

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Narva kolledž

Õppekava Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas

Kaidi Freitok

**LASTE LÕUNAUNE VAJALIKKUS JA ALTERNATIIVSED
TEGEVUSED LASTELE ÜHE LÕUNA-EESTI LASTEAIA
NÄITEL**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Katrin Saluvee (MA)

Narva 2024

Kinnitus

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

Kaidi Freitok

/töö autori allkiri/

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kaidi Freitok

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Laste lõunaune vajalikkus ja alternatiivsed tegevused lastele ühe Lõuna-Eesti lasteaia näitel“, mille juhendaja on Katrin Saluvee, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

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

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

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

Kaidi Freitok

20.05.2024

SUMMARY

The Importance of Children's Afternoon Nap and Alternative Activities for Children: A Case Study of a Kindergarten in South-Estonia

Sleep is essential for survival and influences the development and growth of a child. Quality sleep reduces stress, strengthens the immune system, and improves learning and concentration abilities (Lilleleht & Valberg, 2015, p. 16; Peters, 2020, p. 8). Children should be provided with sufficient nighttime sleep and, if needed, a nap during the day (Vernik, 2021). In most of the kindergartens in Estonia, the rest time in the afternoon is arranged with a nap. However, according to the Chancellor of Justice (Madise, 2019) and in the regulation of the Minister of Social Affairs (Tervisekaitseinsõuded..., 2010, §14 par. 4), it is stated that the child has the right to choose between sleep or other quiet activities. In Estonia, there is limited experience in providing alternative activities, and there is a lack of a clear understanding of how to organize them. The aim of the research was to find out the opinions of different parties about the necessity of children's afternoon naps and the possibilities of offering alternative activities for children who don't need a nap. A combined research approach was used in the research, it combines both qualitative and quantitative research methods. A focus group interview was held with two group teachers, a teacher's assistant, a head of the kindergarten, and a representative of the parent council. A questionnaire was answered by 25 parents.

The research results revealed that the parents are aware of the importance of sleep. Most children sleep for 10–11 hours per day, and 88% of the parents consider this sufficient. The majority of the respondents don't consider afternoon naps necessary. Both kindergarten groups have made up a system of "nests," where children can draw, mold, play with constructors/LEGOs, board games, and complete worksheets. As the need for sleep varies among children, they have the option to choose between napping and engaging in quiet activities. Most respondents are satisfied with the current arrangement of the rest time. Different parties also identified some challenges: maintaining a quiet environment, lack of space and staff, and additional workload for teachers. To improve the arrangements of the rest time, parents suggested adding activities such as watching/reading books. During the focus group interviews respondents offered to involve PE and music teachers in the activities and suggested running different hobby clubs. In conclusion, it is possible to provide children with some alternative activities, but those must be considered carefully by both teachers and parents.

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	6
1. UNE TÄHTSUS LAPSE ARENGULE JA ALTERNATIIVSETE TEGEVUSTE PAKKUMISE VÕIMALUSED KOOLIEELSES LASTEASUTUSES.....	9
1.1. Täisväärtuslik uni ja selle osa lapse arengus.....	9
1.2. Lõunauinak ja selle tähtsus lasteaias.....	12
1.3. Unerutiinid ja nende kohandamine lasteaias.....	15
1.4. Alternatiivsed tegevused lõunauinaku ajal.....	17
1.5. Puhkeaja korraldus uuringus osalenud rühmades.....	18
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA.....	20
2.1. Uurimistöö eesmärk ja uurimisküsimused.....	20
2.2. Meetodi valik ja kirjeldus.....	21
2.3. Valimi moodustamine ja kirjeldus.....	23
2.4. Uurimisprotseduuri kirjeldus.....	24
2.5. Andmeanalüüs.....	25
3. UURIMISTULEMUSED ERINEVATE OSAPPOOLTE ARVAMUSTEST LÕUNAUNEST JA ALTERNATIIVSETEST TEGEVUSTEST.....	27
3.1. Arvamus uneaja olulisusest.....	27
3.2. Uneaja korraldus praegu.....	31
3.3. Puhkeaja korraldamise raskuskohad ja võimalused.....	36
3.4. Arutelu.....	38
KOKKUVÕTE.....	44
KASUTATUD KIRJANDUS.....	46
LISAD.....	50
Lisa 1. Fookusgrupi intervjuu küsimustik.....	50
Lisa 2. Ankeetküsitlus lastevanematele.....	52

SISSEJUHATUS

Täisväärtuslik uni on tervise vundament ja vajalik igas vanuses inimestele, eriti oluline on see just imiku- ja väikelapseas. Uni ja magamine mõjutab otseselt lapse arengu- ja kasvuprotsessi. Uneteadlased üle kogu maailma kinnitavad, et lapse positiivse arengu tagamisel võib regulaarne uni olla üks kõige tõhusamaid vahendeid. (Lilleleht & Valberg, 2015, lk 16)

Matthew Walker (2017, lk 12) on väitnud, et uni on üks efektiivsemaid meetodeid aju ja keha tervise taastamiseks. Siiski on teada, et Eesti väikelapsed magavad keskmiselt 9,5 tundi, mis on Euroopa üks madalamaid näitajaid. Uuringud näitavad, et uni ja selle tähtsus inimese jaoks ei pruugi olla täielikult mõistetud. Samal ajal suureneb teadlikkus unevajaduse olulisusest, ja seetõttu hakatakse üha enam tööd tegema selle nimel, et lapsed kui ka nende vanemad mõistaksid une olulisust, mille tulemusena hakatakse uneteemat rohkem teadvustama ja seda olulisemaks pidama. (Vernik, 2018; Vernik, 2019, lk 16–17)

2010. aasta Riigi Teataja sotsiaalministri määruse “Tervisenõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale” kohaselt on ette nähtud, et ühe kuni kolme aasta vanustele lastele tuleb päevakava alusel võimaldada vähemalt üks kord päevas uneaega. Vanematele lastele tuleb tagada päevas vähemalt tund aega puhkeaega, kus lapsel on võimalus valida une või muu vaikse tegevuse vahel. Erivajadustega lapsele tuleb uneaega puhul arvestada lapse arenguliste eripärade ja tervisega. Päevakava kinnitab lasteaia direktor käskkirjaga, mille on heaks kiitnud hoolekogu. (Tervisekaitseenõuded..., 2010, §14 lg 4)

Õiguskantsler Ülle Madise (2019) on seisukohal, et kui rühmas on kasvõi üks laps, kes lõunaund ei vaja, siis peab olema tal õigus valida lõunaune ja vaikse tegevuse vahel ning tema õigustega tuleb arvestada. Madise leidis, et iga lapse heaoluga tuleb arvestada ja kui lapsevanem soovib, et tema laps saaks sel ajal midagi vaikselt teha, siis lasteaed peab seda võimaldama. Kui laps ei maga lasteaias lõunaund, on oluline, et ta tegutseks vaikselt ega segaks teisi lapsi, kuna kõigil lastel on õigus lõunaunele. Õiguskantsler rõhutas, et otsust lõunaune magamise vajaduse kohta ei peaks tegema ainult hoolekogu, vaid see peaks tulema koostöös lasteaia ja lapsevanemaga. Otsus tuleks teha iga lapse kohta eraldi, lähtudes konkreetse lapse arengust, toevajadusest ja sellest, kui pikalt laps lasteaias on. Sama meelt on ka Tallinna haridusameti ja haridusministeeriumi esindajad. (Koppel, 2020)

Riigiti on lasteaia- ja koolisüsteem erinevalt korraldatud. Lapsed lähevad erivanuses kooli ning ka lasteaias on päevakava erinev ning puhkeajaga ei pruugi ollagi. Autor toob välja näite Ameerika Ühendriikidest. Minnesota osariigis Hutchinsoni linna põhikooli juurde kuuluvas lasteaias, mis on väga koolilik viieaastased lapsed ei maga lasteaias lõunaund. Lapsed tulevad lasteaeda kella üheksaks ja viibivad seal kuni kella kolmeni. Peale lasteaiapäeva lähevad osad lapsed paariks tunniks hoidu. (Vapper, 2024)

Uurimistöö probleem seisneb selles, et Eesti koolieelse lasteasutuste päevakava järgselt on lõunane puhkeajag sisustatud lõunauinakuga, teisalt sotsiaalministri määruses (Tervisekaitseõuded..., 2010, §14 lg 4) ja õiguskantsleri (Madise, 2019) seisukohas on välja toodud, et lapsel on õigus valida une või mõne muu vaipse tegevuse vahel. Eestis on alternatiivsete tegevuste pakkumise kogemus vähene ning puudub selge arusaam, kuidas seda korraldada.

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada erinevate osapoolte arvamused laste lõunaune vajalikkusest ning alternatiivsete tegevuste pakkumise võimalused lastele, kes lõunaund ei vaja. Peamised uurimisküsimused on järgnevad: Mida arvavad erinevad osapooled lõunaune vajalikkusest? Mida arvavad erinevad osapooled lõunaune asendamisest alternatiivsete tegevustega ja milliseid tegevusi on võimalik pakkuda lõunaune asemel? Millised on puhkeaja korraldamise raskuskohad ja võimalused selle paremaks korraldamiseks?

Uurimistöö läbiviimiseks kasutati kombineeritud uurimisviisi. Uurimismeetodiks oli fookusgrupi intervjuu ja ankeetküsitlus lapsevanematele. Valimi moodustasid Lõuna-Eesti ühe lasteaia erinevad osapooled (rühmaõpetajad, õpetaja abi, direktor, õppejuht ja lapsevanemad). Valitud sai see lasteaed kuna nad katsetavad esimest õppeaastat lõunauinaku ärajätmist. Uurimistöö käigus loodi lasteaiale teoreetiline alus ning uuringu analüüsi põhjal tegi autor ettepanekuid, kuidas edaspidi paremini korraldada alternatiivseid tegevusi lastele, kes lõunaund ei vaja.

Bakalaureusetöö koosneb kolmest peatükist. Esimeses peatükis antakse ülevaade une tähtsusest lapse arengule ja alternatiivsete tegevuste pakkumise võimalustest koolieelses lasteasutuses. Teises peatükis kirjeldatakse uurimistöö metoodikat, valimit ja uurimisprotseduuri. Kolmandas peatükis esitatakse uurimistulemused erinevate osapoolte

arvamused lõunaunest ja milliseid asendustegevusi on võimalik pakkuda lõunaund mitte magavatele lastele.

Varasemalt on lasteaiaõpetajate valmisolekut pakkuda väikelastele alternatiivtegevusi lõunauinaku asemel uurinud Abel (2022), kes oma bakalaureusetöös uuris lasteaiaõpetajate valmisolekut rakendada alternatiivseid tegevusi väikelaste lõunauinakule lasteaias. Jõeste (2016) uuris lastevanemate ja õpetajate arvamusi lõunase puhkeaja kasutamise kohta lasteaias. Meremäe (2017) uuris laste, lasteaia juhtkonna ja õpetajate arvamusi laste lõunaune vajalikkusest ning missuguseid tegevusi on võimalik korraldada puhkepausi ajal lastele, kes lõunaund ei maga. Kivistu (2022) uuris lastevanemate ja õpetajate teadlikkust 3–5-aastaste laste une vajalikkusest. Nabi (2021) uuris lastevanemate teadlikkust und segavatest teguritest ja vähese une mõjudest lapse igakülgsele arengule. Kangur (2020) uuris lasteaiaõpetajate ja lapsevanemate arvamust eelkooliealise lapse une vajalikkusest, lõunaune mõjust lapse tervisele ja laste erinevate unevajadustega arvestamisest lasteaias.

Uurimistöös tugines autor peamiselt Lilleleht ja Valbergile. Allikaid kokku oli 46, millest 15 olid võõrkeelsed.

Märksõnad: laste lõunauinak, alternatiivsed tegevused, koolieelne lasteasutus.

1. UNE TÄHTSUS LAPSE ARENGULE JA ALTERNATIIVSETE TEGEVUSTE PAKKUMISE VÕIMALUSED KOOLIEELSES LASTEASUTUSES

Esimeses peatükis antakse ülevaade une olemusest ja selle vajalikkusest lapse arengule. Välja on toodud une faasid ja negatiivsed mõjud lapse arengule, kui laps ei saa piisavalt kvaliteetset und. Lõunauni ja selle tähtsus lasteaias ning soovituslik uneaeg eri vanuses lastele. Autor toob välja unerutiinid ja nende kohandamise võimalused lasteaias ning milliseid alternatiivseid tegevusi on võimalik pakkuda lastele, kes lõunaund ei vaja ja lühiülevaade uuringus osalenud rühmade puhkeaja korraldusest.

1.1. Täisväärtuslik uni ja selle osa lapse arengus

Und kirjeldatakse kui ajutist ja pööratavat teadvusekaotust, millel on iseloomulik vähenenud tundlikkus ümbritseva keskkonna suhtes. Uni on hädavajalik elus püsimiseks ning mängib olulist rolli energia säästmisel, kudede taastumisel, ainevahetuses, mälu toimimises ja organismi optimaalses funktsioneerimises ärkveloleku ajal. Kui une kvaliteet ja kestus on häiritud, võivad tekkida probleemid erksuse, keskendumise, mälu, meeleolu, immuunsuse ja ainevahetusega. (Peters, 2020, lk 8–9)

Täisväärtuslik uni on vajalik meie kehale ja mõistusele, kuid eriti oluline on kvaliteetne uni lastele, kuna see mõjutab otseselt nende kasvu- ja arenguprotsessi. Hea uni vähendab stressi, tugevdab immuunsüsteemi, aitab ennetada terviseprobleeme ning parandab õppimis- ja keskendumisvõimet. Magades toimuvad lapse organismis suured muutused, tekivad uued närviühendused ja vabanevad kasvuhormoonid. Kasvuhormoonide vabanemise tipphetk on sügava une tekkimisel ja kui laps on pidevas unevõlas, siis peatub kasvuhormoonide nõristumine organismis. Kõige olulisem aeg, millal laps peaks olema sügavas unes on ajavahemikul 22–02 öösel. Unumist soodustava hormooni melatoniini tase on organismis kõige kõrgem pimedal ajal, umbes kella 21–04 öösel. (Lilleleht & Valberg, 2015, lk 17–18; Reinup, 2022). Hea ja kosutav uni on tähtis aju efektiivseks toimimiseks kuna aju kontrollib õppimisvõimet, tähelepanuvõimet ning kuidas me tuleme toime oma emotsioonidega. Kvaliteetsest öisest unest oleneb keha ainevahetus, füüsiline tervis ja immuunsüsteem. (Ojamets, 2020) Lilleleht ja Valberg (2015, lk 22) on seisukohal, et vähene uni mõjutab immuunsüsteemi ja ainevahetust ning ebapiisav uni on laste ülekaalulisuse üks otseseid põhjuseid. Liiga vähese une korral ei suuda aju ja keha oma

energiatarbimist piisavalt kontrollida ning lapsed hakkavad rohkem näksima ja sealt probleemid alguse saavadki (Aru, 2017, lk 136).

Magamise ajal inimese aju puhastub mittevajalikest ja kahjulikest ainetest, mis on sinna kogunenud päeva jooksul (Ennet, 2023). Aru (2017, lk 85) on öelnud, et uni on vajalik, kuna see ennetab potentsiaalseid kahjustusi närvirakkudes ja ajus. Lipman ja Parikh (2021) on välja toonud, et igal ööl peab aju end mürgistest ainevahetusjääkidest puhastama ning liiga lühike uni võib takistada kahjulikest valkudest vabanemist. Aju kasutab uneaega selleks, et luua närvirakkude vahel uusi ühendusi ja talletada mälusisud. Kui aju ei saa end taastada ja uuendada, siis aja jooksul muutub keskendumine ja uute asjade õppimine keerulisemaks. Vähene uni tõstab stressihormooni kortisooli taset, mis vähendab aju õppimis- ja mälu keskuses loodavate uute ajurakkude arvu. Ebapiisav uni muudab koordinatsiooni kehvemaks ja sellega seoses suureneb õnnetuste ja vigastuste risk. (Aru, 2017, lk 88–89; Lipman & Parikh, 2021, lk 50–52) Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO, 2019, lk 10) uuringud näitavad, et ebapiisav uni on seotud eneseregulatsiooni, ülemäärase kehamassi, kasvuhäirete, pikema ekraaniaja ja suurema vigastuste riskiga. Ajuteadlane Aru (2017, lk 136) toob välja, et vähene uni on seotud ka südame- ja veresoonkonnahaiguste ning mitmete vaimsete häiretega.

Teadusprofessor Partonen Tervise ja Heaolu Instituudist on öelnud, et vähene uni mõjutab ajutegevust, mille tagajärjel reaktsiooni kiirus aeglustub, keskendumisvõime ja tähelepanuvõime halveneb (Vehmanen, 2018). Kuigi pole teaduslikku tõestust selle kohta, et pikk uni oleks aju jaoks kõige kasulikum, on teada, et sügava une faaside kestus mängib olulist rolli. Sel perioodil töötleb aju päeva jooksul kogutud teavet ja süstematiseerib seda, samuti salvestab olulist infot püsimällu. (Ots, 2014). Pärnits (2022, lk 77) väidab, et mitte une pikkus ei avalda mõju lapse vaimsele tervisele, kehakaalule ega õpetajate hinnangul keelelistele ja matemaatilistele võimetele vaid kõige olulisem on une kvaliteet. Waldburger ja Spivack toovad välja, et lastel, kelle uni on katkendlik, võivad tekkida raskused emotsioonide kontrollimisel ja käitumisprobleemid unepuuduse tõttu. Unevaegusest võivad esineda järgnevad ilmingud: tujukas või rahutu käitumine, punetavad silmaümbrused või aukuvajunud silmad, sage virisemine ja nutt terve päeva jooksul. Selleks, et lapsed saavutaksid optimaalse arengu füüsiliselt, emotsionaalselt ja kognitiivselt, tuleb neil magada vastavalt oma eale. Kui laps ei saa piisavalt und, võib see ilmneda vähenenud erksuses, halvenenud füüsilises koordinatsioonis ning suurenenud emotsionaalsetes

kõikumistes päeva jooksul. See mõjutab lapse keha, aju ja tundeid ning see pole ajutine nähtus. Kui seda probleemi ei lahendata, võivad lapsepõlves tekkinud unehäired jätkuda hilisemas lapseas ning tugevalt seostuda emotsionaalsete, käitumis- ja terviseprobleemidega täiskasvanueas. (Waldburger & Spivack, 2011, lk 7–8)

Kõikide lapsevanemate kohus on teada ja jälgida lapse vanusele vastavat unerežiimi, et ära hoida võimalikke unehäireid ja käitumisprobleeme. 2011. aastal avaldatud uuringus selgus, et ebapiisav uni võib varases lapseas põhjustada või soodustada aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH) sümptomite teket. Langone Meditsiinikeskuse professor Thakkar on põhjalikult uurinud võimalikku seost une ja hüperaktiivsuse sümptomite vahel. Tema uuringud näitavad, et ebapiisav uni võib soodustada või olla seotud aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH) sümptomite ilmnemisega. Eelkooliealiste laste napp unekogus võib olla oluliseks teguriks, mis suurendab hüperaktiivsuse ning tähelepanuhäirete riski. Lastel, kelle ööpäevane unekogus ei ole eakohane ja piisav võivad ilmnedä mitmesugused käitumisprobleemid. Laps võib olla rahutu, kärsitu, püsimatü, impulsiivne, lohakas, hooletu, tähelepanematu, hajameelne ja unistav. Lapsel on raske koondada tähelepanu ühele tegevusele ja ta ei vii alustatud tegevusi lõpuni. Raske on jälgida õpetusi, selgitusi ja instruksioone ning mängudes ei suuda ta oma järjekorda oodata. Hüperaktiivsetel lastel ja täiskasvanutel on sageli täheldatud raskusi magama jäämisel ja unes püsimisel, kuigi põhjuslik seos pole veel täielikult välja selgitatud. (Lilleleht & Valberg, 2015, lk 18; 152–153)

Uni ei ole kogu öö ühesugune, see liigub lainetena üles ja alla. Seda üles–alla lainetust nimetatakse unefaasideks. Magades läbib inimene ideaaljuhul neli unefaasi, neli kuni viis korda öö jooksul. Väga oluline on, et inimene läbiks segamatult kõik neli faasi kuna igas faasis täidab organism erinevaid ülesandeid. Esimene faas (NREM-uni ehk mitte-REM-uni ingl *non-rapid eye movement*): ärkvelolekust üleminek unne. Selles faasis pulss ja hingamissagedus aeglustuvad, kehatemperatuur langeb veidi ja lihased hakkavad lõõgastuma. Teine faas (NREM-uni): inimene on kerges unes, ajulained aeglustuvad ja kogu keha lõõgastub. Kolmas faas (NREM-uni): see on süvaune algus, mida nimetatakse deltauneks või aeglase ajulainetega uneks. Sel ajal aeglustuvad ajulained veelgi, märkimisväärselt aeglustuvad pulsi- ja hingamissagedus, lihased on täielikult lõdvestunud ja kehatemperatuur langeb veelgi. Selles faasis toimuvad uuendus protsessid ja organism hakkab eritama kasvuhormooni. Neljandas faasis (REM-uni) toodab aju aeglaseid,

võimsaid deltalaineid, mida genereeritakse unenägude vabas ja kõige sügavamas meditatiivses unes. Tänu delta lainetele tunneb inimene ennast ärgates värske ja puhununa. REM unefaas on saanud oma nime kiirete silmaliigutuste järgi (ingl *rapid eye movements*) kuna inimene teeb seda REM-une ajal. Öö edenedes unetsüklite REM-osa pikeneb ja võimaldab ajul teha hooldustöid. Sellest on kasu mälu, õppimisvõime ja meeleolu säilitamisel. Kui seda unefaasi katkestatakse, siis aju ei saa luua kognitiivseid ühendusi ja võimalust sorteerida eelmise päeva sündmusi. Kõigi nelja unefaasi läbimine tähendab une kvaliteedi ja kvantiteedi ühendamist. Et inimene jõuaks kõige sügavamasse unefaasi, mis võimaldab kõige rohkem puhkust, peab organism läbima kõik eelnevad unefaasid. (Cherry, 2023; Lipman & Parikh, 2021, lk 65–67)

Kahe- kuni nelja-aastastel lastel moodustab REM-uni umbes 27% öisest unest. Selle etapi lõpu poole paljud lapsed ei vaja enam päevaseid uinakuid kuna unetsüklid pikenevad ja peaaegu kolmveerand unest on kombineeritud mitte-REM- une faasidega, mis tähendab, et bioloogiliselt on uni vastavuses täiskasvanu omaga. Kolme- kuni viie aastastel lastel moodustab REM-uni 20–25 protsenti unetsüklist. Unetsükkel pikeneb, mis on umbes 70–90 minutit ning selle etapi lõpus on see võrreldav täiskasvanu unega ja lapsed lõpetavad päevased uinakud. (Ockwell-Smith, 2017, lk 33–34)

Vernik on välja toonud, et ühe kuni kolmeaastaste laste ööpäevane unevajadus on 12–14 tundi ning selles vanuses vajavad lapsed keskmiselt ühte uinakut päevas. Kolme- kuni viieaastased lapsed on valmis jääma ööune perioodi ja lõpetama päevased uinakud kuna selleks ajaks on neil kujunenud täiskasvanutega sarnane une arhitektuur. Kahe- ja kolmeaastaste laste unetsükli pikkus on keskmiselt 60 minutit ning nelja- kuni viieaastaste laste unetsükkel on keskmiselt 60–90 minutit pikk. Ööunes magavad lapsed keskmiselt seitse tsükli und. Viiendast eluaastast alates muutub uni veelgi täiskasvanu unega sarnasemaks. Uinakuid võib veel esineda, kuid need on lühemad ja ebaregulaarsed. (Vernik, 2019)

1.2. Lõunauinak ja selle tähtsus lasteaias

Koolieelse lasteasutuse seaduses (1999) §1 on välja toodud, et koolieelne lasteasutus, mida edaspidi nimetatakse lasteasutuseks, on õppeasutus, mis pakub hoiuteenust ja võimaldab alushariduse omandamist lastele, kes on koolieast nooremad. Lasteasutus toetab perekonda, soodustades lapse arengut ja arvestades tema individuaalsust. §2 on välja

toodud, et alusharidus hõlmab teadmiste, oskuste, vilumuste ja käitumisharjumiste kogumit, mis loob aluse edukaks toimetulekuks igapäevaelus ja koolis. §3 järgi on lastesõime, lasteaia ja erilasteaia ülesanne arvestada lapse ealisi, soolisi, individuaalseid vajadusi ja iseärasusi, luues tingimused tervikliku isiksuse kujunemiseks. Lasteasutus hoiab ja tugevdab lapse tervist ning soodustab tema emotsionaalset, kõlblist, sotsiaalset, vaimset ja kehalist arengut, samal ajal väärtustades sotsiaalset tundlikkust, vaimset erksust, enesehinnangut, kaasinimeste arvestamist ja keskkonna väärtustamist. §4 on välja toodud, et lasteasutused on jaotatud munitsipaal- ja erilasteasutusteks. Munitsipaalasteasutuste tegevust reguleerib koolieelse lasteasutuse seadus. §5 on välja toodud, et lasteasutuste tüübid sõltuvad laste vanusest ja erivajadustest ning on liigitatud järgnevalt: 1) lastesõim-suunatud kuni kolmeaastastele lastele; 2) lasteaed- mõeldud kuni seitsmeaastastele lastele; 3) erilasteaed- loodud kuni seitsmeaastastele lastele, kellel on erivajadused.

Alushariduse eesmärk on toetada laste individuaalsust, loovust ja õppimist mängu kaudu. Lapsevanem saab teadlikult suunata väikelapse arengut ja loomulikku õpihuvi, kasutades selleks rääkimist, mängimist ja lihtsate oskuste õpetamist, et toetada lapse heaolu ja õppimist. Kõikidel Eesti lastel on õigus saada kvaliteetset alusharidust, ning kohalikel omavalitsustel on kohustus tagada kõigile pooleteise kuni seitsmeaastastele oma teeninduspiirkonna lastele, kelle vanemad seda soovivad, võimalus osaleda lasteaias. Lasteaias käimine ei ole kohustuslik, kuid enamik pooleteise kuni kolme aastastest lastest (81%) ja peaaegu kõik nelja- kuni seitsmeaastased lapsed (ligi 94%) võtavad enne kooli lasteaiateenust kasutusele. (Haridus- ja Teadusministeeriumi veebileht, 2023)

Maailma Terviseorganisatsiooni soovitude järgi peaksid imikud vanuses null kuni kolm kuud magama 14–17 tundi ja nelja kuni üheteist kuused 12–16 tundi kvaliteetset und, mille sees on päevased uinakud. Ühe- kuni kaheaastased lapsed peaksid magama hea kvaliteediga und 11–14 tundi ja kolme- kuni nelja-aastased 10–13 tundi ööpäevas, mis sisaldab regulaarseid une- ja ärkveloleku aegasid. (WHO, 2019, lk 10) Ameerika Unemeditsiini Akadeemia (AASM) annab soovitusi laste kogu päeva pikkuse une vajaduse kohta vanusegruppide kaupa. Need soovitused võivad toimida üldise suunisenähtisena, kuid on oluline meeles pidada, et individuaalne unevajadus võib erineda vastavalt lapse temperamendile ja arengulisele erinevusele. Vastsündinud magavad tavaliselt päevas 16-18 tundi ja imikud 4–12 kuud magavad päevas 12–16 tundi, sealhulgas uinakud. Väikelapsed vanuses 1–2 aastat peaksid saama kokku 11–14 tundi koos uinakutega ja eelkooliealised

lapsed vanuses 3–5 aastat peaksid magama 10–13 tundi. Algkooli ealised lapsed 6–12-aastased 9–12 tundi und iga päev. Kooliealiste rühm hõlmab laiemat vanuserühma ja selle rühma igal lapsel võivad vajadused oluliselt erineda. Varases lapsepõlves muutuvad uinakud nii lühemaks kui ka harvemaks. See võib olla tingitud loomulikust arengust või kooli- või lastehoiu ajakavade mõjust. Kuigi paljud lapsed lõpetavad uinakute tegemise umbes 6-aastaselt, tuleb meeles pidada, et uinaku eelistused võivad erineda igal lapsel. Olemasolevad uuringud uinakute ja une optimaalsete ajastuste kohta on vastuolulised ning tunnistavad, et see, mis on ühele lapsele parim, võib ajas muutuda ja ei pruugi olla parim teisele samas vanuses lapsele. Seetõttu võivad vanemad, õpetajad ja lastehoiutöötajad parimal viisil soodustada laste optimaalset und, olles uinakute osas paindlikud ja mõistvad. (Suni & Vyas, 2024)

Psühholoog ja unenõustaja Reinup (2022) on välja toonud, et kolme- kuni viie aastaste laste ööpäevane unevajadus on 11–13 tundi. Viie aastastel lastel muutuvad unetsüklid 90 minuti pikkuseks nagu täiskasvanutel. Keskmine unevajadus jääb vahemikku 10–11 tundi ning väheneb päevase une vajadus. Enamik lapsi lõunauinakuid enam ei vaja. Uueuuringutes on välja tulnud, et lõunauinakute pikkus ja kvaliteet mõjutab ööund ja vastupidi. Vähema kui tunni pikkuse uinaku ajal ei läbita tervet unetsüklit, mis võib pikemas perspektiivis lapse hoopis rahutumaks muuta ja kui lõunauinak kujuneb liiga pikaks, siis võib see häirida ööund.

Uuringutest selgub, et kuni 2,5–3 eluaastani on lõunauinak lapse arengule väga vajalik, kuid peale kolmandat eluaastat ei ole see enam nii oluline. Keskmiselt 3–4-aastastel lastel on unerütm välja kujunenud ning nad suudavad tegutseda õhtuni ja ei vaja päevaseid uinakuid. Päevased uinakud on olulised mälu, õppimise ja keelelise arengu seisukohalt, aga ööuni on oluline täidesaatvate funktsioonide arengule. Uuringutest on välja tulnud, et kui väikelaps magab öösel alla kümne tunni, siis see võib mõjutada nende tervist ja meeleolu. Sellisel juhul teevad nad pikemaid uinakuid päeval ja on oht, et laps jääb ebaregulaarsesse unerütmi. Lapsele tuleks võimaldada eelkõige piisavalt ööund ja vastavalt vajadusele päevast uinakut. (Vernik, 2019, lk 114–115; Vernik, 2021) Jõeste (2016) läbiviidud uuringus olid lapsevanemad seisukohal, et koolieelikutele piisab ööunest ja tõid välja, kui laps on lasteaia lõunaund maganud, siis neil on raske õhtul magama jääda.

Uurimistöid lõunauinakute kohta on tehtud väga vähe, kuid on teada, et päevaune vajadus on bioloogiline ja keskmise päevaune pikkus võib igas vanuses olla erinev. Kui laps on

terve päeva jooksul energiline ja rõõmsameelne kuni õhtuni, siis järelikult on see tema jaoks piisav, aga kui laps on pahur, väsinud ja ärritunud, siis vajab ta tõenäoliselt päevast unekorda. Isegi lühikesed uinakud päeval on lapsele kasulikud kuna lõunauinak aitab parandada mälu ja õppimist. Erinevad uuringud on näidanud, et väikelaste järjestikune ärkvelolek suurendab õnnetustesse sattumise riski. (Lilleleht & Valberg, 2015, lk 50–52)

Hiinas on uinakute tegemine igapäevane ja laialt aktsepteeritud unepraktika kõigis vanuserühmades, olles osa tervislikust eluviisist. Hiinas algavad enamikes tavalistes koolides koolipäevad kell 08:00 hommikul ja lõppevad kell 16:15. Õpilastel on pikk lõunavaheaeg (antud uuringus kella 11:00 ja 13:25 vahel), enne kui jätkatakse pärastlõunaste tundidega. See pikk vaheaeg ja koolipäeva kestus võimaldavad lastel pärast lõunat piisavalt aega uinakuteks. Hiinas 4.–6. klassi õpilaste seas läbiviidud uuringu tulemused näitasid, et regulaarsel uinakul on mitmeid eeliseid erinevate tulemuste osas, sealhulgas paremad akadeemilised tulemused, vähenenud emotsionaalsed/käitumuslikud probleemid ja parem psühholoogiline heaolu. (Liu jt, 2019)

Kurdziel jt (2013) läbiviidud uurimus näitas, et eelkooliealiste laste vähesed uinakud võivad negatiivselt mõjuda mitte ainult unele vaid ka õppimisele. Päevased uinakud toetavad eelkooliealiste laste õppimist, suurendades päeva jooksul omandatud teadmisi. Uurimus tõestas, et lapsed, kes päeval tegid lõunauinaku suutsid asju paremini meelde jätta, kui need, kes päeval ei maganud. Samuti näitas uurimus, et kui päevane uinak jääb vahele, siis seda ei korva ka öine magamine.

1.3. Unerutiinid ja nende kohandamine lasteaias

Lilleleht ja Valberg (2015, lk 194) ning Peters (2021) väidavad, et laste uinumisharjumuste kujundamisel on üks olulisemaid tegureid rutiin, mida võib ümber nimetada ka unerituaaliks – igapäevaste tegevuste järjepidev ja regulaarne kordamine, et anda lapsele selge signaal uneaegseks ettevalmistumiseks. Rutiini järgimine ja elluviimine on vajalik kõigile, eriti aga lastele, kuna see häälestab organismi vajalikule rütmile ning aitab nii füüsiliselt kui vaimselt valmistuda uinumiseks.

Magamaminekurutiin on tegevuste kogum ehk ettevalmistus magama minekuks. Lastel peaks see aega võtma 20 kuni 45 minutit. Unerituaal peaks aitama lõõgastuda ja sisaldama praktilisi tegevusi, milleks on pesemine, tualetis käimine, pidžaama selga panemine ja näiteks lapsele muinasjutu lugemine. Unerituaal aitab luua tervislikke uneharjumusi, mis

võib olla abiks lastele, kes ei taha magama minna ja võitlevad unega. (Rubin, 2023) Neuroloog ja unemeditsiini spetsialist Peters (2021) toob välja, et unerituaalideks võib-olla näiteks raamatu lugemine, rahustava muusika või muinasjutu kuulamine, vannis käik või meditatsioon. Enne magamaminekut ei tohiks vaadata televiisorit, mängida videomänge, kasutada nutiseadmeid ja teha aeroobset treeningut kuna see võib häirida und ja raskendab magama jäämist.

Une-eelne rutiin väikestele lastele väga oluline kuna neile meeldib ette teada, mis ees ootab. Päevasele uinakule eelnev rutiin võiks koosneda unejutukese kuulamisest või unelaulu laulmisest, kaisulooma (turvaese-tekk) valimisest ja ruloode ette tõmbamisest ning seda tuleks teha iga päev samas järjekorras. Mõni laps vajab magama jäämiseks turvaeset, milleks võib olla näiteks tekk või kaisukaru. See on täiesti normaalne, kui laps kasutab turvaeset ka peale viiendat eluaastat. Unerutiinid aitavad lastel maha rahuneda ja lõõgastuda. Unejuttude lugemine või jutustamine vallandab lapse kujutlusvõime, mis võimaldab tal fantastiliste mõtetega uinuda. (Ockwell-Smith, 2017, lk 118–124)

Uuringud on näidanud, et rahulik ja vaikne unemuusika aitab paljudel lastel lõõgastuda ja paremini uinuda. Unelaulud või loodushääled (voolav vesi, vihmased, vulisev oja) sobivad hästi unemuusikaks. (Pantley, 2002, lk 122–123) Psühholoog Ots (2014) ning unenõustajad Lilleleht ja Valberg (2015, lk 195) on väitnud, et lapse emotsionaalne seisund uinumisel peaks olema rahulik, sest sellega kaasneb kõrge endorfiinide ehk heaoluhormoonide tase. Enne magama jäämist esinevad meeleoluseisundid võivad mõjutada unenägude sisu ja väidetavalt ka käitumist ja iseloomu. Kui laps jääb magama hirmunult, võib see süvendada hirme, kui vihasena, siis võib kaasneda agressiivsem käitumine ning kui laps uinub nuttes, võib see mõjutada melanhoolia ja alaväärsustunde süvenemist ja muud taolist.

Unehügieeni juures on tähtis, et järjekindlalt järgitakse une-ärkamise ajakava. Iga päev samal ajal magama minek ja ärkamine aitab luua tervisliku rutiini. Keha ja aju kohanduvad selle ajaga, et valmistuda uinumiseks. Rutiini teadlik rakendamine hõlbustab uinumist ja aitab hommikul paremini ärkvel olla. Sama ajakava peab järgima ka nädalavahetustel ja puhkuste ajal. (Aru, 2017; Breus, 2022; Ockwell-Smith, 2017) Lapsel on vaja regulaarset päevakava, mis aitab tal reguleerida sisemist kella. Bioloogilise kella tööd takistab igasugune muutus tavapärasel unerežiimis. Selleks tuleb seada kindel magamamineku ja üles tõusmise aeg, millest tuleb kinni pidada ka nädalavahetustel. (Pantley, 2002, lk

107–108) Kindel päevastruktuur ja järjepidevad tegevus- ja käitumisjärgnevused tekitavad lastes turvatunde ja rahustavad last. Rutiinide olemasolu on oluline kuna: õpetab kannatlikkust; vähendab võimuvõitlust; suurendab lapse iseseisvust; aitab ühelt tegevuselt teisele üleminekul ja loob sisemise kella. (Lokko, 2021) Tervislike uneharjumuste kujundamine, sealhulgas stabiilse uneaja ja une-eelsete rutiinide kehtestamine, võib rõhutada une tähtsust ning vähendada une ööpäevast kõikumist. Samuti tuleb lastele anda võimalus päeva jooksul aktiivselt liikuda ja enne magamaminekut aega lõõgastumiseks. See aitab lastel paremini uinuda ja terve öö hästi magada. (Suni & Vyas, 2024)

Ockwell-Smith (2017) ei soovita lastel kaks tundi enne magamaminekut telerit vaadata ega nutiseadmeid kasutada. Ekraaniaeg on lapse jaoks väga stimuleeriv ja võib pärssida uneks vajalike hormoonide vabanemist. Parema une tagamiseks ei tohiks magamistoas olla mitte ühtegi elektroonika seadet. 2013. aastal läbi viidud uuringust selgus, et mida rohkem lapsed tarbivad elektroonilist meediat, seda lühem on nende uneaeg. (Ockwell-Smith, 2017, lk 53; 242; 255)

Jõeste (2016) uurimistöös olid mitmed lapsevanemad seisukohal, et kõik lapsed peaksid voodis pikutama umbes pool tundi ja kui und ei tule, siis võib laps üles tõusta ja tegeleda vaiksete tegevustega. Üks lapsevanem tõi välja, et kui laps on ikka väsinud, siis ta jääb selleks ajaks magama. Lihtsalt voodis pikutamine on lapse jaoks piinarikas ja tekitab vastumeelsust lasteaias suhtes. 15,2% lastevanematest tõi välja, et lapsel on lõunauinaku pärast tekkinud vastumeelsus lasteaias käimise suhtes.

1.4. Alternatiivsed tegevused lõunauinaku ajal

Vaikne aeg on väikelapse jaoks väga oluline, kuna see aitab neil toime tulla oma emotsioonidega, saada hakkama oma pettumustega ning end emotsionaalselt taastada ja laadida. Vaikseteks tegevusteks on ideaalne raamatud, isegi neile, kes lugeda veel ei oska. Raamatu lugemine või vaatamine arendab kujutlusvõimet, tähelepanu- ja keskendumisvõimet, aitab kaasa lugemis- ja kirjutamisoskuse arengule ning vähendab stressi. Heaks vaikseks tegevuseks on ehitusmängud ja Legod. Ehitusmängud arendavad laste peenmotoorikat ja loovust. Samuti joonistamine ja värviraamatu värvimine sobib vaikse aja veetmiseks. Joonistamine võimaldab väljendada lapse tundeid ja teadmisi. Joonistamine on eriti oluline lastele, kelle suuline või kirjalik sõnavara on kesine. See parandab eneseväljendusoskust, avardab loovust ja suurendab enesekindlust. Erinevate

kujundite, kriipsude ja joonte tegemine loob aluse kirjutamis- ning lugemisoskusele. Pusled on head lõõgastus mängud, mis aitavad vaikselt ajal lapsi hoida tegevuses. Puslede kokkupanek arendab lapse loogilist mõtlemist ja tähelepanuoskust. Vaikseteks tegevusteks tuleks valida rahustavaid ja kaasahaaravaid tegevusi, et laps saaks ennast vaimselt ja füüsiliselt laadida. Vaiksete tegevuste ajal tuleb kindlasti vältida ekraane. (Varajase Kaasamise Keskus veebileht, 2022)

Jõeste (2016) uurimistööst tuli välja, et enamus lapsevanemaid ja õpetajad peavad kõige paremaks lõunase puhkeaja sisustamise variantideks puhkamist ja magamist, und või voodis pikutamist. Samuti tõid enamus lapsevanemaid välja, et need lapsed, kes ei uinu neile pakutakse rahulikke tegevusi, mis tõmbaks päeva tempo maha. Kõige enam toodi vaiksete tegevustena välja joonistamist, raamatute vaatamist ja lugemist. Rahulike tegevustena toodi välja ka vaiksed mängud, erinevad käelised tegevused, muinasjutu kuulamine, vaikuse, muusika ja loodushäälte kuulamine, tähtede õppimine ja kirjutamine. Õpetajad tõid välja, et parimad vaiksed tegevused lastele, kes ei maga on joonistamine, raamatute vaatamine, jutu ja muusika kuulamine, vabalt valitud vaiksed mängud, käelised tegevused laste jooga ja rahulik võimlemine ning parim on neid tegevusi teha eraldi ruumis.

Meremäe (2017) uurimistöös pakkusid õpetajad ja juhtkond alternatiivsete tegevustena välja vaikselt mängu, puslede ja legode kokkupanemist, joonistamist, laste joogat, saviringi, lapsega individuaalset tegelemist ja raamatute vaatamist. Rohkem kui pooled õpetajad arvasid, et puhkeaja sisustamine võiks olla riiklikult korraldatud. Samas juhtkond arvas, et laste puhkeae on riiklikult piisavalt korraldatud ja lasteaed peab ise leidma võimalusi uneaja sisustamiseks nendele lastele, kes lõunal ei maga.

1.5. Puhkeaja korraldus uuringus osalenud rühmades

Lõunaune ärajätmist ja selle asendamist vaiksete tegevustega ajendas lastevanemate soov ja Kene Vernik, kes käis lasteaias rääkimas unekoolist ning julgustas õpetajaid seda lõpuni katsetama. Esimese rühma õpetajad arutasid lõunaune ärajätmist iga lapse perekonnaga eraldi 2023. aasta kevadisel arenguvestlusel. Kuna kõik lapsevanemad olid sellega nõus, siis 2023. aasta septembrist asendati lõunauni vaiksete ja rahulike tegevustega. Selles rühmas töötasid õpetajad välja pesade süsteemi. Rühmas on 5 tegevuspesa: joonistamine, voolimine, konstruktorid, lauamäng ja legolaud. Peale lõunasööki loosivad lapsed ennast

värviliste helmeste abil ühte pesasse ja iga 25 minuti tagant toimub vahetus, kus liigutakse järgmisse pesa. Vaiksete tegevuste jooksul saab laps kõik pesad läbida ja tegeleda erinevate tegevustega. Selles rühmas voodeid ei ole, kuid on kolm suurt matti ja kaks diivanit, kus lastel on võimalus pikutada. Õpetaja sõnul lapsed seda võimalust ei kasuta.

Teise rühma õpetajad teavitasiid lapsevanemaid koosolekul, et hakatakse katsetama lõunaune ärajätmist. Esialgu pakuti lastele võimalust voodis pikutada umbes 30 minutit ja kui selle aja jooksul und ei tulnud võis soovi korral üles tõusta. Sügisel kasutas seda võimalust 2/3 lastest. Novembri teisest poolest said kõik lapsed valida, kas nad soovivad pikutada või mitte, mille tulemusena soovisid pikutada vaid üksikud lapsed. Alates detsembrist pikutada soovijaid praktiliselt polnud, ainult mõnel päeval soovivad üksikud lapsed pikutada umbes 20 minutit. Rühma on jäetud kaheksa voodikohta ja lisaks madratsid. Kui lapsed avaldavad soovi pikutada, siis seda ka võimaldatakse. Rühmas rakendatakse samuti pesade süsteemi. Kuna sellele rühmale meeldib väga töölehti täita ja joonistada, siis on neil ka loovtööde pesa.

Kokkuvõtteks võib öelda, et uni on hädavajalik elus püsimiseks. Kvaliteetne uni on eriti oluline lastele, kuna see mõjutab otseselt nende kasvu- ja arenguprotsessi. Väga oluline on magamise ajal läbida kõik unefaasid, sest igas faasis täidab organism oma kindlaid ülesandeid. Kõige olulisem aeg, millal laps peaks magama on 21–04 öösel, sest siis vabanevad organismis kasvuhormoonid ja uinumist soodustav hormoon melatoniin. Kuna kõikidel inimestel on unevajadus erinev on Maailma Terviseorganisatsioon (WHO, 2019, lk 10) välja toonud soovituslikud uneajad vastavalt vanusele. Kolme- kuni nelja-aastased lapsed peaksid ööpäevas magama 10–13 tundi, mis sisaldab regulaarset une- ja ärkveloleku aega ning viieaastased 10–11 tundi. Viieaastast on lapse uni sarnane täiskasvanu unega ja lapsed lõpetavad lõunauinakud. Tähtis on lapsele pakkuda kvaliteetset ööund ja vastavalt vajadusele tuleb võimaldada päevast uinakut. Unerituaale saab kohandada ka lasteaias, milleks on ettevalmistusaeg lõunauneks, kus lapsed saavad maha rahuneda ja lõõgastuda. Sel ajal võib lastele ette lugeda muinasjuttu või lasta rahulikku muusikat. Kindlasti ei tohiks lapsed enne magamaminekut telerit vaadata, kuna see võib pärssida vajalike hormoonide vabanemist. Lastele, kes päevaseid uinakuid enam ei vaja on siiski vajalik vaiksed tegevused, et toime tulla oma emotsioonidega ja ennast laadida. Vaiksete tegevustena saab lapsele pakkuda raamatu vaatamist ja lugemist, puslede kokku panemist, joonistamist jms.

2. UURIMISTÖÖ METOODIKA

Antud peatükis antakse ülevaate uurimistöo eesmärgist ning tuuakse välja peamised uurimisküsimused. Selgitatakse, milliseid meetodeid töös kasutati andmete kogumiseks ning analüüsimiseks. Kirjeldatakse, kes kuuluvad uurimistöo valimisse ning kuidas viidi läbi andmete kogumine erinevate osapooltega.

2.1. Uurimistöo eesmärk ja uurimisküsimused

Uurimistöo teema valikut mõjutas see, et tekib vastuolu õiguskantsler Ülle Madise (2019) seisukoha, sotsiaalministri määruse (Tervisekaitseõuded..., 2010, §14 lg 4) ja Eesti koolieelse lasteasutuste päevakava vahel kuna päevakava järgselt on lõunane puhkeaeg sisustatud lõunauinakuga.

Me ei tea täpselt, milline on lapsevanemate, rühmameeskonna liikmete ja juhtkonna arvamused lõunaunest ning millised on võimalused selle pakkumiseks. Kuna lõunauinaku pakkumise ning samal ajal alternatiivselt rahulike tegevuste pakkumise praktika on Eesti lasteaedades vähene, siis alles otsitakse lahendusi puhkeaja korraldamiseks. Sellest tulenevalt on uurimistöo eesmärgiks välja selgitada erinevate osapoolte arvamused laste lõunaune vajalikkusest ning alternatiivsete tegevuste pakkumise võimalused sel ajal lastele, kes lõunaund ei vaja.

Lähtudes uurimistöo eesmärgist, püstitas autor järgnevad peamised uurimisküsimused:

1. Mida arvavad erinevad osapooled lõunaune vajalikkusest?
2. Mida arvavad erinevad osapooled lõunaune asendamisest alternatiivsete tegevustega ning milliseid tegevusi on võimalik pakkuda lõunaune asemel?
3. Millised on puhkeaja korraldamise raskuskohad ja võimalused selle paremaks korraldamiseks?

Esimese uurimisküsimusega sooviti teada saada, mida arvavad erinevad osapooled (lapsevanemad, õpetajad, õpetaja abid, õppejuht, direktor) lõunaune vajalikkusest. See annab hea ülevaate sellest, kui teadlikud on erinevad osapooled une vajalikkusest ja kas lapsed peaksid üldse lasteaias magama. Teise uurimisküsimusega sooviti välja selgitada erinevate osapoolte arvamused lõunaune asendamisest alternatiivsete tegevustega – kas oleks vaja lõunaund asendada alternatiivsete tegevustega või peaks laps siiski lõunaund magama. Kui erinevad osapooled arvavad, et lõunauni tuleks asendada alternatiivsete tegevustega, siis milliseid tegevusi erinevad osapooled välja pakuvad. Kolmanda

uurimisküsimusega sooviti välja selgitada, kuidas oleks võimalik alternatiivseid tegevusi korraldada, millised raskused on tekkinud ja kuidas nähakse ideaalis uneaja korraldust tuginedes nende kogemustele.

2.2. Meetodi valik ja kirjeldus

Selles alapeatükis kirjeldatakse valitud uurimismeetodeid ning nende plusse ja miinuseid. Töös oli kasutatud kombineeritud uurimisviisi. Uurimistöö käigus rakendati nii kvalitatiivset (fookusgrupi intervjuu) kui ka kvantitatiivset (ankeetküsitlus) uurimismeetodit, et anda terviklikumat ülevaadet uuritavast teemast. Kirjeldatakse, millistest teemaplokkidest koosneb ankeetküsitlus ja fookusgrupi intervjuu.

Üheks andmekogumise instrumendiks kasutas autor fookusgrupi intervjuud, mis on struktureeritud küsitluskava järgi läbi viidud konkreetsel teemal intervjuu (Pattoni, 2002, lk 385), kus intervjuueerija suunab ja jälgib väikest rühma intervjuueeritavaid. Täites samal ajal moderaatori, kuulaja ja vaatleja rolli, suunates arutelu spetsiifilise sihtgrupi osalusel. Fookusgrupi intervjuu eesmärk on koguda erinevate rühmade arvamusi, seisukohti ja hoiakuid teatud probleemi suhtes. (Õunapuu, 2014, lk 173) Pattoni (2002, lk 386–387) toob fookusgrupi intervjuu eelistena välja, et andmete kogumine on kulutõhus, kus lühikese aja kuluga saab andmeid koguda erinevatelt osapooltelt. Erinevate osapoolte suhtlus parandab andmete kvaliteeti. Piiranguteks on vähene küsimuste arv, mida saab rühmas esitada. Tagasihoidlikumad või kelle seisukoht on teistest erinev ei pruugi sõna võtta. Fookusgrupi intervjuul ei saa tagada täielikku anonüümsust.

Lastevanematelt info kogumiseks koostas autor ankeetküsitluse Google Forms keskkonnas (lisa 2), mis sisaldas valikvastustega ja avatud küsimusi võttes aluseks teoreetilised lähtekohad. Ankeetküsimustik koosnes 23-st valikvastustega küsimusest ja 6-st avatud küsimusest. Valikvastuseid saab kiirelt analüüsida ja avatud küsimused võimaldavad vastajatel paremini oma arvamusi ja seisukohti põhjendada. Küsitluse peamiseks eeliseks peetakse seda, et on võimalik koguda suures koguses andmeid ja küsitluse saab saata e-kirja teel, mis säästab uurija aega. Samas kaasnevad küsitlustega teatud puudused. Saadud andmeid on kritiseeritud pinnapealseks ning nende teoreetiline panus antud uurimusele on tagasihoidlik. Lisaks on raske jälgida, kui tõsiselt osalejad uuringusse suhtuvad ja kas nad vastavad küsimustele hoolikalt ja ausalt. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2005, lk 182)

Ankeetküsitlust ja fookusgrupi intervjuu küsimusi koostades lähtus autor teooriast ja peamistest uurimisküsimustest. Ankeetküsitlusega koguti andmeid lastevanematelt, mille käigus uuriti lastevanemate teadlikkust une vajalikkusest ja lastevanemate arvamust lõunaune asendamisest alternatiivsete tegevustega, esinevaid raskuseid ja võimalikke lahendusi alternatiivsete tegevuste paremaks korraldamiseks. Ankeetküsimustik lastevanematele koosnes kuuest teemaplokist: une vajalikkus ja selle osa lapse arengus; unehügieen ja unerituaalid; lõunaune vajalikkus ja selle asendamine alternatiivsete tegevustega; lõunaune asendamise võimalused ja raskused; ettepanekud uneaja paremaks korraldamiseks; vastajate taustaandmed. Esimese teemaploki eesmärk oli välja selgitada lastevanemate arvamus une vajalikkusest ja selle osa lapse arengu. Teise teemaploki eesmärk oli välja selgitada lapse unehügieen ja kodused unerituaalid. Kolmanda teemaploki eesmärk oli välja selgitada lastevanemate arvamus lõunaune vajalikkusest ja selle asendamisest alternatiivsete tegevustega. Neljanda teemaploki eesmärk oli välja selgitada lastevanemate arvamus lõunaune asendamise võimalustest ja raskustest. Viienda teemaplokis uuriti, milliseid ettepanekuid on lastevanemad teinud uneaja paremaks korraldamiseks. Kuuenda teemaploki eesmärk oli välja selgitada lastevanemate taustaandmed.

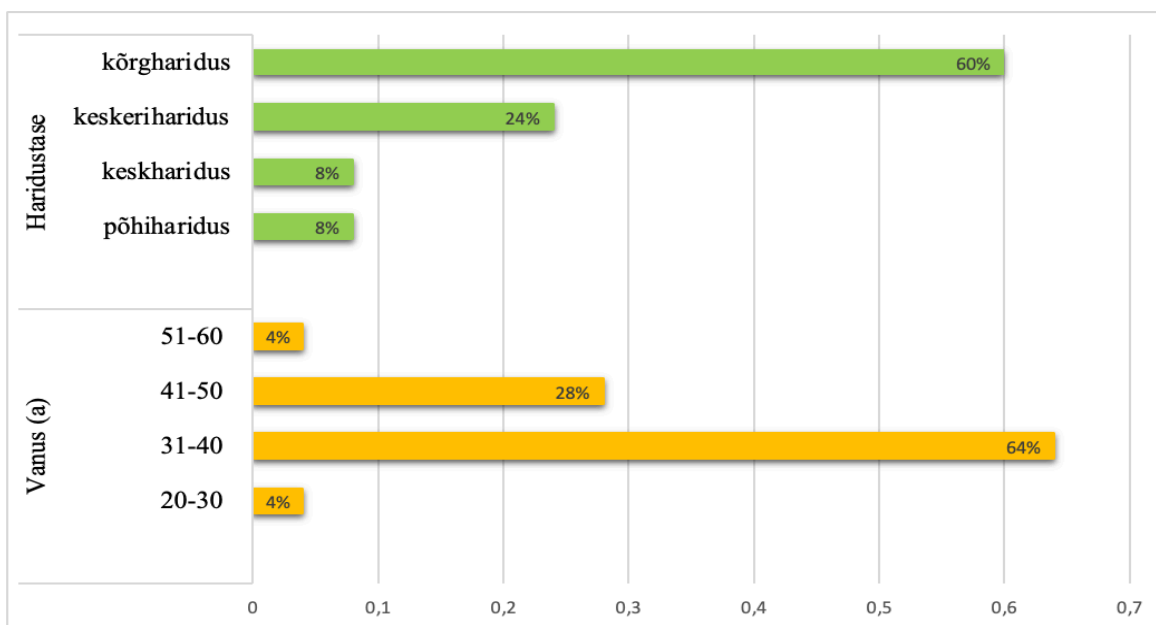
Fookusgrupi intervjuu käigus uuriti erinevate osapoolte teadlikkust une vajalikkusest, sealjuures lõunauinaku tähtsust ning milliseid muutusi on erinevad osapooled märganud laste käitumises, emotsioonides ja unes. Selgitati välja, milliseid alternatiivseid tegevusi on võimalik lastele pakkuda lõunaune asemel, kuidas seda korraldatakse praegu, millised on raskuskohad ning kuidas nähakse ideaalis uneaja korraldamist tuginedes õpetajate kogemustele. Fookusgrupi intervjuu koosnes viiest teemaplokist: vastajate taustaandmed; une sealhulgas lõunaune vajalikkus ja selle osa lapse arengus; muutused laste käitumises, emotsioonides ja unes võrreldes eelmise õppeaastaga; praegu lõunapuhkuse korraldus rühmas; puhkeaja korraldamise raskuskohad ja võimalused paremaks korraldamiseks tulevikus. Esimese teemaploki eesmärk oli välja selgitada vastajate taustaandmed. Teises teemaplokis uuriti erinevate osapoolte arvamust une ja sealhulgas lõunaune vajalikkusest ja selle osa lapse arengus. Kolmandas teemaplokis uuriti, milliseid muutusi on täheldatud käitumises, emotsioonides ja unes võrreldes eelmise õppeaastaga, mil lapsed magasid lõunaund ning millised on positiivsed ja negatiivsed küljed, kui lapsed ei maga lõunaund. Neljanda teemaploki eesmärk oli välja selgitada, kuidas on lõunapuhkus korraldatud rühmas praegu. Õpetajatelt ja õppejuhilt uuriti, mis ajendas lõunauinakute ärajätmist ja

selle asendamist vaiksete tegevustega. Lisaks uuriti, milliseid alternatiivseid tegevusi on võimalik pakkuda lastele, kes lõunaund ei vaja ja milliseid tegevusi on välja pakkunud erinevad osapooled. Viienda teemaploki eesmärk oli välja selgitada, millised on puhkeaja korraldamise raskuskohad ning millised võimalused on paremaks korraldamiseks tulevikus tuginedes õpetajate kogemustele.

2.3. Valimi moodustamine ja kirjeldus

Autor kasutas valimi moodustamisel sihipärast valimit kuna uurimus viidi läbi ühe Lõuna-Eesti lasteaia näitel, kus esimest aastat katsetatakse kahes rühmas lõunauinaku ärajätmist. Sihipärasesse valimisse kaasatakse uuritavad ettekavatsetult ja kindlate kriteeriumite alusel (Õunapuu, 2014, lk 143). Uuringus osales kaks koolieelikute rühma, kes otsustasid sellest õppeaastast lõunaunest loobumist.

Ankeetküsitlus saadeti elektrooniliselt uuringus osaleva lasteaia direktorile ja rühmaõpetajatele, kes saatsid küsimustiku 39 lapse vanematele, kellest 25 vastasid, mis teeb 64,1% võimalikust valimist. Valim koosnes 25 lapsevanemast, kellest 76% olid naised ja 24% olid mehed. Vanuseliselt jagunesid lapsevanemad nelja vanuserühma: 4% vastajatest olid vanuses 20–30 eluaastat, 64% vastajatest olid vanuses 31–40 eluaastat, 28% vastajatest olid vanuses 41–50 eluaastat ja 4% vastajatest olid vanuses 51–60 eluaastat (joonis 1). Valimisse kuulunud 25 lapsevanemast olid 60% kõrgharidusega, 24% keskeriharidusega, 8% keskharidusega ja 8% põhiharidusega (joonis 1).



Joonis 1. Taustaandmed

Ankeetküsitluses uuriti, mitu eelkooliealist last on peres. 56%-l. vastanutest oli peres üks eelkooliealine laps, 36%-l. vastanutest oli peres kaks eelkooliealist last ja 8%-l. vastanutest oli peres kolm eelkooliealist last.

Fookusgrupi intervjuus osales kaks rühmaõpetajat, üks õpetaja abi, õppejuht ja hoolekogu esindaja, kellest kaks esindasid ka lapsevanemaid kuna nende lapsed käisid valitud rühmades. Valimisse oli planeeritud direktori osalus, kuid tal polnud võimalik osaleda ja seepärast jäi fookusgrupist välja. Valim koosnes viiest osapooltest, kellest 20% olid mehed ja 80% olid naised. Vanuseliselt jagunesid kahte vanuserühma: 80% intervjuueeritavatest olid vanuses 31–40 eluaastat ja 20% oli vanuses 51–60 eluaastat. Valimisse kuulunud viiest osapooltest oli 60% kõrgharidusega, 20% kõrgharidus omandamisel ja 20% keskeriharidusega.

2.4. Uurimisprotseduuri kirjeldus

Uuringus osalemiseks saadeti Elva lasteaiaõpetajatele e-kiri ja küsiti nende nõusolekut. Valitud sai selle lasteaia kaks rühma kuna sellest õppeaastast otsustasid nad lastevanemate nõusolekul katsetada lõunaunest loobumist. Uuringus nõustus osalema kaks koolieelikute rühma. Autor töötas enne uurimisinstrumentide koostamist läbi teaduskirjanduse ja tutvus varasemate teemakohaste uuringutega.

Enne ankeetküsitluse väljasaatmist viis autor läbi pilootuuring, et välja selgitada, kas küsimused on teemakohased ja arusaadavad. Pilootuuring viidi läbi 18.02–19.02.2024, mille käigus autor eemaldas kaks küsimust ja parandas kahe küsimuse vastuse variante. Eemaldati üks küsimus V teemaplokist kuna see kordas IV teemaploki küsimust. Pilootuuringus osales neli kursusekaaslast ja kolm perekonnaliiget. Autor lasi vastajatel mõõta aega, mis kulus ankeetküsitluse vastamiseks. Pilootuuringu käigus selgus, et ankeetküsimustikule vastamiseks kulub aega keskmiselt 15 minutit.

Ankeetküsitlus lastevanematele koostati Google Forms keskkonnas. Lastevanemaid teavitati, et küsimustele vastamisel on tagatud anonüümsus ja andmeid kasutatakse antud uurimistöö läbiviimiseks ning saadud vastused aitavad teha ettepanekuid, kuidas edaspidi paremini korraldada alternatiivseid tegevusi lastele, kes lõunaund ei vaja. Ankeetküsitlus (lisa 2) koosnes 29 küsimusest, millest 23 olid valikvastustega ja 6 olid avatud vastustega küsimused. Ankeetküsitlus viidi läbi ajavahemikus 26.02–06.03.2024.

Erinevatelt osapooltelt koguti andmeid poolstruktureeritud fookusgrupi intervjuu käigus. Fookusgrupi intervjuu (lisa 1) koosnes 17 küsimusest. Intervjuud salvestati mobiiltelefoni diktofoniga. Enne intervjuud küsiti erinevate osapoolte luba intervjuu salvestamiseks ja selgitati konfidentsiaalsuse põhimõtteid. Fookusgrupi intervjuu oli planeeritud läbi viia nelja rühmaõpetaja, kahe õpetaja abi, direktori, õppejuhi, hoolekogu esindaja ja ühe lapsevanemate esindajaga. Tegelikult osales fookusgrupi intervjuus kaks rühmaõpetajat, üks õpetaja abi, õppejuht ja hoolekogu esindaja. Nendest kaks esindas ka lastevanemate huvigrupi kuna nende lapsed käisid uuringus osalenud rühmades. Fookusgrupi intervjuu viidi läbi ühes Elva lasteaias 14.03.2024, mis kestis 38 minutit ja 16 sekundit. Andmeid töödeldi ja analüüsiti ajavahemikul 08.03–27.03.2024.

2.5. Andmeanalüüs

Ankeetküsitlus viidi läbi Google Forms keskkonnas, kus oli tagatud anonüümsus ja vastamine oli vabatahtlik. Andmed kogunesid automaatselt Google Formsi keskkonda, kus suletud küsimuste vastused esitati protsentides. Numbriliste andmete analüüsimiseks kasutati kirjeldavat statistikat ja avatud küsimuste analüüsiks kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi. Statistilise analüüsi tulemused on edasi antud joonistena (diagrammidena), mis aitavad analüüsi tegijal ja lugejal uurimistulemusi paremini mõista ja hoomata (Beilmann, 2020). Autor koostas Microsoft Exceli programmis sirglõikdiagrammi, millega kuvas taustaandmed ja sirvtulpdiagrammiga une peamised ülesanded protsentides. Sektordiagrammiga tõi välja lastevanemate hinnangud 6–7-aastaste laste ööpäevase unevajaduse kohta protsentides.

Fookusgrupi intervjuu transkribeerimiseks kasutati Olev ja Alumäe (2022) kõnetuvastus programmi “Tekstiks” kuna salvestatud intervjuu tekstiks muutmine on väga ajamahukas töö (Laherand, 2008, lk 279). Transkribeeritud teksti tuli 11,5 lehekülge, kirjastiiliks oli Times New Roman, fondi suurus 12 ja reavahe oli 1,5. Peale salvestatud intervjuu tekstiks muutmist luges autor korduvalt üle saadud materjali sisu, et saada terviklikku pilti. Autor kasutas induktiivset sisuanalüüsi, mille käigus tuletas tähtsamatest mõtetest koodid ning nende omavahelistest seostest moodustasid kategooriad. Kategooriad aitavad korraldada ja liigitada koode tähenduslikesse kogumitesse. (Laherand, 2008, lk 291) Intervjuu sisu analüüsiti käsitsi, mille käigus tõi autor välja illustreerivaid näiteid. Et tagada vastajate anonüümsus on ankeetküsitluse vastajad ja fookusgrupi intervjuueeritavad kodeeritud

koodidega (lapsevanemad LV1; LV2 jne ning fookusgrupi intervjueeritavad FG1; FG2 jne). Töös kasutatud erinevate osapoolte tsitaadid on välja toodud kaldkirjas.

Käesolevas töös on rakendatud kombineeritud uurimisviisi. Lastevanematele suunatud ankeetküsitluse puhul kasutati kvantitatiivset uurimismeetodit ja fookusgrupi intervjuu läbiviimisel rakendati kvalitatiivset uurimismeetodit. Valimi moodustamisel kasutati sihipärast valimit. Andmete analüüsimisel rakendati statistilist sisuanalüüsi, kvalitatiivset ja induktiivset sisuanalüüsi.

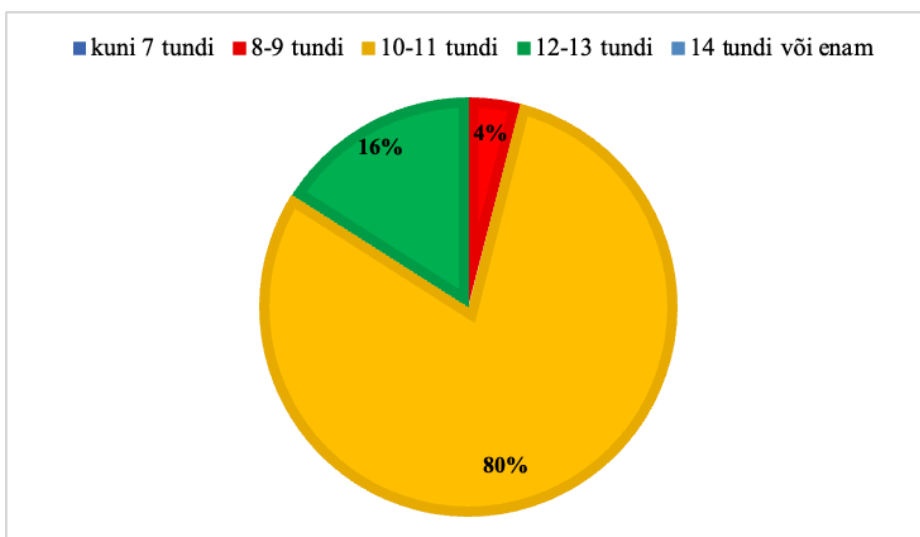
3. UURIMISTULEMUSED ERINEVATE OSAPOOLTE ARVAMUSTEST LÕUNAUNEST JA ALTERNATIIVSETEST TEGEVUSTEST

Antud alapeatükis tõi autor välja ankeetküsitluse ja fookusgrupi intervjuu uurimistulemused. Uurimistulemuste esitamisel lähtus autor töö eesmärgist ja peamistest uurimisküsimustest. Uurimistulemused on esitatud peamiste uurimisküsimuste kaupa, iga uurimisküsimuse kohta on üks alapeatükk.

3.1. Arvamus uneaja olulisusest

Antud alapeatükk annab vastuse esimesele uurimisküsimusele, mida arvavad erineva osapooled lõunaune vajalikkusest. Autor annab ülevaate sellest, kui teadlikud on erinevad osapooled une vajalikkusest ja kui oluliseks peetakse lõunaund.

Ankeetküsitluse vastustest selgus, et 80% lastevanemate arvates vajab 6–7-aastane laps ööpäevas 10–11 tundi und, 16% lastevanemate arvates 12–13 tundi und ja 4% lastevanematest arvas, et laps vajab 8–9 tundi und ööpäevas (joonis 2). Fookusgrupi kolme osapoolle hinnangul vajab 6–7-aastane laps ööpäevas 10–12 tundi und ja kahe hinnangul 10 tundi und ööpäevas.

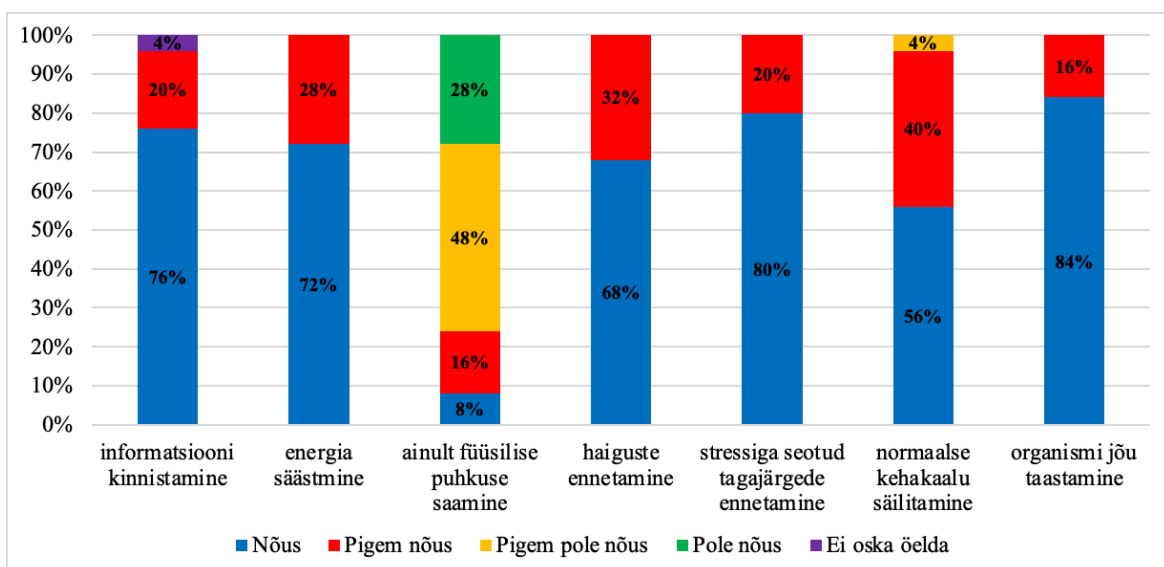


Joonis 2. 6–7-aastase lapse unevajadus ööpäevas lastevanemate hinnangul

80% lastevanematest tõi välja, et tema laps magab praegu ööpäevas 10-11 tundi ja 20% lastest magab ööpäevas vaid 8–9 tundi. Lapsevanemad, kes tõid välja, et tema laps magab ööpäevas 10–11 tundi, neist 8% pidasid seda piisavaks, 64% pigem piisavaks ja 8% arvas,

et see pigem ei ole piisav. Need lapsevanemad, kes töid välja, et tema laps magab ööpäevas 8–9 tundi, neist 4% arvas, et see on piisav, 12% pigem piisav ja 4% arvas, et see pole piisav. Kokkuvõtvalt 12% lastevanematest hindas oma lapse uneaja pikkust piisavaks, 76% lastevanematest hindas pigem piisavaks, 8% hinnangul pigem ei ole piisav ja 4% lastevanemate hinnangul ei ole see piisav. Uurimistulemusi analüüsid selgus, et tegelikult magab 84% lastest ööpäevas 10–11 tundi, 8% lastest magab 11–12 tundi ja 8% lastest magab 9–10 tundi. Nende järelduste tegemisel lähtus autor lastevanematele saadetud küsimustiku 7–10 küsimuste vastustest.

Autor uuris, kuidas lapsevanemad hindavad une peamised ülesanded (joonis 3). Esitati väited une peamiste ülesannete kohta, kus vastajad said vastata järgnevalt: nõus, pigem nõus, pigem pole nõus, pole nõus ja ei oska vastata. Une peamised ülesanded on informatsiooni kinnistamine, sellega oli 76% vastanutest nõus, 20% oli pigem nõus ja 4% ei osanud vastata. Energia säästmine on üks une peamised ülesanded, selle väitega oli 72% vastanutest nõus ja 28% oli pigem nõus. Und on vaja selleks, et ennetada haiguseid. Selle väitega oli 68% vastanutest nõus ja 32% oli pigem nõus. Uni aitab ennetada stressiga seotud tagajärgi. Selle väitega oli nõus 80% vastanutest ja 20% oli pigem nõus. Normaalse kehakaalu säilitamiseks on uni vajalik, sellega oli 56% vastanutest nõus, 40% oli pigem nõus ja 4% pigem ei olnud nõus. Uni on oluline organismi jõu taastamiseks, sellega oli nõus 84% vastanutest ja 16% oli pigem nõus selle väitega. Une peamiste ülesannete hulka oli pandud üks eksitav variant. Uni on vajalik ainult füüsilise puhkuse saamiseks, millega oli 8% nõus, 16% oli pigem nõus, 48% pigem ei olnud nõus ja 28% vastas, et pole nõus.



Joonis 3. Une peamised ülesanded

Lapsevanemad hindasid kvaliteetse une mõjusid järgnevalt. Kvaliteetne uni vähendab stressi, selle väitega oli nõus 88% vastajatest, 8% vastanutest oli pigem nõus ja 4% vastajatest pigem polnud nõus. Kvaliteetne uni tugevdab immuunsüsteemi, millega oli nõus 80% vastajatest, 16% vastanutest oli pigem nõus ja 4% ei olnud selle väitega nõus. Uni aitab ennetada terviseprobleeme, selle väitega oli nõus 72% vastajatest, pigem nõus 24% vastajatest ja 4% vastanutest ei olnud pigem nõus. Kvaliteetne uni parandab õppimis- ja keskendumisvõimet, selle väitega oli 96% vastanutest nõus ja 4% pigem pole nõus. Autor pani sisse ühe eksitava väite, et kvaliteetne uni ei mõjuta immuunsüsteemi tugevust. Sellega oli nõus 4% vastajatest, 4% oli pigem nõus, 16% pigem ei olnud nõus ja 76% vastajatest ei olnud selle väitega nõus.

Autor uuris, millised muutused võivad toimuda lapse organismis vähese une korral ning esitas järgnevaid väiteid, millele oli võimalik vastata järgnevalt: nõus, pigem nõus, pigem pole nõus, pole nõus, ei oska öelda. 72% vastanutest oli nõus väitega, et vähese une korral nõrgeneb immuunsüsteem, 24% oli pigem nõus ja 4% pigem pole nõus. Vähese une korral väheneb tähelepanu ja vastupidavus, selle väitega oli 76% vastanutest nõus, 20% oli pigem nõus ja 4% pigem pole nõus. Kui laps ei saa piisavalt und, siis esineb tal keskendumisraskusi. 76% vastanutest oli selle väitega nõus, 20% oli pigem nõus ja 4% pigem polnud selle väitega nõus. Vähese une korral tekib raskusi emotsioonide kontrollimisega, sellega oli 80% vastanutest nõus, 12% pigem nõus, 4% pigem pole nõus ja 4% pole nõus selle väitega. 76% vastanutest oli nõus väitega, et vähese une korral võivad tekkida käitumisprobleemid. 20% oli pigem nõus ja 4% polnud selle väitega nõus. Autor pani sisse ühe vale väite, et vähese une korral ei esine hormonaalseid muutusi ega mõju ainevahetusele. Selle väitega ei olnud pigem nõus 44% vastanutest ja 56% vastas, et pole nõus.

Fookusgrupi intervjuu käigus arvasid kaks osapoolt, et lõunauni on ennekõike vajalik siis, kui 10–12 tundi ööund täis ei tule. Kolm osapoolt arvasid, et lõunauinak on vajalik, et lapsed saaksid natuke tempot maha võtta ja hinge tõmmata. FG5: *Pigem võib-olla sellepärast, et et see kasvav organism, tema emotsioonide kontrollimine, temal see areng on selles faasis, kus tal pidurdusprotsessid võib-olla ei toimi veel nii hästi.*

Ankeetküsitluse vastustest selgus, et 8% lapsi lähevad argipäeviti magama varem, kui kell 20:00, 52% lastest lähevad magama 20:00–21:00 vahel ja 40% lastest lähevad magama 21:00–22:00 vahel. 16% lastest ärkab argipäeviti varem kui kell 7:00, 80% lapsi ärkab

kella 7:00–8:00 vahel ja 4% lastest ärkab 8:00–9:00 vahel. Nädalavahetusel läheb 4% lastest magama varem kui kell 20:00, 8% lastest läheb magama kella 20:00–21:00 vahel, 72% lastest läheb magama kella 21:00–22:00 vahel ja 16% lastest läheb magama 22:00–23:00 vahel. Nädalavahetusel ärkab 36% lastest 7:00–8:00 vahel, 60% lastest ärkab 8:00–9:00 vahel ja 4% lastest ärkab hiljem kui kell 9:00. Uurimistulemusi analüüsidest tuli välja, et 44% lastest magab nädalavahetusel üks tund kauem, kui nädala sees. 28% lastest magab argipäeviti üks tund kauem, kui nädalavahetusel. 28% lastest magab argipäeviti sama palju, kui nädalavahetusel. 44% lastest läheb argipäeviti ja nädalavahetusel magama samal ajal. Neist 82% ärkab nädalavahetusel üks tund hiljem ning 18% ärkab nädalavahetusel ja argipäeviti samal ajal. 56% lastest läheb nädalavahetusel üks kuni kaks tundi hiljem magama. Neist 36% ärkab nädalavahetusel ja argipäeviti samal ajal. 50% ärkab nädalavahetusel üks tund hiljem ja 4% ärkab nädalavahetusel kaks tundi hiljem.

Ankeetküsitluse vastustest selgus kolm kõige tüüpilisemat tegevust, millega laps tegeleb üks tund enne magamaminekut. Kõige rohkem ehk 80% mainiti, et laps mängib koos õe, venna või vanematega. 64% vastanutest vastas, et laps vaatab televiisorit ja 52% tõi välja, et laps mängib omaette. 48% vastanutest vastas, et laps joonistab. 16% vastanutest mainis, et laps mängib nutiseadmes (telefon, tahvel), laua- või sülearvutis. 8% tõi välja, et laps vaatab videosid. 4% vastanutest vastas, et laps kuulab muusikat. Vastajatel oli võimalus ka ise lisada tegevusi, mida valikus ei olnud. Toodi välja, et vaadatakse raamatut ja kuulatakse unejutte, vann/dušš, unelugu, käelised tegevused (meisterdamine, lauamängud). Üks vastaja oli välja toonud, et räägitakse ema ja vennaga päevast, oma unistustest jne.

Autor uuris, milliseid rutiinseid tegevusi tehakse kodus enne magamaminekut. Kõige rohkem ehk 100% vastajatest tõi välja, et pestakse hambaid, 80% vastajatest tõi välja, et pannakse magamisriided selga. 64% vastajatest tõi välja, et käiakse pesemas ja loetakse unejuttu. Vastajatel oli võimalus ka ise lisada rutiintegevusi, mida kodus tehakse. Põhiliselt toodi välja, et räägitakse päevasündmustest, rõõmudest, muredest, unistustest ja mõnikord loetakse raamatut või mõeldakse ise muinasjuttu välja. Lisaks toodi välja: lonks vett, paid ja soovitused unenäoks; kallid, musid emmele–issile, tekk peale, väike vestlus päevast või mõtetest seoses homsega.

Fookusgrupi üks osapool arvas, et nende rühmas 1/2 lapsi võiks vajada lõunaund kuna rühmas on nooremaid lapsi. Ühe osapoole arvates 1/3 lastest võiks vajada lõunaund. Kaks

osapoolt arvasid, et 1/4 lastest võiks vajada lõunaund. Üks osapool arvas, et 1/5 võiks vajada lõunaund rühma kohta.

Autor uuris, mis vanuses lastele on lõunauni vajalik. Selles osas olid lastevanemate arvamused erinevad. 20% vastanutest arvas, et igas vanuses lapsele on lõunauinak vajalik. 28% arvas, et kuni kolmanda eluaastani, 20% arvas, et nelja-aastasele lapsele on see vajalik. 16% vastanutest arvas, et viie- ja kuueaastastele lastele on lõunauinak vajalik. 60% lapsevanemaid vastas, et eelkooliealise lapse lõunaune vajadus võib sõltuda eelneva ööune pikkusest ja kvaliteedist, 28% vastas, et pigem võib sõltuda ja 12% vastas, et pigem ei sõltu. 72% lapsevanematest tõi välja, et tema laps ei vaja lõunaund, 20% lapsevanematest on seisukohal, et tema laps vajab lõunaund ja 8% lapsevanematest ei osanud öelda, kas laps vajab lõunaund või mitte.

Enamus (4) fookusgrupi intervjuu osapooltest arvas, et kuni viienda eluaastani peaksid lapsed kindlasti lõunaund magama. FG1 tõi välja: *Viis aastat peaks kindlasti veel magama. Ja kuni viieaastane laps kaasa arvatud. Kuus, seitse võib-olla, selline oleneb lapsest.* Üks osapool (FG3) tõi välja, et kuskil kolme- kuni viieaastaselt lõpetavad lapsed lõunauinakud ära.

3.2. Uneaja korraldus praegu

Antud alapeatükk annab vastuse teisele uurimisküsimusele, mida arvavad erinevad osapooled lõunaune asendamisest ja milliseid tegevusi on võimalik pakkuda lõunaune asemel.

Mõlemas rühmas on rakendatud pesade süsteemi. FG2: *Meie rühmas on, me oleme teinud viis pesa erinevat, kuidas on, et meil on joonistamine, voolimine, siis meil on konstruktorid, lauamängud ja legolaud.* Teise rühma õpetaja tõi välja, et nende lastele meeldib väga töölehti täita ja joonistada.

Fookusgrupi intervjuu käigus küsis autor õpetajatelt ühe täiendava küsimuse selle kohta, millised võimalused on lastel lõuna ajal magada ja kas lapsed avaldavad soovi lõunauinakut teha. Ühes rühmas on jäetud kaheksa voodikohta ja lisaks madratsid. Teises rühmas voodeid enam ei ole, kuid on kolm suurt matti ja kaks diivanit. Üks õpetaja tõi välja, et lastel on võimalus pikutada, aga lastel seda soovi tegelikult ei ole. Teine õpetaja (FG4) vastas, et on üksikuid päevi, kui lapsed avaldavad soovi pikutada. *On üksikuid päevi, kui lapsed ütlevad, nad soovivad pikutada ja me laseme ja võimaldame, et siis me*

anname kohe teistele ka ikkagi märku, tõmbame rulood alla, paneme ukсед koomale ja siis ütleme, lapsed tahavad pikutada, osad.

Lapsevanemad (88%) ei ole eriti ettepanekuid puhkeaja paremaks korraldamiseks teinud kuna nende sõnul on õpetajad sellega väga hästi hakkama saanud. LV2 vastas: *Meie rühma õpetajad on selle väga hästi planeerinud! Kes soovib saab minna pikutama/magama ja teised siis tegelevad rahuliku tegevusega.* Kaks (8%) lapsevanemat on teinud varasemalt ettepanekuid, et kõik lapsed ei peaks magama ja kel soovi saaksid magada, mida ka võimaldatakse. Üks (4%) lapsevanem tõi välja, et tal pole olnud sõnaõigust.

Fookusgrupi intervjuus selgus, et praegune alternatiivsete tegevuste pakkumise korraldus sobib kõikidele osapooltele ja muudatusi pole olnud vaja teha. FG2: *Ei, meil ei ole pidanud tegema, et meil nagu toimib see süsteem, mis meil on.* Kõik osapooled vastasid, et lapsevanemad pole alternatiivsete tegevuste osas ettepanekuid teinud. Üks osapool tõi välja, et laste soovil on prinditud värvimislehti. FG2 tõi välja: *Ma ei tea, et meil vanemad oleks pakkunud midagi välja. Et meil näiteks joonistamis pesas oleme teinud üle...üle päeva, et prindime mingisuguseid või paljundame neile mingisuguseid lehti. Soovi...soovi korral, et mida nad saavad värvida, see neile hästi meeldib.* Üks osapool tõi välja, et lapsed võtavad kodust joonistustöid, mida nad jätkavad vaiksete tegevuste ajal. Lisaks tõi välja, et lasteaias tegutsevad uued ringid. FG4 tõi välja: *Ja muidugi meil on ka alternatiivseks tegevuseks on nagu ju tulnud see, et meil on kabe lõunatunni ajal vaikse tunni ajal ja nüüd on ka jooga ja homsest hakkab toimuma uus trenn, et mis on ka vaikse tunni ajal.*

28% lapsevanema hinnangul ei ole nad märganud muutusi oma lapse käitumises ja emotsioonides võrreldes eelmise õppeaastaga, mil laps magas lõunaund. 24% lapsevanematest vastas, et laps uinub kiiremini ja õigel ajal. LV13 vastas: *Lapsel tuleb õigel ajal õhtul uni. Kui lasteaias lõunaund magas, siis õigel ajal und ei tulnud ning tekkis unevõlg, sest hommikul pidi vara ärkama, et lasteaeda minna.* 16% lapsevanematest vastas, et ööuni on pikem, laps ärkab hommikul hea tujuga ning stressi on vähem. LV2 tõi välja, et *Pigem ei ole laps enam nii stressis lasteaeda mineku pärast ja läheb lasteaeda ja tuleb lasteaiaast rõõmsalt!* Üks lapsevanem (4%) vastas, et laps on väsinud ja jonnakas. LV24 vastas: *Magab vahetevahel praegu ka, kui ei maga, siis on õhtul palju väsinum ja jonnakam.* Üks lapsevanem (4%) tõi välja, kui lapsel on õhtul trenn, siis ta mõnikord võib muutuda virilaks. LV17 vastas, et *Olulisi muutusi ei ole märganud, sõltub ka sellest, kas*

lasteaiapäeva õhtul on veel trenn või mitte. Kui õhtul on veel intensiivne tegevus lisaks, siis on mõnikord virilam. 4% ehk 1 lapsevanem vastas, et suured muutused on toimunud lapse käitumises ja emotsioonides. LV7 vastas: Väga suured muutused. Jäi teisel nädalal haigeks (tegelikult on ta haigustele vähe vastuvõtlik), on muutunud rahutumaks, närvilisemaks, tujukamaks, pärast lasteaiapäeva ei soovi midagi teha, ütleb et on väsinud. Ei meeldi enam lasteaias. Üks lapsevanem (4%) vastas, et varasemalt oli enne ööunne jäämist raskusi emotsioonide kontrollimisega ning üks lapsevanem (4%) tõi välja, et muutused käitumises ja emotsioonides ei ole seotud ainult unega. LV20 vastas: Sain aru, et meie laps magab ka sel aastal. Käitumise ja emotsioonide muutused on seotud mitte ainult unega. See on kompleks ala vanus jne. Ühe lapsevanema (4%) vastusest tuli välja, et lapsele meeldib nüüd lasteaias rohkem kuna ta ei maganud lasteaias juba enne ja pidi käsukorras voodis lebama ja üks lapsevanem (4%) vastas, et alguses, kui lõunauinak ära jäeti oli laps lasteaiapäeva õhtul pahuram, aga see möödus mõne aja pärast. Puhkepäevadel oli laps lõunauinakud ära jätnud aasta enne seda, kui seda lasteaias tehti. Üks lapsevanem (4%) tõi välja, et tema kolm last lõpetasid lõunauinakud juba peale teist eluaastat ja ta on varasemalt pidanud oma lapsed enne lõunauinakut ära tooma.

Kaks fookusgrupi osapoolt tõi välja, et enam pole erilisi muutusi laste emotsioonides ja käitumises täheldanud. Üks osapool tõi välja, et alguses olid lapsed lärmakad ja oli näha, et lapsed on väsinud. FG2 ütles: *Meie oma rühmas nägime nagu alguses, et see mõjus, et me jätsime ära une, et lapsed olid lärmakad ja, ja näha oli, et nad väsivad. Aga nüüd minu arust on see nagu stabiliseerunud ja, ja ilmselt nad lähevadki varem kodus magama, et nüüd nad on täitsa sellised. Ei ole selliseid erilisi muutusi enam.* Üks osapool (FG1) tõi välja, et lapse on ikka rohkem väsinud ja hakkavad jonnima, kui vanemad järgi tulevad ja ei taha riidesse panna. Üks osapool tõi välja, et lapsed olid alguses segaduses, et ei peagi magama minema. Lapsed olid kinni varasemas rituaalis, et peale lõunasööki minnakse magama, kuid nüüd ei ole olnud mingeid erilisi tähelepanekuid laste emotsioonide osas.

Lapsevanemad on märganud lapse unes järgnevaid muutusi (valida võis mitu varianti ning lisada oma vastuse variandid): 44% vastasid, et laps jääb kiiremini magama, magab rahulikult terve öö ning ärkab erksa ja hea tujuga; 28% vastasid, et laps jääb õhtul kiiremini magama ja magab rahulikult terve öö; 20% vastasid, et laps jääb õhtul kiiremini magama; 4% vastas, et laps magab rahulikult terve öö; 4% vastas, et lapse uni on rahutu ja katkendlik ning hommikul on väga tujukas.

Positiivsete aspektidena toodi kõige enam (80%) välja seda, et laps jääb õhtul kiiremini magama, ööuni on pikem, päevarütm on paigas ja laps ärkab parema tujuga. LV10 vastas: *Ta on õhtul rohkem väsinud ja läheb meelsamini kella 20–21 ajal magama. Kui magas lasteaias lõunaund, siis oli raske teda õhtul sel ajal magama saada ja seetõttu oli väga keeruline teda ka hommikul äratada. Nüüd on nii õhtune magamaminek kui hommikune ärkamine kergemad ja laps ärkab ka paremas tujus.* LV21 vastas: *Eriti mitme sarnases vanuses lapsega on oluline, et mõlemad kas magaks lõunaund või ei magaks lõunaund. Magamaminek on ka stressivabam kui lõunaund ei magata kuna laps on sobivalt väsinud ning uni tuleb õhtul ruttu.* Üks lapsevanem (4%) vastas, et lapse stressi tase on madalam ja laps on tervem. LV2 vastas: *Lapse stressi tase on madalam ja on sel aastal märkimisväärselt tervem, kui eelmine aasta, mil lapsi suunati magama.* Üks lapsevanem (4%) tõi välja, et paljude lapsevanemate arvates on see hea, kui laps läheb varem magama, aga tema peres ei ole võimalik lapsi varem magama panna. LV 7 vastas nii *Paljude vanemate arvates on see hea, kuna laps läheb siis varem magama, kuid minu peres pole võimalik õhtul kell 19 magama minna, et siis hommikul kell 6 ärgata.* Lisaks tõid kaks (8%) lapsevanemat välja, et nädalavahetusel saab rohkem asju teha ja lõunal õues olla. Üks lapsevanem (4%) ei osanud öelda.

Fookusgrupi intervjuu kaks osapoolt tõi positiivsete aspektidena välja selle, et päeva on lihtsam planeerida, õues saab rohkem olla ja toetada neid lapsi, kes vajavad individuaalset lähenemist. FG2: *Mina tooksin välja positiivsed küljed, selle et, päevaplaani on meil õpetajatel on nagu natuke kergem teha, et need ei pea nii pingsalt kinni olema, võib-olla mingites kellaaegadest, et võime ka tegelikult selle vaikse aja jooksul minna õue või kuskile.* Mõlemad rühmaõpetajad tõid välja, et lastel ja õpetajatel on vähem stressi. Lapsed tulevad hea meeleaga lasteaeda kuna ei pea magama ning vanemad ei pea oma lapsi enne lõunauinakut koju viima. FG4 tõi välja: *Mina tooksin positiivseks küljeks välja selle, et kuna meil rühmas on vennad, kaksikud, kes viidi enne lõuna enne lõunat, viidi ära ühesõnaga enne magamaminekut, viidi ära nüüd vanem saab ikkagi rakendada seda, et lapsed on nõus jääma lasteaeda, kuna nad teavad, et nad ei pea magama jääma.* Üks osapool tõi välja, et nüüd on kodus lihtsamaks läinud kuna laps läheb õigel ajal magama ja rütm on paigas. FG3 tõi välja: *Kodus läks just nagu lõunaune ära jätmisel nagu lihtsamaks kõik sellepärast et laps sel hetkel, kui, nagu siis oli magamamineku hetk oli üsna kindlasti väsinud, valmis magama minema.* Samuti toodi positiivsete aspektidena välja seda, et õpetajad saavad kattuvat tööaega kasutada üks-ühele õppetöös.

44% vastajatest tõi negatiivsete aspektidena välja, et laps võib mõnikord olla õhtul üleväsinud ning seetõttu üleemeelik, jonnine ja pahas tujus. Üks vastaja (LV16) tõi lisaks välja ka selle, et mõnikord väsib laps õhtul liiga kiiresti ja koos aja veetmiseks jääb vähe aega. 8% vastajatest tõi välja, et kui ööunest jääb väheks, siis ei saa laps seda lõuna ajal järgi magada. LV25 tõi välja, *Kui laps mingil põhjusel magab öösel halvasti (nt ärkab öösel halva unenäo tõttu ja ei saa uuesti und vms), siis ei saa enam loota, et ta lõuna ajal järgi saab magada.* Üks vastaja (4%) tõi välja, et negatiivseid aspekte on palju, mis avalduvad lapse emotsioonides ja käitumises. LV7 vastas: *Neid on palju. Laps vajab lõuna ajal puhkust!!!! Mina isiklikult olen täielikult selle vastu, et laps ei saa lasteaias magada. Väsinud, tujukas, kärsitu, huvi kaotus pärast lasteaiapäeva, söögiisu muutus.* 32% vastajatest ei oska öelda või pole märganud negatiivseid külgi, kui laps ei maga lõunaund. Üks vastaja LV21 (4%) tõi välja, et mitme lapsega peres on keeruline lõunaune ümber tegevusi planeerida. Üks vastaja LV13 (4%) tõi välja, et kui laps vajab lõunaund ja ta seda ei saa, siis võivad tekkida terviseprobleemid. *Lõunauni on vajalik lapsele, kes tunneb selleks vajadust. Kui selline laps ei saa lõunaund, võivad tervise (vaimse, füüsilisega) tekkida probleemid.* Üks lapsevanem LV17 (4%) tõi välja, et suuri negatiivseid külgi ei näe kuna võimaldavad lapsele võimalikult palju vabu päevi. *Suuri negatiivseid külgi ei näe, ilmselt ka tänu sellele, et võimaldame lapsele puhkepäevi võimalikult palju. Kui neid ei oleks, siis ilmselt tekiks ajapikku ehk unevõlg nädala lõpuks. Kord nädalas võiks mõnes mõttes olla võimalus ka lõunaund teha.*

Fookusgrupi intervjuus toodi negatiivse aspektina välja ruumilahendust, et all on sõimerühm ja ei saa lapsi kahte ruumi mängima lasta, sest raske on seda vaikust hoida. Kolm osapoolt tõi välja, et arvutitööd on raske teha ja arenguestlusi ei saa päevasel ajal läbi viia, kui lapsed ei maga. FG5 tõi negatiivse aspektina välja selle: *Arenguestlused, et neid ei ole võimalik teha enam lõunasel ajal, kui ühest kolmeni tavaliselt planeeritud. Kõik teised rühmad planeerivad sellel ajal või siis järgmiste projektiplaanide tegemine või mis iganes seal tööd siis, kuid nendel rühmade õpetajatel ei ole võimalik seda sellel ajal teha.* Üks osapool tõi välja ka selle, et raskendatud on koolivalmiduskaartide kirjutamine sel ajal, kui lapsed ei maga. FG4: *Negatiivseks küljeks ma toaksin ka välja selle, just selle arvuti töö, et tulemas on praegu ka koolivalmiduskaartide täitmine, et kuna lapsed ei maga lõunatunni ajal ja sa ei saa ju kirjutada seda kaarti niimoodi, et sa müra käib, on ju seal, sa pead ikkagi keskenduma ja mõtlema konkreetset ikkagi lapse arengu peale seda natuke keerulisem teha, et selleks tuleb leida kuidagi see aeg.* Üks osapool (FG3) tõi välja ka selle,

et mõni lapsevanem on öelnud, et raske on kohandada kodust rutiini nii, et laps saaks öö jooksul 10–12 tundi und. Ei ole võimalik last liiga vara magama panna ja kui laps peab hommikul vara ärkama, siis on laps väsinud ja pahur.

Autor uuris, kas laps on varasemalt öelnud, et ei taha lasteaeda minna, kuna ei taha magada. 16% vastas sageli, 16% pigem sageli, 16% pigem harva, 32% harva ja 20% vastas, et ei oska öelda. Lisaks uuris autor, kuidas lapsed suhtuvad lastevanemate arvates lõunaune asendamisse vaiksete tegevustega. 48% vastas, et laste suhtumine on positiivne, 40% vastas pigem positiivne, 4% vastas negatiivne ja 8% ei osanud öelda.

Fookusgrupi intervjuu käigus vastasid kõik osapooled, et lapsed suhtuvad lõunaune asendamisse vaiksete tegevustega positiivselt. FG1 tõi välja, et *Lastele praegu väga meeldib see, et nad magama ei pea minema. Ma ei kujuta ette, kuidas üldse praegu saaks veel uuesti hakata neid magama panema, et see ei tuleks kõne allagi*. Üks osapool tõi välja, et lastel on võimalus pikutada, kui nad seda soovivad. FG4 vastas: *Aga meil on see võimalus, et kui nad on soovinud ja avaldanud soovi, siis kes on ikkagi und vajanud tema on läinud pikutama ja neid kes...kes ei soovinud enam on väga õnnelikud. Ja on ka õnnelik see ema, kes saab oma kaksikuid pikemaks päevaks jätta rühma*.

Lapsevanemad tõid kõige rohkem (16) välja, et lõunaune asemel võiksid lapsed tegeleda käeliste tegevustega (joonistada, värvida, voolida, meisterdada). Samuti toodi välja raamatute vaatamist ja lugemist (12), lauamängude mängimist (8), puslede (9), Legode ja konstruktorite kokku panemist (3). LV15 tõi välja: *Raamatute vaatamine, rahulik muusika, joonistamine, värvimine, laua taga või pesas tegevused, laste jooga, lihaste lõdvestused (harjutused)*. LV25 pakkus vaiksete tegevustena välja ka vaikuseminutite harjutusi: *Vaiksed (individuaalsed) mängud (pusled, konstruktorid vms); Vaikuseminutite- laadsed tegevused; raamatute vaatamine-lugemine; töölehtede lahendamine; joonistamine-värvimine*. Lisaks toodi välja audioraamatute (1), muinasjuttude kuulamist (2), harivate filmide ja saadete vaatamist (1). Kaks lapsevanemat tõi välja, et lastel peaks olema võimalus niisama pikutada.

3.3. Puhkeaja korraldamise raskuskohad ja võimalused

Antud alapeatükk annab vastuse kolmandale uurimisküsimusele, millised on puhkeaja korraldamise raskuskohad ja võimalused selle paremaks korraldamiseks.

Autor uuris, millised on lastevanemate arvates puhkeaja korraldamise raskused lasteaias. Lapsevanemad (9) tõid välja, et laste unevajadused on erinevad ja õpetajatel on raske leida sobivat varianti, mis kõikidele lastele ja lapsevanematele sobiks. LV4 vastas: *Rühmas on palju lapsi, kelle unevajadus võib olla erinev ja sel puhul on raske puhkeajaga korraldada; vanemate erimeelsused selles küsimuses; väikesed ruumid, kus pole võimalik lapsi eraldada (neid kes vajavad rohkem puhkust), vaiksema keskkonna hoidmine. Kahe lapsevanema arvates on keeruline tagada seda vaikset keskkonda, mis võimaldaks puhkust. Lapsevanemad tõid välja ka personali (6) ja ruumide nappuse (6) ning õpetajate suurema töökoormuse. LV25 tõi välja: *Õpetajatel ei jää aega nn administratiivseteks tegevusteks, mis tuleb ka millalgi ikkagi ära teha; ka sama rühma laste unevajadused võivad erineda ning on keeruline leida ruumi/personali, et kõigi vajadusi siiski rahuldada. Üks lapsevanem tõi välja, et raskuskohti ei ole ja seitse lapsevanemat ei osanud öelda.**

Fookusgrupi intervjuu käigus tõi kolm osapoolt välja, et õpetajatel on keeruline teha mitte magavate laste kõrvalt arvutitööd. Neli osapoolt tõi välja, et keeruline on tagada ka täielikku vaikust sel ajal, kui teistel lastel on lõunaune aeg. Üks osapool tõi välja, et keeruliseks läheks ka siis, kui oleksid rühmas magajad ja mitte magajad, kuidas neid siis eraldada. FG2: *Jah, et enne mainisin, et sama, et võib-olla arvutitööd on natuke keerulisem korraldada. Siis võib-olla olenevalt lasteaia ruumidest ka, et kui peaks eraldama kuidagi need lapsed, kelle vanemad soovivad ja et, kes ise tahavad magada, siis ta läheb natuke keeruliseks. Kaks osapoolt tõid välja, et lõunaune asendamine alternatiivsete tegevustega peab olema väga läbimõeldud otsus nii õpetajate, kui ka lapsevanemate poolt ning muudatusi tuleb teha ka kodus unerežiimis. FG3: *No ma arvan, et selle mitte magamise või magamise korraldamisega ongi nagu see võib-olla see nüansse, et seda peab kõikidele vanematele rääkima, vanemad peavad ise nagu omavahel kokku leppima võib-olla et kumba pidi teha. Sellepärast, et see eeldabki nagu kodus ka tuleb muudatusi teha režiimides. Üks osapool tõi välja, et õpetajad peavad väga läbi mõtlema, kuidas korraldada, et see oleks lastele jõukohane ning sel ajal olekski planeeritud vaiksed tegevused. FG5: *Et ega muud ei olegi, et see peab olema teadlik valik õpetajatele. See eeldab, et sa ikkagi organiseerid seda tegevust, mis sul seal lõuna ajal toimub. See on teadlik valik vanematele, just et nad õhtul tegutsevad selliselt, et see on lapsele jõukohane.***

Õpetajad tõid välja, et muudatusi alternatiivsete tegevuste pakkumisel ei ole olnud vaja teha kuna pesade süsteem toimib. Lastele on loodud pesad, mis võimaldavad rahunemist ja

ei pea tegema tihedat mõttetööd. FG2: *Meil ei olegi väga tekkinud, see pesade süsteem toimib ja ja lapsed pole nagu kurtnud, et meie, meie üritame mitme vahel, kui on vaja mõni tegevus lõpetada, siis me oleme teinud, aga me üritame üldiselt seda lõunast aega nagu nii, et sa seda tihedat mõttetööd ei pea tegema. Valisime sellised ... sellised pesad, mis meie arvates nagu pakuvad seda lihtsalt rahulikult olemist seal. Et mõnikord harva kui kellegiga on vaja midagi järgi teha, aga üldiselt palume lastel sellel ajal nagu rahulikult olla.*

Kuidas ideaalis oleks võimalik korraldada alternatiivseid tegevusi, tõi kolm osapoolt välja, et võiks kaasata liikumisõpetajat ja muusikaõpetajat, kes saaks lõuna ajal tegevusi läbi viia saalis. Üks osapool tõi välja, et uuest õppeaastast võiksid vaikse tunni ajal saalis toimuda muusikahuviring ja trennid kuna sel ajal on saal nagunii tühi. FG5: *Me oleme omavahel mõelnud, siis selliselt, et võib-olla uuest õppeaastast. Kuna teises õppehoones on kasutatud liikumisõpetajat näiteks sellel ajal, et ma ei tea kella ühest, kella kaheni või ... või, siis selline tunnikene poolteist valvab lapsi liikumisõpetaja. Õpetajad ise saaksid nagu endale rühmas aega ja teine asi on võib-olla muusika huviringina, ehk siis muusikaõpetajal oleks võimalus võtta või laulma neid lapsi, kes siis ei maga, et ... et see on selline kellaaeg, kus tegelikult liikumis ja muusikategevused on juba läbi saanud. Üks osapool (FG4) kiitis lasteaias pakutavaid võimalusi kuna lasteaias juba tegutseb lõuna ajal kabering, jooga ja trennid ning muusikaõpetaja juba võtab teatud päevadel lapsi. Mõlemad õpetajad tõid välja, et kevadepoole, kui ilmad lähevad soojemaks saab lastega rohkem õues aega veeta. Üks osapool (FG2) tõi välja, et on praeguse pesade süsteemiga rahul ja ei oskagi midagi muuta ning üks osapool (FG3) vastas, et lapsevanemad usaldavad õpetajaid, et nad teevad parimaid valikuid. Ideaalis võiksid küll olla suuremad ruumid, aga antud ruumi lahenduse juures teevad õpetajad kõik, mis on võimalik.*

3.4. Arutelu

Uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada erinevate osapoolte arvamused lõunaune vajalikkusest ja alternatiivsete tegevuste pakkumise võimalustest lasteaias. Õiguskantsler (Madise, 2019) on seisukohal ja sotsiaalministri määruses (Tervisekaitseõudened..., 2010, §14 lg 4) on kirjas, et kui rühmas on kasvõi üks laps, kes ei soovi lõuna ajal magada, siis peab talle võimaldama vaikselt tegevusi, kuid tuleb arvestada ka nende laste õigustega, kes vajavad lõunaund.

Esimese uurimisküsimusega selgitas autor välja erinevate osapoolte arvamus lõunaune vajalikkusest. Lilleleht ja Valberg (2015, lk 45) on oma raamatus välja toonud, et 4–7-aastased lapsed vajavad ööpäevas 10–13 tundi und. Varasemad uuringud on näidanud, et eelkooliealiste laste päevase uinaku vajadus on erinev ja sõltub suuresti lapse vanusest ning lõunauinaku kestus mõjutab laste ööund ja vastupidi. 3–4-aastaste laste uni on enamasti reguleerunud, nende päevase uinaku vajadus väheneb või puudub täielikult. Eestis läbiviidud uuring näitab, et lapsed, kelle uinakud on reguleeritud, magavad öö jooksul keskmiselt 9,5 tundi, mille tõttu vajavad nad ka lõunauinakuid. (Vernik, 2018) Uuringust selgus, et lapsed lähevad argipäeviti varem magama ja enamus lastest magab öö jooksul 10–11 tundi, millest võib järeldada, et laste unevajadus on rahuldatud. Seevastu Nabi (2021) uuringust tuli välja, et enamus lapsi magab öösel 9–10 tundi ja on ka lapsi, kes magavad ainult 7–8 tundi.

Analüüsidest laste ärkamis ja magama minemise aegu nii argipäeviti kui ka nädalavahetusel on näha, et suuri kõikumisi ei esine. Lastele on tagatud hea unehügieen ja unerituaalid, millest peetakse kinni ka nädalavahetusel. Uuringu tulemustest tuli välja, et ligi kaks kolmandikku lastest vaatab üks tund enne magamaminekut televiisorit ja kuuendik lastest mängib nutiseadmes. Ockwell-Smith (2017, lk 53) väidab, et kaks tundi enne magamaminekut ei ole soovitatav vaadata televiisorit, mängida videomänge ja kasutada nutiseadmeid kuna see võib pärssida uneks vajalike hormoonide vabanemist ja raskendada magamajäämist (Peters, 2021). Lastevanemate hinnangul uinuvad lapsed kiiresti ja magavad rahulikult terve öö. Siit võib järeldada, et lapsed on päeva lõpuks piisavalt väsinud ja ekraaniaeg ei takista neil uinumist.

Kvaliteetne uni on eelkooliealistele lastele eriti oluline, kuna see mõjutab nende kasvu, arengut, stressitaset, immuunsust, tervist ning õppimis- ja keskendumisvõimet (Lilleleht & Valberg 2015, lk 17–18). Uuringu tulemustest saab järeldada, et lapsevanemad on teadlikud une vajalikkusest ja teavad, millist mõju avaldab kvaliteetne ning vähene uni lapse arengule. Nabi (2021) uuringust selgus, et lapsevanemate teadlikkus selles osas on vähene. Antud uuringust selgus, et peale lõunauinaku ärajätmist muutus laste ööuni pikemaks. Lastevanemate hinnangul jäävad lapsed nüüd kiiremini magama, magavad rahulikult terve öö ning ärkavad erksa ja hea tujuuga ning lapsevanemaid ei pea lõunauinakuid enam vajalikuks. Jõeste (2016) läbiviidud uuringus olid lapsevanemad samuti seisukohal, et koolieelikutele piisab ööunest ja tõdesid, et päevased uinakud

raskendavad lastel õhtul magama jäämist. Käesolevast uuringust tuli välja, kui lapsed varasemalt magasid lasteaias lõunaund, siis neil oli raskusi magama jäämise ja ärkamisega. Seda kinnitavad ka Jõeste (2016) ja Kivistu (2022) varasemad uuringud. Kivistu (2022) uuringust tuli välja, et lapsevanemad peavad lõunauinakuid oluliseks, kuid uinakud ei tohiks kesta üle ühe tunni. Antud uuringust selgus, et erinevad osapooled olid ühel meelel, et mõned lapsed võiksid siiski lõunaund vajada. Fookusgrupi intervjuu erinevad osapooled olid seisukohal, et kuni viienda eluaastani peaksid lapsed magama lõunaund, kuid lastevanemate arvamused olid selles osas erinevad, mis vanuseni lastele oleks lõunauni vajalik. Enamus lapsevanemaid on arvamusel, et eelkooliealse lapse lõunaune vajadus võib sõltuda eelneva ööune pikkusest ja kvaliteedist ning mõnikord võiks laps lõunaund magada. Vernik (2021) on seisukohal, et lastele tuleb võimaldada piisavalt ööund ja vastavalt vajadusele lõunauinakut. Jõeste (2016) ja Kanguri (2020) uuringud näitavad, et õpetajad ja lapsevanemad peavad lasteaias lõunauinakut oluliseks lapse arengu ja tervise seisukohalt ning soovivad, et lapsed lõunapausil puhkaks või magaks.

Teise uurimisküsimuse eesmärk oli välja selgitada erinevate osapoolte arvamused lõunaune asendamisest alternatiivsete tegevustega ning milliseid tegevusi oleks võimalik lõunaune asemel pakkuda. Mõlemas rühmas on rakendatud pesade süsteemi, kus lapsed saavad joonistada, voolida, konstruktoreid ja Legosid kokku panna, lauamänge mängida ja töölehti täita. Lapsevanemad ei ole puhkeaja korraldamiseks ettepanekuid teinud kuna peavad praegust korraldust parimaks lahenduseks. Varasemalt on lapsevanemad teinud ettepanekuid, et kõik lapsed ei peaks magama ja soovijatel oleks võimalus magada lõunaund, mida ka võimaldatakse. Mõlemas rühmas on lastel võimalus valida pikutamise/magamise ja vaikse tegevuse vahel. Ühes rühmas soovivad lapsed pikutada mõnel üksikul päeval, aga teises rühmas soovijaid eriti pole. Suni ja Vyas (2024) on seisukohal, et lapsevanemad ja õpetajad peaksid soodustama laste optimaalset und ja olema uinakute osas paindlikud ja mõistvad. Kivistu (2022) uuringust tuli välja, et laste lõunaune vajadused on erinevad ning lapsele tuleb pakkuda peale mõningat puhkeajaga võimalust voodist lahkuda ja tegeleda vaiksete tegevustega. Kanguri (2020) läbiviidud uuringust selgus, et enamus õpetajaid ei luba lapsi voodist välja tulla, kui nad ühe tunni jooksul ei ole uinunud, vaid lasevad voodis pikutada, mis on vastuolus lastekaitseadusega (2014, §5 lg 2), kus on kirjas, et igal lapsel on õigus võrdselt kohtlemisele, mis tähendab, et neid lapsi, kes ei vaja lõunaund ei tohi sundida voodis olema ja nendele lastele, kes vajavad lõunaund tuleks võimaldada lõunauinakut.

Uuringust selgus, et lapsevanemad märkasid muutusi lapse emotsioonides ja käitumises vahetult peale lõunauinakute ärajätmist, kuid need möödusid, kui lapse ööuni muutus pikemaks. Fookusgrupi intervjuu erinevad osapooled märkasid samuti, et lapsed olid väsinud ja lärmakad, kui nad alustasid lõunauinakute ärajätmist, kuid nüüd pole nad enam muutusi laste käitumises ja emotsioonides märganud. Ankeetküsitluse tulemustest ja fookusgrupi intervjuust tuli välja, et peale lõunauinakute ära jätmist on lapsed vähem stressis, ei ole vastumeelsust lasteaias suhtes ning lapsevanemad ei pea oma lapsi enne lõunauinakut koju viima. Mõned lapsevanemad tõid välja, et laps on üleväsinud ja seetõttu jonnakas, viril, rahutu, närviline ja tujukas. Suni ja Vyas (2024) on tõdenud, et laste unevajadused on erinevad ja see, mis ühele lapsele on parim ei pruugi olla teisele samas vanuses lapsele. Veerand lapsevanematest pole märganud muutusi oma lapse käitumises ja emotsioonides võrreldes eelmise aastaga, kui laps magas lõunaund.

Suuremaid muutusi on märganud enamus lapsevanemaid laste unes. Peale lõunauinakute ärajätmist muutus laste ööuni pikemaks, lapsed jäävad kiiremini magama ja ööpäeva rütm on paigas. Seda tõid enamus lapsevanemaid välja ka positiivsete aspektidena. Tuginedes Vernikule (2021), kui lapsi ei suunata lõuna ajal magama, siis umbes paari nädalaga saavutab ööuni õige pikkuse ja käitumine normaliseerub. Uuringust selgus, et mitme lapsega peredes on lihtsam unehügieeni korraldada, kui lapsed lähevad ühel ajal magama. Fookusgrupi intervjuu vastajad tõid positiivsete aspektidena välja, et lihtsam on päeva planeerida ja kattuvat tööaega saab kasutada nende lastega tegelemiseks, kes vajavad järele aitamist.

Negatiivsete aspektidena tõid peaaegu pooled lapsevanemad välja, et lapsed on mõnikord õhtuti üleväsinud ja selle tõttu ülemeelikud, jonnakad ja pahas tujus. Mõnes peres on raske kohandada kodust unerutiini nii, et laps saaks ööunest kätte vajaliku uneaja 10–12 tundi, kuna pole võimalik lapsi liiga vara magama panna. Kolmandik lapsevanemaid ei osanud öelda või pole täheldanud negatiivseid külgi, kui laps ei maga lõunaund. Fookusgrupi intervjuus toodi negatiivsete aspektidena välja ruumilahendust, kuna raske on tagada vaikust lõuna ajal, kui teiste rühmade lapsed magavad. Lisaks toodi välja arvutitööd ja arenguestluste läbiviimist lõunasel ajal. Õpetajatel on keeruline keskenduda lapse arengu hindamisele ja arenguestluste ei ole võimalik mitte magavate laste kõrvalt teha ning see eeldab lisatööaega, kuid nad otsivad lahendusi. Võimaliku lahendusena pakkus autor välja, kui lasteaias on vähemalt kaks rühma, kes on loobunud lõunauinakutest, siis võiks lapsed

lõuna ajaks jagada kahe rühma vahel. Ühes rühmas saaksid lapsed lõunapausi ajal magada ja teises rühmas tegeleda vaiksete tegevustega. Sel ajal, kui lapsed magavad oleks õpetajatel võimalik läbi viia arenguestlusi ja kirjutada koolivalmiduskaarte.

Enamus vastajaid on arvamusel, et lapsed suhtuvad lõunaune asendamisesse alternatiivsete tegevustega positiivselt. Kõik osapooled on praeguste alternatiivsete tegevuste korraldamisega rahul ja muudatusteks pole vajadust olnud. Õpetajad mainisid, et ilusa ilmaga saab lastega rohkem väljas olla. Lapsevanemad tõid juba rakendatud tegevustele lisaks välja raamatute vaatamist/lugemist. Jõeste (2016) ja Meremäe (2017) uuringutes toodi vaiksete tegevustena välja raamatute vaatamine, joonistamine, vaiksed mängud jne. Raamatute vaatamine/lugemine arendab kujutlusvõimet, parandab tähelepanu- ja keskendumisvõimet, soodustab lugemis- ja kirjutamisoskuse arengut ning aitab vähendada stressi. (Varajase Kaasamise Keskus veebileht, 2022) Uuringus nimetati ka vaikuseminutite harjutusi. Autor soovitas õpetajatel katsetada vaikuseminutite harjutusi.

Kolmanda uurimisküsimusega uuris autor, millised on puhkeaja korraldamise raskuskohad ja võimalused selle paremaks korraldamiseks. Lapsevanemad tõid välja, et laste unevajadused on erinevad ja seetõttu on raske leida sobivat varianti, mis kõikidele lastele ja lapsevanematele sobiks. Lisaks toodi välja ruumide ja personali puudust ning lisakoormust õpetajatele. Raskus kohtadena tõid kõik osapooled välja, et raske on tagada vaikset keskkonda. Eelkooliealistele lastele on vaikne aeg väga oluline, et toime tulla oma emotsioonidega ning ennast emotsionaalselt taastada ja laadida (Varajase Kaasamise veebileht, 2022). Õpetajad tõdesid, et keeruline on teha arvutitööd, kui lapsed ei maga ja raskeks läheks siis, kui tuleks magajaid lapsi eraldada mitte magajatest. Meremäe (2017) uuringust tuli samuti välja, et õpetajad arvestavad nende lastega, kes lõunaund enam ei vaja, kuid vajaksid abi puhkeaja korraldamisel, kui mitte magajaid on rohkem. Fookusgrupi erinevad osapooled olid seisukohal, et lõunaune asendamine alternatiivsete tegevustega peab olema väga teadlik valik nii lapsevanemate, kui ka õpetajate poolt ning muudatusi tuleb teha ka kodus unerežiimis. Abel (2022) uuringust tuli välja, et õpetajad peavad alternatiivsete pakkumist oluliseks, kuid teadlikkus nende rakendamiseks on vähene. Puhkeaja paremaks korraldamiseks on järgmisest õppeaastast plaanis kaasata liikumis- ja muusikaõpetajat, kes tegeleksid lastega vaikselt tunni ajal saalis. Autor tegi ettepaneku, et sel ajal, kui lastega tegelevad liikumis- ja muusikaõpetaja saaksid õpetajad läbi viia arenguestlusi ja teha arvutitööd. Juba praegu toimuvad lasteaias puhkeajal

erinevad trennid ja huviringid (jooga, kabe). Eelkooliealisel lapsel on vaja puhkeajaga ja seetõttu ei tohiks sel ajal lastele pakkuda intensiivseid trenne. Uuringust selgus, et lapsevanemad usaldavad õpetajaid ja olemasolevate võimaluste juures teevad õpetajad kõik, mis võimalik.

Käesolevast uuringust selgus, et erinevad osapooled on teadlikud une vajalikkusest. Enamus lapsi magab öösel piisavalt ning seetõttu ei pea erinevad osapooled lõunauinakut enam vajalikuks. Mõlemas rühmas on rakendatud pesade süsteemi, kus lapsed saavad tegeleda erinevate vaiksete tegevustega. Enamus vastajatest on rahul praeguse puhkeaja korraldusega. Puhkeaja korraldamise raskuskohtadena toodi välja vaiksuse keskkonna hoidmist, ruumi ja personali puudust, arvutitööd, koolivalmiduskaartide kirjutamist ja arenguestluste läbiviimist. Puhkeaja paremaks korraldamiseks on plaanis kaasata muusika- ja liikumisõpetajat ja pakkuda erinevaid huviringe lastele, kes lõunaund ei vaja.

KOKKUVÕTE

Uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada erinevate osapoolte arvamused laste lõunaune vajalikkusest ning alternatiivsete tegevuste pakkumise võimalused sel ajal lastele, kes lõunaund ei vaja ühe Lõuna-Eesti lasteaia näitel. Käesolev uurimus andis hea ülevaate, kuidas puhkeajaga korraldada ja milliseid tegevusi lastele selleks ajaks pakkuda.

Uurimistöö läbiviimiseks kasutas autor kombineeritud lähenemisviisi. Kvalitatiivse ja kvantitatiivse uurimisviisi kasutamine võimaldas anda terviklikumat ülevaadet uuritavast teemast. Andmekogumisinstrumendina rakendati fookusgrupi intervjuud ja ankeetküsitlust. Fookusgrupi intervjuu koosnes 17 küsimusest ja ankeetküsitlus 29 küsimusest, mis andsid vastuse peamistele uurimisküsimustele. Fookusgrupi intervjuus osales viis erinevat osapoolt (kaks õpetajat, õpetaja abi, hoolekogu esindaja, õppejuht) ja küsimustikule vastas 25 lapsevanemat. Valim ei olnud väga suur, kuid piisav, et teha üldistavaid järeldusi.

Uurimistöö tulemustest selgus, et erinevad osapooled on teadlikud une vajalikkusest ja enamasti vastajatest ei pea lõunauinakuid enam vajalikuks. Erinevad osapooled märkasid muutusi lapse käitumises ja emotsioonides vahetult peale lõunauinakute ärajätmist, kuid mõne aja pärast need möödusid. Suuremaid muutusi märkasid lapsevanemad lapse unes. Lapsevanemate hinnangul muutus laste ööuni pikemaks, kui lapsi lasteaias enam magama ei suunatud. Enamasti lapsi magab öösel 10–11 tundi ning laste unevajadus on rahuldatud ja nad ei vaja enam lõunauinakuid. Õpetajad on väga teadlikult loonud pesade süsteemi, kus lapsed saavad puhkeajal joonistada, voolida, konstruktoreid ja Legosid kokku panna, lauamänge mängida ja töölehti täita. Lastel on võimalus valida pikutamise/magamise ja vaiksete tegevuste vahel. Uuringust selgus, et neid lapsi eriti ei ole, kes valiksid pikutamise või magamise, kuid on lapsevanemaid, kes sooviks, et laps magaks lõuna ajal. Enamasti vastajaid on praeguse puhkeaja korraldusega rahul ja lapsevanemad usaldavad õpetajaid. Puhkeaja raskuskohtadena tõid erinevad osapooled välja vaiksuse keskkonna hoidmist, ruumi ja personali puudust ning lisakoormust õpetajatele. Puhkeaja paremaks korraldamiseks tõid lapsevanemad välja käelisi tegevusi, raamatute vaatamist/lugemist, lauamänge, Legode ja konstruktorite kokkupanemist. Fookusgrupi intervjuu erinevad osapooled mainisid liikumis- ja muusikaõpetaja kaasamist ning erinevate huviringide pakkumist lastele, kes lõunaund ei vaja.

Puhkeaja paremaks korraldamiseks tegi autor järgnevad ettepanekud. Esmalt, kui lasteaia on vähemalt kaks rühma, kes pakuvad lastele alternatiivseid tegevusi puhkeajaks, siis võiks lõunapausi ajal jagada lapsed kahe rühma vahel. Ühes rühmas on need lapsed, kes vajavad lõunaund ja teises rühmas on need lapsed, kes tegelevad vaiksete tegevustega. Sel ajal saaksid õpetajad arenguestlusi läbi viia ja keskenduda lapse arengu hindamisele. Teiseks ettepanekuks tegi autor, et kui liikumis- ja muusikaõpetaja tegelevad lastega, siis õpetajad saavad seda aega kasutada arenguestluste läbiviimiseks ja arvutitööks. Kolmandaks võiks vaiksete tegevustena proovida vaikuseminutite harjutusi.

Käesoleva uurimistöö väärtusena tõi autor välja, et uurimistulemused annavad infot uuringus osalenud lasteaiale ja kõikidele teistele lasteaedadele, kuidas edaspidi paremini korraldada puhkeaega ja milliseid alternatiivseid tegevusi on võimalik lastele pakkuda, kes lõunaund ei vaja. Antud uurimistöö raames koostas autor teoreetilise aluse, mida saavad õpetajad kasutada enda ja lastevanemate unealase teadlikkuse tõstmisel. Uurimistöö tulemusena selgitas autor välja erinevate osapoolte arvamuse lõunaune vajalikkusest ning alternatiivsete tegevuste pakkumise võimalustest. Edaspidi võiks sama teemat uurides läbi viia vaatlusi ja intervjuusid lastega. Veel võiks uurida õpetajate hoiakuid ja valmisolekut pakkuda alternatiivseid tegevusi lastele, kes lõunaund ei vaja.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Abel, M. (2022). *Lasteaiaõpetajate valmisolek rakendada alternatiivseid tegevusi väikelaste lõunauinakule lasteaias ühe linna näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikooli Narva kolledž. Sotsiaalteaduste valdkond. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/92a131d5-fa8d-46e5-838b-016f841d51f1/content> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Aru, J. (2017). *Ajust ja arust. Unest, teadvusest, tehisintellektist ja muust*. Kirjastus Argo.
- Beilmann, M. (2020). *Analüüsitulemuste esitamine joonistel*. Sotsiaalse meetodite ja metodoloogia õpibaas. <https://samm.ut.ee/anal%C3%BC%C3%BCsitulemuste-esitamine-joonisel> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Breus, M. (2022, 13. detsember). Sleep Hygiene. *Sleep Doctor*. <https://thesleepdoctor.com/sleep-hygiene/> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Cherry, K. (2023, 11. mai). The 4 Stages of Sleep. What happens in the brain and body during NREM and REM sleep. *Verywell health*. <https://www.verywellhealth.com/the-four-stages-of-sleep-2795920> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Ennet, P. (2023, 31. märts). Pulseerivad veresooned korraldavad öösel ajupesu. *Novaator*. <https://novaator.err.ee/1608932870/pulseerivad-veresooned-korraldavad-oesel-ajupesu> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Haridus- ja Teadusministeerium. (2023). Alusharidus. <https://www.hm.ee/uldharidus-ja-noored/alus-pohi-ja-keskharidus/alusharidus> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2005). *Uuri ja kirjuta*. Kirjastus Medicina.
- Jõeste, L. (2016). *Lastevanemate ja õpetajate arvamused lõunase puhkeaja kasutamise kohta lasteaias*. Bakalaureusetöö. Tallinna Ülikooli Haridusteaduste Instituut. Alushariduse valdkond. <https://www.etera.ee/zoom/27429/view?page=1&p=separate&search=1%C3%B5unaune&tool=search&view=0,0,2481,3508> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Kangur, R. (2020). *Lasteaiaõpetajate ja lastevanemate arvamused eelkooliealise lapse lõunaune kohta*. Bakalaureusetöö. Tallinna Ülikooli Haridusteaduste Instituut. Alushariduse valdkond. <https://www.etera.ee/zoom/84463/view?page=1&p=separate&tool=info&view=0,0,2481,3508> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Kivistu, K. (2022). *Lapsevanemate ja õpetajate teadlikkus 3-5 aastaste laste une vajalikkusest Rae valla lasteaegade näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikooli Narva kolledž. Sotsiaalteaduste valdkond. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/3e1b03ab-2be9-4a4c-8055-d84bb2c342a4/content> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Koolieelse lasteasutuse seadus. (1999). RT I 1999, 27, 387. <https://www.riigiteataja.ee/akt/120112014012?leiaKehtiv> (viimati vaadatud 14.11.2023)

Koppel, K. (2020, 15. jaanuar). Lapsi lõunaunel magama sundivad lasteaiad eiravad riigi kehtestatud nõudeid. *ERR*.
<https://www.err.ee/1022579/lapsi-lounal-magama-sundivad-lasteaiad-eiravad-riigi-kehtestatud-noudeid> (viimati vaadatud 12.02.2024)

Kurdziel, L., Duclos, K. & Spencer, R. (2013). *Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children*. *PNAS*. 110 (43), 17267-17272.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1306418110> (viimati vaadatud 12.02.2024)

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

Lastekaitseeadus. (2014). RTI, 06.12.2014, 1.
<https://www.riigiteataja.ee/akt/106012023015> (viimati vaadatud 30.03.2024)

Lilleleht, M., & Valberg, Õ-L. (2015). *Meie lapse uni. Praktiline teejuht lapsevanematele kuni 7 aastase lapse unemaailma*. Ajakirjade Kirjastus AS.

Lipman, F., & Parikh, N. (2021). *Better Sleep, Better You: Your No-Stress Guide for Getting the Sleep You Need and the Life You Want*. New York: Little, Brown Spark Hachette Book Group.

Liu, J., Feng, R., Ji, X., Cui, N., Raine, A., & Mednick, S.C. (2019, 28. mai). *Midday napping in children: associations between nap frequency and duration across cognitive, positive psychological well-being, behavioral, and metabolic health outcomes*. *Sleep*, 42(9), zsz126. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz126> (viimati vaadatud 12.02.2024)

Lokko, L. (2021, 02. detsember). Miks vajavad lapsed rutiini ja kuidas luua päevakava. *Varajase Kaasamise Keskus*. <https://www.vkkeskus.ee/lapse-paevakava-ja-rutiin/> (viimati vaadatud 12.02.2024)

Madise, Ü. (2019, 14. juuni). Puhkeaeg lasteaias. *Õiguskantsleri Kantselei*.
https://www.oiguskantsler.ee/sites/default/files/field_document2/Puhkeaeg%20lasteaias.pdf (viimati vaadatud 12.02.2024)

Meremäe, S. (2017). *Eelkooliealiste laste puhketunni sisustamise võimalused ühe Tallinna lasteaiapäeva näitel*. Bakalaureusetöö. Tallinna Ülikooli Haridusteaduste Instituut. Alushariduse valdkond.
<https://www.etera.ee/zoom/32111/view?page=1&p=separate&search=1%C3%B5unaune&tool=search&view=0,0,2480,3509> (viimati vaadatud 12.02.2024)

Nabi, K. (2021). *Lastevanemate teadlikkus und mõjutavatest teguritest ja piisava uneaja tähtsusest lapse igakülgselle arengule koolieelses eas*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikooli Narva kolledž. Sotsiaalteaduste valdkond.
<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/8154f19a-1488-44f0-94cd-65635bd8e264/content> (viimati vaadatud 16.04.2024)

Ockwell-Smith, S. (2017). *Leebe uneraamat*. Kirjastus ERSEN.

Ojamets, I. (2020). *Hea uni parandab tähelepanuvõimet ja aitab õppida*.
<https://novaator.err.ee/1135234/hea-uni-parandab-tahelepanuvoimet-ja-aitab-oppida> (viimati vaadatud 12.02.2024)

- Olev, A., & Alumäe, T. (2022) *Estonian Speech Recognition and Transcription Editing Service*. *Baltic J. Modern Computing*, Vol. 10 (2022), No. 3, pp. 409–421 <https://doi.org/10.22364/bjmc.2022.10.3.14> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Ots, T. (2014, 7. märts). Lapse uni. *Õpetajate Leht*. <https://opleht.ee/2014/03/lapse-uni/> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Pantley, E. (2002). *The No-Cry Sleep Solution: Gentle Ways to Help Your Baby Sleep Through the Night*. McGraw Hill Books.
- Patton, M.Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods 3 Edition*. Sage Publications.
- Peters, B.R. (2020). *Sleep Through Insomnia: End the Anxiety and Discover Sleep Relief with Guided CBT-I Therapy*. Sourcebooks, LLC.
- Peters, B.R. (2021, 10. september). Bedtime Routines and Sleep Rituals for Restful Sleep. *Verywell health*. <https://www.verywellhealth.com/bedtime-routines-and-sleep-rituals-for-restful-sleep-3014947> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Pärnits, A-A. (2022). *7 sammu lapse parema uneni: Saa sõbraks mikrobioomi ja ööpäevarütmidega*. Booksfactory Poland.
- Reinup, L. (2022, 04. oktoober). Laste uneprobleemid. *Novel Clinic*. <https://novelclinic.ee/laste-uneprobleemid/> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Rubin, L. (2023, 03. märts). Bettime Rituals to Help You Sleep. *Sleep Doctor*. <https://thesleepdoctor.com/sleep-hygiene/bedtime-rituals/> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- 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 12.02.2024)
- Tervisekaitseõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale. (2010). RT I 2010, 69, 526. <https://www.riigiteataja.ee/akt/13360326?#para14> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Vapper, T. (2024, 09. jaanuar). Seitse kuud lasteaiaõpetajana Ameerika Ühendriikides. *Õpetajate Leht*. https://opleht.ee/2024/01/seitse-kuud-lasteaiaopetajana-ameerika-uhendriikides/?fbclid=IwAR0qxAS5sCq6eM8_QYBy_7krWINSjcsV6zYlazNCMbaGwWNJU5nXJnSvD1Ws (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Varajase Kaasamise Keskus (2022, 01. detsember). *Vaikne aeg on laste aju jaoks hädavajalik*. <https://www.vkkeskus.ee/vaikne-aeg/> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Vehmanen, M. (2018, 12. juuli). Uni huoltaa aivot. *Aivoliitto*. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/paremmat-unet-parempi-elamanlaatu/#64ca4fb5> (viimati vaadatud 12.02.2024)
- Vernik, K. (2018). *Laste uni, tervis ja käitumine*. Magistritöö. Tartu Ülikooli Psühholoogia Instituut. Sotsiaalteaduste valdkond.

<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/db8e66a9-2193-4382-9d52-a90c0dfaa941/content> (viimati vaadatud 27.03.2024)

Vernik, K. (2019). *Hea une teejuht. Praktiline käsiraamat unetusest jagu saamiseks*. Pilgrim.

Vernik, K. (2021, 22. september). *Päevauni ja lasteaiad*. Kene Vernik Psühholoog ja unenõustaja. <https://www.kenevernik.ee/post/p%C3%A4evauni-ja-lasteiad> (viimati vaadatud 12.02.2024)

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

Waldburger, J., & Spivack, J. (2011). *Lihtsalt magama*. Kirjastus ERSEN.

Walker, M. (2017). *Why We Sleep. Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children Under 5 years of age*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311663> (viimati vaadatud 12.02.2024)

LISAD

Lisa 1. Fookusgrupi intervjuu küsimustik

I VASTAJATE TAUSTAANDMED

1. Millist huvigruppi Te esindate (õpetaja, õpetaja abi, õppejuht, direktor, hoolekogu esindaja, lapsevanem)?
2. Mis on Teie vanus?
3. Mis on Teie haridustase?

II UNE SEALHULGAS LÕUNAUNE VAJALIKKUS JA SELLE OSA LAPSE ARENGUS

4. Mitu tundi und vajab 6–7-aastane laps ööpäevas Teie hinnangul?
5. Kui paljud lapsed Teie hinnangul vajavad lõunaund?
6. Mille pärast on Teie hinnangul lõunauni ennekõike vajalik?
7. Mis vanuseni on Teie arvates lõunauinak vajalik?

III MUUTUSED LASTE KÄITUMISES, EMOTSIOONIDES JA UNES VÕRRELDES EELMISE ÕPPEAASTAGA

8. Kas olete täheldanud muutusi laste käitumises, emotsioonides ja unes, kui Jah, siis milliseid?
9. Millised on positiivsed ja negatiivsed küljed, kui lapsed ei maga lõunaund?

IV PRAEGU LÕUNAPUHKUSE KORRALDUS RÜHMAS

10. Mis ajendas lõunaune ärajätmist ja selle asendamist vaiksete tegevustega? (õpetajad, õppejuht)
11. Kuidas on laste lõunauneaeg korraldatud?
12. Kas on vajadust olnud teha muudatusi alternatiivsete tegevuste pakkumise korralduses, kui jah, siis milliseid?
13. Milliseid alternatiivseid tegevusi olete ise välja pakkunud ja mida on välja pakkunud lapsevanemad?
14. Kuidas Teie arvates suhtuvad lapsed lõunaune asendamisse vaiksete tegevustega?

V PUHKEAJA KORRALDAMISE RASKUSKOHAD JA VÕIMALUSED PAREMAKS KORRALDAMISEKS TULEVIKUS

15. Millised raskuskohad võivad tekkida puhkeaja korraldamisel, kui lapsed ei maga?
16. Kuidas olete lahendanud tekkinud probleemid alternatiivsete tegevuste pakkumisel?
17. Kuidas Teie arvates oleks ideaalis võimalik korraldada alternatiivseid tegevusi lasteaias lastele, kes lõunaund ei vaja?

Lisa 2. Ankeetküsitlus lastevanematele

Hea vastaja!

Olen Tartu Ülikooli Narva kolledži "Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas" eriala III kursuse üliõpilane Kaidi Freitok.

See küsimustik on koostatud minu bakalaureusetöö läbiviimiseks teemal "Laste lõunaune vajalikkus ja alternatiivsed tegevused lastele ühe Lõuna-Eesti lasteaia näitel".

Küsimuste eesmärk on välja selgitada lastevanemate teadlikkus une vajalikkusest sealjuures lõunauinaku tähtsus ja Teie arvamus lõunauinaku asendamisest alternatiivsete tegevustega.

Küsitlus on anonüümne ja vastuseid kasutatakse ainult antud uurimistöö raames. Olen väga tänulik, kui leiate aega küsimustele vastamiseks. Vastamine võtab aega keskmiselt 15 minutit. Teie vastused aitavad teha ettepanekuid, kuidas edaspidi paremini korraldada alternatiivseid tegevusi lastele, kes lõunaund ei vaja. Kui soovite tutvuda uurimistöö tulemustega või tekib küsimusi, siis saab autoriga ühendust võtta e-posti teel, milleks on kaidi.freitok@gmail.com.

Vastamisel lähtuge ainult oma 6–7-aastasest lapsest.

Vastuseid ootan tagasi hiljemalt 03.03.2024

Ette tänades!

Kaidi Freitok

I UNE VAJALIKKUS JA SELLE OSA LAPSE ARENGUS

1. Mitu tundi und vajab 6–7-aastane laps ööpäevas Teie hinnangul?
 - kuni 7 tundi
 - 8–9 tundi
 - 10–11 tundi
 - 12–13 tundi
 - 14 tundi või enam
2. Mitu tundi magab Teie laps praegu ööpäevas?
 - kuni 7 tundi
 - 8–9 tundi
 - 10–11 tundi
 - 12–13 tundi

14 tundi või enam

3. Kuidas hindate oma lapse uneaja pikkust?

- piisav
- pigem piisav
- pigem ei ole piisav
- pole piisav
- ei oska öelda

4. Hinnake une peamiseid ülesandeid.

	Nõus	Pigem nõus	Pigem pole nõus	Pole nõus	Ei oska öelda
Informatsiooni kinnistamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Energia säästmine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ainult füüsilise puhkuse saamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haiguste ennetamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressiga seotud tagajärgede ennetamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Normaalse kehakaalu säilitamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Organismi jõu taastamine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Kas olete nõus väidetega, et kvaliteetne uni...

	Nõus	Pigem nõus	Pigem pole nõus	Pole nõus	Ei oska öelda
vähendab stressi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ei mõjuta immuunsüsteemi tugevust	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tugevdab immuunsüsteemi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aitab ennetada terviseprobleeme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
parandab õppimis- ja keskendumisvõimet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Kas olete nõus väidetega, et vähese une korral...

	Nõus	Pigem nõus	Pigem pole nõus	Pole nõus	Ei oska öelda
nõrgeneb immuunsüsteem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
väheneb tähelepanu ja vastupidavus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
esineb keskendumisraskusi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ei esine hormonaalseid muutusi ega mõju ainevahetusele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tekib raskusi emotsioonide kontrollimisega	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
võivad tekkida käitumisprobleemid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

II UNEHÜGIEEN JA UNERITUAALID

7. Mis kell läheb Teie laps magama argipäeviti (lasteaia päevale eelneval õhtul)?

- varem kui 20:00
- 20:00–21:00
- 21:00–22:00
- 22:00–23:00
- hiljem kui 23:00

8. Mis kell Teie laps ärkab argipäeviti (lasteaia päeva hommikul)?

- varem kui 7:00
- 7:00–8:00
- 8:00–9:00
- hiljem kui 9:00

9. Mis kell läheb Teie laps magama nädalavahetusel (laps ei lähe järgneval päeval lasteaeda)?

- varem kui 20:00
- 20:00–21:00
- 21:00–22:00
- 22:00–23:00
- hiljem kui 23:00

10. Mis kell Teie laps ärkab nädalavahetusel (laps ei lähe lasteaeda)?

- varem kui 7:00
- 7:00–8:00
- 8:00–9:00
- hiljem kui 9:00

11. Millised on 3 kõige tüüpilisemat tegevust, millega Teie laps tegeleb 1 tund enne magamaminekut?

- Vaatab televiisorit
- Vaatab videoid
- Kuulab muusikat
- Mängib nutiseadmes (telefon, tahvel), laua- või sülearvutis
- Joonistab
- Mängib omaette
- Mängib koos õe, venna või vanematega
- Muu ...

12. Milliseid rutiintegevusi tehakse Teie kodus enne magamaminekut? (valida võib mitu varianti)

- Pestakse hambaid
- Käiakse pesemas
- Loetakse unejuttu
- Pannakse ööriided selga
- Valitakse kaisuloom
- Muu ...

III LÕUNAUNE VAJALIKKUS JA SELLE ASENDAMINE ALTERNATIIVSETE TEGEVUSTEGA

13. Kuidas arvate, kas Teie laps vajab lõunaund?

- Jah
- Ei
- Ei oska öelda

14. Kui lapsele võimaldatakse puhkeajaga, siis sel ajal magama jäämine on vajalik...

- igas vanuses lapsele
- kuni 3 aastasele lapsele
- kuni 4 aastasele lapsele
- kuni 5 aastasele lapsele
- kuni 6 aastasele lapsele

15. Mis on Teie arvamus, kui laps lõunapausi ajal tegeleb vaiksete tegevustega, siis kas ta puhkab sel ajal sama hästi, kui magades puhkaks?

- Jah
- Pigem jah
- Pigem ei
- Ei
- Ei oska öelda

16. Kas Teie arvates võib eelkooliealise lapse lõunaune vajadus sõltuda eelneva ööune pikkusest ja kvaliteedist?

- Jah
- Pigem jah
- Pigem ei
- Ei
- Ei oska öelda

17. Kas olete märganud muutusi oma lapse käitumises ja emotsioonides võrreldes eelmise õppeaastaga, mil laps magas lõunaund, kui Jah, siis milliseid?

18. Millised on Teie arvates positiivsed küljed, kui laps ei maga lõunaund?

19. Millised on Teie arvates negatiivsed küljed, kui laps ei maga lõunaund?

20. Milliseid muutusi olete märganud lapse unes, kui laps ei maga lõunaund? (valida võib mitu varianti)

- Jääb õhtul kiiremini magama
- Uni on rahutu ja katkendlik
- Magab rahulikult terve öö
- Ärkab erksa ja hea tujuga
- Muu...

21. Kas Teie laps on varasemalt öelnud, et ei taha lasteaeda minna, kuna ei taha magada?

- Sageli
- Pigem sageli
- Pigem harva
- Harva
- Ei oska öelda

22. Milline on Teie arvates laste suhtumine lõunaune asendamisse vaiksete tegevustega?

- Positiivne
- Pigem positiivne
- Pigem negatiivne
- Negatiivne
- Ei oska öelda

IV LÕUNAUNE ASENDAMISE VÕIMALUSED JA RASKUSED

23. Milliseid tegevusi oleks Teie arvates võimalik pakkuda lastele puhkeajaks?

24. Millised on Teie arvates puhkeaja korraldamise raskused lasteaias?

V ETTEPANEKUD UNEAJA PAREMAKS KORRALDAMISEKS

25. Milliseid ettepanekuid olete teinud uneaja paremaks korraldamiseks?

VI VASTAJATE TAUSTAANDMED

26. Mis on Teie sugu?

- naine
- mees
- ei soovi vastata

27. Mis on Teie vanus?

- 20–30
- 31–40
- 41–50
- 51–60

61–...

28. Mis on Teie haridustase?

põhiharidus

keskharidus

keskeriharidus

kõrgharidus

muu...

29. Mitu eelkooliealist last on Teie peres?

1

2

3

4 või enam