekuulamisel ja töö hõlbustamiseks kanti *Microsoft Exceli* tabelisse, et oleks põhjalikum ülevaade intervjuude tulemustest.

Uuringu eesmärgiks oli saada ülevaade lasteaiaõpetajate teadlikkusest unevajaduse kohta ning valmisolekust rakendada alternatiivseid tegevusi väikelaste lõunauinakule. Tulemuste põhjal võib teha järgmised järeldused:

- Uuringus osalenud lasteaiaõpetajad on teadlikud väikelaste unevajadusest. Veel tõdeti, et lasteaias on lapsed teises keskkonnas ja väsivad seetõttu rohkem. Leiti, et lõunaund magavad lapsed on rahulikumat.
- Tagamaks ka vähest lõunaund vajavate laste keskendumisvõime, tuleb õpetajate arvates pakkuda lastele rahulikke tegevusi. Rahulikeks tegevusteks on puslede kokkupanemine, joonistamine, raamatute/koomiksitate vaatamine, voolimine.

- Õpetajad tõid välja, et vajavad tuge alternatiivtegevuste rakendamisel. On raske jagada end kahes erineva ruumi vahel, magavate laste ja ärkvel olevate vaikselt tegutsevate laste jälgimisel.

Antud uurimistöö tulemused andsid hea ülevaate ühe Lõuna-Eesti linna lasteaiaõpetajate teadlikkusest laste unevajadustest ja arvamustest rakendada alternatiivtegevusi alates neljandast eluaastast lastele, kes lõunaund ei vaja. Õpetajatel on olemas arusaamine, et alternatiivtegevused on olulised aga teadlikkus nende rakendamiseks on veel vähene. Tulemustele toetudes teen järgmised ettepanekud:

- Lasteaias läbi mõelda võimalused ja vahetada lastevanematega informatsiooni lapse uinaku kohta tihedamini kui kord aastas.
- Toetamaks õpetajate valmisolekut kasutusele võtta alternatiivseid tegevusi lõunauinakule, korraldada lasteaedade õpetajate vahel arutelusid ja kogemuste vahetust.
- Korraldada õpetajatele ja lastevanematele ühiseid koolitusi erinevate unespetsialistidega.

Kuna uurimistöö keskendus ühe linna lasteaiaõpetajate arvamustele ei saa selle tulemusi laiendada kõigile lasteaiaõpetajatele. Parema ülevaate saamiseks võiks tulevikus viia läbi sarnaseid uuringuid erinevates Eesti piirkondades.

## KASUTATUD ALLIKAD

Aru, J. (2017). *Ajust ja arust*. Tallinn: Kirjastus Argo

Apple, A. (2018). *Taking the Nightmare Out Nap Time. Nap Time Alternatives*

[https://prideacademy317.com/wp-content/uploads/2018/03/Nap-Time-](https://prideacademy317.com/wp-content/uploads/2018/03/Nap-Time-Alternatives.pdf?fbclid=IwAR3J4xAw2zQC8OyQiOjuL8ZIk9XH4A25nhqj4Av90rGhF5CQ47WQnG7BBFw)

[Alternatives.pdf?fbclid=IwAR3J4xAw2zQC8OyQiOjuL8ZIk9XH4A25nhqj4Av90rGhF5CQ47WQnG7BBFw](https://prideacademy317.com/wp-content/uploads/2018/03/Nap-Time-Alternatives.pdf?fbclid=IwAR3J4xAw2zQC8OyQiOjuL8ZIk9XH4A25nhqj4Av90rGhF5CQ47WQnG7BBFw) (viimati vaadatud 20.10.2021)

Forssen, Ehrlin, C-J. (2016). *Väike elevant, kes tahab magama jääda*. Tallinn: Kirjastus Varrak

Pacheco, D. (2021). *Children and Sleep. An introduction to the importance of sleep in children and how to help them sleep better.*

<https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep> (viimati vaadatud 25.01.2022)

Eensaar, L. (2018). Eesti laste uni on võrreldes Põhjamaade eakaaslaste unega väga kehv.

<https://novaator.err.ee/852968/eesti-laste-uni-on-vorrelde-pohjamaade-eakaaslaste-unega-vaga-kehv#> (viimati vaadatud 21.10.2021)

Hense, S., Pohlabein, H., Stefaan De Henauw, Eiben., G., Molnar, D., Moreno, L.A.

Barba, G., Hadjigeorgiou, C., Veidebaum, T., Ahrens, W. (2011) Sleep Duration and

Overweight in European Children: Is the Association Modified by Geographic Region?

*National Library of Medicine-National Institutes of Health*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3119830/> (viimati vaadatud 12.11.2021)

Gavin, M.L. (2020). *What Sleep Is and Why All Kids Need It*. KidsHealth

<https://kidshealth.org/en/kids/not-tired.html> (viimati vaadatud 01.02.2022)

Harjo, A. Varava, L. (2007). *Psühhosotsiaalse keskkonna juhendmaterjal koolieelsetele lasteasutustele*. Tallin: OÜ Puffet Invest.

O'Hanlon, B. (2000). *Uni*. Tänapäeva terviseraamat.AS Pakett.11

Haridus (1993). Eesti haridusministeeriumi pedagoogiline ajakiri Kirjastus "Perioodika"

Tallinn

<http://www.digar.ee/id/nlib-digar:237120> (viimati vaadatud 15.02.2022)

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2007). Intervjuu. *Uuri ja kirjuta*. (lk 192, 197)

Tallinn: Kirjastus Medicina.

Horiuchi, F., Kawave, K., Oka, Y., Nakachi, K., Hosokaw, R., Ueno, S-i.(2021).

Mental health and sleep habits/problems in children aged 3–4 years: a population stud

[https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13030-021-00213-](https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13030-021-00213-2?fbclid=IwAR09MNujUe8atzVwCyBvawlN8j3_p1-aeFNyhZv9UCt3gvVhwn-gcr3eGds)

[2?fbclid=IwAR09MNujUe8atzVwCyBvawlN8j3\\_p1-aeFNyhZv9UCt3gvVhwn-gcr3eGds](https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13030-021-00213-2?fbclid=IwAR09MNujUe8atzVwCyBvawlN8j3_p1-aeFNyhZv9UCt3gvVhwn-gcr3eGds)

(viimati vaadatud 25.10.2021)

Kennedy, J. K. (2016). *Hea magaja*. Kirjastus ERSEN: 20

Koppel, K. (2020). *Lapsi lõunal magama sundivad lasteaiad eiravad riigi kehtestatud nõudeid*

[https://www.err.ee/1022579/lapsi-lounal-magama-sundivad-lasteaiad-eiravad-riigi-](https://www.err.ee/1022579/lapsi-lounal-magama-sundivad-lasteaiad-eiravad-riigi-kehtestatud-noudeid)

[kehtestatud-noudeid](https://www.err.ee/1022579/lapsi-lounal-magama-sundivad-lasteaiad-eiravad-riigi-kehtestatud-noudeid). (viimati vaadatud 21.10.2021)

Laherand, M-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: OÜ Infotrükk

Laursoo, A., Tippi, E. (2011, 13.mai). Uni on lapse sõber. *Õpetajate Leht*, lk 14.

[https://dea.digar.ee/cgi-bin/dea?a=d&d=opetajateleht\\_20110513.1.14](https://dea.digar.ee/cgi-bin/dea?a=d&d=opetajateleht_20110513.1.14) (viimati vaadatud

07.01.2022)

Lilleleht, M., Valberg, Õ. L. (2015). *Meie lapse uni*. (lk 153,39). Praktiline teejuht

lapsevanematele kuni 7 aastase lapse unemaailma. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus AS

Madise, Ü. (2019). Puhkeaeg lasteaias. Vastus lapsevanema pöördumisele

[https://www.oiguskantsler.ee/sites/default/files/field\\_document2/Puhkeaeg%20lasteaias.pdf](https://www.oiguskantsler.ee/sites/default/files/field_document2/Puhkeaeg%20lasteaias.pdf)

[f](https://www.oiguskantsler.ee/sites/default/files/field_document2/Puhkeaeg%20lasteaias.pdf)(viimati vaadatud 08.10.2021)

Madise, Ü. (2016). Lasteaiaõpetaja töötasu ja tööaeg. Vastus pöördumisele õiguskantsleri poole

[https://www.oiguskantsler.ee/sites/default/files/field\\_document2/lasteiaaopetaja\\_tootasu\\_ja](https://www.oiguskantsler.ee/sites/default/files/field_document2/lasteiaaopetaja_tootasu_ja_tooaeg.pdf)

[\\_tooaeg.pdf](https://www.oiguskantsler.ee/sites/default/files/field_document2/lasteiaaopetaja_tootasu_ja_tooaeg.pdf) (viimati vaadatud 08.10.2021)

Meijel, K.-L. (2010). Laste jooga- abinõu laste stressi ennetamiseks. Tea ja Toimeta alushariduses.

<http://www.teatoimeta.ee/uus/lasteaed/muusika-ja-liikumine/laste-jooga-abinou-lastestressi-ennetamiseks/> (viimati vaadatud 29.01.2020)

Mägi, K. (2021). Veebiloeng “Tulevikuoskuste ja iseseisvuse kujunemise toetamise võimalused lasteaias” *Videokursus Lasteaednikele- Meaningful Talks*

<https://kursus.meaningfultalks.eu/courses/take/videokursus-lasteaednikele/lessons/29258106-3-osa-tulevikuoskuste-ja-iseisvuse-kujunemise-toetamise-voimalused-lasteaias> (viimati vaadatud 10.12.2021)

Niiberg, T., Linnas, M. (2007). *Laps läheb lasteaeda*. AS Atlex, (lk 56, 57).

Ots, T. (2014.07.märts). Lapse uni. *Õpetajate Leht*, lk 4.

<https://dea.digar.ee/cgi-bin/dea?a=d&d=opetajateleht20140307.2.5.1> (viimati vaadatud 05.01.2022)

Pantley, E. (2009). *Nututa uni*. Meditsiinikirjandus Tallinn: OÜ Lege Artis: 48

Peet, K. (2020). *Unest ja uinakutest*.

<https://heauni.ee/lugemist/unest-ja-uinakutest/> (viimati vaadatud 05.01.2022)

Pigeon, W-R. (2011). *Une käsiraamat* (lk 23, 33). Koolibri

Piirmann, S. (2013). *5-7 aastaste laste vanemate ja õpetajate teadlikkus laste une vajadusest Võru lasteaedade näitel*. (Bakalaureusetöö). Rakvere: Tallinna Ülikooli Rakvere kolledž

Rabenschlag, U. (2000). *Laste unerännud* (lk 113, 86). Johannes Esto Ühing. Tartu

Smith, O.S. (2017). *Leebe uneraamat* (lk 117, 118). Kirjastus ERSEN

Tartu Ülikool (s.a) *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*.

<https://samm.ut.ee/intervjuu> (viimati vaadatud 02.10.2021)

Tarkvanem (s.a) *Uni teeb imesid*. Taskuhääling.

<https://tarkvanem.ee/enda-vajadused/uni/> (viimati vaadatud 15.12.2021)

Torm, M. (1993). Mõelgem lapse tervisele. (lk 48). Haridus, 1. *Eesti Haridusministeeriumi Pedagoogiline Ajakiri*

<https://www.digar.ee/arhiiv/et/periodika/40414> (viimati vaadatud 15.01.2022)

Tarkvanem (s.a) *Vaimne areng*.

[https://tarkvanem.ee/vaimne-tervis/3-7-a-](https://tarkvanem.ee/vaimne-tervis/3-7-a-laps/?fbclid=IwAR3lNrUoZ0Ew0tVb_QwAoPpxiluhQJg3cXXJJsbbLdFgnTf_rz0B5GO_GIw)

[laps/?fbclid=IwAR3lNrUoZ0Ew0tVb\\_QwAoPpxiluhQJg3cXXJJsbbLdFgnTf\\_rz0B5GO\\_GIw](https://tarkvanem.ee/vaimne-tervis/3-7-a-laps/?fbclid=IwAR3lNrUoZ0Ew0tVb_QwAoPpxiluhQJg3cXXJJsbbLdFgnTf_rz0B5GO_GIw) (viimati vaadatud 03.10. 2021)

Vaher, H. (2021, 7. detsember). Unearst: ka vähene unepuudus muudab aju. *Postimees*

<https://www.postimees.ee/7402097/unearst-ka-vahene-unepuudus-muudab-aju> (viimati vaadatud 20.01.2022)

Veldi, M. (2009). *Uneraamat* (lk 24). Tallinn: Reusner AS

Vernik, K. (2019). *Hea une teejuht: praktiline käsiraamat unetusest jagusaamiseks* (lk, 140). Tallinn: Kirjastus Pilgrim

Vernik, K. (2018). Laste uni, tervis ja käitumine. Magistritöö. Tartu Ülikooli Sotsiaalteaduste valdkond. Psühholoogia Instituut. (Juhendaja Kariina Laas, Phd)

Vernik, K. (2021). Veebiloeng “Mina ei taha veel magama jääda”. Väike Päike *Lapsevanema kool*.

Vuohelainen, R. (1997). *Suur uneraamat* (lk 26-28). AS Pakett trükikoda.

World Sleep Society (2019). Celebrate World Sleep day® on march 15 to advance sleep health worldwide. <https://worldsleepday.org/2019-press-release> (viimati vaadatud 03.10.2021)

Õunapuu, L (2014). Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes. (lk 47). Tartu Ülikool.



Lasteaiaõpetajate valmisolek rakendada alternatiivseid tegevusi väikelaste  
lõunauinakule lasteaias

## **LISAD**

### **Lisa 1. Intervjuu küsimused.**

Austatud lasteaiaõpetaja

Olen Tartu Ülikooli Narva kolledži kolmanda kursuse üliõpilane Marve Abel. Kirjutan oma Bakalaureusetööd teemal “Lasteaiaõpetajate valmisolek rakendada alternatiivseid tegevusi väikelaste lõunauinakule lasteaias”. Minu töö eesmärgiks on selgitada lasteaiaõpetajate teadlikkus laste unevajadusest ja arvamused alternatiivsete tegevuste pakkumise vajadusest ning võimalustest laste lõunauinaku ajal. Seoses sellega palun Teie abi intervjuu läbiviimisel, mis toimub kokkuleppel Teile sobival ajal ja kohas. Intervjuu on anonüümne mida kasutan ainult oma lõputöös. Intervjuu salvestatakse ja transkribeeritakse.

1. Teie vanus
2. Milline on Teie haridus töötamiseks lasteaias?
3. Kui pikk on teie tööstaaž lasteaias?
4. Kui oluline on Teie arvates uneaaja pikkus ja une kvaliteet lapse arengu seisukohast lähtudes?
5. Kas Teie arvates on lõunauni lapsele vajalik?
6. Kui jah siis millise vanuseni peaksid lapsed lõunaund magama?
7. Kui pikk peaks Teie arvates olema lõunauni?
8. Millist mõju avaldab Teie arvates lõunauni lapse arengule?
9. Millised tegevused mõjutavad Teie arvates laste lõunaund?
10. Millised on Teie lasteaias (rühmas) uneks valmistumise rituaalid?
11. Milliseid erinevusi olete märganud lõunauinakuid tegevate ja mittetegevate laste mälu ja aktiivsuse osas?
12. Kuidas ja kas olete lastevanematele selgitanud lapse une tähtsust?
13. Millisel põhjusel olete pidanud lastevanematele lapse unevajadust selgitama?
14. Milliseid selgitusi oma lapse uneaegade kohta on lastevanemad Teile andnud?

15. Kuidas ja kas on võimalik puhkeajaga asendada alternatiivsete tegevustega? Nimetage mõned alternatiivtegevused lõunauinakule.
16. Kas ja millised alternatiive on pakkunud lapsevanem?
17. Millistel juhtudel on Teil olnud vajadus alternatiivtegevust lõunauinakule pakkuda?
18. Kuidas on lapsed alternatiivtegevustesse suhtunud?
19. Milliseid ressursse Teie arvates vajavad lasteaiad alternatiivtegevuste pakkumiseks?
20. Kuidas olete lahendanud tekkinud probleemid alternatiivtegevuse pakkumisel?

Täna Teid intervjuu eest!