

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Narva kolledž
Õppekava “Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas”

Kai Tepper ja Annely Tabur

**LASTEAIAÕPETAJATE VALMISOLEK LÕUNAUNE ASENDAMISEKS
ALTERNATIIVSETE TEGEVUSTEGA VILJANDIMAA LASTEAEDADE NÄITEL**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Viivika Roostar MA

Narva 2025

SISUKORD

SISSEJUHATUS	7
1.1. Lõunaune tähtsus ja selle mõju laste arengule	11
1.2. Lapsi mõjutavad unehäired	15
1.2.1. Uneprobleemide mõju laste tervisele ja arengule	15
1.2.2. Kõige sagedasemad unehäired lastel	16
1.2.3. Väsimuse tüübid ja nende mõju unele	16
1.3. Lapse uneharjumuste kujunemine ja vanemate roll nende toetamisel	17
1.4. Alternatiivsete tegevuste mõju lõunaune asendamisel	18
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA	21
2.1. Uurimistöö eesmärgid	21
2.2. Uurimistöö metoodika valik	22
2.3. Valimi kirjeldus	22
2.4. Uurimisprotseduuri kirjeldus	23
2.5. Andmeanalüüs	24
3. UURIMISTÖÖ TULEMUSED	25
3.1. Viljandimaa lasteaegade õpetajate valmisolek ja suutlikkus lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevustega	25
3.2. Lõunaune asendamise mõju laste heaolule õpetajate hinnangul	28
3.3. Kasutatavad alternatiivsed tegevused	31
ARUTELU	35
KOKKUVÕTE	38
KASUTATUD KIRJANDUS	40
LISAD	44
Lisa 1.	44
Lisa 1 järg	45
Lisa 2.	46
Lisa 2 järg	47
Lisa 2 järg	48
Lisa 2 järg	49
Lisa 2 järg	50
Lisa 2 järg	51

Lisa 2 järg	52
Lisa 3.	53
Lisa 3 järg	54
Lisa 3 järg	55
Lisa 3 järg	56
Lisa 3 järg	57

Kinnitus

Oleme koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandus allikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Kai Tepper, Annely Tabur

/töö autorite allkirjad/

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Meie, Kai Tepper ja Annely Tabur

1. Anname Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose "Lasteaiaõpetajate valmisolek lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevustega Viljandimaa lasteaedade näitel," mille juhendaja on Viivika Roostar, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Anname 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 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Oleme teadlikud, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitame, et lihtlitsentsi andmisega ei riku me teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kai Tepper ja Annely Tabur

19.05.2025

SUMMARY

The title of the thesis is "Kindergarten teachers' readiness to replace the daytime nap with alternative activities on the example of kindergarten`s in Viljandi county."

The thesis addresses a current topic concerning the necessity of afternoon naps and the possibility of replacing them with alternative activities in kindergartens. Public discussions have increased around whether all children need a daytime nap, and existing regulations allow older children to rest in other ways. The research problem focuses on whether and how preschool staff in Viljandimaa are prepared to replace traditional naps and how this change affects children's well-being. The aim of the study was to determine the readiness, attitudes, and practices of teachers and directors regarding the implementation of alternative activities.

The theoretical part explores the role of sleep in child development, common sleep disorders, the influence of parents on children's sleep habits, and the potential impact of alternative activities. A qualitative approach was used: 12 semi-structured interviews were conducted with kindergarten leaders, and 63 teachers responded to a questionnaire via Google Forms.

The results showed that both teachers and leaders are generally willing to replace naps, but they face obstacles such as limited space, staff shortages, and lack of knowledge. Alternative activities include reading aloud, putting together puzzles, quiet play, and outdoor movement. The study concludes that an individual approach to children's sleep needs is essential and that teachers require support and training to implement changes in a way that consciously supports children's well-being.

SISSEJUHATUS

Erinevad uuringud on näidanud, et piisaval ja kvaliteetsel unel on oluline roll lapse füüsilises, kognitiivses ja emotsionaalses arengus. Lapsed vajavad vanusest sõltuvalt umbes 10-14 tundi und ööpäevas, millest lõunauni on tihti oluline osa (Hershkowitz, 2015). Lõunauni aitab lastel taastada energiat ja tagada emotsionaalse heaolu (Smith, 2020).

Viimastel aastatel on ühiskonnas kerkinud üles küsimus, kas lapsed vajavad lasteaia lõunaund. See omakorda tekitab õpetajate seas küsimuse, kas lõunaune asendamine alternatiivsete tegevustega pakub samasuguseid arengulisi eeliseid, nagu on seni pakkunud traditsiooniline lõunauni ning missugused asendustegevused toetavad lapse heaolu.

Viljandimaa lasteaedade juhtkonnad ja personal on hakanud uurima võimalusi lõunaune asendamiseks muude tegevustega, pakkudes magamise ja puhkamise asemel füüsilisi või loomingulisi tegevusi ning rahunemise tehnikaid. Samas puudub piisav teaduslik ülevaade selle kohta, millist mõju avaldavad lõunaund asendavad tegevused laste füüsilisele ja vaimsele arengule võrreldes traditsioonilise lõunaunega (Davis & Lee, 2019).

Viimastel aastatel on ühiskonnas sagenenud arutelud laste lõunauinaku vajalikkusest. Unenõustaja Kene Verniku (2024) seisukoht, et lapsed alates neljandast eluaastast ei vaja enam igapäevast lõunaund ja määrus “Tervisekaitsenõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale” § 14 pt 4, mis sätestab nõude, et päevakava kohaselt võimaldatakse ühe kuni kolme aasta vanusele lapsele vähemalt üks kord päevane uneaeg, vanematele lastele peab olema tagatud päevas vähemalt üks tund puhkeajaga valikuvõimalusega une ja muu vaikse tegevuse vahel, on toonud esile küsimuse, kuidas ja millega asendada lasteaia traditsiooniline lõunauni.

Kuna teema on ühiskonnas aktuaalne ja puudutab igapäevaselt lasteaiaelu, siis on oluline uurida, milline on lasteaia töötajate valmisolek lõunauni asendada alternatiivsete tegevustega ja kas need tegevused toetavad sama tõhusalt laste heaolu kui lõunauinak. Käesolev uurimistöo keskendub Viljandimaa lasteaedadele, et uurida lasteaiaõpetajate kogemusi ja asutuse töökorraldust lõunaune asendamisel muude tegevustega.

Meie töö uurimisprobleemiks on, kas ja kuidas lõunaune asendamine alternatiivsete tegevustega mõjutab õpetajate arvates laste igapäevast heaolu ning millised on Viljandimaa

lasteaedade õpetajate valmisolek ja suutlikkus selliseid muudatusi rakendada. Kas ja kuidas on lasteaiad õpetajad valmis pakkuma lastele, kes ei maga, vaikselt tegevusi, tagades samal ajal kvaliteetse une neile, kes uinakut vajavad.

Uurimistöö eesmärgiks on välja selgitada Viljandimaa lasteaedade õpetajate valmisolek ja suutlikkus lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevustega, õpetajate hinnangud lõunaund asendavate tegevuste mõjust laste heaolule ning milliseid tegevusi kasutatakse Viljandimaa lasteaedades lõunaune asendamiseks. Peamisteks uurimisküsimusteks meie töös on: Milline on Viljandimaa lasteaedade õpetajate valmisolek ja suutlikkus lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevustega? Kuidas mõjutab õpetajate hinnangul lõunaune asendamine lasteaedades alternatiivsete tegevustega laste heaolu? Millised alternatiivsed tegevused on kasutusel Viljandimaa lasteaedades lõunaune asendamiseks?

Uurimistöö läbiviimiseks kasutati kombineeritud uurimisviisi ning uurimismeetodiks on intervjuud lasteaedade juhtidega ja ankeetküsitlus õpetajatele. Valimi moodustati Viljandimaa lasteaedade õpetajad ja juhid. Läbi intervjuude lasteaedade juhtkondadega sooviti välja selgitada, kas ja kuidas lasteaiad on valmis lõunauinaku asendada alternatiivsete tegevustega. Ankeetküsitluste kaudu on kaasatud lasteaiadõpetajad, kes töötavad igapäevaselt lastega, et teada saada õpetajate hoiakud ja valmisoleku rakendada uinaku asemel alternatiivseid tegevusi.

1. UNE OLEMUS JA OLULISUS LAPSE ARENGUPROTSSESSIS

Uni on tervisliku toitumise ja treeningu kõrval üks kolmest tervise põhisambast, see on meie füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu aluseks (World Sleep Day). Uni on hädavajalik füsioloogiline protsess, mis mängib kriitilist rolli lapse arengus. Laste unevajadus varieerub vanuse järgi, kuid keskmiselt vajavad väikelapsed ööpäevas 10-14 tundi und, et toetada nende füüsilist ja vaimset arengut (Hershkowitz *et al.*, 2015). Uuringud näitavad, et piisav uni on oluline mitte ainult keha taastumise jaoks, vaid ka aju arenguks, mälu konsolideerimiseks ja kognitiivsete võimete arendamiseks (Aru, 2017, lk 82; Owens, 2014). Une ajal toimub ajus aktiivne teabe töötlemine ja loovuse edendamine, mis on eriti oluline laste arengufaasides (Aru, 2017, lk 96). Hea kvaliteediga uni on inimestel erinev, kuid kõik me vajame und ja teadlased arvavad, et uni on vajalik aju puhastamiseks, mälu tugevdamiseks ning see on füsioloogiline vajadus, mis on samaväärne söömise ja joomisega (World Sleep Day). Maailma Terviseorganisatsioon (WHO, 2019, lk 10) toob oma uuringutes välja, et unepuudus võib kaasa tuua probleeme eneseregulatsioonis, soodustada kehakaalu tõusu, mõjutada kasvu ja arengu normaalset kulgu, samuti suurendada ekraaniaja kestust ja vigastuste riski.

Magamine on meile tähtis nagu hingamine. Inimene väsib ära, kui ta piisavalt ei maga, ta on päeva ajal unine, esineda võib peavalu, õpi- ja keskendumisvõime alanemine, kehvem keskendumisvõime, emotsioonide reguleerimisvõime (peaasi). Une- ärkveloleku tsükkel on väga oluline ja mängib erilist rolli lapsepõlves. Uni on äärmiselt keeruline protsess, mille käigus on tagatud füüsiline ja psühholoogiline taastumine koos paljude süsteemide ümberkorraldusega. Toimub rakkude uuenemine, hormoonide ja antikehade tootmine, valkude ja ainevahetuse süntees. Oluliselt aitab lastel uni kaasa keha kasvule (de Castro Vasconcelos *et al.*, 2022).

Matthew Walker arutleb oma raamatus, kuidas uni on hädavajalik laste aju arenguks. Walker toob esile, et uni mängib kriitilist rolli õppimise, mälu ja kognitiivsete funktsioonide arendamisel, mis on oluline laste unevajaduse uurimisel (Walker, 2017).

Une füsioloogia on keeruline ja hõlmab mitmeid ajufunktsioone. Uni jaguneb kaheks peamiseks faasiks: REM (kiire silma liikumine) uni ja mitte-REM uni, mis omakorda jaguneb kolme etappi (Ockwell-Smith, 2017, lk 24). REM-une ajal on aju aktiivne ja toimub teabe töötlemine, samas kui mitte-REM unefaasides toimub keha taastumine ja energiatootmine

(Blunden & Lushington, 2013). Kolme- kuni viieaastaste laste uni on oma struktuurilt juba sarnane täiskasvanute unega – see tähendab, et ka neil esinevad nii REM- kui mitte-REM- unefaasid ning une põhiaeg on öösel, samas kui päeval magatakse vähem. Mõned lapsed, kes päevaund ei maga või ei saa magada, on päeva lõpuks üleväsinud ja see teeb õhtul magamamineku raskemaks (Ockwell- Smith, 2017, lk 254). Unekvaliteet ja -kogus mõjutavad lapse kognitiivset arengut, emotsionaalset tasakaalu ja füüsilist tervist (Vernik, 2019, lk 27).

Uni on lapse kasvamiseks ja tervise seisukohalt hädavajalik, parandades tähelepanuvõimet, üldist heaolu ja suutlikkust. Lastele piisava une tagamine on väga tähtis. Lapsed, kes korralikult saavad oma une täis magatud, esineb vähem käitumisprobleeme (Tervise Arengu Instituut). Kangur (2020), uurides lõunaune mõju lapse tervisele, tõi välja nii õpetajate kui lastevanemate tähelepaneku, et need lapsed, kes lõuna ajal ei maga, võivad käituda teisiti.

Varasematest uuringutest on selgunud, et päevane uinak on lapse kognitiivse arengu mõjutaja. Kui mittemagamise korral võivad olla häiritud keskendumisvõime ja tähelepanu, siis päeval puhununa ja magades paranevad nii lapse käitumine kui ka füüsiline ja vaimne tervis (Horvath & Plunkett, 2018; Ferber, 2006; Dawkins, 2018).

Mälutreenner Tauri Tallermäe (2024) käsitleb oma koolitusel ja koolitusmaterjalides une tähtsust aju tervisele ja funktsioonidele. Ebapiisav uni võib häirida mälu talletamist, arutlusvõimet ja probleemide lahendamise oskust, mistõttu on oluline tagada regulaarne ja kvaliteetne uni. Pausid ja uneaeg on väärtuslikud kehale ja ajule, aidates parandada kognitiivseid funktsioone ja tagada paremaid tulemusi igapäevaelus.

Unetundide mõõtmisel keskendutakse unes veedetud tundidele, kuid sama oluline on ka une kvaliteet. Kvaliteetse une puudumine mõjutab võimet teha otsuseid ja piirab tähelepanuvõimet. Hea kvaliteediga uni on inimestel erinev, kuid kõik me vajame und. Teadlased arvavad, et uni on vajalik aju puhastamiseks, mälu tugevdamiseks ning see on füsioloogiline vajadus, mis on samaväärne söömise ja joomisega (World Sleep Day).

AASM (Ameerika Unemeditsiini Akadeemia) soovib 1-2-aastastele lastele öist und 10-11 tundi ja päevaund 2-4 tundi ning 3-5 aastastele lastele 10-11 tundi öist und ning 1-3 tundi uinakut. Tervisliku une jaoks on vajalik piisav kestus, kõrge kvaliteet, regulaarsus ja häirivate tegurite puudumine.

Enamik Euroopa Põhjamaid soovivad AASM-i (Ameerika Unemeditsiini Akadeemia) poolt välja toodud unetundide arvuga sarnaseid unetunde, kuid ülejäänud Euroopa riikide seas pole

endiselt üksmeelt. Näiteks Portugalis ei maga enamik lapsi nii palju unetunde kui peaks. Portugali lasteaedades on lõunauinakute tegemine tavapärane kuni 3. eluaastani, kuid vanematel lastel päevast magamist ei soovitata või on isegi keelatud. Unepuudus ja vähene unetundide arv on riigis laialt levinud probleem. Portugali ekspertidest koosnev komitee on soovitanud päevast und kuni koolieelse lasteasutuse lõpuni (5-6 a). Need riikliku tasandi soovitused on mõeldud kasutamiseks juhendina (de Castro Vasconcelos *et al.*, 2022).

Tervise Arengu Instituut (TAI, 2025) on andnud välja uued Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused, kus on välja toodud laste soovituslikud ööune ja lõunauinaku ajad (tabel 1).

Tabel 1: TAI soovituslikud ööune ja lõunauinaku ajad

Vanus	Soovitav ööune pikkus	Lõunauni
1–2 aastased	11–14 tundi	1 uinak
3–5 aastased	10–13 tundi	vajadusel 1 uinak
6–7-aastased	9–12 tundi	ei vaja uinakut

Allikas: Tervise Arengu Instituut

1.1. Lõunaune tähtsus ja selle mõju laste arengule

Lõunauni, tuntud ka kui päevane uni, on oluline laste igapäevase arenguprotsessi osa. See lühike uneperiood pärast lõunat pakub lastele võimaluse taastuda ja valmistuda ülejäänud päeva väljakutseteks. Laste magamisharjumused, sealhulgas lõunauni, on tihedalt seotud nende füüsilise, kognitiivse ja emotsionaalse arenguga.

Laste füüsiline areng sõltub suuresti piisavast unehulgast. Uuringud on näidanud, et lapsed, kes saavad piisavalt und, sealhulgas lõunauni, näitavad paremat kasvu ja arengut võrreldes nendega, kel jääb unevajadus täitmata (Smith *et al.*, 2020). Unepuudus võib põhjustada mitmesuguseid füsioloogilisi probleeme, sealhulgas immuunsüsteemi nõrgenemist ja ainevahetushäireid (Jones, 2019).

Kognitiivne areng on samuti tugevalt seotud une kvaliteedi ja kestusega. Laste aju arengut mõjutavad une erinevad etapid, sealhulgas REM-une faas, mis mängib olulist rolli mälule ja õppimisvõimele (Brown, 2018). Lõunauni võib aidata lastel säilitada head keskendumisvõimet ja parandada nende õpitulemusi.

Emotsionaalne heaolu on samuti seotud piisava unega. Unepuudus võib suurendada ärevuse ja meeleolu kõikumise riski, mis omakorda mõjutab laste sotsiaalset ja emotsionaalset arengut (Williams & Thompson, 2017).

On teaduslikult tõendatud, et hea kvaliteediga uni (päevane uinak) regulaarselt soovitatud tundide arvuga on seotud paremate tervise tulemustega, sealhulgas käitumise, tähelepanu, õppimisvõime, mälu, emotsionaalse tasakaalu, elukvaliteedi ja üldise vaimse ja füüsilise tervisega. Piisav uni soodustab kvaliteetseid muutusi mälus, mis on oluline kognitiivse ja keelelise arengu jaoks. Uuringutes on leitud, et eelkooliealiste laste uinaku parandavad õppimist, võimaldades varase päevase meeldejätmise. On järeldatud, et uinaku suurendavad akadeemilisi saavutusi varases hariduses. Uinakuid on soovitatud ka õpiraskustega laste abistamiseks (de Castro Vasconcelos *et al.*, 2022).

Dr. Michael Twery on öelnud, et päevane uni aitab toime tulla igapäevase stressiga (Ockwell-Smith, 2017, lk 60). Lõunauinaku mängivad olulist rolli õppimise toetamisel, kuid need ei tohiks olla liiga pikad ning on soovitatav, et need toimuksid pigem päeva esimeses pooles või hiljemalt varasel pärastlõunal. Liiga pikk lõunauni ning liialt õhtusse jääv uinak mõjutab ööund, seega selle positiivne mõju kaob (Huutilainen, 2021, lk 71).

Päevane uinak sõltub sellest, kas öine uni on hea kvaliteediga ja piisava kestusega (de Castro Vasconcelos *et al.*, 2022). Une ajal inimene puhkab ja tema olulised kehafunktsioonid taastuvad. Sama oluline kui meile on hingamine, vee joomine ja söömine, on uni (peaasi).

M. Huutilainen (2021) käsitleb oma raamatus une olulisust inimese vaimsele ja füüsilisele heaolule. Ta rõhutab, et kvaliteetne uni on vajalik mitte ainult keha taastumiseks, vaid ka vaimsete protsesside, nagu emotsioonide reguleerimise ja stressiga toimetuleku toetamiseks.

Rebecca Spenceri uurimistöök (2021) käsitleb une ja eriti lõunaune tähtsust mälule ja selle täidesaatvatele funktsioonidele varases lapsepõlves. Motoorne ja emotsionaalne mälu on parem, kui õppimisele järgneb uinak. Juhtfunktsioonid, nagu tähelepanu ja emotsioonide töötlemine, on samuti paremad pärast und. Lapsed, kes ei teinud uinakut, unustasid umbes 12 protsenti hommikul õpitust. Õpitu kinnistub suurel määral uinaku ajal. Lapsed, kes ei maga, on

innukamad, kogevad unisust, on emotsionaalselt reguleerimata (kas pahurad või uimased). See võib selgitada seda, miks jõudlus on pärast uinakut parem.

Vähene uni võib avaldada ulatuslikke negatiivseid mõjusid lapse arengule ja heaolule. Unepuudus on seotud käitumishäirete, mäluprobleemide ja kognitiivsete defitsiitidega, sealhulgas raskustega keskendumises ja õppimises (Vernik, 2023, 2019, lk 27; Aru, 2017, lk 88). Samuti võib unevõlg tõsta stressitaset ja mõjutada emotsionaalset regulatsiooni, põhjustades ärrituvust ja meeleoluhäireid (Aru, 2017, lk 89). Unepuudus võib pidurdada kasvuhormoonide tootmist, mis on vajalikud füüsiliseks kasvuks ja arenguks, ning olla kehakaalu tõusu põhjustaja, sest see tõstab söögiisu ja näljatunnet, aeglustab ainevahetust tööd ning põhjustada kilpnäärme stimuleeriva hormooni (TSH) taseme tõusu, tuues kaasa adrenaliini taseme tõusu, mistõttu on uni veelgi enam häiritud (Vernik, 2023, 2019, lk 36-37).

Walker (2017) käsitleb une puudumise mõju lapse käitumisele ja emotsionaalsele heaolule. Ta rõhutab, et une puudumine on seotud suurenenud ärrituvuse ja ärevusega, mis on oluline aspekt une mõju uurimisel laste üldisele arengule ja heaolule.

Praeguste teaduslike teadmiste valguses võivad lapsed, kes on eelkoolieas uinakutest ilma jäänud, kogeda mitmesuguseid ainevahetuslikke, füüsilisi, psühholoogilisi ja emotsionaalseid häireid, millel võivad olla pöördumatud lühi- ja pikaajalised tagajärjed. Une kadumine või killustatus mõjutavad teadaolevalt otseselt meeleolu ja selle regulatsiooni koos ärrituvuse ja emotsionaalse tasakaaluga (de Castro Vasconcelos *et al.*, 2022).

Kuna unepuuduses aju võib lülituda kergemini autopiloodile, kipume pärast lühikest und tühiste asjade peale kergesti ärrituma. Krooniline unepuudus võib viia meeleoluhäireteni (Aru, 2017, lk 89).

Peale uuringuid täheldasid teadlased, et lastel, kes teistest vähem magasid, esines rohkem hüperaktiivsust ja impulsiivsust ning neil oli rohkem probleeme tähelepanuga (Huotilainen, 2021, lk 67). Unepuuduses lastel võivad tekkida lühi- ja pikaajalised riskid, sealhulgas emotsionaalsed ja käitumisprobleemid, suureneb juhuslik kukkumise oht, madal kognitiivne jõudlus ja õppimine, rasvumine ja hüpertensioon (de Castro Vasconcelos *et al.*, 2022).

Unepuudusel on oluline mõju käitumisele, sest see aktiveerib ajupiirkondi, mis on seotud negatiivsete emotsioonidega. Väsinud inimesed kipuvad olema pahurad ja kergesti ärrituvad. Samuti näitavad uuringud, et unepuudus võib kaasa tuua halbu otsuseid ja suurendab riskialtust (Aru, 2020, lk 88). On täheldatud, et lapsed, kellel on kehvem unekvaliteet või lühem uneaeg,

saavad kognitiivsetes testides sageli madalamaid tulemusi (Paavonen *et al.*, 2010). Abel (2022) tegi lasteaiaõpetajate seas uuringu, millest selgus, et lapsed, kes saavad lõuna ajal puhata, on rahulikumad ja rõõmsameelsemad. Piisavalt und mitte saanud lapsed ei tee sageli head koostööd ei õpetajate ega teiste lastega. Õpetajad märkisid ka, et laste lõunaund võivad mõjutada kodustest oludest tulenevad mured ja hirmud.

Inimene veedab oma elust umbes kolmandiku magades, kuid kvaliteetse une puudumine võib meie igapäevaelu ja pikaajalist tervist mitmel erineval viisil negatiivselt mõjutada- vähendada tähelepanu, piirata otsustusvõimet, mõjutada üldist heaolu, võimet töötada tootlikult. See suurendab kognitiivsete häirete riski ning riski haigestuda südamehaigustesse ja diabeeti. Unetusega elavad inimesed on kurnatud, kui ülejäänud on energilised ja aktiivsed. Unepuudus või ebakvaliteetne uni võib vähendada reaktsiooniaega, erksust, võimet probleeme lahendada või asju meeles pidada (World Sleep Day).

Uni on tervisliku toitumise ja treeningu kõrval üks kolmest tervise põhisambast, meie füüsilise, vaimse ja sotsiaalse heaolu aluseks.

Portugali näitel, kus lapsed, kes alustavad oma päeva koolieelses lasteasutuses kell 8-9, vajavad umbes 1,5 tundi ärkamiseks, pesemiseks, kohaletoometamiseks. Seetõttu tuleb neid äratada 7.00-7.30 või veelgi varem ning nende keskmine öine uni on vaid 9-10 tundi. Ei ole harvad juhud, kui nad lähevad magama õhtul kella 21- 22.00 vahel. Kui nende une kogukestvus peaks olema 10-13 tundi (10-11 tundi öösel, 1-3 tundi uinakud), tekib kohe kahe- kuni neljatunnise une puudujääk. Ilmselt on unepuuduses lapsed, kellel ei ole 1-2 tunnist uinakut. Selle tagajärjeks võivad olla hilised uinakud teel koju, mis segab öist und ning võib põhjustada käitumise muutusi, mis mõjutavad lapse ja pere heaolu. Kui koolieelsetes lasteasutustes uinakuid ei pakuta ega soodustata, kannatavad lapsed kroonilise unepuuduse all. Une puuduse tundemärgid ulatuvad unisuse tunnustest, nagu silmade hõõrumine või pea lauale asetamine, väliste käitumistunnusteni, nagu suurenenud impulsiivsus, motoorne rahutus või agressiivsus, tähelepanu hajumine ja võimetus ülesandeid täita. Lastel on unepuudus sagedasti seotud impulsiivsuse ja madala tähelepanu taseme sümptomitega, mida võib segi ajada tähelepanu puudulikkuse ja hüperaktiivsuse häirega. Ebapiisav uni on seotud mitmesuguste käitumis-, tähelepanu- ja kognitiivsete probleemidega. Unevajaduse individuaalset varieeruvust mõjutavad geneetilised, käitumuslikud, meditsiinilised ja keskkonnategurid. Enamikul lastel eelkoolieas on bioloogiline vajadus järgida kahefaasilist unetsüklit (ööine uni+ uinak). 4-5-aastaselt algab osadel lastel üleminek ühefaasilisele unetsüklile, kuigi enamik vajab sobivaks

ja täielikuks füüsiliseks arenguks ja healuks uinakut 5-6. eluaastani (de Castro Vasconcelos *et al.*, 2022).

Eesti lasteaia õpetajad on öelnud, et lapsed, on omadega nii läbi, kui nad ei tee päeval uinakut. Kui nad on öösel alla kümne tunni maganud, on neil kindlasti vaja päeval see uinak kätte saada. Kui lapselt võtta ära päevauni, siis nädala jooksul ööuni taastaks oma õige pikkuse ja päevase uinaku vajadus jääb ära (Vernik, 2021).

1.2. Lapsi mõjutavad unehäired

1.2.1. Uneprobleemide mõju laste tervisele ja arengule

Unehäired on seisundid, mis mõjutavad nii une kvaliteeti, kestust kui ka inimese üldist toimetulekut ärkveloleku ajal. Pikaajalised unehäired võivad kahjustada nii vaimset kui ka füüsilist tervist. Esimene unehäirete klassifikatsioon avaldati 1979. aastal American Sleep Disorders Associationi poolt, ning tänapäevaks on tuvastatud üle 100 erineva unehäire. Kaasaegsed klassifikatsiooni meetodid põhinevad teadusuuringutel ja aitavad paremini mõista uneprobleemide olemust (National Sleep Foundation).

Lastel esineb unehäireid umbes 50% juhtudest, ning nende varajane tuvastamine võib ennetada tõsisemaid tagajärgi, nagu päevane väsimus, käitumisprobleemid, õppimiskeskused ning emotsionaalne tasakaalutus (Carter *et al.*, 2014).

Lastel ei pruugi halb unekvaliteet alati ilmnedu päevase liigse unisusena; vastupidi, unehäire all kannatav laps võib olla hoopis üleaktiivne. Confido meditsiinikeskuse kopsu- ja unearst, unemeditsiini ekspert Erve Sõõru toob välja isikliku arvamuse, et kuni viienda eluaastani peaks laps lasteaias kindlasti lõunauinaku tegema või vähemalt puhkama, kuna see on oluline tema arenguks. Kui seda ei soosita, võib see soodustada hüperaktiivsuse tekkimist ja suurendada õhtuseid uinumiskeskusi. Lõunauinakuta jääv laps võib olla õhtuti kergesti viril ega osale pereringis toimuvates tegevustes, mis võib mõjutada tema arengut (Vapper, 2020)

1.2.2. Kõige sagedasemad unehäired lastel

Lastel võib esineda mitmesuguseid unerohkeeme, mis on tingitud erinevatest põhjustest. Väikelapse arenguga on normaalsed mõned öised käitumised. Lastel võivad probleemid ööunega tekkida ka siis, kui lõunauinak on liiga pikk. Tihti eraldi uuringud pole vajalikud, lihtsalt vanemate nõustamine, unerütmi korrigeerimine (Kliinikum).

- Obstruktiivne uneapnoe: Esineb 1-3% lastest ning on sageli seotud adenoidide suurenemisega. Selle tagajärjed võivad ulatuda voodimärgamise, uneskõndimise ja keskendumisraskusteni.
- Uneskõndimine: Levinud 4–8-aastastel lastel, sageli põhjustatud välistest ärritajatest, näiteks müra või vajadus minna tualetti.
- Segadus ärkamisel: Tavaliselt alla 5-aastastel, kus laps ärkab sügava une faasis, olles segaduses ega tea, kus ta asub.
- Uneterror: Esineb umbes 3% lastest vanuses 4–8 aastat, põhjusteks võivad olla palavik ja ravimid. Iseloomulik on ootamatu ärkamine nutu või karjumisega.
- Luupainajad: Sageli 3–6-aastastel lastel, mille vallandajateks on hirmuunenäod.
- Öine voodimärgamine: Esineb 14–16% lastest vanuses 5–19 aastat, sageli seotud emotsionaalsete mälestustega või adenoidide suurenemisega.
- Rütmilise liigutuse häire: Esineb sageli väikelastel enne uinumist, kattes erinevaid kehaosi rütmiliste liigutustega (Veldi & Paavle, 2012).

1.2.3. Väsimuse tüübid ja nende mõju unele

Väsimust võib käsitleda kolmes mõttes:

1. Füsioloogiline väsimus: Tekib füüsilise tegevuse järel. Ebatervislik keheline väsimus on seotud liigse treeningkoormuse, magamatuse ja halva toitumisega.
2. Vaimne väsimus: Tekib õppimise ja saavutuste kaudu, kuid negatiivsete tegurite, nagu konfliktid ja tõrjutus, korral võib see muutuda kahjulikuks.
3. Psüühiline väsimus: Positiivne psüühiline väsimus tekib rahulolust enda ja teistega, kuid negatiivne on seotud halva enesehinnangu ja muremõtetega, mis omakorda süvendavad unehäireid (Niiberg & Linnas, 2007).

Need väsimuse liigid on omavahel tihedalt seotud ning sageli võib üleväsimus põhjustada unetust, mis avaldub hirmuunenägude, sonimise ja öise higistamisena (Niiberg & Linnas, 2007).

1.3. Lapse uneharjumuste kujunemine ja vanemate roll nende toetamisel

Laste uneharjumused kujunevad välja mitmete tegurite mõjul, sealhulgas keskkonna, pererutiinide ja eluviisi järgi. Tehnoloogia, sealhulgas nutiseadmete ja ekraanide kasutamine, mõjutab negatiivselt une kvaliteeti, kuna sinine valgus võib häirida melatoniini tootmist ja edasi lükata magamaminekut (Ockwell-Smith, 2017, lk 124). Samuti mängivad rolli magamaminekurutiinid ja keskkonna tegurid, nagu müra ja valgus (Gulbe, 2023, lk 110). Hästi organiseeritud magamaminekurutiin ja rahulik magamiskeskkond võivad aidata lapsel kiiremini uinuda ja parandada une kvaliteeti (Ockwell-Smith, 2017, lk 117-118).

Lapsevanematel on oluline roll lapse uneharjumuste kujundamisel. Nad saavad mõjutada lapse une kvaliteeti ja kestust, luues kindla magamamineku rutiini, mis aitab lapsel valmistuda öiseks puhkuseks (Gulbe, 2023, lk 112). Lapsevanemad peaksid olema teadlikud unehügieeni põhimõtetest, sealhulgas piirama ekraanide ja meedia kasutamist enne magamaminekut ja tagama rahuliku magamiskeskkonna (Ockwell-Smith, 2017, lk 52). Samuti on oluline, et lapsevanemad järgiksid järjepidevat magamamineku aega, et aidata lapsel arendada regulaarseid uneharjumusi (Vernik, 2019, lk 16).

Kõige enam mõjutab meie und kehv unehügieen, tehes enne magamaminekut tegevusi, mis ei ole tervislikud, näiteks televiisorist või arvuti ekraanilt filmide vaatamine või muud põnevad tegevused. Laps võiks olla päeval kehaliselt aktiivne, kuid enne uinumist on soovitatav vältida stimuleerivaid tegevusi ja füüsilisi ettevõtmisi. Pere roll unehügieeni järgimisel on samuti ülioluline. Mõistlik unehügieen on lapse hea une aluseks ning selle kõige olulisem osa on enne magamaminekut tehtavate tegevuste teadlik valik. Soovitatav on sisse seada igapäevane magamamineku rutiin, regulaarsed magamamineku ja ärkamisajad, mida tuleks säilitada ka nädalavahetusel. Magamamineku rutiinideks sobivad pidžaama selga panek, unejutu lugemine, hammaste pesemine. Magamistuba kasutada ainult magamiseks. Magamistuba võiks olla jahe, pime ja vaikne. Kui pered on taganud õige koguse ja kvaliteediga une, siis saavad lasteaiad vastutada, et nende hoole all olevatele laste oleks tagatud päevane uni (Vernik, 2019, lk 17; de Castro Vasconcelos *et al.*, 2022, TAI).

Väikelastele meeldivad rutiinid, mis aitavad neil mõista uinaku või magamamineku aja lähenemist. Magamamineku rutiini kestvus võiks olla 20-30 minutit enne aega, kui laps oleks voodis ja valmis magama. Päevasele uinakule eelnev rutiin võiks koosneda söögist, jutukesest või unelaulu laulmisest, kaisulooma valimisest, kardinade ehetõmbamisest, soovitatavalt iga päev samas järjekorras. Kiireid imesid ei tasu loota, need vajavad toimimiseks aega (Ockwell-Smith, 2017, lk 117-118).

On lapsi, kes juba varakult loobuvad lõunaunest, sest neil on selline sisemine kell. Enamik lapsi tahab ikkagi lõunauinakut ja magaks ka kodus, kui lapsevanemad järgiksid distsipliini ja rutiini. Lapse organism vajab lõunauinakut, vanema kohustus on seda lapsele võimaluste piires pakkuda (Gulbe, 2023, lk 112).

1.4. Alternatiivsete tegevuste mõju lõunaune asendamisel

Viimastel aastatel on tekkinud huvi alternatiivsete tegevuste vastu, mis võiksid asendada traditsioonilise lõunaune. Need tegevused võivad hõlmata füüsilist aktiivsust, loomingulisi tegevusi või rahu ja lõdvestumise harjutusi. Alternatiivsete tegevuste mõju laste arengule on olnud erinevates uuringutes uurimisel.

Mitmed varasemad uurimistööd (Abel, 2022; Jõeste, 2018; Meremäe, 2017; Freitok, 2024, Nõu, 2021; Kangur, 2020) rõhutavad, et kuigi õpetajad peavad alternatiivsete tegevuste pakkumist puhkeajal oluliseks ja on selleks valmis (Abel, 2022), seisavad nad silmitsi mitmete väljakutsetega, nagu teadmiste ja oskuste puudumine nende tegevuste rakendamisel ning raskused laste jälgimisel kahes erinevas ruumis (Meremäe, 2017; Abel, 2022). Puhkeaja vajalikkust lasteaias rõhutavad nii Jõeste (2018) kui ka Kangur (2020), kes leiavad, et see on oluline lapse heaolu seisukohalt, olgu see siis magamine või vaikne tegutsemine. Laste individuaalsetest vajadustest lähtuv lähenemine on üha enam esile tõusmas, mistõttu ei tohiks puhkeaeg piirduda vaid voodis lamamisega, vaid pakkuda tuleks erinevaid vaiksusi, mis toetavad lapse autonoomsust (Nõu, 2021). Samas on täheldatud, et kui mittemagavatele lastele pakutakse rohkem kui kaks valikut, võib see valiku tegemise hoopis raskemaks muuta. Vaiksete tegevustena on erinevates töödes (Nõu, 2021; Freitok, 2024) välja toodud näiteks raamatute lugemine, joonistamine, meisterdamine, lauamängude mängimine, voolimine ja konstruktorid. Freitok (2024) märgib, et kuigi lõunauinakute ärajätmisel täheldati ajutiselt muutusi laste emotsionaalses seisundis, need möödusid mõne aja möödudes, kuid samas toob

ta välja ka riske, nagu laste õhtune üleväsimus ja koduste unerutiinide häirumine. Seega nõuab lõunauinaku asendamine hoolikat planeerimist ja õpetajatele senisest suuremat tuge, et tagada kõigi laste heaolu ning arvestada nende arengulise ja emotsionaalse valmisolekuga.

Füüsiline aktiivsus, nagu mänguväljakul jooksmine või sportimine, võib aidata lastel energiat suunata ja positiivselt mõjuda nende füüsilisele ja vaimsele heaolule. Uuringud on näidanud, et regulaarne füüsiline aktiivsus toetab laste tervist ja arengut, samas kui üleliigne või vale ajastus võib põhjustada ületreeningut ja väsimust (Miller *et al.*, 2021).

Loomingulised tegevused, nagu kunst, muusika või käsitöö, võivad samuti pakkuda kasulikku stiimulit laste vaimsele arengule. Need tegevused aitavad stimuleerida loovust ja probleemide lahendamise oskusi, kuid nende tõhusus lõunaune asendajana sõltub sageli tegevuse iseloomust ja kestusest (Davis & Lee, 2019).

Rahu ja lõdvestumise harjutused, sealhulgas hingamisharjutused ja meditatsioon, võivad aidata lastel lõõgastuda ja vähendada stressi. Need tegevused võivad pakkuda teatud kasu, kuid nende mõju ei pruugi olla võrreldav lõunaune taastava toimega (Clark, 2022).

Ühe variandina võiks lapsel lubada voodis raamatut vaadata või lugeda, eelnevalt lapsega kokku leppides ja selgitades, et kui laps pole teatud aja (30 minuti jooksul) magama jäänud, saab ta raamatut lugeda. Tihtipeale jääb laps esimese 30 minutiga magama. Kui uni ei tule selle ajaga, saab ta raamatut lõunauinaku lõpuni vaadata, lugeda (Gulbe, 2023, lk 110).

Lõunauinakut nimetatakse vaikseks tunniks. Lapsed võtavad oma tekid, raamatud ning saavad ennast kerra tõmmata ning veeta tund täielikus vaikuses. Enamus jääb magama, teised loevad, samas keegi ei sega kedagi ega ole oma voodis lõksus, kuid selle tagamiseks peab olema piisav arv õpetajaid kui ka ruume (Gulbe, 2023, lk 110).

Arvestades laste unevajaduse individuaalsust, ei saa reeglit kehtestada ainult vanusepõhiselt ning oluline on rõhutada, et magamine ei tohi olla kohustuslik. Silmas pidades uinakute ära jätmise eeliseid ja kahjulike tagajärgede tasakaalu lapsele, tuleks uinakuid ette näha kuni koolieani ning arvestada tuleks iga lapse individuaalset arengut ja unevajadust. Praegu on prioriteet tagada, et kõik lapsed saaksid vastavalt individuaalsele vajadusele sobival ajal piisavalt kvaliteetset und (de Castro Vasconcelos *et al.*, 2022). Suni Vyas (2024) on leidnud, et uinakute ja une optimaalsete ajastuste kohta tehtud uuringud on vastuolulised ning see, mis sobib ühele lapsele, võib aja jooksul muutuda ning ei pruugi olla sobiv teisele samasvanuses

lapsele. Seetõttu on oluline, et vanemad, õpetajad ja lastehoiutöötajad oleksid uinakute osas paindlikud ja mõistvad, et toetada iga lapse individuaalse unevajaduse rahuldamist.

Lapsed vanuses 2–3 aastat vajavad tavaliselt ühte uinakut päevas, mille kestus on ligikaudu kaks tundi. Pärast 4. eluaastat ei pruugi kõik lapsed enam igapäevast lõunauinakut vajada, mistõttu on oluline, et pere ja õpetaja hindaksid koostöös iga lapse individuaalseid vajadusi. Kui otsustatakse, et laps ei vaja regulaarset uinakut, tuleks tal siiski võimaldada puhkehetk ja julgustada uinakut tegema juhul, kui ilmnevad unisuse või väsimuse tunnused. Uinaku kestuseks peetakse sobivaks kuni 90 minutit (de Castro Vasconcelos *et al.*, 2022).

2. UURIMISTÖÖ METOODIKA

Uurimistöõ metoodika peatükk on jaotatud neljaks alapeatükiks. Esimeses alapeatükis selgitatakse uurimuse eesmärki ja uurimisküsimusi. Teises käsitletakse valimi koostamise põhimõtteid. Kolmandas alapeatükis tutvustatakse valitud uurimismeetodeid ja nende kirjeldust ning viimases antakse ülevaade uurimisprotsessi käigust.

2.1. Uurimistöõ eesmärgid

Uurimistöõ eesmärk on välja selgitada Viljandimaa lasteaedade õpetajate valmisolek ja suutlikkus lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevustega, õpetajate hinnangud lõunaund asendavate tegevuste mõjust laste heaolule ning milliseid tegevusi kasutatakse Viljandimaa lasteaedades lõunaune asendamiseks.

Töö käigus soovitakse välja selgitada, millised alternatiivsed tegevused oleksid sobivad nendele lastele, kes lõunaund ei vaja ning kuidas sellist puhkeaega lasteaedades praktiliselt korraldada. Eesmärgiks on ka mõista, kas alternatiivsed tegevused suudavad rahuldada laste vajadusi samaväärselt lõunaunega. Lisaks uuritakse õpetajate arvamusi laste lõunaune vajalikkuse kohta ning analüüsitakse, kuidas ja millisel määral on Viljandimaa lasteaedade õpetajad valmis selliseid muudatusi ellu viima. Rahulike tegevuste pakkumine lõunaune asemel on Eesti lasteaedades veel vähe levinud ning vajab läbimõeldud lahendusi.

Eesmärgist tulenevalt on sõnastatud järgmised uurimisküsimused:

1. Milline on Viljandimaa lasteaedade õpetajate valmisolek ja suutlikkus lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevustega?
2. Kuidas mõjutab õpetajate hinnangul lõunaune asendamine lasteaedades alternatiivsete tegevustega laste heaolu?
3. Millised alternatiivsed tegevused on kasutusel Viljandimaa lasteaedades lõunaune asendamiseks?

2.2. Uurimistöö metoodika valik

Uurimistöös kasutati kvalitatiivset lähenemist ning andmete kogumiseks rakendati semistruktureeritud intervjuud ja küsimustikku. Intervjuu valik põhines selle paindlikkusel, mis võimaldab vajadusel kohandada küsimusi ja täpsustada vastuseid olukorrale vastavalt. Intervjuu tugevuseks on otsene suhtlus intervjuueeritavaga, mis annab võimaluse esitada lisaküsimusi ja saada põhjalikumaid teavet (Laherand, 2008, lk 178).

Meie uurimistöö fookusgrupiks olid peamiselt Viljandimaa lasteaiaõpetajad ja lasteaedade juhid, kuna uurimistöö keskendub nende valmisolekule ja arvamusele lõunauinaku asendamisega alternatiivsete tegevustega ja mõjust laste heaolule. Selle abil saaksime koguda väärtuslikku informatsiooni, et mõista, kuidas lasteaedade õpetajad ja juhtkond näevad selliseid muudatusi, millised on võimalused nende elluviimiseks ja mõju laste heaolule.

Info kogumiseks kasutati valikvastustega ankeetküsitlust õpetajatele, mis koostati Google Forms keskkonnas. Küsimustik on koostamisel ja küsimused täpsustamisel. Nende koostamisel lähtume teooriast peamistest uurimisküsimustest. Samuti intervjuu küsimused. Intervjuu käigus soovime teada saada õpetajate vaatekohti uinakute vajalikkusest, kuidas ja milliseid tegevusi nad on valmis lastele pakkuma lõunauinaku asemel.

2.3. Valimi kirjeldus

Uurimisvalimi moodustasid sihipäraselt valitud Viljandimaa lasteaedade juhtkonnad ja lasteaiaõpetajad. Sihipärane valim tähendab, et uuritavad on kaasatud teadlikult ja kindlate kriteeriumite alusel (Õunapuu, 2014, lk 143).

Elektrooniline ankeetküsitlus saadeti 26 Viljandimaa lasteaia direktorile ning paluti see edastada oma asutuse õpetajatele. Haridussilma (haridusandmete portaal) järgi on Viljandimaal 278 alushariduse õpetajat. Ankeetküsitlusele vastasid 63 (23%) õpetajat, kellest 37% olid vanuses 50-60 aastat, kõige vähem vastanuid (4%) olid 20-30aastased. Küsitlusest tuli välja, et kõige rohkem vastajaid (40%) omasid tööstaaži 20 ja rohkem aastat, kõige vähem vastajaid (8%) olid alla aastase tööstaažiga.

Intervjuude osas võeti ühendust 26 Viljandimaa lasteaiaiga, vastused saadi 15 juhilt, kellest 12 olid nõus vastama. Intervjuud viidi läbi lasteaia direktoriga, et välja selgitada, kas ja kuidas lasteaiaid on valmis lõunauinaku asendama alternatiivsete tegevustega.

Uurimistöös kasutati poolstruktureeritud intervjuud ja viidi läbi individuaalselt. Intervjuu kava koostati nii, et sellega saaks vastused püstitatud uurimisküsimused. Poolstruktureeritud intervjuus kasutatakse seal varem koostatud intervjuukava, teisest küljest võib semistruktureeritud intervjuu läbiviimisel muuta küsimuste järjekorda (nt kui intervjuueeritav suundub oma jutuga mõne sellise teema juurde, mida oli peagi nagunii plaanis käsitleda) ja küsida täpsustavaid küsimusi. Individuaalintervjuusid viiakse läbi ühe intervjuueeritavaga, kellgal on võimalik privaatset, omas tempos ja sobival ajal, käsitletavaid teemasid arutada (Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas).

2.4. Uurimisprotseduuri kirjeldus

Enne küsimustike väljasaatmist ja intervjuude tegemist piloteeriti nii küsimustiku kui ka intervjuu küsimusi inimeste peal, kes kuulusid uuritavasse sihtrühma ning ei osalenud küsimustiku koostamise protsessis. Ettepanekute põhjal ei pidanud küsimustiku ega intervjuu küsimusi oluliselt muutma, ankeetküsimustikku lisati vastusevariant "Muu".

Küsimustikus oli kokku 22 küsimust, millest 2 olid avatud vastustega küsimused, lisaks etteantud vastusevariantidele oli lisatud vastusevariant "Muu", samuti oli võimalus valida mitu sobivat varianti. Ankeetküsitlus on välja toodud lisa 3. Küsimustik koosnes taustaküsimustest ja neljast teemaplokist, millest viimasele osale paluti vastata õpetajatel, kes juba kasutavad alternatiivseid tegevusi lõunauinaku asemel.

Juhtidele mõeldud intervjuukava koosnes 12 küsimusest. Kahe lasteaia juhid vastasid küsimustele kirjalikult, kuna ei leidnud sobivat aega kohtumiseks. Intervjuueeritavatelt küsiti luba intervjuude salvestamiseks ja neile selgitati konfidentsiaalsuse põhimõtteid. Intervjuud kestsid keskmiselt 30 minutit, kõige pikem intervjuu kestis 1 tund ja kõige lühem intervjuu 15 minutit.

2.5. Andmeanalüüs

Ankeetküsitlus viidi läbi Google Forms keskkonnas, kuhu andmed kogunesid automaatselt. Valikvastustega küsimused esitati protsentides ja avatud küsimusi analüüsiti kvalitatiivse sisuanalüüsiga. Statistilise analüüsi tulemused on välja toodud joonistena sektordiagrammidena, mis on koostatud MS Excel keskkonnas.

Intervjuud transkribeeriti Tal-Tech kõnetuvastuskeskuse abil ja kodeeriti (DIR 1-DIR 12), et säiliks anonüümsus. Andmete analüüsi alustati transkribeeritud teksti lugemisest, korrastamisest ning esialgsete märkmete tegemisest. Kasutati induktiivset sisuanalüüsi, mille käigus omavahelistest seostest koostati koodid.

3. UURIMISTÖÖ TULEMUSED

Käesoleva töö eesmärgiks oli välja selgitada Viljandimaa lasteaedade õpetajate valmisolek ja suutlikkus lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevustega, õpetajate hinnangud lõunaund asendavate tegevuste mõjust laste heaolule ning milliseid tegevusi kasutatakse Viljandimaa lasteaedades lõunaune asendamiseks. Tulemused on esitatud uurimisküsimuste kaupa.

3.1. Viljandimaa lasteaedade õpetajate valmisolek ja suutlikkus lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevustega

Antud alapeatükk annab vastuse esimesele uurimisküsimusele, kuidas on Viljandimaa lasteaia õpetajad valmis üle minema lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevustega. Välja tuuakse valmisolek ja kitsaskohad, mis takistavad üleminekut.

Uurimistöö tulemused näitavad, et paljudes Viljandimaa lasteaedades on töökorraldus suhteliselt paindlik, võimaldades pakkuda lastele alternatiivseid tegevusi, kuid samas on esile kerkinud mitmed probleemid, mis võivad piirata nende tegevuste laiemat rakendamist. Ruumiliste tingimuste piiratus ja personali nappus osutuvad oluliseks takistuseks, eriti arvestades olukorda, kus laste lõunaune aeg langeb kokku õpetajate varieeruva tööajaga. Sellega kaasneb täiendav küsimus laste järelvalve ja turvalisuse osas.

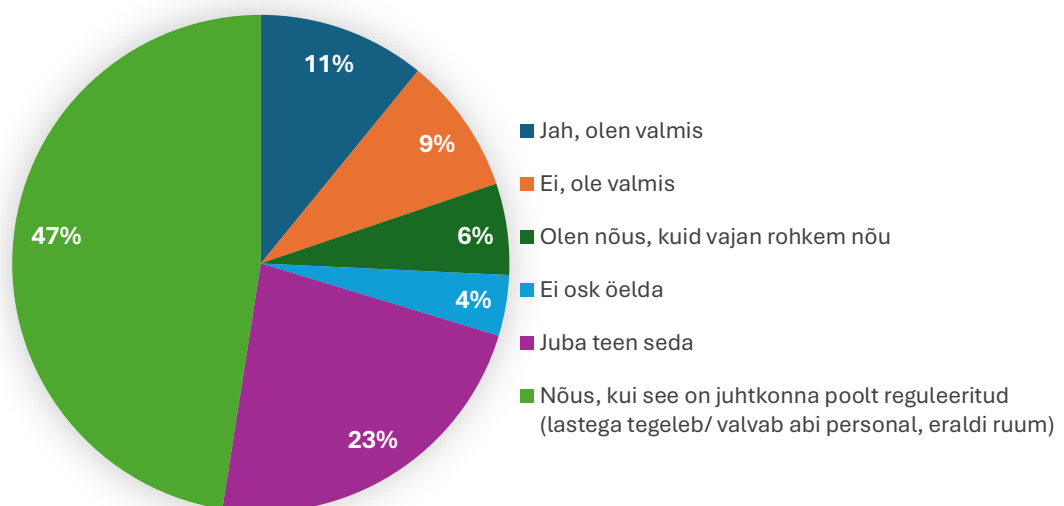
Õpetajad on väljendanud erinevaid seisukohti seoses valmisolekuga loobuda lõunaunest või asendada see alternatiivsete tegevustega. Ühe õpetaja hinnangul seab piiranguid asjaolu, et rühmal on kasutada vaid üks ruum, mis tähendab, et alternatiivne tegevus peaks toimuma mujal, näiteks antud lasteaia puhul saalis. Teise arvamuse kohaselt oleks vajalik eraldi ruum, et ärkvel olevad lapsed ei segaks puhkavaid rühmakaaslasi. Samuti on pakutud välja võimalus, et kaks rühma võiksid teha omavahelist koostööd – lapsed, kes vajavad und ja kelle vanemad seda soovivad, võiksid viibida ühes rühmas, üleval olevad lapsed aga teises. Nii nagu üks õpetaja rõhutas: */Kõike saab, kui väga tahta/*. Leiti ka, et lõunaune asendamine vastavalt laste vajadustele, on laste põhiõigus ning igas lasteasutuses on võimalik leida sobivaid lahendusi. Siiski tuleb õpetajate sõnul sageli ette vastuseisu, mida põhjendatakse väitega */Meil ei ole võimalik/*.

DIR 5: /Kindlasti on üheks vajalikuks ressursiks õpetajate tööaeg. Enamasti on rühmas kolm inimest, kelle tööaeg varieerub. Laste lõunaune aeg on tavaliselt kattuva tööaja osa. Kui õpetajad vahetavad vahetuse näiteks kell 13-14, samuti on seal 1h õpetaja abi/assistendi lõunapaus, siis tekib paratamatult küsimus, et kes on nende lastega kes lõunaund ei maga. Tagada tuleb ka nende laste turvalisus, kes parasjagu magavad ning võivad ükskõik millisel kellaajal ärkata/. Selline olukord nõuab nii rühma meeskonna kui kogumajalist koostööd ja paindlikkust, et tagada nii laste individuaalne tähelepanu kui ka nende üldine heaolu.

Samuti tuleb pöörata tähelepanu vajadusele optimeerida õpetajate tööaega, kuna töökorralduse paindlikkusest ei pruugi ise piisata, kui puuduvad vajalikud ressursid laste turvalisuse tagamiseks ja igale lapsele individuaalselt vastavate tegevuste pakkumiseks.

Intervjuudes on selgelt välja toodud, et muudatuste elluviimine nõuab põhjalikku planeerimist ja kogu personali aktiivset kaasamist. Direktorid ja õpetajad rõhutavad ühiselt, et edukaks üleminekuks on vaja läbi viia päevakava muutmist ja aega selle sisse viimiseks.

Tulemustest tuli välja, et 63- st vastanud õpetajast peaaegu pooled, 48% (30) on valmis asendama lõunauinaku alternatiivsete tegevustega, 23% vastanutest (14) juba kasutab lõunaune asendamist ning 9% (5) õpetajatest ei ole valmis muudatustega kaasa minema (joonis 1).



Joonis 1. Õpetajate valmisoleks lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevustega, allikas autoritelt

25 õpetajat 63-st on tõdenud, et aja ja personali nappus takistab individuaalset lähenemist iga lapse vajadustele. Ning 24 õpetajat märkisid, et dokumenteerimiseks ning järgmise päeva õppe- ja kasvatustegevuste ettevalmistamiseks ei leidu piisavalt aega. Lisaks toob 20 õpetajat välja, et puuduvad sobivad ruumid või vahendid, mis võimaldaksid alternatiivsete tegevuste korraldamist ning sama arv rõhutas rahuliku õpikeskkonna tagamise olulisust lõõgastumiseks ja keskendumiseks.

Juhtkonna rolli osas on õpetajate arvamused erinevad. 47% õpetajatest tunnevad, et neil on piisavalt teadmisi ja oskusi muudatuste elluviimiseks, kuid 32% on väljendanud, et nad ei ole saanud piisavat juhtkonna tuge.

Seoses päevakavas vajalike muudatustega, et lõunaund saaks asendada alternatiivsete tegevustega, leiavad 43% õpetajatest, et juhtkond on valmis vajalikke muudatusi tegema, 42% ei oska selle osas täpset hinnangut anda ning 6% õpetajatest leiavad, et juhtkond ei ole üldse valmis muudatusi ellu viima.

DIR 3: /Ikkagi need selged suunised, et meil oleks ühtse põhimõtte, et kõrgelt kõik õpetajad teaksid, kuidas need alternatiivsed tegevused peaksid toimima, siis võib-olla need koolitused ikkagi täiendkoolitusel või jagada õpetajale infot, et nad selles uues töökorralduses siis kindlana tunneksid. Siis on, mõeldagi see töögraafik, see ruumilahendus nagu läbi on ju võib-olla hoopis luua üks ühine ruum, kus mitme rühma lapsed vaata koos see hoiaks personali kokku. Ja siis ikkagi see lastevanematega arvestamine./

DIR 11: /Juhtkond saab toetada lahenduste leidmisel ehk tööaja korralduse suhtes, vahendite soetamise osas ning ka ehk kokkulepete sõlmimisel. Suhtlus vanematega ning nende vajaduste mõistmisega on aga õpetaja roll. Ehk üheks kitsaskohaks on veel ka mõningate õpetajate valmisolek muudatustega kaasa minna. Teataval määral neid õpetajaid siiski ka on, kelle jaoks see muudatus tekitab ärevust. Sellisel juhul ei ole nad ka piisavalt avatud meelega, et läbi viia arutelusid vanematega./

Need tulemused näitavad, et kuigi Viljandimaa lasteaedade paindlik töökorraldus ja olemasolevad ruumilised lahendused loovad teatud võimalused alternatiivsete tegevuste pakkumiseks, on vajalik süstemaatiliselt tegeleda personali ja ruumide piirangutega, et tagada laste heaolu ja kasvatuse kvaliteet.

3.2. Lõunaune asendamise mõju laste heaolule õpetajate hinnangul

Peatükk annab vastuse teisele uurimisküsimusele, kuidas mõjutab lõunaune asendamine alternatiivsete tegevustega laste heaolu.

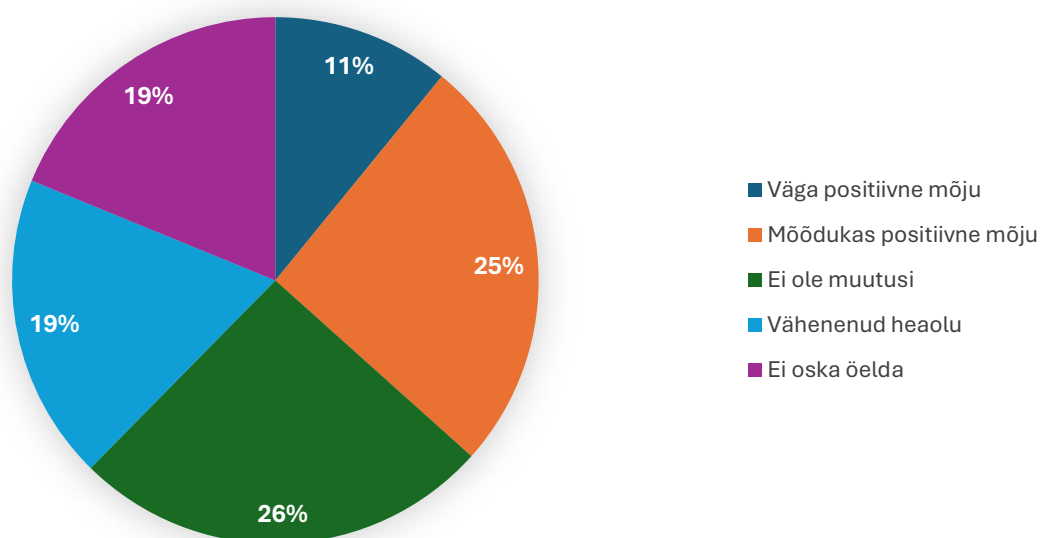
Uurimistöös esitati õpetajatele küsimus: */Millised on Teie arvates peamised raskused, mis võivad tekkida, kui lõunauinak asendatakse alternatiivsete tegevustega?/* 63-st vastanust tõi 30 õpetajat välja, et üks peamisi probleeme on laste väsimus, mis võib avalduda käitumisprobleemides ja vähenenud keskendumisvõimes.

Üks õpetajatest on jaganud oma kogemust: */Mina ei näe siin mingit alternatiivi. Väike laps vajab und. Mul kogemus ka selline, et 2 last jäävad mul õues oleku ajal magama, sest nende jaoks on juba lasteaia esimene pool päevast väsitav*” ning teine õpetaja on lisanud: *“Selleks, et laps võiks uneaja ajal üleval olla, peaks vanem tagama selle, et laps ei ole hommikust (7-8) õhtuni (17-18-19) lasteaias. Lapsel vaja piisavalt aega lõõgastumiseks ja korralikuks ööuneks, et järgmisel päeval värsked ja energilised olla. Seda ei saa juhtuda, kui laps viib pikki tunde lasteaias suhteliselt mürrarikkas ja väsitavas keskkonnas ning lõunaund ei maga/*. Intervjuudest ja õpetajate küsitlusest tuli välja, et kuigi kõik lapsed ei vaja igapäevast lõunaund, on enamusel siiski vajadus lühikesel puhkeajal järele. Lapsed, kes ei maga, vajavad rahulikke ja mitte ülestimuleerivaid tegevusi.

Leiti, et kui alternatiivsed tegevused on läbimõeldud ja juhendatud, võivad need toetada laste emotsionaalset ja vaimset heaolu sama hästi kui uinak. Probleemiks on aga see, et sageli puudub personalil võimalus pakkuda kahele grupile (magajad ja mittemagajad) samal ajal sobivaid tegevusi.

DIR 6:*/Uni on lastele oluline, eriti väiksematele. Kui laps tuleb hommikul kl. 7 lasteaeda, siis läheb tema päev liiga pikaks/*.

20 õpetajat 63-st on meie küsitluses toonud välja, et keeruline on tagada rahulik keskkond, mis võimaldab lõõgastuda ja keskenduda. 11% õpetajates on toonud välja, et lõunaune asendamine alternatiivsete tegevustega on lastele avaldanud väga positiivset mõju, 26% õpetajatest ei ole muutusi märganud ja 19% õpetajatest on märganud vähenenud heaolu (joonis 2).



Joonis 2. Lõunaune asendamise mõju laste heaolule õpetajate hinnangul, allikas autoritelt.

DIR 6:/Laste heaolu on seotud lõunaune kvaliteedi ja kestusega. Kui laps ei maga piisavalt päeval, võib see mõjutada tema õhtust rahu. Toob välja, et lapse õhtuuni võib olla halvem, kui laps ei saa päeval vajalikku puhkust. Heaolu tagamiseks on oluline mitte sundida last magama, kui ta ei soovi, kuid samas pakkuda talle võimalust puhata/.

Enamik direktoreid (8) tõi oma intervjuudes välja, et lõunauinakud on laste heaolu tagamiseks vajalikud, kuna need võimaldavad lastel piisavalt puhata ja vältida üleväsimust, mis võib hiljem õhtul kodus nende käitumist ja und negatiivselt mõjutada. Kui lapsed ei maga, võivad nad muutuda ärritunuks ja rahutuks, mis omakorda võib halvasti mõjuda nende õhtusele unele ja perede elukvaliteedile.

Kolm direktorit rõhutavad, et alternatiivsed tegevused peaksid olema rahulikud ja mitte liiga vaimselt koormavad. Kui need tegevused on liiga aktiivsed või segavad, võivad need lastel rahu ja heaolu häirida.

Direktorid on märkinud, et lastel on individuaalsed unevajadused, kuna mõned lapsed vajavad lõunauinakut, et puhata, samas kui teised ei soovi ega saa magada. Need erinevused viitavad sellele, et lapse heaolu sõltub tugevalt tema individuaalsetest vajadustest ja kodusest päevarežiimist.

Mitmes intervjuus (6) juhtkonnaga tuli välja, et vanemad peavad olema teadlikud oma laste uneharjumustest ja -vajadustest. Kui lapsed ei maga lasteaias, võib see kodus õhtul uneprobleeme tekitada, kuid vanemate ja õpetajate koostöö aitab tagada laste heaolu. DIR 2: */Aga meie oma majja tegelikult ostsime sisse Kene Verniku veebiloengu, mis oli mõeldud nii õpetajatele kui ka lastevanematele. Ja seda on nüüd kuulnud kõik õpetajad, õpetaja abid, kõik rühmameeskonnad ja nüüd oleme seda võimaldanud, just eelmine nädal oli meil kaks õhtust nii-öelda kinoõhtut, kus lapsevanemad said siis kuulata sedasama loengut. Ja see jällegi andis paljudele küsimustele vastuseid ja on selline toetav jällegi, et kui on mingid küsimused tekkinud, siis sealt jällegi said vaadata üle ja edasi mõelda. Lastevanemate tagasiside tegelikult on hästi mõistev. Aga nüüd peale koolitust on ikkagi tulnud vanemad ja rääkinud rühmas, et äkki prooviks. Sest et info oleks ka neile selline, et kaks nädalat vähem võib, peab olema see unerutiin ühtemoodi nii kodus kui lasteaias ja siis pärast vaadatakse, et kas nagu tõhus või ei ole see tõhus ja kui ei ole, siis tuleb nagu edasi muude spetsialistide juurde pöörduda. Nii et praegusel hetkel juba vanemad julgevad tulla õpetajate juurde veeret. Et selliste nii-öelda kardetud, et nüüd tulevad ja nõuavad ja mitte keegi magama ei jää, et seda meil hetkel praegu veel ei ole ja teiselt poolt see hirm on ka õpetajatel nagu natukene ära kadunud, et noh, kui üks on üleval, siis keegi lähe lõpuks magama, et see hakkab ka natukene taanduma/.*

Küsitluse viimase osa tulemused, kus paluti vastata õpetajatel, kes juba kasutavad alternatiivseid tegevusi, näitavad, et lapsevanemad on üldjuhul lõunauinaku teemalisse arutellu kaasatud. 23% õpetajat tõi välja, et vanematega on sel teemal räägitud peamiselt vabas vormis vestluste kaudu. Õpetajad sõlmivad kokkuleppeid vanematega, arvestades individuaalselt iga lapse unevajadusi. Mõned lapsevanemad on väljendanud muret seoses lapse hilise uinumisega õhtul, kui laps teeb lasteaias lõunauinakut. Vanemate hoiakud lõunauinaku asendamise suhtes jagunevad kaheks. Õpetajate hinnangul on osa vanematest muutuste suhtes avatud ning toetavad alternatiivsete tegevuste kasutuselevõttu, samas kui teised peavad traditsioonilist päevast und oluliseks ja soovivad selle säilitamist. 29 vastanud õpetajast 28% (8) märkisid, et lapsevanemad toetavad alternatiivsete tegevuste kasutamist lõunauinaku asemel, 10% (3) ütlesid, et vanemad on rahulolematud ja peavad lõunaund lapse arengule oluliseks ning 28% (8) tõi välja, et vanemad ei avalda konkreetset seisukohta seni, kuni laps on rahul ja lasteaiapäev kulgeb sujuvalt.

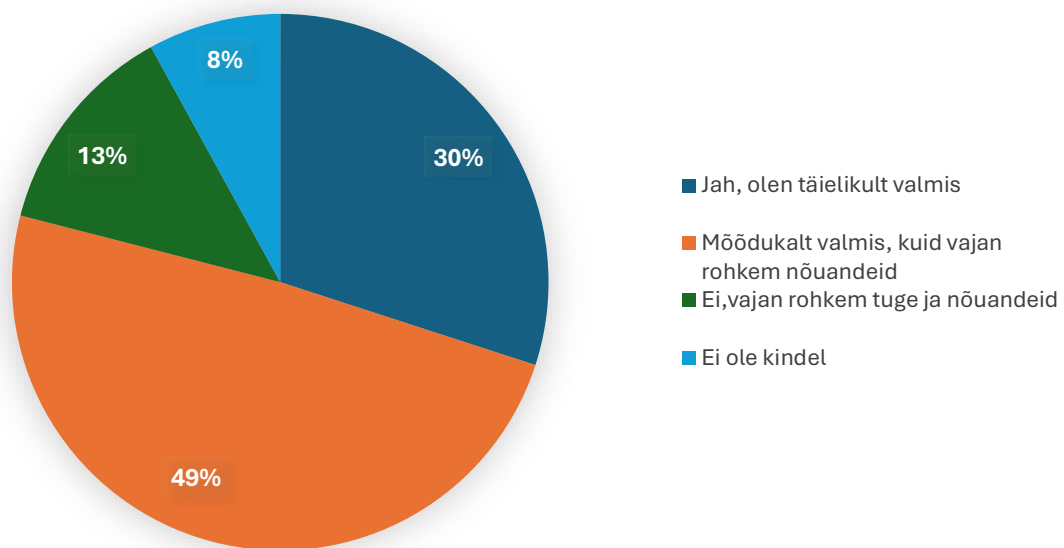
Lõunauni on laste tervisele ja arengule oluline, kuna see toetab kognitiivset arengut ja parandab käitumist. Kuigi kõik lapsed ei vaja igapäevast lõunaund, vajavad paljud lühikest puhkust, et vältida üleväsimust. Lasteaiaõpetajad ja lapsevanemad jagavad seisukohta, et unepuudus võib negatiivselt mõjutada lapse tervist ja käitumist. Individuaalsed unevajadused peaksid olema lasteaias arvestatud, et tagada laste heaolu.

3.3. Kasutatavad alternatiivsed tegevused

Kolmanda uurimisküsimuse eesmärgiks oli välja selgitada, millised alternatiivsed tegevused on Viljandimaa lasteaedades kasutusel lõunaune asendamiseks.

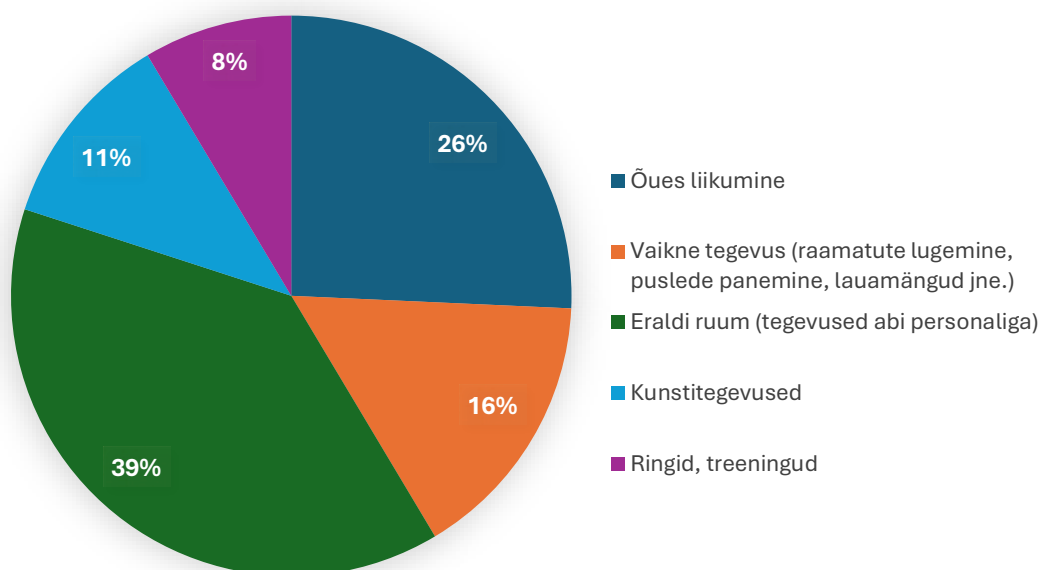
Tulemustest selgub, et üle 65% õpetajatest peavad vajalikuks eraldi tegevusi lastele, kes lõunaund ei maga. 16% õpetajatest on seisukohal, et lapsed kes ei maga lõunaund, eraldi tegevusi ei vaja.

Uuringust selgub, et 23% (16) vastanutest juba kasutavad alternatiivseid tegevusi lõunauinaku asendamiseks. Enamik vastanud lasteaedade õpetajatest ja juhtkonnast on valmis üle minema alternatiivsete tegevuste pakkumisele, kuid töötavad välja plaani, kuidas ja millised meetodid oleks kõige tõhusamad. Kõige suuremaks väljakutseks on olnud siiani ruumi ja personalipuudus. Küsitlusest ja intervjuust selgus, et probleemiks on ka teadmatus, milliseid tegevusi pakkuda lastele lõunaune asendamiseks. 47% õpetajatest tõdeb, et tal on mõõdukad teadmised ja oskused lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevusega, kuid vajaksid rohkem nõuandeid. 13% õpetajatest on öelnud, et neil ei ole oskusi ega teadmisi lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevustega ja vajaksid tuge ja nõuandeid. 28% õpetajat on märkinud, et neil on teadmised ja oskused lõunaund asendada alternatiivsete tegevustega (joonis 3).



Joonis 3. Õpetajate valmisolek alternatiivsete tegevuste rakendamiseks, allikas autoritelt

Õpetajate vastustest selgus, et kõige sagedamini mainitud alternatiivseks tegevuseks lõunauinaku asemel oli õues liikumine – seda märkis 27% vastanutest. Õues liikumise alla liigitusid ka jalutuskäigud ja matkad, mis aitavad lastel säilitada kehalist aktiivsust, pakkudes samas võimalust lõõgastumiseks ja meeleolu reguleerimiseks. Lisaks füüsilisele tegevusele tõid õpetajad esile ka vaiksed ja rahulikud tegevused, mis võimaldavad lastel puhata ilma uinumata. Selliste tegevuste hulka kuuluvad näiteks ettelugemine, muinasjuttude kuulamine, lauamängude mängimine või muusika kuulamine. Mitmed vastajad märkisid, et tegevusi viiakse läbi teises ruumis, et eraldada need lapsed, kes ei maga, nendest, kes vajavad und, võimaldades mõlemal rühmal sobivates tingimustes puhata või tegutseda. Lisaks toodi esile kunstitegevusi ja käelisi tegevusi, mis võimaldavad lastel väljendada loovust ning rahulikult keskenduda. Samuti mainiti ringitegevusi ja huviringe, mis lisavad laste päevakavasse mitmekesisust ning pakuvad võimalusi uute oskuste omandamiseks või huvide arendamiseks. Need alternatiivsed tegevused näitavad, et õpetajad püüavad pakkuda mitmekesiseid ja lapse arengut toetavaid võimalusi olukorras, kus kõik lapsed ei vaja enam regulaarset lõunauinakut (joonis 4).



Joonis 4. Õpetajate poolt välja pakutud alternatiivsed tegevused lõunaune asendamiseks, allikas autoritelt.

Üks õpetaja jagas oma kogemust: */Meie rühmas on juba proovitud, et pärast unejutu lugemist saavad lapsed vaikse tegevuse raames joonistada ja panna puslesid – see on osutunud üsna edukaks alternatiiviks traditsioonilisele uinakule./*

Lisaks nimetati ka rahustava muusika kuulamist ja loovtegevusi, näiteks meisterdamist, mis pakuvad lastele võimalust loovaks eneseväljenduseks. Direktor DIR3 rõhutas intervjuus: */Ideaalis oleks need tegevused korraldada eraldi ruumis, kus puudub liigne müra ja segadus, kuid ruumiliste piirangute tõttu peame sageli tegevusi kohandama nii, et need ei häiriks üheskoos puhkuvaid lapsi./*

DIR 8: */Katsetasime 5–6-aastaste laste lõunaune asendamist spordisaali tegevustega, pakkudes lastele mitmekesiseid liikumis- ja mänguvõimalusi. Küll aga andsid lastevanemad tagasisidet, et lapsed olid õhtuks üleväsinud ja stimuleeritud ning neil oli raskusi uinumisega. Seetõttu palusid nad, et lasteaed tagaks lastele puhkeaja. Arvestades vanemate soove ja laste vajadusi, otsustasime naasta varasema lõunaune rutiini juurde, et toetada laste heaolu ning tagada nende vajalik puhkus./*

Õpetajate vastused viitavad sellele, et alternatiivsete tegevuste edukus sõltub suuresti laste juhendamisest ja süsteemsest kaasamisest igapäevasesse tegevuskavasse. Direktorid on intervjuudes välja toonud, et tegevused võiksid/peaksid olema juhendatud. Enamasti on praegu pakutavad tegevused lapse poolt juhitud, otsides endale ise tegevust, mängides, joonistades või muid vaikseid tegevusi tehes. Õpetaja küll suunab last tegevusse, kuid need ei ole juhendatud tegevused.

Seega näib, et lasteaedades on juba alustatud alternatiivsete lahenduste rakendamist, kuid nende laiem kasutuselevõtt ja standardiseerimine nõuavad veel täiendavat süsteemset lähenemist.

Küsimusest, kui asendate lõunauinaku alternatiivsete tegevustega, siis millised tegevused tunduvad teile sobivad, siis meie poolt pakutavatest variantidest, kus õpetajatel oli võimalus pakkuda mitme variandi vahel selgus, et 41 vastanut (65%) eelistas vaikseid tegevusi, 28 (44%) loovtegevusi. Üks õpetaja oli pakkunud välja vaba mängu (tabel 2).

Tabel. 2 Alternatiivseteks tegevusteks enim sobilikud tegevused

Tegevus	Vastanute arv	Vastanute protsent
Vaiksed tegevused (lugemine, puslede kokkupanek)	41	65%
Loovtegevused (joonistamine, meisterdamine)	28	44%
Õppetegevused (harjutused, mängud)	10	16%
Füüsilised tegevused (jooga, vaikuseminutite harjutused, liikumine õues)	11	18%
Vaba mäng	1	1%

Allikas: autoritelt

ARUTELU

Uurimistöö eesmärk oli välja selgitada Viljandimaa lasteaedade õpetajate valmisoleku ja suutlikkuse lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevustega, õpetajate hinnangud lõunaund asendavate tegevuste mõjust laste heaolule ning milliseid tegevusi kasutatakse Viljandimaa lasteaedades lõunaune asendamiseks.

Uurimistöö valmimiseks kasutati kvalitatiivset lähenemisviisi ning andmete kogumiseks rakendati poolstruktureeritud intervjuud ja küsimustikku. Autorite uuringus osalesid 26 Viljandimaa lasteaedade õpetajat ja juhtkonnad. Küsimustik koosnes 22 küsimusest, millele vastas 278-st 63 õpetajat. Juhtkonna intervjuu koosnes 12 küsimusest. Intervjuu vastused saadi 15 lasteaialt, kellest nõus olid vastama 12 lasteaia juhtkond. Õpetajate küsitlus ja juhtkonna intervjuu andsid vastuse autorite peamistele uurimisküsimustele. Uurimisvalimi moodustavad sihipäraselt valitud Viljandimaa lasteaedade juhtkonnad ja lasteaiaõpetajad.

Käesoleva uurimistöö tulemused näitavad, et vastanutest paljud Viljandimaa lasteaia õpetajad on üldiselt valmis pakkuma alternatiivseid tegevusi neile lastele, kes ei vaja päeval und. Samas ei ole selle rakendamine alati probleemidevaba. Kõige sagedasemad takistused on seotud ruumide ja personali nappusega. Intervjuudest selgus, et olemasolev töökorraldus ei võimalda alati pakkuda piisavat järelevalvet nii magavatele kui ka ärkvel olevatele lastele. Juhtkond näeb võimalust muudatuste sisseviimiseks, kuid rõhutatakse vajadust ajaplaanide, ruumikasutuse ja personalivajaduse läbimõeldud ümberkorralduseks.

Eestis kehtiv määrus „Tervisekaitseõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamise päevakavale“ (§14 lg 4) näeb ette, et alla kolme aasta vanustele peab olema tagatud päevane uneaeg, kuid vanematele lastele tuleb pakkuda valikuvõimalust vähemalt tunniajase puhkeaja raames – kas une või vaikse tegevuse näol. Õiguskantsler Ülle Madise (2023) on seisukohal, et isegi kui üksainus laps ei soovi magada, peab lasteaed leidma võimaluse talle vaikseks tegutsemiseks. Seega ei ole tegemist pelgalt soovituselise, vaid laste õigustega, mille eiramine võib kaasa tuua nii õiguslikke kui ka emotsionaalseid tagajärgi.

Uuringus osalenud õpetajad ja juhid tõid esile, et kuigi paljud lapsed ei vaja enam päevast und, on vajadused väga individuaalsed. Kangur (2020) ja Jõeste (2018) rõhutavad oma töödes, et päevane puhkus, olgu see magamine või vaikne tegevus on lapse heaolu seisukohalt

hädavajalik. Lasteaias ei saa võtta kõigile ühtset lähenemist, vaid tuleb arvestada lapse vanust, arengut ja üldist olekut.

Rahulikud alternatiivsed tegevused, nagu joonistamine, raamatute vaatamine, puslede kokkupanek, vaikne meisterdamine ja lihtsamad lauamängud, on töö tulemuste ja kirjanduse (Nõu, 2021, Freitok, 2024) põhjal sobivad puhkeaja asendajad. Need tegevused aitavad lastel säilitada rahulikkust ning pakuvad psüühilist ja emotsionaalset tasakaalu. Siiski rõhutavad nii õpetajad kui ka uurimused, et selliste tegevuste mõju sõltub suuresti nende juhendamise kvaliteedist. Õpetaja roll on pakkuda tasakaalustatud, mitte stimulaativseid tegevusi, mis toetaksid lapse heaolu ja vajadusi.

Samas tõid õpetajad esile, et neil puuduvad vajalikud teadmised ja oskused selliste alternatiivsete tegevuste kvaliteetseks läbiviimiseks. Seetõttu on oluline pakkuda õpetajatele täiendkoolitusi, mis keskenduksid vaiksete tegevuste planeerimisele, laste individuaalsusega arvestamisele ja töökorralduslikele lahendustele. Meremäe (2017) ja Abel (2022) leiavad oma bakalaureusetöös samuti, et õpetajad vajavad tuge, eriti olukorras, kus nad peavad üksi jälgima paralleelselt kahte lastegruppi (magavad ja mittemagavad).

Uuringud (Freitok, 2024) viitavad ka mõningatele negatiivsetele kõrvalmõjudele lõunauinaku äräjätmise puhul, lapsed võivad olla õhtuks üleväsinud, jonnakad või muutuvas meeleolus. Samuti on peredel olnud raskusi kohandada kodust unerutiini, kui lasteaias ei ole lapsed teinud uinakut. Sellest järeldub, et lasteaija ja kodu koostöö on eriti oluline.

Uuringus selgus, et lõunaune teemal arutletakse vanematega enamasti vabas vestluses ning tehakse individuaalseid kokkuleppeid vastavalt lapse vajadustele. Vanemad jagunevad kahte leeri, osa toetab lõunauinakut, teised eelistavad selle asendamist, et laps uinuks õhtul varem. Iga lapse puhul püütakse arvestada tema eripäradega. Üldiselt on mõlemad osapooled nõus, et unepuudus võib avaldada negatiivset mõju lapse tervisele ja käitumisele. Kuigi kõik lapsed ei vaja igapäevast lõunaund, peetakse lühikest puhkust oluliseks üleväsimuse vältimiseks ning kognitiivse arengu ja heaolu toetamiseks.

Praktiliste lahendustena pakkusid uuringus osalenud õpetajad välja rühmade ümber paigutamist, kus magamist vajavad lapsed suunatakse ühte rühma ning ärkvel olevad lapsed teise või võimalusel kasutada teisi majasiseseid ruume, näiteks saali, alternatiivsete tegevuste läbiviimiseks. „Kõike saab, kui väga tahta,“ tõdes üks õpetaja, rõhutades suhtumise ja valmisoleku olulisust muutuste elluviimisel.

Lõunaune asendamine vastavalt laste vajadustele on sisuliselt laste põhiõigus ja kaasaegne lasteaed peaks olema võimeline pakkuma paindlikke lahendusi, mis toetavad laste autonoomiat ja heaolu. Nõu (2021) rõhutab, et puhkeaeg ei tohiks olla kõigile ühesugune, see peaks lähtuma lapse individuaalsusest ja pakkuma valikuid. Samas on oluline, et valikuid ei oleks liialt palju, kuna see võib muuta otsustamise keeruliseks. Intervjuudest selgus, et hetkel on tegevused enamasti õpetajate loodud ja suunatud, kuid mitte alati teadlikult juhendatud. Edaspidi tuleks liikuda rohkem juhendatud vaiksete tegevuste suunas, mis aitavad lastel tasakaalu säilitada ja arendada samal ajal sotsiaalseid ja kognitiivseid oskusi.

Kokkuvõttes näitab uurimistöö, et Viljandimaa lasteaiad on valmis tegema muudatusi, kuid vajavad selleks nii struktuurset tuge kui ka muutust hoiakutes. Süsteemne lähenemine, mis hõlmab töökorraldust, ruumide planeerimist, õpetajate täiendõpet ning teadlikku suhtlust lapsevanematega, on eesmärgiks, et lõunaune asendamine ei põhjustaks stressi ega lisakoormust, vaid oleks sujuv üleminek lapse individuaalsete vajaduste toetamisele.

KOKKUVÕTE

Uurimistöö eesmärk oli välja selgitada Viljandimaa lasteaedade juhtide ja õpetajate valmisolek ja suutlikkus lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevustega, õpetajate hinnangud lõunaund asendavate tegevuste mõjust laste heaolule ning milliseid tegevusi kasutatakse Viljandimaa lasteaedades lõunaune asendamiseks.

Käesolev uurimistöö toob välja, et Viljandimaa lasteaedade juhtide ja personali valmisolek lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevustega on olemas, kuid selle rakendamine sõltub paljuski ruumilistest ja personaliga seotud kitsaskohtadest. Uuringud viitavad sellele, et lasteaedade juhtkond ja õpetajad on valmis muutuste tegemiseks, kuid edukaks üleminekuks on vajalik täiendav koolitus, aeg ja ressursside kohandamine, et tagada kõikide laste vajaduste rahuldamine. Siiski toodi korduvalt esile, et puuduvad piisavad teadmised ja oskused selliste tegevuste tõhusaks planeerimiseks ja elluviimiseks. Lisaks tõid õpetajad välja, et nad ei saa mõjutada lasteaia ruumipuudusest tingitud piiranguid, mis raskendavad alternatiivsete tegevuste korraldamist. Motivatsioon ja avatus muudatusteks on olemas, kuid vajaka jääb nii vajalike teadmiste ja oskuste omandamisest kui ka ruumilistest tingimustest, mis ei sõltu alati ainult lasteaia, vaid ka kohalike omavalitsuste (KOV) toetamisest ja huvist.

Lasteaia juhtkond ja personal on valmis muudusteks, aga meie ühiskond ei ole veel selleks valmis (pikad lasteaia päevad lastel, üleminek liiga järsk, vajab aega). Üleminek on alles nii värske, et ei osata veel hinnata, kuidas see (tulevikus) laste heaolule mõjub. Praegu lasteaia õpetajad juba kasutavad une asendamist alternatiivsete tegevustega, kuid lapsi, kes ei maga, on hetkel vähe ja õpetajad vajaksid rohkem teadmisi alternatiivide pakkumisest ja lasteaia aega töö korraldamiseks. Uuringust tuli välja, et õpetajad peavad lõunaund väga oluliseks, lähtuvad laste individuaalsetest vajadustest, peavad oluliseks koostööd lastevanematega. Suurem osa õpetajaid on välja toonud, et nad ei ole laste heaolus olulisi muutusi märganud või on see olnud mõõdukalt positiivne, kuigi on ka välja toodud, et osade laste heaolu on vähenenud. Alternatiivsete tegevuste, nagu lugemine, joonistamine, lauamängud ja muude vaiksete tegevuste kasutamine, on leidnud lasteaedades positiivset mõju. Samas tuleb nende rakendamine hoolikalt planeerida, et mitte suurendada õpetajate töökoormust ega ohustada laste heaolu. On oluline, et kõik tegevused oleksid tasakaalustatud ja juhendatud, üles ehitatud laste individuaalsetele vajadustele, mis võimaldab neil puhata ja ei oleks liiga aktiivsed.

Uurimistöö üheks oluliseks piiranguks oli vähene osalus õpetajate seas. Meie poolt koostatud küsimustikule vastas vaid 63 õpetajat 278-st Viljandimaa alushariduse õpetajast. Võimalikuks põhjusteks võib pidada õpetajate vähest huvi teema vastu ning lasteaia juhid ei edastanud küsimustikku oma õpetajatele, mis võis oluliselt piirata vastajate hulka ja andmekogumi täpsust.

Autorid toovad välja, et õpetajatel on teadmine, et alternatiivsete tegevuste rakendamine on oluline, kuid nende praktiline rakendamine on endiselt raskendatud. Lähtuvalt oma järeldustest teevad autorid ettepaneku toetada õpetajate valmisolekut lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevustega. Selleks võiks lasteaedades korraldada õpetajatele mõeldud arutelusid, kus neil oleks võimalus kogemusi jagada. Lisaks soovitatakse viia läbi ühiseid koolitusi õpetajatele ja lastevanematele, kaasataes ka unespetsialiste.

Autorid toovad oma töö väärtusena välja õpetajate koolitusvajaduse, töö käigus ilmnes teadmine, et õpetajad vajavad täiendavat tuge alternatiivsete tegevuste rakendamisel. See annab asutustele teadmise, et õpetajaid on vaja koolitada ja toetada, et üleminek oleks sujuvam ja stressivabam.

Edaspidi võiks uurida alternatiivseid tegevusi, kus tuleks välja rohkem ideid, aja- ja ruumide planeerimist ning personali ressursside otstarbekat kasutamist, näiteks tegevusuuringute näol. Käesolevas uuringus anti õpetajatele võimalus alternatiivide pakkumiseks, kuid uusi ideid palju ei tulnud (juba teadaolevad vaiksed tegevused).

Samuti võiks uurida pikaajalist mõju laste heaolule, kui traditsiooniline lõunauinak on asendatud alternatiivsete tegevustega, kaasates mitmeid osapooli (lapsed, lapsevanemad, õpetajad, juhtkond).

KASUTATUD KIRJANDUS

- Abel, M. (2022). *Lasteaiaõpetajate valmisolek rakendada alternatiivseid tegevusi väikelaste lõunauinakule lasteaias ühe linna näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool Narva Kolledž. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/92a131d5-fa8d-46e5-838b-016f841d51f1/content> (viimati vaadatud 15.11.2024)
- Aru, J. (2017). *Ajust ja arust: Unest, teadvusest, tehisintellektist ja muust*. Kirjastus Argo.
- Dawkins, R. (2018). *The Importance of Sleep for Kids*. Johns Hopkins All Children's Hospital. <https://www.hopkinsallchildrens.org/ACH-News/General-News/The-importance-of-sleep-for-kids> (viimati vaadatud 15.11.2024)
- de Castro Vasconcelos, A., Castro, C. L., & Monteiro, P. S. (2022). *SPS-SPP recommendations: The practice of naps for nursery and preschool children*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/360070256_SPS-SPP_Recommendations_The_Practice_of_Naps_for_Nursery_and_Preschool_Children (viimati vaadatud 15.11.2024)
- Ferber, R. (2006). *Solve Your Child's Sleep Problems*. Touchstone. https://play.google.com/store/books/details/Richard_Ferber_Solve_Your_Child_s_Sleep_Problems_R?id=soY1FV4ft8cC (viimati vaadatud 15.11.2024)
- Freitok. (2024). *Laste lõunaune vajalikkus ja alternatiivsed tegevused lastele ühe Lõuna-Eesti lasteaias näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikooli Narva Kolledž. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/6d441dc6-051f-4a29-92ef-d570738a59ef/content> (viimati vaadatud 11.04.2025)
- Gulbe, D. (2023). *Mis toimub lasteaias: Käsiraamat lasteaialapse vanematele*. Kirjastus Helios.
- Haridussilm. (2024/25). <https://haridussilm.ee/ee/tasemeharidus/haridustootajad/opetajad> (viimati vaadatud 10.05.2025)
- Hirshkowitz, M., et al. (2015). *National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary*. *Sleep Health*, [https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218\(15\)00015-7/fulltext](https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(15)00015-7/fulltext) (viimati vaadatud 25.08.2024)
- Horvath, K., & Plunkett, K. (2018). *Spotlight on daytime napping during early childhood*. *Nature and Science of Sleep*. <https://doi.org/10.2147/NSS.S126252> (viimati vaadatud 15.11.2024)
- Huotilainen, M. (2021). *Kuidas aju õpib*. Kirjastus Koolibri.

Jõeste, L. (2016). *Lastevanemate ja õpetajate arvamused lõunase puhkeaja kasutamise kohta lasteaias*. Bakalaureusetöö. Tallinna Ülikool. <https://www.etera.ee/zoom/27429/view> (viimati vaadatud 15.11.2024)

Kangur. (2020). *Lasteaiasõpetajate ja lastevanemate arvamused eelkooliealiste laste lõunaune kohta*. Bakalaureusetöö. Tallinna Ülikool. <https://www.etera.ee/zoom/84463/view> (viimati vaadatud 23.08.2024)

Kliinikum, (2024). *Laste ja noorukite uneprobleemid on muutunud üha sagedasemaks*.

<https://www.kliinikum.ee/laste-ja-noorukite-uneprobleemid-on-muutunud-uha-sagedasemaks/#:~:text=Lastel%20v%C3%B5ib%20esineda%20mitmesuguseid%20uneprobleeme%20mis%20tulenevad%20erinevatest,kuidas%20lapsevanem%20saab%20enda%20last%20sel%20teekonnal%20toetada>. (viimati vaadatud 09.05.25).

Kuukka, A., Salonen, E., & Sevon, E. (2024). *Children's bodily positioning in accounts of naptime in early childhood education and care: A Foucauldian perspective*. *European Early Childhood Education Research Journal*.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1350293X.2024.2412127> (viimati vaadatud 29.01.2025)

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

Madise, Ü. (2023). *Õiguskantsleri aastaülevaade 2022/2023*. <https://www.oiguskantsler.ee/ylevaade2023/haridus> (viimati vaadatud 15.04.2025)

Meremäe, S. (2017). *Eelkooliealiste laste puhketunni sisustamise võimalused ühe Tallinna lasteaias näitel*. Bakalaureusetöö. Tallinna Ülikool. <https://www.etera.ee/zoom/32111/view> (viimati vaadatud 15.11.2024)

Mindell, J. A., & Owens, J. A. (2015). *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems*. Lippincott Williams & Wilkins. https://journals.lww.com/jrnldbpf/fulltext/2016/06000/a_clinical_guide_to_pediatric_sleep_diagnosis_and.10.aspx(viimati vaadatud 15.11.2024)

Nõu, L. (2021). *Lapse autonoomsust toetava puhkeaja loomise ühe Tallinna Koolieelse lasteasutuse näitel*. Magistritöö. Tallinna Ülikool <https://www.etera.ee/zoom/199490/view?page=1&p=separate&tool=info> (viimati vaadatud 15.04.25)

Ockwell-Smith, S. (2017). *Leebe uneraamat: Kuidas jõuda rahulike beebide, mudilaste ja koolieelikuteni*. Kirjastus Ersen.

- Owens, J. A. (2014). *Insufficient sleep in adolescents: Causes and consequences*. *Pediatrics*, 134(3), e921–e932. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25157012/> (viimati vaadatud 15.11.2024)
- Paavonen, E. J., et al. (2010). Sleep quality and cognitive performance in 8-year-old children. *Sleep Medicine*, 11(7), 665–671. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2009.09.009> (viimati vaadatud 15.11.2024)
- Peaasi. (2016). *Uni*. <https://peaasi.ee/uni/> (vaadatud 15.11.2024)
- Riigi Teataja. (2010). *Tervisekaitseõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamise päevakavale § 14 lõige 4*. <https://www.riigiteataja.ee/akt/13360326> (viimati vaadatud 15.11.2024)
- Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas. (2014). *Intervjuu*. <https://samm.ut.ee/intervjuu/> (viimati vaadatud 19.04.2025)
- Spencer, R. M. C. (2021). The role of naps in memory and executive functioning in early childhood. *Advances in Child Development and Behavior*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0065240720300537> (viimati vaadatud 30.01.2025)
- Suni, E., & Vyas, N. (2024, 08. jaanuar). How Much Sleep Do Babies and Kids Need? *Sleep Foundation*. <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-much-sleep-do-kids-need> (viimati vaadatud 12.02.2025)
- Tallermaa, T. (2024). *Aju, mälu ja tähelepanu*. Koolitusmaterjalid.
- Tervise Arengu Instituut. (2021). *Tagage oma lapsele piisavalt pikk uni*. https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/13031133547_Tagage_oma_lapsele_piisavalt_pikk_uni_est.pdf (viimati vaadatud 15.11.2024)
- Tervise Arengu Instituut. (2025). *Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused*. *Tabelraamat*. https://tai.ee/sites/default/files/2025-01/tabelraamat_13.1.25.pdf (viimati vaadatud 15.01.2025)
- Vapper, T. (2020). *Uni mõjutab nii füüsilist kui ka vaimset tervist*. *Õpetajate Leht*. <https://opleht.ee/2020/03/uni-mojutab-nii-fuusilist-ku-ka-vaimset-tervist/> (viimati vaadatud 24.07.2024)
- Vernik, K. (2019). *Hea une teejuht: Praktiline käsiraamat unetusest jagusaamiseks*. Kirjastus Pilgrim.
- Vernik, K. (2021). *Päevauni ja lasteaiad*. <https://www.kenevernik.ee/post/p%C3%A4evauni-ja-lasteiad> (viimati vaadatud 17.04.25)

Vernik, K. (2023). *Tervisekäitumine*. Koolitusmaterjalid.

Vernik, K. (2024). *Väikelaste, laste uni*. Koolitusmaterjalid.

Vernik, K. (2024). *Eesti lasteaedade ja koolide päevakavad peavad muutuma*.

<https://novaator.err.ee/1609368644/kene-vernik-eesti-lasteaedade-ja-koolide-paevakavad-peavad-muutuma> (viimati vaadatud 17.04.25)

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311663> (viimati vaadatud 12.02.2025)

World Sleep Day. (2024). *Start your day with good quality sleep*.

<https://worldsleepday.org/start-your-day-with-good-quality-sleep> (viimati vaadatud 15.11.2024)

Tartu Ülikool. [Intervjuu – Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas](#)

LISAD

Lisa 1.

Austatud lasteaia juhtkond!

Oleme Tartu Ülikooli Narva kolledži kolmanda kursuse üliõpilased Annely Tabur ja Kai Tepper ning kirjutame oma bakalaureusetööd teemal “Lasteaiaõpetajate valmisolek lõunaainaku asendamiseks alternatiivsete tegevustega Viljandimaa lasteaedade näitel”.

Lõputöö eesmärk on hinnata Viljandimaa lasteaiaõpetajate valmisolekut ja suutlikkust lõunaune asendamiseks alternatiivsete tegevustega ning analüüsida selle mõju laste heaolule. Samuti soovime välja selgitada, kas alternatiivsed tegevused suudavad rahuldada laste vajadusi samaväärselt lõunaunega ning millised praktilised lahendused võiksid lasteaedades olla rakendatavad. Meie eesmärk on mõista, kuidas ja millisel määral on Viljandimaa lasteaiad valmis loobuma traditsioonilisest lõunaunest, pakkudes selle asemel laste heaolu ning füsioloogilisi vajadusi arvestavaid alternatiivseid tegevusi.

Seoses sellega soovime Teie kui juhtkonna seisukohti ja kogemusi uurida intervjuu kaudu, mille viivad läbi Annely Tabur ja Kai Tepper. Intervjuu toimub Teie poolt sobival ajal ja kohas. Intervjuu on anonüümne ning kõik kogutud andmed kasutatakse ainult lõputöö raames. Vestlus salvestatakse ja transkribeeritakse, mis kustutatakse peale töö valmimist.

Loodame Teie koostöövalmidusele ning täname ette vastutulelikkuse eest!

Lugupidamisega

Annely Tabur ja Kai Tepper

Tartu Ülikooli Narva kolledž

Lisa 1 järg

Intervjuu küsimused juhtkonnale:

1. Kui oluline on Teie arvates laste lõunauinak lasteaias? Kuidas põhjendate selle vajalikkust?
2. Millised on teie tähelepanekud õpetajate erinevate seisukohtade kohta seoses laste lõunauinaku vajalikkusega?
3. Kuidas on Viljandimaa lasteaedades käsitletud lõunauinaku asendamist alternatiivsete tegevustega? Kas maakonna juhtide tasandil on toimunud ühiseid arutelusid või esitatud ettepanekuid sel teemal?
4. Millised ressursid, töökorralduse muudatused või toetused on juhtkonna arvates vajalikud, et õpetajad saaksid pakkuda lastele alternatiivseid tegevusi lõunauinaku asemel?
5. Kuidas hindate õpetajate valmisolekut rakendada lõunauinaku asemel alternatiivseid tegevusi lastele kes ei vaja lõunauinakut?
6. Kui Teie lasteaias on olnud juhtumeid, kus lõunauinak on asendatud alternatiivsete tegevustega, siis millistel põhjustel, kuidas korraldati ja kuidas lahendus toimis?
7. Mis vanuses laste lapsevanemad on Teie poole pöördunud sooviga asendada lõunauinak alternatiivsete tegevustega? Kuidas olete nende ettepanekuid käsitlenud?
8. Millised alternatiivsed tegevused võiksid Teie hinnangul olla sobivad lõunauinaku asemel?
9. Milliseid väljakutseid näete lõunauinaku asendamisel alternatiivsete tegevustega? Kuidas oleks võimalik neid lahendada?
10. Kuidas tagate, et lasteaia rühmade päevakava vastaksid laste individuaalsetele vajadustele, sh unevajadusele?
11. Olete Te korraldanud õpetajatele täiendkoolitusi või jaganud juhiseid, kuidas lõunauinakut alternatiividega asendada?
12. Millised on juhtkonna ootused ja roll õpetajate toetamisel lõunauinaku alternatiivsete tegevuste planeerimisel ja läbiviimisel? Milles näete kõige suuremaid kitsaskohti?

Lisa 2.

Austatud lasteaia õpetajad!

Oleme Tartu Ülikooli Narva kolledži kolmanda kursuse üliõpilased Annely Tabur ja Kai Tepper ning viime läbi uuringut oma bakalaureusetöö raames teemal *“Lasteaiaõpetajate valmisolek lõunaunaku asendamiseks alternatiivsete tegevustega Viljandimaa lasteaedade näitel”*.

Meie töö eesmärk on hinnata Viljandimaa lasteaiaõpetajate valmisolekut ja suutlikkust asendada laste lõunauni alternatiivsete tegevustega ning analüüsida selle mõju laste heolule. Samuti soovime välja selgitada, kas alternatiivsed tegevused suudavad rahuldada laste vajadusi samaväärselt lõunaunega ning millised praktilised lahendused võiksid lasteaedades olla rakendatavad. Meie eesmärk on mõista, kuidas ja millisel määral on Viljandimaa lasteaiad valmis loobuma traditsioonilisest lõunaunest, pakkudes selle asemel laste heolu ja ning füsioloogilisi vajadusi arvestavaid alternatiivseid tegevusi.

Sellega seoses palume teil osaleda meie uuringus, vastates lühikesele ankeetküsimustikule, mis aitab meil koguda vajalikke andmeid teie kogemuste ja seisukohtade kohta. Teie vastused on anonüümsed ning tulemusi kasutatakse ainult bakalaureusetöö raames. Küsimustikule vastamine võtab aega ligikaudu 15-20 minutit.

Link küsimustikule:

Täname teid juba ette teie aja ja panuse eest! Teie kogemused ja mõtted on meie jaoks väga väärtuslikud ning aitavad kaasa olulise teema käsitlemisele.

Lugupidamisega

Annely Tabur ja Kai Tepper

Tartu Ülikooli Narva kolledž

Lisa 2 järg

ANKEETKÜSIMUSTIKU KÜSIMUSED

Taustaküsimused

1. Kui vana te olete?

- a. ...20a
- a. 20- 30a
- b. 30-40a
- c. 40-50a
- d. 50-60a
- e. 60-...

2. Kui kaua olete töötanud lasteaiaõpetajana?

- a. Alla 1 aasta
- b. 1-5 aastat
- c. 5-10 aastat
- d. 10-20 aastat
- e. 20 ja rohkem

3. Kui palju lapsi on teie rühma nimekirjas?

- a. Alla 10
- b. 10-15
- c. 16-20
- d. Üle 20

4. Kui vanad lapsed Teie rühmas käivad?

- a. 1,5-3a
- b. 3-4a
- c. 4-5a
- d. 5-7a-
- e. Liitrühm

Lisa 2 järg

Küsimused lõunauinaku kohta

5. Kas teie lasteaias on kõigile lastele tagatud lõunauinaku võimalus vastavalt seadusega ettenähtud puhkeajale?

- a. Jah, kõik lapsed puhkavad lõunauinaku ajal.
- b. Ei, ainult osa lastest teeb lõunauinakut.

6. Kui oluline on teie arvates lõunauinak lastele?

- a. Väga oluline
- b. Mõnevõrra oluline
- c. Ei ole oluline
- d. Ei oska öelda

7. Kui palju on teie rühmas praegu lapsi, kes ei uinu

- a. 30 minuti jooksul...
- b. ei uinu üldse...
- c. uinuvad siis, kui teised hakkavad ärkama ...
- d. Uinub peale unerutiine...

Küsimused alternatiivsete tegevuste kohta

8) Kas te olete valmis asendama lõunauinaku alternatiivsete tegevustega?

- a. Jah, olen valmis
- b. Ei, ei ole valmis
- c. Olen nõus, kuid vajaksin rohkem nõu
- d. Ei oska öelda
- e. Juba teen seda

Lisa 2 järg

9) Kui te asendate lõunauinaku alternatiivsete tegevustega, siis millised tegevused tunduvad teile sobivad? (valige kõik sobivad)

- a. Vaiksed tegevused (nt lugemine, puslede panemine)
- b. Loovtegevused (nt joonistamine, meisterdamine)
- c. Õppetegevused (nt harjutused, mängud)
- d. Füüsiline tegevus (nt jooga, vaikuseminutid)
- e. Muud (palun täpsustage)

10) Palun lisage ettepanekuid või soovitusi, kuidas lõunauinakut asendada alternatiivsete tegevustega?

11) Millised on teie arvates peamised raskused, mis võivad tekkida, kui lõunauinak asendatakse alternatiivsete tegevustega? Palun hinnake alljärgnevat väiteid raskuse järjekorras (1 – kõige raskem, 7 – kõige vähem raske).

- a. Lastele on keeruline tagada rahulikku keskkonda, mis võimaldaks neil lõõgastuda ja keskenduda.
- b. Kõik lapsed ei pruugi olla rahul pakutavate alternatiivsete tegevustega.
- c. Puuduvad sobivad ruumid või vahendid, mis toetaksid alternatiivseid tegevusi
- d. Laste väsimus võib päeva jooksul muutuda probleemiks, mis mõjutab nende käitumist ja keskendumisvõimet.
- e. Aja ja personali nappus, mis piirab võimalust tegeleda individuaalselt iga lapse vajadustega.
- f. Õpetajatel on keeruline leida aega dokumentatsiooni tegemiseks ja järgmise päeva õppe- ja kasvatustegevuste ettevalmistamiseks.
- g. **Muu (palun täpsustage):** _____

12) Kas teie arvates on vajalikud eraldi tegevused lastele, kes ei tee lõunauinakut?

- a. Jah, kindlasti
- b. Ei, ei ole vaja eraldi tegevusi
- c. Ei oska öelda

Lisa 2 järg

Õpetaja valmisolek ja toetus

13) Kas olete õpetajana valmis rakendama päevakava, kus lastel on valikuvõimalus uinaku ja alternatiivsete tegevuste vahel?

- a. jah, olen valmis
- b. ei, ma pole valmis
- c. võib-olla, kuid pean rohkem uurima, kuidas see toimiks
- d. Ei, ma ei usu, et see oleks vajalik.
- e. muu...

14) Kas tunnete, et Teil on õpetajana piisavalt teadmisi ja oskusi, et lõunauinakut alternatiivsete tegevustega asendada?

- a. Jah, olen täielikult valmis
- b. Mõõdukalt valmis, kuid vajaksin rohkem nõuandeid
- c. Ei, vajaksin rohkem tuge ja nõuandeid
- d. Ei ole kindel
- e. Muu...

15) Kas olete saanud oma lasteaia juhtkonnalt vajalikku toetust ja nõuandeid seoses lõunauinaku asendamisega?

- a. Jah, olen saanud piisavalt tuge
- b. Ei ole saanud piisavat tuge
- c. Ei ole kindel
- d. Muu...

16) Kas arvate, et lasteaia juhtkond on valmis tegema muutusi päevakavas lõunauinaku asendamisel alternatiivsete tegevustega?

- a. Jah, juhtkond on valmis
- b. Ei, juhtkond ei ole valmis
- c. Ei oska öelda
- d. Muu...

Järgmistele küsimustele palume vastata õpetajatel, kes rakendavad päevakavas alternatiivseid tegevusi lõunauinaku asemel.

Lisa 2 järg

Laste igapäevane heaolu

17) Kuidas hindate laste igapäevast heaolu, kui lõunauinak on asendatud alternatiivsete tegevustega?

- a. Väga positiivne mõju
- b. Mõõdukas positiivne mõju
- c. Ei ole muutusi
- d. Vähenenud heaolu
- e. Ei oska öelda

18) Kas olete märganud, et lapsed, kes ei tee lõunauinakut, saavad piisavalt rahu ja vaikust alternatiivsete tegevuste ajal?

- a. Jah, nad saavad rahu ja vaikust
- b. Ei, nad ei saa piisavalt rahu
- c. Ei ole kindel

19) Kas olete märganud, et lapsed, kes teevad lõunauinakut, saavad piisavalt rahu ja vaikust uinaku ajal?

- a. Jah, nad saavad rahu ja vaikust
- b. Ei, nende uni on häiritud
- c. Ei ole kindel

20) Kas lapsevanemad on olnud kaasatud aruteludesse päevase puhkeaja korraldamiseks

- a. jah
- b. ei

21) Kui jah, siis kuidas olete vanemaid kaasanud

- a. vabas vestluses,
- b. rühma koosolekul,
- c. lasteaia üldkoosolekul,
- d. infokirjaga,
- e. hoolekogus
- f. muu

Lisa 2 järg

22) Kuidas suhtuvad vanemad sellesse muudatusse? Kas nad on üldiselt rahul, kui lasteaed pakub alternatiivseid tegevusi, mis ei hõlma lõunauinakut?

- a. Enamik vanemaid on rahul ja toetavad alternatiivseid tegevusi, kuna nad ei pea lõunaund lapsele vajalikuks.
- b. Vanemad on rahul, kuid neil on ka muresid lapse puhkeaja vajaduse rahuldamise osas.
- c. Palun täpsustage, millised....
- d. Vanemad on pigem rahul, kui alternatiivsed tegevused on sisukad ja toetavad lapse arengut.
- e. Vanemad on muutusega rahulolematud ja peavad lõunaund lapsele väga oluliseks.
- f. Vanemad jagunevad kahte leeri: need, kes toetavad muudatust ja need, kes eelistavad lõunauinakut.
- g. Vanemad on neutraalsed ega avalda arvamust seni, kuni laps on rahul ja lasteaiapäev möödub sujuvalt.

Lisa 3.

TRANSKRIPTSIOONI NÄIDIS

Transkribeerimise puhul kasutati järgmisi märke:

Kursiiv : intervjuerija kõne

DIR4: intervjueritav

Intervjuu toimumise aeg: 02.03.2025 kell 8.58

Intervjuu toimumise koht: lasteaia direktori kabinett

Intervjuu pikkus: 18 minutit 49 sekundit

1. *Kui oluline on Teie arvates laste lõunauinak lasteaias? Kuidas põhjendate selle vajalikkust?*

DIR 4: Praeguses olukorras ja täna on meil lõunauinak tegelikult vajalik, arvestades meie keskkonda, kus lasteaiad on lahti kuus nelikümmend viis, meie maja isiklikult ja kinni läheb kell kuus ja suurem osa lapsi, nad tulevadki kohale päris alguses ja lahkuvad enne kuute. Ja hetkel ma näen, et see on vajalik, kuigi olen ka nõus sellega, et paljud lapsed seda ei vaja. Aga hetkeseis on ikkagi, et nii kaua kui meie ühiskond nõuab meie käest nii pikalt lapse lasteaias olekut, nii kaua on ikkagi vaikne tund, kui pikk see siis on, vajalik.

Lisa 3 järg

2. *Millised on teie tähelepanekud õpetajate erinevate seisukohtade kohta seoses laste lõunauinaku vajalikkusega?*

DIR 4: Õpetajate seisukohad ning suhtumine lõunaunesse on väga erinev ning personaalne. On õpetajaid, kes on koheselt valmis leidma vajadusel lahendusi, milliseid ruume kasutada, milliseid tegevusi mitte magavatele lastele läbi viia, kuidas töökorraldust muuta vastavalt vajadusele. On aga ka õpetajaid, kes näevad selles suurt probleemi ning murekohta, sest puuduvad vajalikud ruumid, ei jää aega tööks dokumentidega, mis siis saab kui kõik rühma lapsed üleval on. Ning samuti on mitmed õpetajad väljendanud oma muret selle osas, et kui vanem soovib ära jätta lapse lõunaund reguleerimata tema lasteaiapäeva pikkust, siis on keeruline ka õpetajal last üleval hoida, sest paratamatult ta väsib ära.

3. *Kuidas on Viljandimaa lasteaedades käsitletud lõunauinaku asendamist alternatiivsete tegevustega? Kas maakonna juhtide tasandil on toimunud ühiseid arutelusid või esitatud ettepanekuid sel teemal?*

DIR 4: Viljandimaal on laste lõunaune teemat käsitletud mitmetel koosolekutel. Samuti on lõunaunest rääkimas käinud ka Kene Vernik. Ühiseid kokkuleppeid sõlmitud otseselt pole.

4. *Millised ressursid, töökorralduse muudatused või toetused on juhtkonna arvates vajalikud, et õpetajad saaksid pakkuda lastele alternatiivseid tegevusi lõunauinaku asemel?*

DIR 4: Kindlasti üheks vajalikuks ressursiks on õpetajate tööaeg. Enamasti on rühmas tööl 3 inimest, kelle tööaeg varieerub. Laste lõunaune aeg on tavaliselt kattuva tööaja osa. Kui õpetajad vahetavad vahetuse näiteks kell 13-14, samuti on seal 1h õpetaja abi/assistendi lõunapaus, siis tekib paratamatult küsimus, et kes on nende lastega kes lõunaund ei maga. Tagada tuleb ka nende laste turvalisus, kes parasjagu magavad ning võivad ükskõik millisel kella ajal ärgata. Ehk lahendaks olukorra mõni ringitegevus või ringijuhendaja olemasolu lõunatunnil? See aga tähendab lisainimese olemasolu. Samuti on meie kõik lasteaia õppekohad erineva ehitusega ehk siis on rühmad, kus magamine ning õppetegevus toimuvad samas ruumis. Ka sellisel juhul on keeruline leida ruumi,

Lisa 3 järg

mis oleks piisavalt lähedal magavatele lastele, juhuks kui keegi ärkab ning piisavalt kaugel, et ei segaks neid kes magada soovivad. Samuti koolitus vanematele, et tekiks mõistmine selles osas, et lõunaune ära jätmine on küll okei, kuid sellisel juhul tuleks ikkagi üle vaadata ka lapse lasteaiapäeva pikkus.

5. *Kuidas hindate õpetajate valmisolekut rakendada lõunauinaku asemel alternatiivseid tegevusi lastele kes ei vaja lõunauinakut?*

DIR 4: Ühest arvamust ei saa hetkel võtta, kuna õpetajate valmisolek on väga erinev. On õpetajaid, kes ei näe selles mingit probleemi ning on õpetajaid, kelles tekitab see parajal viisil ärevust.

6. *Kui Teie lasteaias on olnud juhtumeid, kus lõunauinak on asendatud alternatiivsete tegevustega, siis millistel põhjustel, kuidas korraldati ja kuidas lahendus toimis?*

DIR 4: Üldiselt toimib meil kenasti rühmades lahendus, et kõik lapsed lähevad ühiselt voodisse ning kuulavad ära unejutu. Pärast seda on nad voodis pikali keskmiselt 30 minutit ning kui selle aja jooksul pole uinunud, siis võib tulla voodist välja teise ruumi mängima. Lapsi, kes selle aja jooksul ei uinu on äärmiselt vähe. Samuti kehtib reegel kõikides rühmades, et kui lapsed ärkavad enne "õiget" kellaaega, siis võivad nad tulla voodist välja ning ei pea seal niisama pikutama. Meil on olnud mõned üksikud lapsed erinevatest õppekohtadest, kelle vanemad on avaldanud soovi, et laps lõunaund ei magaks. Sellisel juhul on leidnud õpetajad neile vaikselt tegevusi puslede, raamatute, töölehtede, värvimise jms näol. Tõdevad aga, et lastel hakkab üksinda kiirelt igav ning ka uni tuleb peale. Üldiselt vanema soovi korral leiavad õpetajad ka mingi lahenduse, kuidas olukorda lahendada ning tagasisidestavad seda ka vanemale. Enamasti on põhjus see, et lastel on keeruline õhtuti uinuda, kui nad on maganud lasteaia lõunaund.

7. *Mis vanuses laste lapsevanemad on Teie poole pöördunud sooviga asendada lõunauinak alternatiivsete tegevustega? Kuidas olete nende ettepanekuid käsitleanud?*

DIR 4: Lapsi on olnud erinevates vanustes. Nii 3-aastaste laste vanemaid kui ka koolieelikute vanemaid. Kui vanemal on soov, siis pöördub ta sellega esmajoones rühmaõpetaja poole ning ühiselt leitakse lahendus. Samuti on oluline osa tagasisidestamine vanemale ning mõlemapoolne mõistmine.

Lisa 3 järg

8. *Millised alternatiivsed tegevused võiksid Teie hinnangul olla sobivad lõunauinaku asemel?*

DIR 4: Rahulikumad tegevused. Näiteks puslede panemine, raamatute vaatamine, mõttemängud, loogika ülesanded, töölehed, värvimine, meelerahuharjutused, jooga.

9. *Milliseid väljakutseid näete lõunauinaku asendamisel alternatiivsete tegevustega? Kuidas oleks võimalik neid lahendada?*

DIR 4: Inimressurss on ilmselt kõige suurem väljakutse. Täna on õpetajate töökoormus küllalt suur, kui mõelda laste arenguhindamiste, perevestluste ning muu õppe- ja kasvatustöö planeerimise, läbiviimise ning dokumentatsiooni peale. Majades, kus on rohkem rühmasid on ehk võimalus sõlmida kokkuleppeid, et igal päeval on 1 õpetaja tegevusjuhendaja rollis mittemagavate lastega. Meie enda lasteaias on ka ühes õppekohas siiski küsimus ka ruumides, kuna tegevused toimuvad kõik ühes ruumis. Sellisel juhul peaks kasutama koridori pinda.

10. *Kuidas tagate, et lasteaia rühmade päevakava vastaksid laste individuaalsetele vajadustele, sh unevajadusele?*

DIR 4: Teataval määral peab siiski olema lasteaias mingi päevaplaan kokku lepitud. Sellist stabiilsust grupis toimimiseks vajavad ka lapsed. Usun, et kõik individuaalsed kokkulepped on võimalik sõlmida mõistva ning rahuliku vestluse käigus lapsevanema ja õpetaja vahel. Kuna tegelik probleem on enamasti õhtul kodus magama jäämisega, siis valdavalt ongi see just vanem, kes pöördub õpetaja poole oma murega. Seejärel arutletakse sobivad võimalused ning viisid läbi. Antakse tagasisidet. Nii on ka teiste individuaalsete vajadustega nagu lasteaeda saabumise kellaaeg (juhul kui mõni laps saabub näiteks kella 9.30 või muul ajal), toidutalumatusete või erisustega.

11. *Olete Te korraldanud õpetajatele täiendkoolitusi või jaganud juhiseid, kuidas lõunauinakut alternatiividega asendada?*

Lisa 3 järg

DIR 4: Mõningatel õpetajatel oli võimalik osaleda Kene Verniku koolitusel koos juhtkonnaga. Suuremat koolitust hetkel pole korraldanud. On küll toimunud erinevad aruteluringid õppekohtades, kus on sellel teemal mõtteid vahetatud.

12. *Millised on juhtkonna ootused ja roll õpetajate toetamisel lõunauinaku alternatiivsete tegevuste planeerimisel ja läbiviimisel? Milles näete kõige suuremaid kitsaskohti?*

DIR 4: Juhtkond saab toetada lahenduste leidmisel ehk tööaja korralduse suhtes, vahendite soetamise osas ning ka ehk kokkulepete sõlmimisel. Suhtlus vanematega ning nende vajaduste mõistmisega on aga õpetaja roll. Ehk üheks kitsaskohaks on veel ka mõningate õpetajate valmisolek muudatustega kaasa minna. Teataval määral neid õpetajaid siiski ka on, kelle jaoks see muudatus tekitab ärevust. Sellisel juhul ei ole nad ka piisavalt avatud meelega, et läbi viia arutelusid vanematega.