

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Narva kolledž
Õppekava Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õpikeskkonnas

Kairi Kivistu

**LAPSEVANEMATE JA ÕPETAJATE TEADLIKKUS 3-5-
AASTASTE LASTE UNE VAJALIKKUSEST RAE VALLA
LASTEAEDADE NÄITEL**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Anu Leuska, MSc

NARVA 2022

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

Kairi Kivistu

16.05.2022.a

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks.

Mina, Kairi Kivistu, 25.03.1985.a

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Lapsevanemate ja õpetajate teadlikkus 3-5 aastaste laste une vajalikkusest Rae valla lasteaedade näitel“, mille juhendaja on Anu Leuska, MSc
2. reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. 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.
4. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
5. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kairi Kivistu

Narvas

16.05.2022.a

Sisukord

SISSEJUHATUS.....	7
1. UNE OLEMUS JA VAJALIKKUS	11
1.1 Une füsioloogia ja vajalikkus organismile	12
1.2 Laste uneharjumused.....	15
1.3 Uneprobleemid.....	18
3. UURIMISTÖÖ METOODIKA	20
3.1 Uurimistöö eesmärgid	20
3.2 Uurimistöö metoodika valik	20
3.3 Uurimistöö protseduuri kirjeldus	21
3.4 Valimi kirjeldus	22
4. UURIMISTÖÖ TULEMUSED JA ANALÜÜS	26
4.1 Lapsevanemate ja õpetajate arvamus lõunaune vajalikkusest organismile ja selle vajalikkust 3-5-aastaste laste puhul.....	26
4.2 Lapsevanemate ja õpetajate arvamus laste uneharjumustest	29
4.3 Lapsevanemate ja õpetajate arvamus uneprobleemidest ja laste käitumise muutus, seoses lõunaunega	31
ARUTELU	35
KOKKUVÕTE	40
KASUTATUD KIRJANDUS	42
LISA 1	47

RESUME

Sleep is important to everyone and a basic need to be mentally and physically healthy. With today's fast pace of life, "excessive use of screens" has become more frequent, and as a result, both the old and the young have difficulty falling asleep.

This can lead to health issues such as behavioural problems, adjustment and learning difficulties. However, in some cases, parents feel that the children's need for lunchtime naps should be reassessed, that each child should be treated individually, and according to their daily needs.

That assumption leads to the following questions: how to ensure a level playing field for all children? How to find a balance between the home and the kindergarten, where lunchtime nap has been part of the agenda? Also, how to determine the right sleep requirement for a child in kindergarten and what to do when the child no longer requires a nap in kindergarten?

The deeper the sleep, the longer it is. Routines and sleep habits are helpful in promoting sleep. The need for lunchtime nap and its duration can vary with age. Sleep improves memory and learning and helps the child stay active until the evening.

During the current academic year, the subject of sleep has become very topical in a kindergarten in Rae municipality. Some parents emphasize the law, which states that "Older children must be given at least one hour of rest a day with the choice between a nap and other quiet activities." (TKLEP § 14 6) The parents want the institution to follow this law and allow the child to engage in other peaceful activities instead of going to bed. At the same time, teachers have noticed that children who do not sleep during lunchtime tend to be more irritable in the evenings and are less willing to cooperate. But they also realize that keeping a child in bed "forcibly" when they are not sleeping is stressful for the child.

The author of the bachelor's thesis wishes to determine whether parents and teachers consider lunchtime nap in kindergarten important and what their awareness on the need for sleep is. The research problem is to find an answer to the question whether a 3-5-year-old needs a nap or must have a nap.

The aim of the research is to determine the level of awareness of parents and teachers of 3–5-year-old-children on the need for the lunchtime nap, based on the opinions of parents and teachers of Rae municipality's kindergartens. There are four research questions and answers are sought to the questions about the physiology of sleep and its necessity for the body, the

opinion of parents and teachers about the need of 3-5-year-olds for lunchtime nap, the opinion of parents and teachers about children's sleep habits and the change in children's behaviour when they have or have not taken a nap.

The theoretical part of the thesis consists of three chapters and two subchapters, which deal with the nature of sleep and its necessity, the physiology of sleep and the need for sleep for physical and mental health, sleep habits and factors that promote and prevent sleep, and sleep problems.

The sample group consists of the parents and teachers of 3–5-year-old-children in kindergartens in Rae municipality. The author uses a combined qualitative and quantitative research methodology. As the research methodology is to survey parents and teachers, an open-ended and closed-ended questionnaire is best suited for this purpose.

As a result of the analysis, it was determined that parents and teachers consider lunchtime naps important and are also aware of the need for sleep. It was also pointed out that each child should be looked at individually and their daily plans set accordingly. At the same time, teachers consider each child differently and offer free activities in another group room to a child who does not wish to sleep.

Common routines, sleep rituals and co-operation between kindergarten and parents were important for both parents and teachers. It also turned out that the children's need for sleep at nighttime is met.

Consequently, the author concludes that each child is an individual and nowadays the time has moved on so much that each child's need for sleep is different. As a teacher, we need to take this into account and offer every child the opportunity to either take a nap or find themselves a peaceful free activity during the rest periods.

SISSEJUHATUS

Hea uni on oluline igale inimesele ning põhivajadus olemaks terve nii füüsiliselt kui vaimselt. Samas just magamine ja uni on see, mida kohati väärtustatakse liiga vähe, kuigi tänapäeva elutempo seda tihti nõuaks rohkem (Lilleleht ja Valberg, 2015, lk 11-12). Liigne „ekraanide tarbimine“ on muutnud uinumise paljudele raskeks ning magama jäämine tekitab probleeme nii suurtele kui väikestele. Sellest tulenevalt tekivad tervisemured ja käitumisprobleemid, kohanemis- ja õpiraskused. Kohati aga leitakse, et tänapäeva laste unevajadus on väiksem ja tuleks ümber hinnata, lähtudes individuaalselt lapsest ja vastavalt igapäevaselt tekkivale vajadusele. Kuidas aga leida tasakaalu lasteaia ja kodu vahel ning kuidas toimida lasteaia kollektiivis, kus lõunauni on siiani olnud päevakava osa põhimõttega, et kõik lapsed puhkavad lasteaias. Ja kõige olulisem, kuidas tagada lasteaias lapsele just tema arenguks ja heaoluks õige unevajadus ning mida teha siis, kui laps ei vajagi enam lasteaias lõunaund. Sellele küsimusele proovibki leida vastust antud töö autor.

Und reguleerib inimesel unevajadus, mis kuhjub ärkvel olles. Mida kauem inimene on ärkvel, seda sügavam ja pikem on uni (Vernik, 2019, lk 23-28). Teame, et hea uni on oluline nii lastele kui täiskasvanutele. Regulaarne uni on üks parimaid vahendeid lapse positiivse arengu tagamisel. Lapsed vajavad turvatunnet ja positiivset rutiini, seetõttu peavad lapsevanemad looma oma lastele turvalised, eakohased ja tervislikud rutiinid. Lastel tuleb kujundada uneharjumusi ja teadlikult tegelda nendega. Enamasti lapsed ei teadvusta endale ise väsimusvärke, samas unega seotud uuringud näitavad, et laste vähene uni väljendub nutmise ja ärritunud olekuga. Laps peab saama vastavalt oma eale piisavas koguses päeva- ja ööund, mida jälgib ja tagab lapse puhul lapsevanem. Magamine ja täisväärtuslik uni mõjutavad otseselt lapse tujusid, käitumist ning unepuudusest võivad tekkida unehäired, mida lapsed ise ei märka (Lilleleht ja Valberg, 2015, lk 11). Lõunaune vajadus on individuaalne ning selle keskmine kestvus igas vanuses võib olla väga erinev. Samas parandab uni mälu ja õppimist ning aitab lapsel püsida aktiivsena kuni õhtuni. Soovitav on lapsel enne ööunne jäämist ärkvel olla vähemalt neli tundi. Laps, kes on rõõmsameelne ja energiline terve päeva, on saanud piisava koguse und. Laps, kes ei soovi magada lõunaund samas näib väsinud, ärritunud ja pahur, sel juhul tuleks üle vaadata lapse päevakava ja sobitada sinna siiski lõunane uinak. Eestis magavad lõunaund peaaegu kõik lasteaialapsed, sest kõikides lasteaedades ei ole võimalik jagada lapsi lõunaseks puhkehetkeks kahte rühma.

On oluline, et lapsevanemad kohandaksid ja tagaksid selle järgi lapsele regulaarse ööune, kus ta saab kätte vajaliku unekoguse. (Lilleleht ja Valberg, 2015, lk 34-35).

Sellel õppeaastal on ühes Rae valla lasteaias muutunud laste lõunaune teema väga aktuaalseks. Osad lapsevanemad rõhuvad seadusele, mis ütleb: “Vanematele lastele peab olema tagatud päevas vähemalt üks tund puhkeajaga valikuvõimalusega une ja muu vaikse tegevuse vahel” (TKLTEP §14 6) ja soovivad, et asutus seda järgiks ning võimaldaks lapsele muud rahulikku tegevust voodisse mineku asemel või siis peale seda, kui on näha, et laps siiski ei uinu. Vanemad toovad põhjenduseks, et lapsed ei soovi lasteaeda tulla, tuues vastumeelsuse põhjuseks lõunase magamise. Sageli on vanematel õhtuti keeruline last õigel ajal magama saada, millest tekivad lapsevanematel mured - unine laps hommikul, väsinud laps lõuna ajal ning viril laps õhtul. Samas soovivad jälle paljud lapsevanemad, et nende lapsed saaksid lasteaias lõunaund magada. Lasteaia õpetajad tunnetavad laste unevajadust ning näevad, et magamata lapsed on õhtuti virilamad ning laste vahelised konfliktidki tekivad kergemini ning seetõttu on uni ülioluline (Matricciani et al., 2013., Pöld, 2011) on kirjutanud, et koduse päevarežiimiga lapsed vajavad lasteaias lõunaund ja kindlasti pole see lastele karistus. Kuna laps veedab lasteaias 12 tundi päevas suheldes ja tegutsedes, siis lõunauni on hea viis puhkamiseks ning on mõni üksik laps, kes ei vaja päevast magamist (Pöld, 2011).

Võttes arvesse lapsevanemate kiiret elutempot, on oluline, et laps päeval puhkaks enne õhtusi huviringe ja koduseid toimetusi. Eelkooliealised lapsed vajavad und 10-13 tundi ööpäevas. Suuremas osas Eesti lasteaedadest kehtib lõunaune nõue terve lasteaiaperioodi (Lilleleht ja Valberg, 2015, lk 34). Väga aktuaalne on hetkel see, kas lasteaias olev laps peab lõunaund magama. Lastevanemate poolt leitakse kohati, et rahulik ja piisavalt pikk ööuni on piisav täitmaks lapse unevajadust. Vapper (2020) arvab, et viienda eluaastani peab laps lasteaias tegema lõunauinaku või vähemalt puhkama, tuues välja, et see on vajalik tema arenguks. Seda soosimata soodustame lapsel hüperaktiivsuse kujunemist ja erksust, mistõttu võib tal olla õhtuti probleeme uinumisega (Vapper 2020). Varem on teemat uurinud K. Nabi (2021) lõputöös “Lapsevanemate teadlikkus und mõjutavatest teguritest ja piisava uneaja tähtsusest lapse igakülgsel arengule koolieelses eas”.

Samas mõistavad aga osad õpetajad, et „vägisi“ lapse voodis hoidmine, kui und ei tule, on lapse jaoks keeruline taluda ning tekitab samuti stressi ja ärevust. Siin kohal kerkibki üles küsimus, kuidas teha nii, et laps, kes ei maga, saaks tegeleda rahulikult millegi muuga ja

laps, kes vajab und, saaks magada. Kuidas pakkuda erinevaid võimalusi lastele ja mis on õpetaja roll, kuidas tagada uneajal vajalik vaikus magajatele ning kuidas tagada see, et kõik lapsed oleksid siiski piisavalt puhunud õhtusteks tegevusteks (nt. trennideks) ning ka vanemad saaksid kodus lapse unegraafiku stabiilseks (Axelroad, 2021).

Lasteaias on kindel päevakava ja rutiinid, mida õpetajad jälgivad, samas õpetaja on paindlik ja proovib arvestada kõigi laste soovidega (Õun ja Saarits et al., 2009, lk 62).

Eelpool nimetatud lasteaias on antud teema võetud sel õppeaastal suurema tähelepanu alla ning selle jaoks loodi vastav töögrupp, kus osaleb ka käesoleva töö autor. Töögrupp proovib leida lahendusi ja välja selgitada, kas ja mis oleks kõige parem lapsele, lapsevanematele ja ka lasteaiaõpetajale.

Antud teema on ka kogu ühiskonnas hetkel väga aktuaalne, sest harjumuspäraselt lapsed lasteaias "peavad" magama. Samas osa vanematest arvavad, et lapsel on õigus valida lõunaune ja mõne muu vaikse tegevuse vahel. Lasteaiaõpetajate nägemuses vajavad 3-5-aastased lapsed lõunaund, vastasel juhul on nad kergesti häiritud, rahutud, ärrituvad (Koppel, 2020, Käis, 2018, lk 27). Nii lapsevanemad kui ka õpetajad soovivad, et lapsel oleks olla hea, nii füüsiliselt kui ka vaimselt (Käis, 2018, lk 222).

Bakalaureusetöö autor soovib oma tööd ja uurimust tehes teada saada, mil määral lapsevanemad ja õpetajad peavad oluliseks lõunaund lasteaias ja milline on nende teadlikkus une vajalikkuse osas.

Uurimisprobleemiks on leida küsimusele vastus, milline on 3-5-aastase lapse lõunaune vajalikkus.

Uurimistöö eesmärk on välja selgitada lapsevanemate ja õpetajate teadlikkus laste lõunaune vajalikkusest, toetudes lapsevanemate ja õpetajate arvamusele Rae valla lasteaedade näitel.

Uurimisküsimused, millele bakalaureusetöös vastuseid otsitakse:

1. Milline on lapsevanemate ja õpetajate arvamus lõunaune vajalikkusest organismile?
2. Kui vajalikuks peavad lapsevanemad ja õpetajad lõunaund 3-5-aaastaste laste puhul?
3. Milline on lapsevanemate ja õpetajate arvamus laste uneharjumustest?
4. Milliseid muutusi märkavad lapsevanemad ja õpetajad 3-5-aaastaste laste käitumises, kui nad magavad või ei maga lasteaias lõunaund?

Valimiks on Rae valla lasteaedade 3-5-aastaste laste lapsevanemad ja lasteaiaõpetajad.

Uurimistöö eesmärgiks on uurida õpetajate ja lapsevanemate arvamusi, siis sobib antud töö jaoks avatud ja suletud vastustega ankeetküsimustik. Töö autor kasutab andmete kogumiseks ankeeti, kus valim saab valida suletud vastuses valikvastuse vahel ja avataud vastuses saab anda sisulise vastuse, konkreetse mõtte ning avaldada arvamust. Eelkõige käsitleb töö autor kvantitatiivset metoodikat, kus vastused kogunevad arvandmete ja protsendina ning vastused analüüsitakse kirjeldava statistikaga ning avatud vastused analüüsitakse kvalitatiivse sisuanalüüsiga (Õunapuu, 2012, lk 159-170).

1. UNE OLEMUS JA VAJALIKKUS

Unel on suur tähtsus inimeste igapäevases edukas toimetulekus ning ka tervise seisukohalt. Uni on sama vajalik, kui söömine ja joomine (Veldi, 2009, lk 15). Uni on laste õppimise, mälu, õppetulemuste ja üldise heaolu jaoks lausa hädavajalik, see soodustab paremaid tervisenäitajaid, parandab tähelepanu, käitumist, sotsiaalsust, vaimset ja füüsilist tervist (Aasm, 2014; Adesman, 2009; lk 73, Moreira & Pradedella-Hallinen; 2017, Owen & Mindell, 2015, lk 37; Suni & Vyas, 2021).

Une vajadus sõltub lapsest, kuid 3-5 aastased peaksid magama 10-13 tundi ööpäevas, kaasa arvatud lõunauinakud. Mõningatel juhtudel võivad juba mõned viieaastased lapsed loobuda lõunaunest, kuid samas tuleb meeles pidada, et kõikidel lastel on une vajadused erinevad (Gillespie, 2019; lk 137, Suni, 2021). Lõunaune vajadus on individuaalne ja vanusest erinev, samas, kui laps on rahulolematu, siis lõunauni on vajalik, et puhata (Lilleleht ja Valberg, 2015, lk 39-40). Uni annab kehale aja ja tingimused taastumiseks päeva toimetamistest, sellel ajal keha puhkab (Pigeon ja Sateia, 2011, lk 33). Isegi üürikese lõunaune korral püsib aju aktiivne ja töötleb sündmusi ja teadmisi, viies need mälu tõhusamasse ossa ja aitab hommikul õpitud mäletada (Teder, 2022).

Vähese une korral võivad tekkida unehäired, mis mõjutab lapse kehalisi, emotsionaalseid, kognitiivseid ja sotsiaalseid oskusi (Owen ja Mindell, 2015, lk 3). Hea une aluseks on sama nagu inimesel on kodul ning selleks on vundament. Kui kodus on kõik hästi, siis väljendub see ka kvaliteetses unes. Selleks, et unega oleks kõik hästi, on vaja kindlat päevakava ja rutiini soodustavat keskkonda ja eluviisi, mida peab täiskasvanu ise lastel kujundama (Gillespie, 2019, lk 134; Lilleleht ja Valberg, 2015, lk 11-16). Lapsed, kellel puudub kasvõi lühike lõunauni, muutuvad hüperaktiivseks ja häirituks (Pacheco ja Vyas, 2021). Uni on lapse põhivajadus, 3-5.aastane lapsel on une- ja ärkveloleku aeg suuresti võrdne (Owens ja Mindell, 2005, lk 1). Kõige paremini saab hinnata lapse lõunaune vajadust tema käitumise ja tuju järgi. Laps, kes on õhtuks muutunud hüperaktiivseks ja pahuraks, pole valmis lõunaunest loobuma. Loobumine lõunaunest tähendaks ka õhtust magamaminekut varasemale kellaajale, sest enamasti lapsel, kes on loobunud lõunaunest, kasvab öine unevajadus tunni võrra (Spivack ja Waldburger, 2011).

Kasvatusteadlane Kraav (2020) ütleb, et lapsevanemad on häiritud puhkeaja nõudmises kahest tegurist. Lapsevanemate arvates esiteks, kui laps on lõuna ajal puhanud, siis kodus

läheb laps selle tõttu tunduvalt hiljem magama. Ja teine põhjus on see, et lapsed kurdavad, et ei taha lasteaeda minna, kuna peavad magama lõunaund. Autori arvates ei pärsi lapse lõunauni tema ööunne jäämist ega selle kvaliteeti, kuna lõunaune ja ööune vahele jääb piisvalt ärkveloleku aega (Koppel 2020).

Lapseas on tegevuste regulaarsus ja rutiin lapse arengut toetav ja und soodustav. Mida kauem lapsed magavad, seda arenenumad nad on. Lapsevanem tagab oma lapsele ise piisava ööune ning öö- ja lõunauni peavad olema tasakaalus. Vähese une puhul võivad tekkida lapsele unehäired, mis väljenduvad enamasti muutustega käitumises, nt tekib ülemäärane ärevus, ärrituvus, kurvameelsus, pahatujulisus ja suutmatus tulla sobivalt toime oma tunnetega (Walker, 2018, lk 342).

Laps kellel on ööuni kvaliteetne, läbib öösel unetsükleid, mis omakorda koosnevad unefaasidest ja on tunduvalt rohkem sügava une faase. Samas enamik apsi magab kuni kooliea lõpuni hommikuni, ilma ärkamiseta. Öö- ja lõunauni peavad olema tasakaalus, mida kauem laps magab, seda arenenum ta on ja uneaja nappus ei anna märku uneprobleemina (Walker, 2018, lk 342).

Lapsed, kelle uni on olnud ööpäeva kestel tasakaalus, on vaimselt ja füüsiliselt aktiivsemad. Öeldakse, et mida paremini last suunata, seda paremini tuleb ta igapäevaselt toime ja on aktiivne. Sama kehtib ka igapäevaelus, aktiivne laps on see, kes on puhanud, kellel on arenenud algatusvõime, püsiv tahe ja energia. Aktiivne laps suudab kohaneda uue olukorraga ja luua õigeid suhteid sõpradega (Käis, 2018, lk 100). Uni, mis on tasakaalus ja piisavas koguses, on lapsele kvaliteetse elu aluseks nii füüsiliselt kui ka vaimselt.

1.1 Une füsioloogia ja vajalikkus organismile

Une vajadus sõltub lapsest, kuid terved 3-5-aastased lapsed peaksid magama 10-13 tundi ööpäevas, kaasa arvatud lõunauinakud (Suni, 2021). Laps, kes tunneb ennast väsinuna ja kel õhtul on raske uinuda, on enamasti rahutu ning tema ööpäevane rütm on enamasti mitte korrapärane. Selleks, et inimese organism saaks toimida, on suur osakaal melatoniinil, mis vabaneb organismi õhtul ja öösel magades (Gillespie, 2019, lk 134; Veldi 2009, lk 96). Laps, kes magab pimedas ruumis, on rahulik ning tema keha toodab melatoniini juurde ning laps magab paremini (Hall, 2006, lk 23). Melatoniin reguleerib und, ta tekib öösel, andes kehale märku korrapäraselt pimeduse saabumisest (Walker, 2018, lk 33).

Füsioloogiliselt asetsevad une ja ärkveloleku omavahelised signaalid aju sügavuses, mis on eluliselt tähtsad ja kontrollivad und ja ärkveloleku aega (Idzikowzki, 2001, lk 32-33).

Erinevalt täiskasvanust on lastel erinev unestaadiumite arv ja esineb mitme faasiline uni. Võib olla palju lühikesi uinakuid päeval ja öösel ning sagedamini ärkamisi. Mida vanemaks laps saab, seda harvemaks, pikemaks ja stabiilsemaks muutuvad unekorrad (Walker, 2018, lk 102-103). Une ajal aju enamasti puhkab, magades on aju aktiivne ainult teatud unefaasis. Sügava une faasis on mitmete ajupiirkondade aktiivsus väiksem kui ärkveloleku ajal. Uni on vajalik, taastades aju uueks päevaks (Aru, 2017, lk 84-85).

Uni koosneb une tsüklitest, mida iseloomustab neli staadiumit ja REM-uni (Veldi, 2009, lk 24).

Une esimesest staadiumist toimub üleminek ärkvelolekust uneseisundisse (Owen ja Mindell, 2015, lk 11). Selles staadiumis võib inimene ärgata kergesti ja enne uinumist on vajalik, et oleks tagatud rahulik keskkond (Paavle ja Veldi, 2012, lk 24).

Teine staadium, kus algab tõeline uni (Owen ja Mindell, 2015, lk 11). Selles staadiumis ollakse juba pikemalt unes (Paavle ja Veldi, 2012, lk 24).

Une kolmandas staadiumis ollakse sügava une faasis ja kogu organism puhkab (Owen ja Mindell, 2015, lk 11; Paavle ja Veldi, 2012, lk 24).

Inimese keha puhkab ja taastub une neljandas faasis (Veldi, 2009, lk 24-26). Kolmas ja neljas une faas on omavahel seotud, ollakse rohkem sügavas unes, kuid uni vaheldub hommikupoolse pindmise unega (Paavle ja Veldi, 2012, lk 25).

REM unes st une viiendas staadiumis esineb rohkem ärkvelolekut ja see sarnaneb esimese une staadiumiga (Paavle ja Veldi, 2012, lk 25). Enamasti REM-uni esineb hommikupoole ööd ning järgneb peale sügavat und. REM- unes kinnistub mälu ja seetõttu on see eriti oluline arengu seisukohast (Owen ja Mindell 2015, lk 98; Veldi, 2009, lk 2). Nii nagu muutub eluaja jooksul inimese keha, siis nõnda ka une staadiumid (Veldi, 2009, lk 31). Väikelastel väljendub REM-uni lihastõmbuste ja grimassidega ja seda kutsutakse aktiivseks uneks (Owen ja Mindell, 2015, lk 11). Unefaaside kogust ja aega võivad mõjutada välised tegurid, samuti ärkveloleku ja magama mineku aeg (Owen ja Mindell, 2015, lk 11).

Meie keha ja organism läbib kerge une, sügava une ja unenägude une faasi. Inimese und reguleerib organismi sisemine kell, mida teadlased on nimetanud ööpäevarütmiks. Lapse uni mõjutab lapse aju arengut, mida enam laps läbib magades kõiki une faase, seda enam toetab see tema üldist arengut. Enamasti lapse kasvamise ja arenemisega, muutub ka tema unetsükkel ning elu jooksul muutub, erinedes täiskasvanu omast (Patley, 2009, lk 46-48).

Uni on vajalik, sellel ajal aju ja kogu keha puhkab ning kvaliteetne uni tähendab väljapuhanuna ärkamist (Pigeon ja Sateia, 2011, lk 24). Und peab väärtustama igas vanuses, sest une füsioloogia muutub vanusega (Vapper, 2020). Kõik lapsed on individuaalsed ja erineva arengutempoga ning võtavad vastu neid mõjusid mis sobivad tema omapäraga (Käis 2018, lk 83). Toetudes autori Hein (2009) artiklile „Liiga lühike uneaeg muudab lapsed hüperaktiivseks“, kus teadlased väidavad uuringu põhjal, et aja jooksul on jäänud lastel und vähemaks ning sellest tingituna tekkinud käitumishäired, keskendumisprobleemid ja hüperaktiivsus.

Tänapäeval on lastel ja lapsevanematel elu läinud väga kiireks, lastel ei ole ülemäära palju puhke- ja vaba aega. Lapsed, kes veedavad pika päeva lasteaias, teevad samamoodi tööd nagu lapsevanemad, kes käivad tööl. Lasteaias on oma päevakava ja kindlad toimetused, mis mõjuvad lapsele väsitavalt. Peale lasteaiapäeva osaletakse veel treeningutes, huviringides ja koju jõutakse alles hilja õhtul. Lapsed, kes veedavad viis pikka päeva lasteaias, on nädala lõpu poole väsinud. Nädala esimestel päevadel on lapsed enam väsinud, kui nende nädalavahetus on olnud toimekas ja lastele ei ole lõunaund võimaldatud. Lapsed tulevad lasteada, on väsinud ja magavad enamasti siis ka lõunaund. Esineb ka olukordi, kus lapsevanemad soovivad, et laps lõuna ajal puhkaks, sest nädalavahetus on olnud väga intensiivne ja seega väsitav.

Lapse jaoks on uni tema tervisele ja kasvamisele tähtis, uni parandab tähelepanu, suutlikkust ja üldist heaolu, käitumist, õppimisvõimet ning samuti vaimset ja füüsilist tervist tervikuna (Paruthi et al., 2016). Lapsed, kes on öösel piisavalt maganud, esineb vähem käitumisprobleeme ning ülimalt tähtis on ka lapsele lõunaune tagamine (Tervise arengu instituut, 2008). Tervislik uni on laste jaoks hädavajalik ning kolme- kuni viieaastased lapsed peavad magama ööpäevas vähemalt 10-13 tundi ja sealhulgas on arvestatud ka lõunauinakuid (Paruthi et al., 2016).

Lapse arengus on tähtis, et oleks piisavalt uneaega, vaba aega ja vanematega koos veedetud aega, et valitseks tasakaal. Lapse areng toimub nii vaimselt, füüsiliselt kui ka sotsiaalselt ja selleks on suured toetajad vanemad (Krull, 2018, lk 34; Käis, 2018, lk 81; Owen ja Mindell, 2015, lk 20).

Lapse füüsilisele ja vaimsele tervisele on kasulikud erinevad harjumused. Lapse jaoks on oluline kindel magamamineku rutiin ning aktiivsus päeva jooksul. Laps, kes on harjunud sellise rutiiniga, keskendub paremini öö unele ja päevasel ajal on rõõmus ja aktiivne (Tervise arengu instituut, 2008). Samuti suudab laps oma emotsioone kontrollida (Calamou, 2020).

Vähene uni raskendab lapsel keskendumist ja uute teadmiste omandamist (Pigeon ja Sateia, 2011, lk 98).

Samuti on oluline unekvaliteet, mis on seotud uinumiskustega, selleks kuluva ajaga, õhtuse mitte magama jäämisega ning öiste ärkamistega, hirmuunenäost põhjustatud ärkamisega ning öösel söömisega ja sellest tingitud uinumiskustega (Veldi, 2009, lk 39). Nii nagu loodus vajab kasvamiseks puhkeperioodi, vajab seda ka laps, sest uneajal puhkab ja taastub lapse organism (Paavle ja Veldi, lk 2012). Kvaliteetne uni parandab tähelepanu, tasakaalu, mittepuhana tekib üleväsimus ja „halb“ tuju. Samuti peale mitte kvaliteetset ööund, võib olla õppimine ja keskendumine raskem (Calamous, 2020).

Une ajal meie keha puhkab ja sellega koos ka mälu, millel on oluline osa inimese elus, aidates infot meelde jätta ja samas ka tuletada asju meelde (Käis, 2018, lk 204-205). Varajast ajuarengut, mälu ja õppimist soodustav kõige paremini kosutav uni. Paljud lapsed, kes ei ole saanud piisavalt und, väljendavad end rahutuna, väsinuna, ülemeelikuna. Nad kalduvad olema emotsionaalse ebastabiilsusega ja probleemse käitumisega. Laps, kes on piisavalt maganud öösel ja päeval, on rõõmus terve päeva, oskab oma emotsioone ja käitumist kontrollida, suudab paremini keskenduda. Ei satu konfliktsetesse olukordadesse, on rahulik ning vaimselt ja füüsiliselt aktiivne. Ükskõik kui vana laps on, hea une tagamine on tema tervise seisukohalt ülioluline (Spivack ja Waldburger, 2011, lk 7- 8). Inimesed, kes ei puhka piisavalt, on rahutumad, ei suuda otsustada ja ei taju une head mõju (Aru, 2017, lk 88).

1.2 Laste uneharjumused

Kvaliteetne uni on lapse jaoks kõige tähtsam ja vajalikum, kuid samas paljud uuringud näitavad, et 20-30% väikelastel on unehäired. Kõige lihtsam viis laps heale unele saada on tekitada koos magamiskäitumise rutiin (Pachec, 2021). Hea une puhul on tähtis, et lapsel oleks kindel päevakava, keskkond, mis on rahustav, palju füüsilist tegevust ja värskes õhus viimist (Gillespie, 2019, lk 141). Samuti on tähtis, et lapsele oleks loodud võimalus kogeda turvatunnet, stabiilsust, emotsionaalset tuge, vanemate üksmeelt, rutiini ja piire (Rotbart, 2013, lk 37-38). Lapse tervislikele uneharjumustele on kasulik kindla unegraafiku ja magamiskäitumise rutiini sisse seadmine. See suurendab lapsel magamiskäitumise arusaamist ja uinumiskäitumise kujunemist. Lastel on uneharjumused väga erinevad ning laps, kelle õhtune uni on häiritud, võib olla üleväsinud. Selleks, et lapsel tekiks uneharjumused, on vaja veeta lapsega koos aega ja tekitada magamiskäitumise rutiinid (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2018; Owen ja Mindell, 2015, lk 72).

Varem on teemat uurinud K. Nabi (2021) lõputöös “Lapsevanemate teadlikkus und mõjutavatest teguritest ja piisava uneaja tähtsusest lapse igakülgsel arengule koolieelses eas.” Töö eesmärgiks oli välja selgitada lapsevanemate teadlikkus und segavatest teguritest ja vähese une mõjudest lapse igakülgsel arengule. Kokkuvõtteks sai autor teada, et suurem osa lapsevanematest teavad, et lapse und mõjutavad erinevad nutiseadmed, toa temperatuur, helid, valgus ning päevauni. Vähem kui pooled vastanutest seostavad und mõjutava tegurina allergiaid ja toitumist.

Uneharjumused on muutunud võrreldes varasema ajaga, kuna kasutusele on tulnud palju nutivahendeid ja elektroonilist meediat. Uurimusartikli autorid (Roos et al., 2013) on toonud välja, et elektroonilise meedia ja nutiseadmete kasutamine ja kohalolek magamistoas on toonud muutusi ka laste uneharjumustesse. Uuring oli pikaajaline ja viidi läbi Soome laste hulgas. Meetodiks kasutati küsimustikku, uuriti lapsi ja meediavahendite, televiisori- ja arvutiaja mõju. Tulemustest tuli välja, et lapsed kasutavad ja vaatavad televiisorit ja ka arvutit nädala sees üle üheksa tunni ja nädalavahetusel üle 10 tunni. Antud uuringust järeldati, et lapsed kasutavad liiga palju nutivahendeid ja elektroonilist meediat, mis mõjutab oluliselt nende uneharjumusi negatiivses suunas.

Uneharjumuste ja hea une jaoks on vajalik, et ümbritsev keskkond oleks rahulik. Kui keskkond on liiga häiriv ja lärmakas, on ka magaja uni häiritud ja une tekkimine on häiritud (Idzikowski, 2001, lk 32-33; Patley, 2009, lk 33). Eensaar (2018) on kirjutanud, et unearst Vaher (2018) ütleb, et lapse und mõjutavad kõik, valgus, füüsiline liikumine, toitumine ja puudutamine. Selleks, et lapsel tekiks hea unerütm, on oluline luua talle õhtune kindel magamamineku ja hommikune ärkamise rutiin. Oluline on ka tervislik toitumine, loomulik päevavalgus, rahulik keskkond ja üldine rutiin.

Hea uni algab uneharjumustest ja Calamous (2020) on välja toonud neli soovitusi. Proovida minna magama samal kellaajal, vähendada õhtust ekraaniaega, mitte süüa neli tundi enne magamist ning magamistoas peaks olema pime ja piisavalt jahe. (Calamous, 2020). Selleks, et uneharjumus ja rutiini loomine oleks edukas, on vajalik olla keskendunud ja kohusetundlik (Williamson, 2019, lk 20-21).

Lapse tervis ja selle väärtustamine on oluline, seda toetab ja mõjutab tervislik toitumine, eakohane ja piisav kehaline aktiivsus, puhkus, uni, positiivsed emotsioonid, turvaline keskkond ja sõbralikud suhted. Oluline on rutiin, unerituaalid ja mõlema lapsevanema koostöö, koostöö peaks toimima ka kodu ja lasteaia vahel (Vaher, 2021; Õun ja Nugin, 2018,

lk 89,). Lapsevanemal on oluline selgitada välja, kui palju laps und vajab ning kinni pidada igapäevasest rutiinist (Pantley, 2009, lk 52-55).

Halba uneharjumust tekitavad nutiseadmed, televiisor, aktiivsuse puudumine, ebaregulaarne päevarutiin ja mitte tervislik toitumine (Vernik, 2021). Lapsel soodustavad und ühised rituaalsed, õhtused tegevused ja kokkulepitud reeglid. Lapsed, kes on päeva jooksul aktiivsed, kogevad enamasti kvaliteetsemat ööund (Lilleleht ja Valberg, 2020, lk 153). Magamamineku rutiin on järjepidev tegevus, mis aitab lapsel lõdvestuda, rahuneda ja tekitab temas turvatunde. Samuti õpetab see lapsele enesehoolitsust ja sotsiaalseid oskusi (Pacheco, 2021). Samas aitab see tekitada ja reguleerida lapsel korrapärase une ja ärkvelolekuaega (Owen ja Mindell, 2015, lk 37). Õhtused rutiinsed tegevused enne magamaminekut peaksid kestma umbes tund aega (Gillespie, 2019, lk 145).

Soodustavaks teguriks enne magamaminekut on kasutada kolme, nelja samasugust tegevust, näiteks muinasjutu lugemine, pidžaama selga panemine, hammaste pesemine, mis kõik mõjuvad rahustavalt ja lõõgastavalt (Pacheco, 2021; Patley, 2009, lk 102). Magamamineku keskkond peab olema lapsele turvaline ja mugav, kus oleks tagatud piisav pimedus, jahedus, vähene müra ja eakohasus (Owen ja Mindell, 2015, lk 77). Juhul, kui laps hommikuti samal kellaajal ärkab, näitab see ilmekalt, et laps on saavutanud piisava unekoguse ja end välja puhanud (Owen ja Mindell, 2015, lk 23). Kaisuteki või kaisulooma kasutamine loob lapsele vajalikku turvatunnet, soodustab uinumist ning selle kasutamine on asjakohane erinevas eas laste puhul (Patley, 2009, lk 112-113). Unemuusika aitab lapsel rahuneda ja lõdvestuda ning lapsevanem peaks kasutama neid igapäevaselt, siis tekib lapsel harjumus rahulikult uinuda. (Patley, 2009, lk 116-118; Rotbart, 2017, lk 94-96). Rahunemist soodustab ja sellele aitab kaasa lapse selja silitamine ja paitamine (Patley, 2009, lk 141). Rahunemist soodustab ka muinasjutu lugemine, see leevendab ärevust ja soodustab rahulikku und. Samas peab jälgima, et see ei muudaks last liigselt lõbusaks, mis omakorda takistab rahulikku uinumist (Linnas et al, 2009; lk 8; Viegas, 2015, lk 12-13,).

Patley (2009) on toonud välja, et paljude uneuuringute ja emakogemuste põhjal mõjutab lõunauinakute pikkus kvaliteetset ööund ja vastupidi, ööuni mõjutab lõunaund. Autor on öelnud, et tund lõunauinakut on lapse jaoks vähe, sest selle aja jooksul ei läbi laps kogu unetsükli ja pikema aja jooksul võib see muuta lapse rahutumaks. Iga laps on individuaalne ja kui lapsel on lõunauinak ja ööuni korrapärane, siis on ta väljapuhanud (Pantley, 2009, lk 106). Sama kehtib ka lasteaias ning ei pea kartma lasteaiarutiini ja uneharjumisi, sest

lasteaedades on kindlad tegevused kindlatel aegadel ja korrapärane rutiin (Kennedy, 2016, 150).

Varem on antud teemat uurinud H. Saare (2021) oma uurimustöös „Lasteaialaste digiseadmete kasutamise ja uneaja seosed õpetajate raporteeritud käitumisprobleemidega “. Uurimuse eesmärgiks oli uurida lasteaialaste digivahendite kasutamist ja uneajast tingitud käitumisprobleeme. Uurimustöö autor sai teada, et lapsed, kes kasutavad digivahendeid vähem, magavad öösiti paremini. Samuti seda, et lapsed, kes magavad lõunaund, käituvad rohkem vastavalt eakohasele normile. Samas, lastel, kelle ööuni on häiritud on märgatavalt suurenenud tähelepanu ja aktiivsuse probleemid. Samuti on leidnud Teder (2022) et arstid ja psühhiaatrid soovivad kahjustuste vältimiseks piirata 3-7-aastaste laste ekraaniaega ja võimalusel hoida nad ekraanidest üldse eemal.

Võrreldes varasema ajaga veedavad tänapäeva lapsed rohkem aega ekraanide ees (Zhu, et al., 2020). Ekraanide, televiisori ja arvuti vaatamine hoiavad aju ärkvel ning enne magamaminekut on soovitatav seda mitte teha (Aru, 2017, lk 133). Nutiseadmetes olev valgus muudab lapse ärevamaks ja õhtupoole aktiivsemaks, mis omakorda raskendab uinumist ning lapsele võib uinumine tunduda hoopis igavlemisena (Pacheco, 2021). Nutiseadmed ei tohiks leida kasutust magamistoas, eriti enne uinumist (Vaher, 2021).

Õist und võib mõjutada ka koos vanematega magamine. See põhjustab pikemaajalisi öiseid ärkamisi ja laps ei jää ise kohe magama (Owen ja Mindell, 2015, lk 37). Magamine pimedas ja jahedamas toas soodustab rahulikku und (Aru, 2017, lk133). Kindlasti tuleks vältida voodi kasutamist karistamisena ja aja maha võtmisena kohana, see annab lapsele arusaama, et uni on halb (Owen ja Mindell, 2015, lk 76). Päeva jooksul üleelatu võib mõjutada lapse unenägusid, näiteks võivad need olla hirmutavad ja laps ei suuda uinuda (Rabenschlag, 2000, 106). Kui laps on päeva jooksul tervislikult ja täisväärtuslikult toitunud, siis ka see soodustab uinumist ja hea une tekkimist (Veldi, 2009, lk 91-93). Kvaliteetne ja tervislik uni koos lõunase puhkeajaga on lapsele kasulik ja seda soodustavad korrapärane rutiin, unerituaalid ja lapsevanemate ühine koostöö.

1.3 Uneprobleemid

Laste uneprobleemid mõjutavad suuresti nende und ja selle kvaliteeti. Uneprobleemid on kohanemine seesmiste või väliste tingimustega, mis võivad mõjutada tema vaimset ja füüsilist arengut (Rabenschlag, 2000, lk 128). Lapseea unehäired on seotud suuremas osas kehalise ja vaimse arenguga ning maailma avastamisega (Veldi, 2009, lk 33). Lapse jaoks

on iga päev kui uus seiklus ja mõnikord kasvades suuremaks ja maailma avastades kaasnevad ka uneprobleemid (Dream Team, 2019).

Päevane unisus ja hiline uinumise aeg võib tekitada lastele uneprobleeme (Owen ja Mindell, 2015, lk 47). Uneprobleemidest võib lastel esineda öiseid hirme, hirmuunenägusid, rahutute jalgade sündroomi, unes rääkimist ja ka unes kõndimist (Pacheco ja Vyas, 2021). Lapsel, kes ei maga lõunaund ja kelle õhtune magamaminek on raskendatud, võib tekkida üleväsimus (Lilleleht ja Valberg, 2015, lk 73). Üleväsimusest tingitud unehäire sümptomiteks on unetus, jonnimine, hüperaktiivsus ja tujukus (Lilleleht ja Valberg, 2015, lk 97). Unetuse põhjuseks on mittekorrapärase ja mitte kvaliteetne uni ja sellest tulenevalt on häiritud ka päevased tegevused (Veldi, 2009, lk 74; Walker 2018, lk 154).

Lapsel, kellel on keskendumishäired, tähelepanu puudumine, käitumisprobleemid, hüperaktiivsus, väljendub sageli uneprobleemina unepuudus (Walker, 2018, lk 346). Lugesdes Kliit (2021) magistritööd teemas „Lapse käitumisprobleemid- vanemate ja lasteaiaõpetajate hinnangud ja seoses erinevate taustamuutujatega“, kus töö autori eesmärgiks oli võrrelda lasteaiaõpetajate ja lapsevanemate hinnanguid laste käitumisele ja leida neid hinnanguid ennustavaid muutujaid. Kokkuvõtteks sai antud töö autor teada ja järeldas, et lapsevanemate enda halb vaimne tervis võib tekitada lapsele käitumisprobleeme. Lasteaiaõpetajad seostasid laste käitumisprobleeme enamasti nende lõunaune vähesuse või puudumisega lapsel. Sellest tulenevalt on lapsevanemate käitumismuster ja põhimõtted üliolulised.

Lapse une osas kehtib ikka reegel, et tuleks puhata niikaua kuni oled välja puhanud (Lilleleht ja Valberg, 2015, lk 97). Tänapäeval on elutempo väga kiire ja lastel unevajadus suurem kui lapsevanem suudab pakkuda, nii tekibki lapsel uneprobleemina üle väsimus (Valberg ja Lilleleht, 2015, lk 74). Laste unepuudus mõjutab nende päevaseid tegevusi ja avaldub hüperaktiivsuse, keskendumis- ja käitumisprobleemidena (Owen ja Mindell, 2015, lk 7, Maasalo ja Fontell, 2016). Ka võivad uneprobleemid avalduda lapsel ja olla seotud vanemate omavaheliste suhetega (Lilleleht ja Valberg, 2015, lk 102-103). Lapsel, kes on puhanud ja kelle uni on olnud kvaliteetne, ei esine uneprobleeme.

3. UURIMISTÖÖ METOODIKA

3.1 Uurimistöö eesmärgid

Lõunaune vajadus on individuaalne ning selle keskmine kestvus on igas vanuses erinev, samas see parandab lapse mälu, õppimist ning aitab lapsel püsida aktiivsena kuni õhtuni. Eestis magavad lõunaund enamasti kõik lasteaialapsed, sest kõikides lasteaedades pole võimalik jagada lapsi puhkehetkedeks kahte rühma, see tähendab, et lapsed, kes soovivad magada lõunaund ja lapsed, kes leiavad endale vaba tegevuse selleks ajaks (Lilleleht ja Valberg, 2015, lk 34-35).

Uurimistöö eesmärgiks on välja selgitada õpetajate ja lapsevanemate teadlikkus 3-5-aastaste laste lõunaune vajalikkusest, toetudes lapsevanemate ja õpetajate arvamusele Rae valla lasteaedade näitel.

Töö autor valis selle teema seetõttu, et see on muutunud väga aktuaalseks autori töökohas ning uurimuse põhjal loodab ta teada saada, kas lapsevanemad ja õpetajad peavad oluliseks lõunaund lasteaias ja milline on nende teadlikkus selles osas.

Uurimisküsimused, millele töö autor vastuseid otsib:

1. Milline on lapsevanemate ja õpetajate arvamus lõunaune vajalikkusest organismile?
2. Kui vajalikuks peavad lapsevanemad ja õpetajad lõunaund 3-5-aastaste laste puhul?
3. Milline on lapsevanemate ja õpetajate arvamus laste uneharjumustest?
4. Milliseid muutusi märkavad lapsevanemad ja õpetajad 3-5-aastaste laste käitumises, kui nad magavad või ei maga lasteaias lõunaund?

3.2 Uurimistöö metoodika valik

Uurimistöö eesmärgiks on uurida õpetajate ja lapsevanemate arvamusi, siis sobib antud töö jaoks avatud ja suletud vastustega ankeetküsimustik. Töö autor kasutab andmete kogumiseks ankeeti, kus valim saab valida suletud vastuses valikvastuse vahel ja avatud vastuses saab anda sisulise vastuse, konkreetse mõtte ning avaldada arvamust. Eelkõige kasutab töö autor kvantitatiivset metoodikat, kus vastused kogunevad arvandmete ja protsendina ning vastused analüüsitakse kirjeldava statistikaga ning avatud vastused analüüsitakse kvalitatiivse sisuanalüüsiga (Õunapuu, 2012, lk 159-170).

Uurimistöö õnnestumiseks seadis töö autor uuringu protseduuri:

1. Koostada küsimustik eesmärgiga selgitada välja 3-5-aastaste laste lapsevanemate ja õpetajate teadlikkus une vajalikkusest.
2. Enne küsimustike välja saatmist lasteaedadesse, teha pilootuuring tuttavate seas ja vastavalt sellele täiendada veelkord küsimustikku.
3. Küsimustike saatmine kõikidesse Rae valla lasteaedadesse, rühmadesse palvega need saata edasi lapsevanematele.
3. Koostada saadud andmete analüüs ja kokkuvõtte uuringus osalenud lapsevanemate ja lasteaiaõpetajate seisukohtadest.

Andmekogumismeetodiks oli ankeetküsitlus. Mõõtevahendina koostas töö autor kaks eraldi ankeeti ühe lapsevanematele ja teise õpetajatele. Nendes käsitleti nii avatud kui ka suletud küsimusi. Küsimustikud (Lisa 1. Küsimused õpetajale, küsimused lapsevanematele) koostas töö autor iseseisvalt toetudes teooria lähtekohtadele ja uurimisküsimustele ning küsimustikud koosnesid 22-st avatud ja valikvastustega küsimustest. Küsimustik jagunes kaheks osaks, kus käsitleti üldandmeid ja küsimusi lapse lõunaune olemuse ja vajalikkuse kohta. Esimeses osas keskendus töö autor üldandmetele, iseloomustamaks valimit. Küsitluse teise osa toel soovis töö autor saada vastused uurimisküsimustele, mis jagunesid omakorda kolmeks osaks:

1. Lõunaune vajalikkus organismile ning lapsevanemate ja õpetajate arvamus une vajalikkusest lõunaajal 3-5 aastastel lastel.
2. Lapsevanemate ja õpetajate arvamus laste uneharjumustest.
3. Lapsevanemate ja õpetajate arvamus muutustest laste käitumises, kui laps on maganud või ei ole maganud lasteaia lõunaund.

Töö autor kasutas andmete kogumiseks ja töötlemiseks veebipõhist ankeetküsitlusvormi Google Formsi ja nende edasi saatmiseks e-kirja teel lasteaia juhtkonnale, rühmadesse ja sealt edasi palvega saata edasi lapsevanematele ja õpetajatele.

Antud keskkond sobis selle tööga, sellepärast, et küsitluse vastused kogunesid automaatselt ja suletud vastused kogunesid arvulise protsendina. Arvulised tulemused analüüsiti kirjeldava statistikaga ja avatud vastused kvalitatiivse sisuanalüüsiga. Arvuliste andmete tulemused analüüsis töö autor MS Excel programmis koostades diagrammid ning avatud vastused analüüsis sisuanalüüsiga.

3.3 Uurimistöö protseduuri kirjeldus

Küsimustiku koostamisel töötas töö autor läbi une vajalikkuse kohta teaduskirjanduse ja tutvus varasemate teemakohaste uuringutega. Unel on suur tähtsus inimeste igapäevases

edukas toimetulekus ning ka tervise seisukohalt. Uni on sama vajalik, kui söömine ja joomine (Veldi, 2009, lk 15). Uuringusse kaasati Rae valla kõik lasteaiad, sest alates sellest aastast on antud teema väga aktuaalne just Rae valla ühes lasteaias ja töö autori eesmärk oli saada teada, kuidas on teistes lasteaiades lapsevanemate ja õpetajate arvamused 3-5-aastaste laste lõunaune vajalikkusest.

Järgmise sammuna koostas töö autor küsimustikud ja viis läbi pilootuuringu oma tuttavate õpetajate ja lapsevanemate seas. Esimesed pilootküsimused valmisid 2.02.2022.a. Töö autor edastas need 10-nele valitud inimesele ja saadud tagasisidest lähtuvalt muutis ja lisas juurde veel küsimusi ja seetõttu kujunes lõplik küsimustik veel efektiivsemaks. Peale seda saatis töö autor küsimustikud juhendajale ja saadud tagasisidest lähtuvalt vaadati veel küsimustikud üle ja seejärel saadeti valimisse kuulunud lasteaiadesse. Küsimustiku sissejuhatuses kinnitas töö autor, et kõik vastused on anonüümsed ja neid kasutatakse ainult uuringu eesmärgil. Küsimustikud edastas töö autor respondentidele 14.02.2022 ja andis aega vastamiseks nädal aega. Töö autor edastas ka veel ühe meeldetuletuse ja vastuste kogumine lõppes 25.02.2022.a.

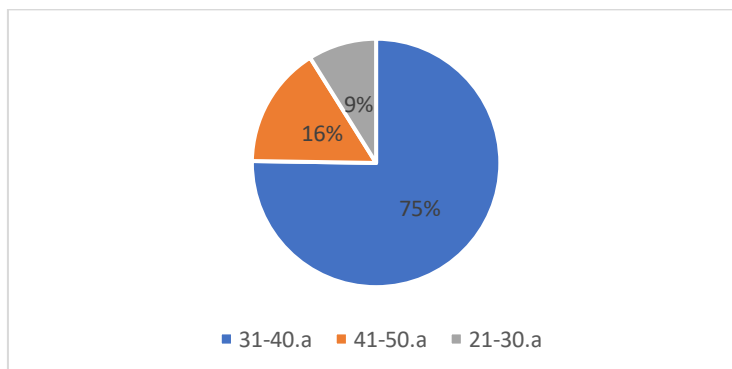
3.4 Valimi kirjeldus

Valimi moodustasid Rae valla lasteaiade 3-5-aastaste laste lapsevanemad ja õpetajad. Lasteaedu on Rae vallas kokku 11 ja need kõik olid ka valimis. Küsimustikule vastamine oli vabatahtlik ja anonüümne.

Küsimustikule vastas kokku 79 lapsevanemat, kellest 67 (85%) olid naised ja 12 (15%) olid mehed.

Kõige suurema osa vastanutest moodustasid lapsevanemad vanuses 31- 40-eluaastat (75%), 41-50-aastaseid lapsevanemaid oli 16 % ja 21-30 aastaseid oli 9% (Joonis 1).

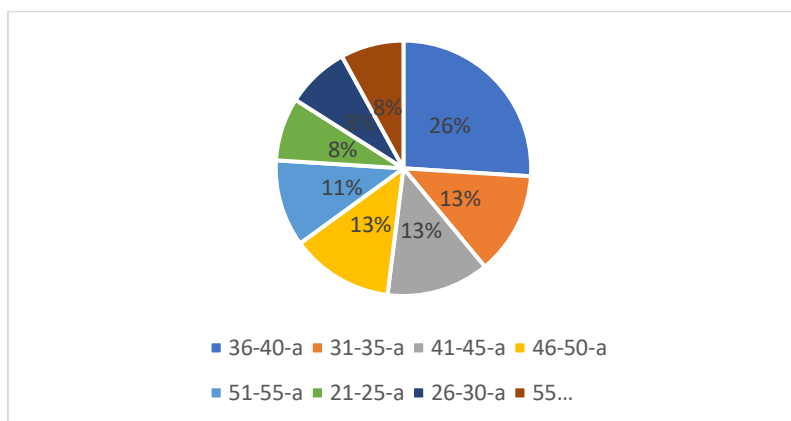
Lapsevanemate vanuseline jaotus on toodud joonisel 1.



Joonis 1. Küsimustele vastanud lapsevanemate vanus.

Kõige rohkem oli vastajate hulgas 4-aastaste laste lapsevanemaid (42%). 28%-l vastajatest oli 3-aastane laps ja 30% oli 5-aastane laps.

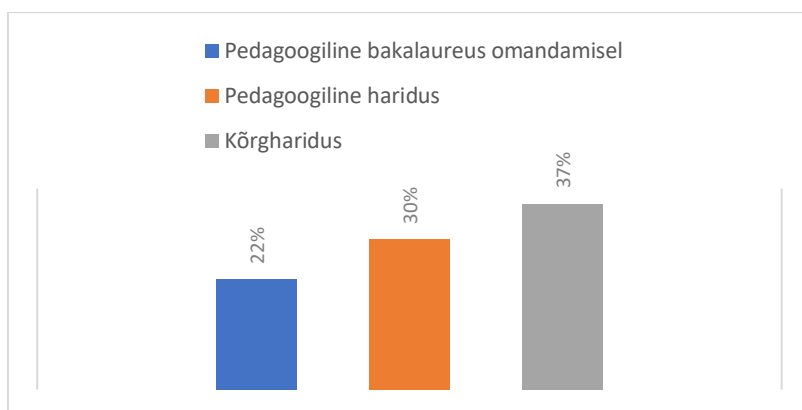
Kokku vastas 47 õpetajat, neist 26% olid 36-40-aastased. Vanuses 31-35-aastat, 41-45-aastat ja 46-50-aastat oli 13%. 51-55-aastased moodustasid 11% ja 21-25-aastased, 26-30-aastased ja 55-aastat 8%.



Joonis 2. Küsimustele vastanud õpetajate vanus.

Enamus õpetajaid oli vanuses 36-40 aastat, võrdselt oli vastanuid 31-35 aastat, 41-45 aastat ja 46-50 aastat, vanuses 51-55 aastaseid oli vähesel määral ja väga väheseid oli vanuses 21-25 aastat, 26-30 aastat ja 55 aastat pluss (Joonis 2).

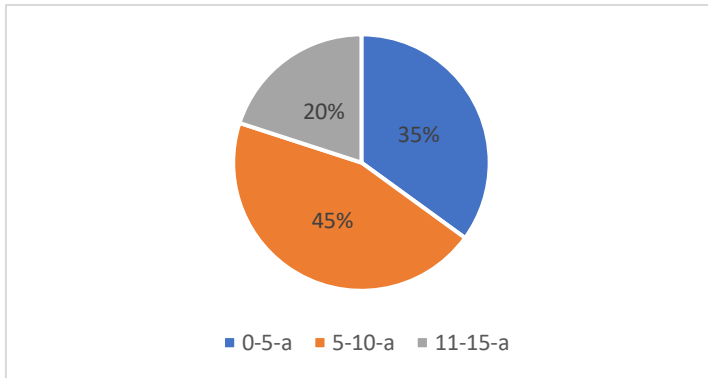
37%-l õpetajal oli kõrgharidus ja 30%-l pedagoogiline haridus ning 22%-l õpetajal oli pedagoogiline haridus omandamisel. Õpetajate haridustase jaotus on toodud joonisel 3.



Joonis 3. Küsimustele vastanud õpetajate haridustase.

Haridustaseme analüüsist selgus, et enamus vastanutel oli kõrgharidus ja pedagoogiline haridus ning pedagoogiline bakalaureus omandamisel (Joonis 3).

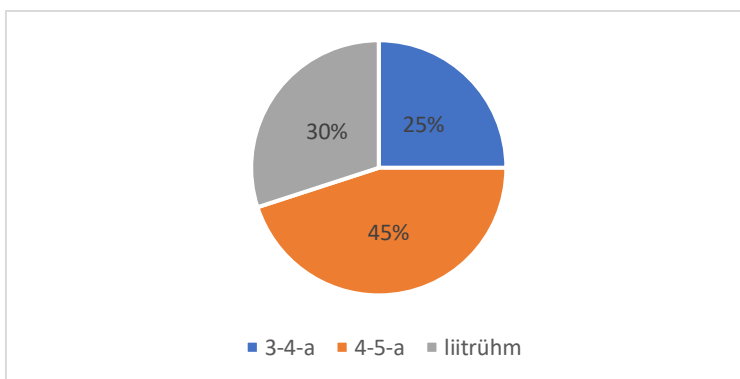
45%-l õpetajatel jäi tööstaaž vahemikku 5-10-aastat. 35%-l õpetajal oli tööstaaž 0-5-aastat ja 20% oli 11-15-aastat. Õpetajate tööstaaži jaotus on toodud joonisel 4.



Joonis 4. Küsimustikule vastanud õpetajate tööstaaž.

Õpetajate tööstaaži analüüsist selgus, et enamus õpetajaid oli 5-10-aastase tööstaažiga ning järgmisena oli tööstaaž 0-5-aastat ja 11-15-aastat. (Joonis 4).

45% õpetajatest töötavad 4-5-aastaste laste rühmas. 30% vastanutest töötab liitrühmas ning 25% õpetajatest töötavad 3-4-aastaste lastega. Töötavate õpetajate laste rühma vanuseline jaotis on toodud joonisel 5.



Joonis 5. Küsimustele vastanud õpetajate laste rühma vanus, kus nad töötavad.

Õpetajate analüüsi tulemusena selgus, et paljud töötavad 4-5-aastaste lastega, vähesed õpetajad töötavad liitrühmas ja 3-4 aastaste lastega (Joonis 5).

Uuriti veel lapsevanemate tööpäeva pikkuse kohta ning analüüsist selgus, et paljudel lapsevanematel on tööpäeva pikkuseks 7-10 tundi, kaks lapsevanemat töötab graafiku alusel ja mõni üksik on lapsevanemad on kodused väikse lapsega.

4. UURIMISTÖÖ TULEMUSED JA ANALÜÜS

4.1 Lapsevanemate ja õpetajate arvamus lõunaune vajalikkusest organismile ja selle vajalikkust 3-5-aastaste laste puhul

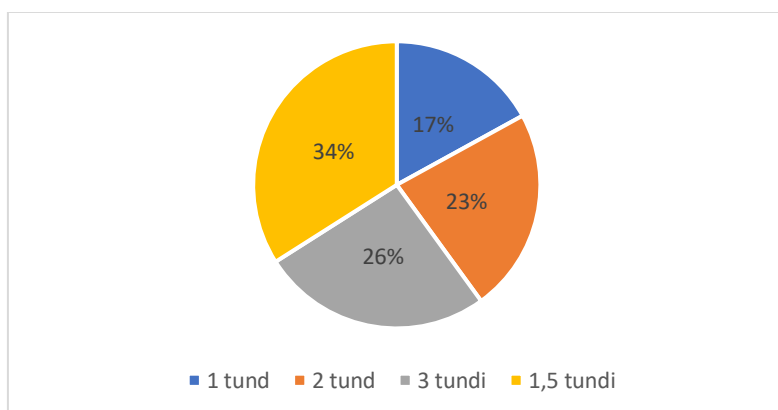
Töö autor uuris lapsevanematelt laste ööune pikkuse kohta ning 55% lastest magab ööpäevas 10 tundi ja 45% magab üheksa tundi.

Enamus lapsevanematest vastas, et laps ärkab lasteaiapäeva ja vaba päeva hommikul ajavahemikus 7.00-7.30. Harvematel juhtudel ärkab laps hommikuti kella 6.30-st ja 8.30-st ning vaba päeva hommikul alates kella 8.00-st või kella 9.00 ajal.

Üle poole lapsevanematest vastas, et laps tuleb lasteaeda hommikul alates kella 8.00-9.00 vahel ja ülejäänud vastajatel kella 7.00-8.00 vahel.

Samuti uuris töö autor, kas lapsed magavad lasteaias lõunaund ning selgus, et 91% lastest magab lõunaund ja 9% lastest ei maga lasteaias lõunaund.

34% lastest magab kodus lõunaund 1,5 tundi, 26% magab 3 tundi, 23% lastest magab 2 tundi ning 17% magab üks tund. Kodus magavate laste lõunaune pikkus on toodud välja joonisel 6.



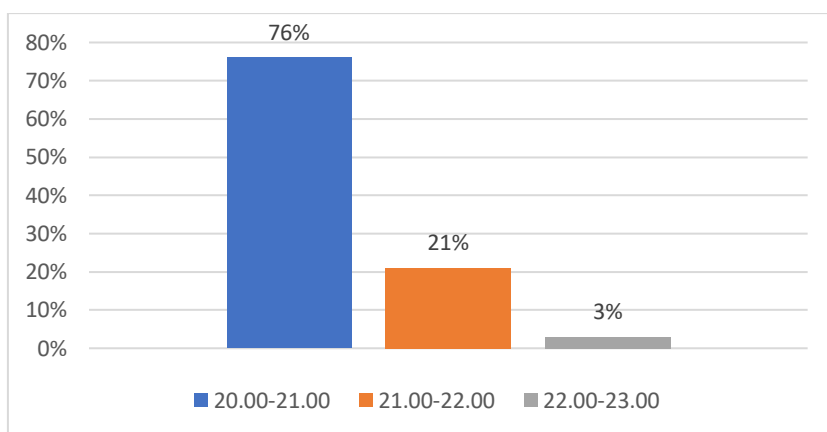
Joonis 6. Kodus magavate laste lõunaune pikkus.

Saadud tulemustest selgus, et kõige pikemalt magatakse 1,5 tundi, siis 3 tundi ja 2 tundi. Kõige vähem on lõunaune pikkus üks tund. (Joonis 6).

„Ei maga. Nähtavasti ei väsi piisavalt ära. Lasteaias väsib vaimselt rohkem ning seal magab“.

„Laps ei maga kodus lõunaund, kuna last raske magama saad“.

76% lastest läheb lasteaiapäeva õhtul magama kella 20.00-21.00 ajal ning 21% lapsi läheb alates kella 21.00-22.00 ajal ning 3% lastest läheb 22.00-23.00 ajal. Lasteaiapäeva õhtul magama mineku ajaline jaotus on toodud joonisel 7. Lapsevanemad tõid välja veel, et kui laps läheb näiteks kell 20.00 voodisse, siis uinub alles kell 21.00.



Joonis 7. Lasteaiapäeva õhtul magamamineku ajaline jaotus.

Samuti sai töö autor teada, et vabal päeval läheb suurem osa lapsi magama kella 22.00-23.00 ajal ning väga harva kella 21.00-21.30 ajal.

Töö autor uuris lapsevanemate arvamusi lõunaune vajalikkuse kohta ning suurem osa vastasid, et lõunauni on vajalik. Kui laps on väsinud, siis ta peab saama puhata, kuid mitte üle ühe tunni. Samuti toodi välja, et iga laps on individuaalne ja vastavalt sellele tuleks päevaplaan koostada ja arvestada lapsega. Vähesed lapsevanemad vastasid, et lõunauni pole vajalik. Toodi välja, et kui laps magab päeval, siis kodus ta ei jää enam magama ja mainiti, et kodus ei maga lapsed ammu enam lõunaund.

„On vajalik, kuna väike aktiivne tegelane ei pea pikka päeva vastu. Uni annab talle jõudu päeva teine pool aktiivselt ja produktiivselt veeta“.

„Oleneb lapse unevajadustest, pean öö und olulisemaks (st et laps uinuks hiljemalt kell 21.00)“.

Autor uuris õpetajatelt laste saabumist hommikul lasteaeda ja samuti ka koju minemist õhtul ning suurem osa lapsi jõuab hommikul lasteaeda kella 7.30-8.00 ja hiliseim lahkumise aeg on enamasti umbes kell 18.00. Üks õpetaja vastas, et laps lahkub enne 19.00.

„Tuleb peale seitset ja lahkub natuke enne seitset“.

Kõik õpetajad nõustusid, et lõunauni on vajalik ning enamus tõi välja, et kui laps ei soovi magada, siis on oluline, et ta pikutaks ning õpetajad pidasid oluliseks lõunaund seetõttu, kuna lasteaiapäev on pikk, siis lapse aju ja keha taastub päevastest tegevustest, ta aju puhkab, kogub oma mõtteid ning rahuneb.

„Laps vajab puhkust, et päeva tegevustest taastuda. Uinak on vajalik lapse õppimisvõime parandamiseks ja vaimsele tervisele. Puhanud laps on aktiivsem ja rõõmsam“.

„Lõunauni on lasteaias vajalik, et laps saaks vahepeal puhata aktiivsest tegevusest ning lärmist“.

Paljud õpetajad tõid välja, et lõunauni on oluline ka kodus ja olulisem, mis toodi välja oli, et laps puhkab, pikutab, on kindel rutiin, rutiinne päevaplaan ning et lõunauni on sama tähtis kodus kui ka lasteaias. Vähesed õpetajad ei pea seda oluliseks ning toodi välja, et see sõltub lapsest ja tema vanusest ning et lapsevanem teeb ise valiku ja kodus on melu- ja mürafoon väiksem ja päev pole nii intensiivne.

„Kuna kodus ja lasteaias omavaheline koostöö on väga oluline, siis on kindlasti lõunauni vajalik ka kodus“.

„Väga, laps peab teatud aja oma päevast kõigest natukene puhkama, et tema keha saaks taastuda ja täisväärtuslikult funktsioneerida“.

Samuti soovis töö autor teada saada, kas lapsed magavad rühmas lõunaund ning 77% õpetajatest vastas, et nende rühma lapsed magavad lõunaund ja 23% vastasid, et ei maga.

Veel uuriti, kas õpetajad arvestavad lastega, kes ei soovi magada lõunaund ning enamus arvestab ning kui laps ei jää magama, lubatakse tal voodist tõusta ja leida endale vaikne

tegevus rühmaruumis (näiteks mängib vaikselt, tehakse koos õpetajaga käelist tegevust, vaatab raamatuid, õpetaja tegeleb lapsega individuaalselt).

„Meil on kokkulepe lastega, et ei pea magama aga puhkama ja kui magama ei jää, saab varem üles tulla tingimusel, kui ta puhkamise ajal teisi ei sega (ei jutusta, ei ole voodis püsti jne)“.

„Arvestan, võtan varem üles ja leian vaikse tegevuse“.

Vähesed õpetajad vastasid, et kõik lapsed magavad ja kes ei maga, siis laps pikutab niikaua voodis, kuni kõik teised lapsed ärkavad.

„Hetkel keegi varem ei ärka ja pigem magaksid kauem“.

„Lapsed, kes ei uinu, pikutavad vaikselt voodis“.

Enamus õpetajaid laseb vajadusel lastel kuni 15-20 minutit kauem magada, kui nad seda soovivad, seda tingimusel, et lapsevanemad on teadlikud sellest, samas kui lapsevanematele on see vastuvõetamatu, siis kõik lapsed äratatakse üheaegselt vastavalt päevakavale. Vähesed õpetajad äratavad lapsed üles täpselt kell 15.00.

„Magavad, kui see ei tekita perele probleeme. Kui lapsevanema soov on last äratada kell 15.00, siis seda me ka teeme“.

„Vajadusel saavad kauem voodis pikutada, juhul kui pole trenne“.

Töö autor uuris ka lõunaune kestvust ning 65% lastest magab lasteaias lõunaund kaks tundi ning 35% magab poolteist tundi.

4.2 Lapsevanemate ja õpetajate arvamused laste uneharjumustest

Kõik lapsevanemad vastasid, et lastel on olemas unerutiinid ning kasutatakse und soodustavaid tegureid. Olulisemad, mis välja toodi on kindel rutiin, unejutt, hammaste pesu, pime tuba, kaisukas, unemuusika, õhtuti lapsega vestlemine, turvatunne, vaikus ning vanema kohalolek.

„Kuulab unejuttu ja soovib, et vanem oleks tema juures uinumise ajal“.

„Iga päev kindel unerutiin, kindlad kellajad, jahe, pime tuba, pidžaama“.

Vähem kui pooled lapsevanemad ei ole märganud lapsel und takistavaid tegureid. Suurem osa lapsevanemaid on seda märganud ning olulisem, mis toodi välja, on aktiivsed mängud õhtul, ekraanid, suhkru tarbimine, vägivaldsete multikate vaatamine, vähene õues viibimine ning ebakindel rutiin. Kaks lapsevanemat tõid välja, et kaks last ühes ruumis on und takistav tegur.

„Rutiinist üleminek“.

„Liiga palju ekraani päeval, üle väsimus, rutiinist kõrvalekalded, kauplemine“.

Kõikidel õpetajatel on lastega kasutusel enne lõunaunne minekut unerituaalid, mis on rutiinsed nt wc-s käimine, riietumine, kaisulooma valimine, unejutu lugemine, hea und soovimine, teki peale panemine ja pai tegemine.

„Lasteaias on oma päevakord ja teatud rutiin, mis on lastele harjumuseks saanud. Peale õues olekut söövad lapsed lõunasööki ning enne uinumist loen lastele unejutu. Kui lapsi on palju ja on veidi rahutud, loen isegi kaks lugu, mis meeldib lastele väga“.

„Peale lõunasööki, wc ja kätepesu, riidest lahti, voodisse, head und soovimine“.

Vähemal õpetajatel puudus arvamus und soodustavatest ja takistavatest teguritest, kuid suurem osa õpetajaid tõid välja, et und soodustavateks teguriteks on kindel rutiin, värske õhk, rahulik keskkond, ööune pikkus, õigel ajal magama minek, jahe ja pime tuba, rahulikud tegevused enne uneaega, muinasjutu kuulamine, vaikne muusika, kaisukas, hea ja turvaline keskkond. Takistavate teguritena toodi välja kodune olukord (suhted peres ja vanematega), liigne magusa söömine, vähene liikumine, televiisori vaatamine, vägivaldsed multikad, õhtuti liiga kaua üleval olemine, kui raske/kerge päev on olnud lapsel, mitte piisav aeg oma vanematega koos olemine, rutiini puudumine, nutiseadmed, lühike ööuni. Üks õpetaja tõi välja selle, et kui lapsele lubatakse tulla lõunast järele, kuid ei tulda, siis lubadustest mitte kinni pidamine takistab hiljem uinumist.

„Soodustavad tegurid, kui laps läheb õigeaegselt kodus magama ja saab oma öötunnid ilusti täis magatud. Takistavad tegurid, kui laps läheb kodus hilja magama ja ööuni jääb lühikeseks“.

„On märgata, et lapsed kes kodus viibivad palju aega nutiseadmetes, on hommikul lasteaeda tülles väsinumad ja tujukamad, soovivad olla rohkem omaette ja mitte suhelda teiste rühmakaaslastega“.

Kokkuvõtteks saab töö autor öelda, et nii lapsevanemad kui õpetajad on teadlikud une olemusest ja selle vajalikkusest organismile. Tulemustest selgus, et 3-5-aastaste laste unevajadus on rahuldatud. Nii lapsevanemad kui õpetajad peavad oluliseks, et laste individuaalsustega arvestatakse.

4.3 Lapsevanemate ja õpetajate arvamus uneprobleemidest ja laste käitumise muutus, seoses lõunaunega

Suurim muutus, mida enamus lapsevanemaid on märganud, kui laps on maganud lõunaund, on see, et laps ei väsi päeval ära ning ei jää õhtul magama ja vähesed lapsevanemad ei ole märganud muutusi. Samas kõik lapsevanemad tõid välja, et kui laps on maganud lõunaund, siis on ta rahulikum, rõõmsameelsem, heas tujus, koostöövalmis, aktiivsem ja energilisem.

„Laps on koostööaldis, rõõmsameelne ja rahulik“.

„Ta on päevateises pooles rahulikum ja ei ärritu nii kergesti“.

Lapsevanemad on märganud muutusi, kui laps on maganud lõunaund ning tuli välja, et seoses nende muutustega on laps rahulikum, rõõmsameelsem, heas tujus, koostöövalmis, aktiivsem ja energilisem.

Laps kes ei ole maganud lõunaund, läheb õhtul varem magama ning pooled lapsevanemad tõid välja, et laps on kergesti ärrituv, kiuslik, jonnakas, ei suuda oma emotsioone kontrollida, närviline ja pahas tujus.

„Laps on väsinud, kergesti ärrituv, huvipuudus tegevuste vastu“.

„Kui mingil põhjusel pole lõunal saanud teha rahulikumat vaikset tundi, siis võib pärastlõunal olla kergemini ärrituv, väsinum“.

Töö autor uuris lapsevanematelt, kas on märganud lastel uneprobleeme ning analüüsis selgus, et 70% pole märganud 30% vastanuid on märganud.

Paljud lapsevanematest ei ole märganud oma lapsel uneprobleeme, kuid vähesed, kes on märganud, tõid välja, et nendeks on enamasti rahutud jalad, sage öine ärkamine, hommikul

liigselt varajane ärkamine, rahutus, hirm, ärevus, unes kõndimine, halvad unenäod, hammaste krigistamine ja nutmine unes.

„Sagedane ärkamine öösel. Rahutus“.

„On esinenud rahutust voodis ning mõningal juhul rahutute jalgade sündroomi (ei ole igapäevane)“.

Peaaegu kõik õpetajad vastasid, et mida pikem on olnud lapsel lasteaiapäev või lasteaias veedetud nädal, seda suurem on laste hulk, kes on väsinud ja magavad lõunaund. Olulisena toodi välja, et lapsed on siis tujukad, magavad meelsamini pikemalt lõunaund, ollakse rohkem ärevil, ei kuuletuta õpetajale ja reeglitele, joostakse lihtsalt rühmas ringi. Samuti, et laste käitumine muutub ja enne uneaega muutub laps pahuraks, tegevuste vastu kaob huvi, õppetöös ei keskenduta, tekib mängukonflikte, ei soovita koostöiselt tegutseda ning nädala lõpuks on lapsed enam tujukad, tekib üleväsinus ja üldine rahutus.

„Lapsed on nädala keskelt alates väsinud ning õppetegevustes esineb keskendumisraskused“.

„Lapsed on lärmakamad ning sagedasti esineb mängukonflikte“.

„Üldiselt magavad pikalt aga üle väsimus võib tingida ka rahutuse“.

Enamus õpetajad vastasid, et lapsed, kellel on olnud puhkepäev või puhkepäevad on rahulikumad, paremas tujus, tulevad lasteaeda rõõmuga, on aktiivsemad, tegelevad erinevate tegevustega, tunnevad rõõmu mängust, arvestavad kaaslastega, ei teki konflikte, ei olda nii emotsionaalsed ja on koostöised. Samuti toodi välja, et lapsed, kes on pikemalt puhanud kodus, neil on raskem lasteaias uinuda, kuna kodus on teine rutiin.

„Nad on aktiivsemad ning vähem emotsionaalsed, kuna on saanud ka kodus keskkonnas päeva-kaks aega veeta nädala sees“.

„Laps on rahulikum ja paremas tujus, omandab teadmisi kiiremini“.

Töö autor soovis veel teada saada, kui lastel on olnud puhkepäev või puhkepäevad, siis kuidas lapsed käituvad ning tulemustest tuli välja, et lapsed on siis rahulikumad, rõõmsamad,

koostõised, kontrollivad oma emotsioone. Samuti selgus, et lapsed, kes on kodus pikemalt puhanud, neil on teine rutiin olnud ja uinuvad raskemini lasteaias.

Autor uuris ka laste meeleolu kohta enne lõunaunne minekut ja suurem osa õpetajaid vastas, et laste meeleolu on unine ja lapsed jäävad ruttu magama. Samas on ka lapsi, kes on trotsi ja jonniga täis. Vähesed õpetajad vastasid, et lapsed on reipad, ärevad ja aktiivsed.

„Lapsed on enamasti unised, kuid teatud lastel esineb trotsi ning nad vajavad vestlust, mõni laps on ergas ning kepsleb ringi“.

„Nad on väsinud, unised ja mõni väljendab seda trotsi ja jonniga“.

Väga vähesed õpetajad ei ole märganud lastes muutusi, kui lasteaia päevakava ei ole tavapärase, kuid suurem osa vastanutest tõid välja, et lapsed on erutunud, unised, virilad, ärevamad, kiuslikumad, segadused, üleemeelikud ja lastel on raskem uinuda. Toodi välja ka seda, et kui on olnud kas väljasõit/matk, mis kestab kauem ja on lõunasöök seetõttu hilisem on ka lapsed enam virilamad ja segaduses. Kaks õpetajat tõi välja, et lapsed, kes tulevad hommikuti hiljem lasteaeda st on kodus kauem saanud magada, siis neil on lõunaunne keeruline jääda.

„Lapsed on segaduses ja neil on olnud raskusi uinumisega, kuigi nad ise räägivad, et on väsinud ja tahavad magada“.

„Siis on keeruline, nad on üleemeelikud“.

Alla poolte õpetajaid vastasid, et nad ei ole märganud muutusi lastes, kui päevakava on rutiinne, kuid suurem osa vastanutest tõi välja, et lastele sobib rutiin, siis lapsed on rahulikumad, käitumisprobleeme vähem, jäävad kiiremini magama ning lapsed teavad, mis tegevus millele järgneb.

„Kõik toimingud sujuvad, lapsed on rahulikumad, sest on rutiinis ja teavad, mis millele tuleb“.

„Lapsed uinuvad paremini ja on rahulikumad“.

Kõik õpetajad vastasid, et kui lapsed on maganud lõunaund, siis on nad rahulikumad ja suudavad keskenduda kauem tegevusele, on aktiivsemad, oskavad vaikselt mängida, on

rõõmsameelsed, ei esine mängukonflikte, soovivad koos teiste lastega mängida ja hääletugevus on vaiksem.

„Laps on rahulik ning esineb vähem mängukonflikte. Laps on keskkonna ning kaaslaste suhtes sõbralik“.

„Lapsed on peale lõunaund puhanud, heas tujus, aktiivsed, võtavad rohkem osa erinevatest mängudest“.

Töö autor uuris, et kui laps ei ole maganud lõunaund, kas siis õpetajad on märganud laste käitumises muutusi. Vastanud õpetajate analüüsist selgus ja kõik õpetajad kinnitasid, et on märganud muutusi, kui lapsed ei ole maganud lõunaund. Olulisem, mis välja toodi, on et lapsed on rahutud, jonnised, trotsi täis, lärmakad, kiuslikud, ei suuda oma emotsioone kontrollida, on mitte aktiivsed, esineb mängukonflikte, tegevused jäävad pooleli, ärrituvad kergesti, on pahurad ja üleväsinud.

„Esineb sagedasti mängukonflikte. Laps on lärmakas ning pigem jätab tegevuse pooleli- ei lõpeta tegevust“.

„On väsinud, ärritub, ei soovi teha koostööd, keeldub söömast ja karjub. Nutab iga väikse pingutuse peale“.

„Laps ei oska oma emotsioonidega toime tulla“.

Kokkuvõtteks saab töö autor öelda, et nii lapsevanemad kui õpetajad on märganud laste käitumises muutusi, kui nad on maganud lõunaund või ei ole. Lapsed, kes on maganud lõunaund on rahulikamad ja koostõisemad ning lapsed, kes ei ole maganud, on ärritavamad ja mitte koostõised. Samuti õpetajate uuringu tulemusena selgus, et lastel, kellele on võimaldatud puhkepäev, on rahulikamad ja puhanumad. Mõlemad uuringus osalenud ei ole märganud lastel uneprobleeme.

ARUTELU

Und reguleerib inimesel unesurve või unevajadus, mis tavaliselt kuhjub ärkvel olles ja mida rohkem ja kauem oleme ärkvel, seda sügavam ja pikem on uni (Vernik, 2019, lk 23-28). Hea uni on oluline igale inimesele ja on inimese põhivajadus, et inimene saaks olla terve nii füüsiliselt kui vaimselt. Hea uni on oluline nii täiskasvanule kui ka lapsele ning regulaarne uni on üks parimaid vahendeid lapse positiivse arengu tagamisel (Lilleleht ja Valberg, 2015, lk 11). Lõunaune vajadus on bioloogiline ning selle keskmine kestvus on igas vanuses erinev, samas see parandab lapse mälu ja õppimist ning aitab lapsel püsida aktiivsena kuni õhtuni. Eestis magavad lõunaund enamasti kõik lasteaialapsed, sest kõikides lasteaedades pole võimalik jagada lapsi puhkehetkedeks kahte rühma st lapsed kes soovivad lõunaund magada ja lapsed, kes leiavad endale vaba tegevuse selleks ajaks (Lilleleht ja Valberg, 2015, lk 34-35).

Tänapäeval on lapsevanemate elutempo väga kiireks muutunud ning on ülioluline, et laps puhkaks enne õhtusi huviringe ja koduseid toimetusi ning eelkooliealised lapsed vajavad ööpäevas und 10-13 tundi (Lilleleht ja Valberg, 2015, lk 34). Samas osad lapsevanemad rõhuvad seadustele, mis ütleb – „Vanematele lastele peab olema tagatud päevas vähemalt üks tund puhkeaega valikuvõimalusega une ja muu vaikse tegevuse vahel“ (TKLTEP §14 6) ning samas lasteaiaõpetajad tunnetavad lastel unevajadust ning näevad, et lapsed, kes pole lõunaund maganud on õhtuti konfliktsemad ja ärevamad (Matrissiani jt 2013). Kuna lapsevanemal on suur roll oma lapse lõunaune ja ööune kujundamisel, siis on ülioluline, et lapsevanem mõistaks lapse lõunaune vajalikkusest.

Uurimistöö põhieesmärgiks oli välja selgitada Rae valla lasteaedade 3-5-aastaste laste lapsevanemate ja õpetajate teadlikkus lõunaune vajalikkusest. Toetudes kirjandusele ja varasematele uuringutele, toob töö autor välja olulisemad tulemused.

Küsitluses soovis töö autor välja selgitada respondentide teadlikkust lõunaune vajalikkusest organismile ning lõunaune vajalikkust 3-5-aastaste laste puhul. Samuti soovis töö autor teada saada lapsevanemate ja õpetajate arvamust laste uneharjumust ja uneprobleemide osas.

Milline on lapsevanemate ja õpetajate arvamus lõunaune vajalikkusest organismile? Lapsele on uni tema tervisele ja kasvamisele väga tähtis, parandades tähelepanuvõimet ja üldist heaolu (Tervise arengu instituut 2008), samas igal lapsel on lõunane vajalikkus erinev (Suni, 2021). Tulemustest selgus, et suurem osa lapsevanematest peab lõunaund vajalikuks aga

mitte rohkem kui 1 tund ning vähesed lapsevanemad ei pea oluliseks, kuna laps ei jää magama õhtul. Kõik õpetajad peavad lõunaund vajalikuks, 3-5 aastased lapsed peaksid magama ööpäevas 10-13 tundi (Aasm, 2014; Owen ja Mindell, 2015, lk 37) ning tulemustest selgus, et lapsed magavad ööpäevas 9-10 tundi. Samuti tuli nii lapsevanemate kui õpetajate vastustest välja, et lõunauni on oluline nii kodus kui ka lasteaias.

Kui vajalikuks peavad lapsevanemad ja õpetajad lõunaune vajalikkust 3-5-aastaste laste puhul? Uuringust selgus, et laste uneharjumused on puhke- ja lasteaiapäevadel pisut erinevad st, et puhkepäevadel uinutakse hiljem ja ärgatakse ka hiljem ja lasteaiapäevadel vastupidi, kuid ööune vajadus saab siiski rahuldatud, lähtudes teadukirjanduses väljatoodud normist. Lapsevanemate ja õpetajate tulemustest selgus, et peaaegu kõik lapsed magavad lõunaund. Lõunaune vajadus on lastel erinev ning seda tuleb igal lapsel erinevat jälgida (Lilleleht ja Valberg, 2015, lk 39-40) ja õpetajad arvestavad, lastega kes ei uinu peale 1 tundi ja leiavad neile sobiva tegevuse.

Kvaliteetse une jaoks on hea järgida rutiini (Axelroad, 2021), sellest tulenevalt sai autor teada, et pooled õpetajad peavad oluliseks lõunaune rutiini ka kodus. Samuti peab arvestama, et iga laps on individuaalne (Käis, 2018, lk 82) ning lapsevanemate tulemustest selgus, et suurem osa lapsi ei maga kodus lõunaund põhjusega, et laps ei väsi ära. Antud tulemustest teeb autor järelduse, et 3-5.aastaste laste lõunaune vajadus on erinev ja igat last tuleb jälgida individuaalselt ja pakkuda peale mõningat puhkeaega võimalust voodist lahkuda ja leida sobiv vabategevus. Samas esimese osa küsimus, mis uuris laste lasteaeda saabumise ja lahkumise aega otseselt töö tulemust ei mõjutanud.

Milline on lapsevanemate ja õpetajate arvamus laste uneharjumustest? Kvaliteetne uni on lapse jaoks kõige tähtsam ja selleks kõige lapse heale unele saada, on luua lapsele magamamineku rutiin (Paches, 2021). Lapsevanemate vastustest selgus, et kõik kasutavad unerutiini ja küsitluses oli suuremal määral välja toodud hammaste pesu, unejutt, vaikus, kaisuloom, pime tuba, turvatunne ning vanema enda kohalolek. Selleks, et lapsel tekiks uneharjumus, on tal vaja vanemate poolt tagada stabiilsus, turvatunne, kindel rutiin (Rotbart, 2013, lk 37-38). Õpetajate tulemustest selgus, mida pikem on lapsel olnud lasteaiapäev/nädal, seda tujukam ja ärevam ta on ning magab ka pigem lõunaund. Lapsed, kellel on olnud puhkepäev nädalas, on rahulikum ja aktiivsemad, koostöö valmivad ja kehtib selline ütlus, et laps kes on puhanud, on igapäevaelus aktiivsem ja loob suhteid sõpradega (Käis. 2018, lk 100).

Unerütmi loomine nõuab enamasti, kui käitumiste muutust, see nõuab ka mõtlemise muutust. Et rutiin oleks edukas, peab olema keskendunud (Williamson, 2019, lk 20-21). Nii lapsevanemate kui ka õpetajate vastustest selgus, et kasutatakse unerituaale. Nende kujunemiseks on vaja veeta koos lapsega palju aega ja tekitada lapses need harjutamise teel (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2018). Küsitluse põhjal populaarsemad olid riietumine, wc-käimine, raamatu lugemine ja head und soovimine. Uneharjumusel on tähtis kindel päevakava ja rutiin (Owen ja Mindell, 2015, lk 72). Õpetajate hinnangul tuli välja, et lastele sobib kindel päevakava ja rutiin, siis lapsed on rahulikud ja uinuvad kiiremini. Samuti selgus, et ebastabiilse päevakava puhul on lapsed erutunud, ärevamad, kiuslikud, unisemad ja lastel on ka keerulisem uinuda. Samuti uuris töö autor, milline on lastel lasteaias enne lõunaunne minekut meeleolu ja õpetajate hinnangul tuli välja, et laste meeleolu on unine ja lapsed uinuvad ruttu.

Lapse tervis ja selle väärtustamine on oluline ja seda toetab ja mõjutab tervislik toitumine, eakohane ja piisav kehaline aktiivsus, puhkus ja uni, positiivsed emotsioonid, turvaline keskkond ja sõbralikud suhted. Siin on ülioluline rutiin ja meeskonna töö, mis peaks toimuma nii kodus ja lasteaias (Õun ja Nugin, 2018, lk 89). Töö autor soovis teada, millised on õpetajate arvamused und soodustavatest ja takistavatest teguritest. Olulisem, mis soodustavateks teguriteks välja toodi, oli rahulik keskkond, ööune pikkus, rahulikud tegevused, värske õhk, kaisukas, hea ja turvaline keskkond. Takistavateks toodi välja kodune olukord, vägivaldsed multikad, rutiini puudumine, nutiseadmed, mitte piisav aeg oma vanematega koos olemine.

Lapse jaoks on tähtis järjekindel ja korrapärane rutiin, mis aitab reguleerida une-ja ärkveloleku aega (Owen ja Mindell, 2015, lk 37). Suurem osa lapsevanemate vastustest tuli välja, et kasutatakse und soodustavaid tegureid, milleks olid kindel rutiin, hambapesu, rahulik mänguaeg, kaisukas, korralik toitumine ja nutiseadme ja televiisori vaatamise lõpetamine tund enne magamaminekut. Lapsevanemana on hea luua lapsele regulaarne ja järjepidev magamamineku rutiin (Owen ja Mindell, 2015, lk 72).

Milliseid muutusi märkavad lapsevanemad ja õpetajad 3-5-aastaste laste käitumises, kui nad magavad või ei maga lasteaias lõunaund? Hea une aluseks on võimalik erinevaid komponente kaasata, mis aitavad nii last kui lapsevanemat. Lapsel peab olema kindel päevakava, keskkond, mis on rahustav, palju füüsilist tegevust ja õues olemist (Gillespie, 2019, lk 141). Selleks, et lapsel tekiks uneharjumus, on vaja veeta lapsega koos aega ja

tekitada magamineku rutiin (Mannerheimin Lastensuojeluliito, 2018). Laps, kes on saanud piisavalt und nii öösel ja päeval, on rõõmus ja aktiivne terve päeva, on rahulik, oskab oma käitumist kontrollida ning täidab füüsilisi ja kognitiivseid vajadusi (Spivack ja Waldbyrger, 2011, lk 7-8). Nii lapsevanemate kui ka õpetajate hinnangul tuli välja, et nad on märganud muutusi, kui laps on maganud lõunaund, olulisem mis toodi välja, oli et lapsed on rahulikud, rõõmsamad, aktiivsemad, suudavad keskenduda tegevustele, soovivad koos teiste lastega mängida.

Toetudes teorialle, lõunauni taastab mälu ja õppimist, see aitab lapsel olla aktiivne ja rahulik kuni õhtuni (Lilleleht ja Valberg, 2015, lk 39-40). Samuti uuris töö autor, kui laps ei ole maganud lõunaund, kas on märganud muutusi ja nii lapsevanemate, kui ka õpetajate hinnangul tuli välja, et on märganud muutusi ja olulisem, mis mainiti oli, et lapsed on kergesti ärrituvad, jonnakamad, lärmakamad, ei suuda oma emotsioone kontrollida, on üleemeelikud, keskendumine on häiritud ja konfliktide esinemissagedus on suurem. Vapper (2020) on kirjutanud, et lapsed, kes päevasel ajal lõunauinakut ei tee, on õhtuti virilamad ja mitte seltskondlikud.

Suurem osa lapsevanemaid pole märganud uneprobleemide ilmnemist, kuid vähesed kes on märganud, töid olulisemate sümptomitena välja sagedasema ärkamise öösel, rahutuse, hirmu, ärevuse, öise kõndimise, hammaste krigistamise, nutmise unes ja rahutud jalad. Luges ja toetudes teorialle, siis laste unehäirete sümptomitega, mis avalduvad, võibki põhjuseks olla päevane unisus ja hiline une aeg (Owen ja Mindell, 2015, lk 47). Toetudes saadud tulemustele, teeb töö autor järelduse, et nii lapsevanemate kui ka õpetajate jaoks on oluline une kvaliteet ja rutiin ning neid ka rakendatakse. Õpetajate poolt on oluline, et lastel oleks nädalas vähemalt üks puhkepäev, siis lapsed on rahulikud ja teevad rohkem koostööd. Õpetajate hinnangutest lähtuvalt teeb töö autor järelduse, et und takistavad tegurid on keskkond ja nutiseadmed ning soodustavateks on rahulik keskkond ja rutiin. Samuti lapsevanemate küsitluste põhjal järeldab töö autor, et lapsevanemad on teadlikud und soodustavatest ja takistavatest teguritest ja nende mõjudest. Veel järeldab töö autor, et lapsevanemad ja õpetajad peavad oluliseks lõunaund ning lapsevanemad on teadlikud uneprobleemidest, kuid nende esinemist pole nad täheldanud.

Varasemalt 2021.aasta Kettel Nabi poolt läbiviidud raames selgus bakalaureusetöö, et lapsevanemad teavad küll und mõjutavatest tegurites, kuid lõunaune vajalikkuse kohta on teadmised vähesed. Antud töö autori läbiviidud uuringu tulemused kinnitasid lapsevanemate

teadlikkust und mõjutavatest teguritest ja une vajalikkusest organismile, kuid samas leidis kinnitust ka see, et tänapäeval on laste unevajadus väga individuaalne ja pigem on lõunaune pikkuse kestvus vähenenud. Uuringust selgus ka, et uuritavate lasteaedade rühmades arvestatakse laste individuaalsusega nii lõunaune pikkuse kui ka sel ajal pakutavate alternatiivsete tegevuste näol. Samuti kinnitasid läbiviidud uuringu tulemused laste uneharjumustes rutiini olulisust.

KOKKUVÕTE

Regulaarne uni on lapse jaoks üks positiivsemaid vajadusi lapse arengu tagamisel. Piisavas koguses öö- ja päevaund tagab selle, et laps oleks rahulik ja positiivne terve päeva ning mida pikem ja sügavam uni on, seda parem. Une soodustamisele on kasulik rutiinid ja uneharjumused. Lastel tuleb uneharjumisi kujundada ja teadlikult tegeleda nendega ning selle eest vastutab lapsevanem. Kui unevajadus pole piisavalt rahuldatud, siis võivad tekkida uneprobleemid. Magamine ja täisväärtuslik uni mõjutavad lapse tujusid ja käitumist. Samas unevajadus võib olla igas vanuses erinev ning lapsevanemana peaks igale lapsele rahuldama vajaliku öö- ja lõunaune, et laps oleks rõõmsameelne ja aktiivne.

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli välja selgitada 3-5 aastaste lapsevanemate ja õpetajate teadlikkus laste lõunaune vajalikkusest, toetudes lapsevanemate ja õpetajate arvamusele. Selleks, et uurimistöö eesmärk saaks täidetud, püstitas töö autor järgnevad uurimisküsimused: Milline on lapsevanemate ja õpetajate arvamus une füsioloogiast ning kui vajalikuks peavad lapsevanemad ja õpetajad lõunaund 3-5 aastaste laste puhul. Samuti milline on lapsevanemate ja õpetajate arvamus laste uneharjumustest ning milliseid muutusi märkavad lapsevanemad ja õpetajad 3-5 aastaste laste käitumises, kui nad magavad või ei maga lasteaias lõunaund. Uurimistöö läbiviimiseks kasutas töö autor avatud ja suletud vastustega ankeetküsitlust (Lisa 1), milles töö autor koostas küsimused ise, toetudes teooriale. Valimi moodustasid Rae valla 3-5 aastaste laste lapsevanemad ja õpetajad.

Kokkuvõtteks saab töö autor öelda, et lapsevanemad ja õpetajad teavad une olemusest ja peavad seda vajalikuks. Samuti selgus vastustest, et 3-5 aastaste laste unevajadus on rahuldatud. Veel ilmes lapsevanemate uurimistulemuste analüüsist, et laste unevajadus on vanuseti erinev ja lõunauni peaks kestma mitte rohkem kui üks tund. Samas nii lapsevanemate kui ka õpetajate vastustest tuli välja, et mõlemale osapoolle on oluline laste vajaduste individuaalsus ja sellega arvestamine. Nii lapsevanemad kui õpetajad on teadliku uneharjumustest ning peetakse oluliseks omavahelist koostööd. Samuti kasutavad mõlemad uuringus osalenud osapooled unerituaale ja tähtis on rutiin. Nii õpetajad kui lapsevanemad on märganud lastes muutusi, kui on magatud lõunaund või ei ole magatud lõunaund. Kui lapsed ei ole maganud lõunaund, siis on nad ärritavamad ja mitte koostöised ning kui on maganud, siis rahulikumad ja koostöised. Õpetajate analüüsist selgus, et lastele, kellele on võimaldatud nädalas puhkepäev, on rahulikumad ja puhanumad. Kumbki uuringus osalenud grupp ei ole märganud lastel uneprobleeme. Autor tegi järelduse, et laste unevajadus on rahuldatud. Nii lapsevanemad kui õpetajad peavad oluliseks laste individuaalsusega

arvestamist ning õpetajad võimaldavad lastele erinevaid alternatiivseid tegevusi une ajal. Samuti teeb töö autor järelduse, et tänapäeva harjumused ja elustiil on lapsevanematel muutunud, viimane mõjutab suuresti ka laste uneharjumusi. Samas järeldab töö autor, et õpetajad on teadlikud laste unevajadustest ning on paindlikumad ja arvestavad lapsevanemate soovidega ning on valmis tegema koostööd lapse arengu huvides. Kokkuvõtteks saab töö autor järeldada, et lapsevanemad ja õpetajad on teadlikud laste une vajalikkusest ja laste unevajadus on rahuldatud.

Ettepanekuks soovib töö autor teha, et lapsevanemad ja lasteaiad teeksid omavahel koostööd ning lasteaia juhtkond ja õpetajad kuulaks ära lapsevanemate soovitusel ja pakuks võimalikke lahendusi. Samuti soovitab töö autor valla lasteaedadel tihedamat koostööd antud teemal. Lisaks soovitab antud töö autor kutsuda lasteaeda une teemalisi avatud koolitusi, mis on suunatud nii lapsevanematele kui õpetajatele. Edaspidisteks uuringuteks pakub töö autor uuritava teemana välja lõunaune asemel alternatiivsete tegevuste võimaldamist nii Eestis kui välismaal.

KASUTATUD KIRJANDUS

Pacheco.D & Vyas.Dr.D. (2021). <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep> *Children and Sleep*. Sleep Foundation. A OneCare Media Company (Viimati vaadatud 13.01.2022).

Zhu.R., & Kihv.H., & Chen.M., & Hu.X., & Cao.Y., & Yang.F., & Xia.K. (2020). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32861085/>. *Screen time and sleep disorder in preschool children: identifying the safe threshold in a digital world*. Pubmed (Viimati vaadatud 14.01.2022).

Vernik.,K. (2021). <https://www.kenevernik.ee/post/p%C3%A4evauni-ja-lasteiad>. *Päevauni ja lasteaiad*. Kenevernik.ee.

Aasm, (2014). *Child Sleep Duration Health Advisory*. <https://aasm.org/advocacy/position-statements/child-sleep-duration-health-advisory> (Viimati vaadatud 22.12.2021).

Aru, J. (2017). *Ajast ja arust. Unest, teadvusest, tehisintellektist ja muust*. Jaan Aru ja Kirjastus Argo.

Axelroad, (2021). *Kuidas beebid magavad. Leebe teaduspõhine meetod, mis aitab beebil magada kogu öö*. As Äripäev.

Buckhalt, (2011). *Children`s Sleep, Sleepiness, and Perfomance on Cognitive Tasks*. WMF Press Bull. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4180085/> (Viimati vaadatud 21.12.2021).

Calamusa, (2020). *Hea uni parandab tähelepanuvõimet ja aitab õppida*. <https://novaator.err.ee/1135234/hea-uni-parandab-tahelepanuvoimet-ja-aitab-oppida>. Wikimedia Commons (Viimati vaadatud 13.12.2021).

Dream Team, (2019).<https://www.dreamteambaby.com/company-advisors>. *Dream Team Baby*. Peach Dream. LLC (Viimati vaadatud 21.12.2021).

Eensaar, L. (2018). <https://novaator.err.ee/852968/eesti-laste-uni-on-vorrelde-pohjamaade-eakaaslaste-unega-vaga-kehv>. *Eesti Laste uni on võrreldes Põhjamaade eakaaslaste unega väga kehv*. Eesti Rahvusringhääling (Viimati vaadatud 13.12.2021).

Gillespie, D.L.Dr. (2019) *Emade nipid*. Pegasus.

Saare, H. (2021). *Lasteaialaste digiseadmete kasutamise ja ja uneaja seosed õpetajate raporteeritud käitumisprobleemidega*. Uurimustöö. Tartu (Viimati vaadatud 16.01.2022).

Hall. (2006) *Päästke meie uni. Kuidas oma beebi magama saada*. Ersen.

Hein, I.K. (2009). <https://tervis.postimees.ee/112570/teadlased-liiga-luhike-uneaeg-muudab-lapsed-huperaktiivseks> *Teadlased: liiga lühike uneaeg muudab lapsed hüperaktiivseks*. PM.Tervis (Viimati vaadatud 13.01.2022).

Idzikowski, (2001) *Õpi hästi magama*. Viola.

Nabi, K. (2021). *Lapsevanemate teadlikkus und mõjutavatest teguritest ja piisava uneaja tähtsusest lapse igakülgsel arengule koolieelses eas*. Bakalaureususetöö. Narva (Viimati vaadatud 10.12.2021)

Kliit, K. (2021). http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/75738/Kliit_Katarina_magistritoo.pdf?sequence=1&isAllowed=y. *Lapse käitumisprobleemid- vanemate ja lasteaiaõpetajate hinnangud ning seosed erinevate tasuatu muutujatega*. Magistritöö. Tartu (Viimati vaadatud 30.01.2022).

Koppel, (2020) <https://www.err.ee/1022579/lapsi-lõunal-magama-sundivad-lasteaiad-eiravad-riigi-kehtestatud-noudeid>. *Lapsi lõunal magama sundivad lasteaiaid eiravad riigi kehtestatud nõudeid*. Eesti Rahvusringhääling (Viimati vaadatud 13.12.2021).

Krull, E. (2018). *Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat*. Tartu Ülikooli kirjastus.

Käis (2018). *Õpetuse alused ja teed. Üldine didaktika*. Tartu. Kirjastus Studium.

Lilleleht, M., & Valberg, Õ. L. (2015). *Meie lapse uni*. Ajakirjade Kirjastus.

Lilleleht, M., & Valberg, Õ. L. <https://tarkvanem.ee/kasvatamine-artiklid/lapse-uneharjumuste-kujundamine/>. 2020 *Lapse uneharjumusi saab leebelt muuta*. Tarkvanem.ee.

Linnas, M; & Metspalu, A; & Niiberg, T. (2009) *Muinasjutt lapse arendaja ning lohutaja*. As Atlex.

Maasalo, K., & Fontell, T., & Wessmann, J., & Arone, E.T. (2016). <https://capmh.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13034-016-0125-4> *Sleep and behavioural problems associate with low mood in Finnish children aged 4–12 years: an epidemiological study*. BMC Part of Springer Nature (viimati vaadatud 14.01.2022)

Matricciani, L., & Blunden, S., & Rigney, G., & T. Williams., M., & Phd, S, Olds, T (2013) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3612266/>. *Childrens sleep Needs: Is There Sufficient Evidence to Recommend Optimal Sleep for Children*. Slpeep (viimati vaadatud 27.12.2021).

Md, Owens, A.J & Phd, Midell, A.J. (2005). *Take Charge of Your Child`s Sleep*. Marlowe&Company. New York.

MD, PParuthi, S & Brooks, J.L., & MD.Carolyn.D.A., & H.Wendi., & Phd.Rn.Suresh., & MD.Robin., & MD.B.A.Malow., & MD.MS.K.Maski., & MD. C. Nicols., & Phd. S.F.Quan., MD.C. & L. Rosen., & MD.M. Troester., & DO. M. S (2016). <https://jcsm.aasm.org/doi/full/10.5664/jcsm.5866>. *Wise Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine*. Journal of Clinical Slpeep Medicine(viimati vaadatud 10.01.2022).

Moreira, A. G. & Pradedella-Hallinen, M. (2017). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28778238/>. *Sleepiness in Children: An Update*. Sleep Mid Clin (viimati vaadatud 21.12.2021).

Owen, J.A. & Mindell J.A (2015). *A Clinical guide to Pediatric Sleep. Diagnosis and Management of Sleep Problems*. By Mindell, Owens.

Paavle, S. & Veldi, M. (2012). *Hea une saladus. Pegasus*.

Pacheco, (2021). <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/bedtime-routine>. *Bedtime Routines for Childrens*. Sleep Foundation (viimati vaadatud 22.12.2021).

Patley, (2009). *Nututa Uni. Leebe lahendus, mis aitab tuua lapsele rahuliku une*. Meditsiini kirjastus. OÜ Lege Artis.

PHD. J.K.K, (2016). *Hea magaja. Hädavajalik unejuhend imikutele ja vanematele*. Ersen

Pigeon, R, & Sateia, J, (2011). *Une käsiraamat kosutava ööune saavutamiseks*. Koolibri.

Pöld. (2011). *Lõunauni lasteaias*. Eesti ajakirjade ajakiri (Viimati vaadatud 10.12.2021).

Rotbart, A. (2017). *Hinnalised hetked lastega*. OÜ Print Best.

Spivack, J; & Waldburger, .J. (2011). *Lihtalt magama. Kurnatud vanema teejuht. Lapse uinumise soodustamisel sünnist kuni viienda eluaastani*. Ersen.

Suni. (2021). <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-much-sleep-do-kids-need>. *How Much Sleep Do Babies and Kids Need?*. Sleep Foundation (Viimati vaadatud 22.12.2021).

Suni, E.; & Vyas, Dr.N. (2021). <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-much-sleep-do-kids-need>. *How Much Sleep Do Babies and Kids Need?* Sleep Foundation. A OneCare Media Company (viimati vaadatud 14.01.2022).

Tedre, (2022). *Õppimine lasteaias- digivahendiga või ilma*. Õpetajate leht.

Tervisekaitseõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale. <https://www.riigiteataja.ee/akt/13360326>. (Viimati vaadatud 13.12.2021).

Vaher, (2021). <https://www.fertilitas.ee/fertilitasest/meediakajastused/unearst-koolilapse-uni-2/>. *Unearst: Koolilapse unest lähemalt*. Mustamäe leht (Viimati vaadatud 21.12.2021).

Walker, (2018). *Miks me magame. Une ja unenägude vägi*. Elav teadus.

Vapper, (2020). <https://dea.digar.ee/?a=d&d=opetajateleht20200313.2.8.1&srpos=3&e=---et-25-opetajateleht-1--txt-txIN%7ctxTI%7ctxAU%7ctxTA-uni> *Uni mõjutab nii füüsilist kui ka vaimset tervist*. Õpetajate Leht (Viimati vaadatud 19.04.2022).

Veldi. M. (2009). *Uneraamat*. Reusner As.

Vernik, K. (2019). *Hea Une teejuht*. Pilgrim.

Vieagas, (2015). *Meelerahu muinasjutud*. Mastery Koolitus. Tallin.

Williamson, (2019). *Unerituaalid*. Ersen.

Õ. Tiia., & S. Ülle., & K. Inga., & S. Karin., & H. Kaire., & O. Katrin (2019) *Lasteiaiaõpetaja tunnustamise ja hindamisvõimalusi*. Kirjastus Ilo.

Õun, T.; & Nugin, K. (2018). *Õppe -ja kasvatustegevus lasteaias*. Atlex.

Õunapuu, (2014). *Kvalitatiivne ja Kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (2016, viimati vaadatud 10.02.2022). <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/lapsella-vaikeuksia-nukahtaa/>. *Lapsella on vaikeuksia nukahtaa*.

Tervise arengu instituut. (2008, viimati vaadatud 10.01.2022). https://tai.ee/sites/default/files/202103/13031133547_Tagage_oma_lapsele_piisavalt_pikk_uni_est.pdf. *Tagage oma lapsele piisavalt pikk uni*.

BMC Public Health (2013, viimati vaadatud 10.01.2022). Roos.E; Ray.C ja Nuutinen.T. <https://link.springer.com/article/10.1186/1471-2458-13-684> *Do computer use, TV viewing, and the presence of the media in the bedroom predict school-aged children's sleep habits in a longitudinal stud?*.

Academia Themes (2022, viimati vaadatud 10.01.2022). *Akadeemiliste väljendite varamu*. <https://www.teadustekst.ut.ee>.

Eesti keele instituut. (2009, viimati vaadatud 10.02.2022). <https://www.eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=parandab&F=M>. *Eesti keele seletav sõnaraamat*.

LISA 1

Küsimused lapsevanemale

Lugupeetud lapsevanemad!

Minu nimi on Kairi Kivistu, olen Tartu Ülikooli Narva kolledži koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelse keskkonna 3 kursuse üliõpilane ning koostan oma bakalaureuse tööd teemal „Lapsevanemate teadlikkus 3-5.a laste une vajalikkusest Rae valla lasteaedade näitel“. Bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada ja analüüsida lapsevanemate ja õpetajate teadlikkus une vajalikkusest toetudes lapsevanemate ja õpetajate arvamusele Rae valla lasteaedade näitel.

Uurimustöö eesmärgi saavutamiseks palun Teie abi küsimustiku täitmisel. Küsimustikule vastamine on anonüümne ning kogutud andmeid kasutatakse ainult käesoleva uurimustöö raames.

Küsimustiku täitmine võtab aega umbes 30 minutit.

Suur aitäh teile!

Kairi Kivistu

Kairi.kivistu@gmail.com

ÜLDANDMED

1. Vastaja vanus: 21-30, 31-40, 41-50, 51-60, 61...
2. Sugu: mees; naine
3. Mis vanuses teie laps on: 3; 4; 5
4. Kui pikad on teie tööpäevad?

UNE OLEMUS JA VAJALIKKUS, UNE VAJALIKKUS FÜÜSILISELE JA VAIMSELE TERVISELE

5. Milline on teie kui lapsevanema seisukoht lõunaune vajalikkusest?
6. Kui pikk on teie lapse ööuni? 7h, 8h, 9h, 10h, 11h, 12h, 13h, muu
7. Mis kell teie laps ärkab lasteaiapäeval?
8. Mis kell teie laps ärkab vabal päeval?

9. Mis kell teie laps tuleb hommikul lasteaeda?
10. Kas teie laps magab lasteaias lõunaund? Jah; Ei
11. Kui teie laps magab kodus lõunaund, kui pikk on tema lõunaune aeg? 0,5 h, 1h, 1,5h, 2h, 2,5h, 3h
12. Kui teie laps ei maga kodus lõunaund, siis mis põhjusel?
13. Mis kell teie laps läheb õhtul magama lasteaiapäeval?
14. Mis kell teie laps läheb õhtul magama vabal päeval?

LASTE UNEHARJUMUSED, UND SOODUSTAVAD JA TAKISTAVAD TEGURID, UNEPROBLEEMID

13. Millised on teie lapse uneharjumused?
14. Milliseid und soodustavaid rutiine olete oma lapse puhul kasutanud?
15. Milliseid und takistavaid harjumusi olete oma lapse puhul tähele pannud?
16. Milliseid muutumisi olete te märganud lapse käitumises, kui teie laps on maganud lõunaund?
17. Milliseid muutumisi olete te märganud lapse käitumises, kui teie laps ei ole maganud lõunaund?
18. Kas olete oma lapse puhul märganud uneprobleeme/nehäireid? Jah/Ei
19. Kui olete oma lapse puhul märganud uneprobleeme/nehäireid, siis milliseid (unetus, ärevus, rahutute jalgade sündroom, hüperaktiivsus, unes kõndimist, sagedane ärkamine, muu)?
20. Juhul, kui teil on antud teema kohta veel tähelepanekuid, palun lisage need siia:

Küsimused õpetajale

Lugupeetud lasteaiaõpetajad!

Minu nimi on Kairi Kivistu, olen Tartu Ülikooli Narva kolledži koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelse keskkonna 3 kursuse üliõpilane ning koostan oma bakalaureuse tööd teemal „Lapsevanemate teadlikkus 3-5.a laste une vajalikkusest Rae valla lasteaedade näitel“. Bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada ja analüüsida lapsevanemate ja õpetajate teadlikkus une vajalikkusest toetudes lapsevanemate ja õpetajate arvamusele Rae valla lasteaedade näitel.

Uurimustöö eesmärgi saavutamiseks palun Teie abi küsimustiku täitmisel. Küsimustikule vastamine on anonüümne ning kogutud andmeid kasutatakse ainult käesoleva uurimustöö raames.

Küsimustiku täitmine võtab aega umbes 30.min

Suur aitäh teile!

Kairi Kivistu

Kairi.kivistu@gmail.com

ÜLDANDMED

1. Vastaja vanus: 20, 21-25, 26-30, 31-35, 36-40, 41-45, 46-50, 51-55, 55...
2. Haridustase: Keskeri; Kõrgharidus; Pedagoogiline bakalaureus omandamisel, Pedagoogiline haridus, Pedagoogiline magister
3. Tööstaaž:0-5, 5-10, 11.15, 16-20, 21-25, 25...
4. Rühma laste vanus, kellega hetkel töötate: 3-4 ; 4-5; liitühm

UNE OLEMUS JA VAJALIKKUS, UNE FÜSIOLOOGIA, UNE VAJALIKKUS FÜÜSILISELE JA VAIMSELE TERVISELE

5. Milline on teie kui rühmaõpetaja seisukoht lõunaune vajalikkusest lasteaias?
6. Milline on teie kui rühmaõpetaja seisukoht lõunaune vajalikkusest kodus?
7. Mis kell teie rühma lapsed hommikul lasteaeda jõuavad?

8. Mis kell tuleb ja lahkub viimane laps?
9. Kas teie rühma lapsed magavad lõunaund? Jah/Ei
10. Kuidas te rühmaõpetajana arvestate lastega, kes jää ei magama või ärkavad varem üles?
11. Kuidas te rühmaõpetajana arvestate nende lastega, kes soovivad pikemalt magada lõunaund?
12. Kui pikk on teie rühma laste lõunaune aeg, kui nad magavad? 1h, 1,5h, 2h, muu

LASTE UNEHARJUMUSED, UND SOODUSTAVAD JA TAKISTAVAD TEGURID, UNEPROBLEEMID

13. Milliseid muutusi olete märganud laste uneharjumustes, kes veedavad lasteaias pikad päevad või terve nädala?
14. Milliseid muutusi olete märganud laste uneharjumustes, kellel on olnud puhkepäev/puhkepäevad?
15. Millised on teie rühma laste unerituaalid enne lõunaunne minekut?
16. Milline on teie rühma laste meeleolu enne lõunaunne minekut(kas lapsed on unised, kas lapsed on reipad, kas lapsed on trotsi täis ja muu selline)?
17. Milliseid lõunaune erinevusi olete oma rühma lastes tähele pannud, kui päevakava ei ole tavapärane?
18. Milliseid lõunaune erinevusi olete oma rühma lastes tähele pannud, kui päevakava on rutiinne?
19. Millised on teie arvamused und soodustavatest ja takistavatest teguritest?
20. Milliseid muutusi olete pannud tähele laste füüsilisel ja vaimsel tervisel käitumisele, kui laps on maganud lõunaund?
21. Millised muutusi olete pannud tähele laste füüsilisel ja vaimsel tervisel käitumisele, kui laps ei ole maganud lõunaund?
22. Juhul, kui teil on antud teema kohta veel tähelepanekuid, palun lisage need siia: