

TARTU ÜLIKOOL  
SOTSIAALTEADUSTE VALDKOND  
NARVA KOLLEDŽ  
ÕPPEKAVA „KOOLIEELSE LASTEASUTUSE ÕPETAJA  
MITMEKEELSES ÕPPEKESKKONNAS“

Kettel Nabi

LAPSEVANEMATE TEADLIKKUS UND MÕJUTAVATEST TEGURITEST  
JA PIISAVA UNEAJA TÄHTSUSEST LAPSE IGAKÜLGSELE ARENGULE  
KOOLIEELSES EAS

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Lehte Tuuling, MA

NARVA 2021

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

Kettel Nabi

.....16.05.2021,

Töö autori allkiri

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

Mina, Kettel Nabi (sünnikuupäev 30.08.1991),

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Lapsevanemate teadlikkus, und mõjutavatest teguritest ja piisava uneaja tähtsusest lapse igakülgsel arengule koolieelses eas“, mille juhendajaks on Lehte Tuuling.
  - 1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
  - 1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Narvas, **16.05.2021**

## **SISUKORD**

<b>SISSEJUHATUS .....</b>	<b>5</b>
<b>1. PIISAVA UNEAJA TÄHTSUS JA LAPSEVANEMATE ROLL LAPSE UNEHARJUMUSTE KUJUNDAMISEL .....</b>	<b>7</b>
1.1. Une olemus ja olulisus lapse arenguprotsessis .....	7
1.1.1. Une füsioloogia .....	7
1.1.2. Une olulisus .....	9
1.1.3. Vähesese une negatiivsed mõjud lapse arengule.....	10
1.2. Lapse uneharjumused ja neid mõjutavad tegurid .....	12
1.2.1. Lapsevanemate roll lapse uneharjumuste kujunemisel.....	12
1.2.2. Lapse und mõjutavad tegurid.....	12
1.2.3. Unerituaalid ja nende kujundamine .....	14
<b>2. UURIMISTÖÖ METOODIKA .....</b>	<b>15</b>
2.1. Uurimistöö eesmärgid.....	15
2.2. Uurimistöö metoodika valik .....	15
2.3. Uurimisprotseduuri kirjeldus .....	16
2.4. Valimi kirjeldus .....	17
<b>3. UURIMISTULEMUSED KOKKUVÕTE JA ANALÜÜS .....</b>	<b>21</b>
3.1. Vanemate hinnang oma lapse uneharjumustele.....	21
3.2. Unerituaalid kodudes .....	24
3.3. Lapse ööune kvaliteet ja selle mõjud lapse enesetundele lapsevanemate hinnangul .....	28
3.4. Lapsevanemate teadmised und mõjutavatest teguritest ja nende mõjust .....	32
<b>ARUTELU .....</b>	<b>38</b>
<b>KOKKUVÕTE .....</b>	<b>41</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>43</b>
<b>ALLIKAD .....</b>	<b>45</b>
<b>LISAD.....</b>	<b>52</b>

## SISSEJUHATUS

Arvatakse, et uni on perioodiline füsioloogiline puhkeseisund, mille ajal organismi aktiivne seos keskkonnaga on katkenud (EKSS 2009), kuid nüüdseks on selgunud, et aju teatud piirkonnad on magamise ajal siiski aktiivsed. Inimesed magavad oma elujooksul üks kolmandik ajast ning nii nagu on joomine ja söömine eluks vajalikud on seda ka magamine ja piisav uni. (Veldi 2009: 15) Kuigi kvaliteetse une tagamine on tähtis kõikide inimeste jaoks, siis eriti suurt rolli mängib uni väikelastele (Lilleleht, Valberg 2015: 12). Sellest hoolimata on laste une pikkus aastatega lühenenud ning tänapäeval magavad kogu maailmas lapsed ööpäeva jooksul ühe tunni võrra vähem, kui seda oli kakskümmend aastat tagasi (Bronson, Merryman 2014: 37).

Kõige levinum uneprobleem noortel on unetus, millega kaasnevad kroonilised uinumis- või magamisraskused (Evans 2020). Unetust omakorda võivad põhjustada erinevad tegurid (Saadi 2019) ning uuringud on näidanud, et sellest tulenevad uneprobleemid põhjustavad tervisehäireid ning arengulisi- ja sotsiaalseid probleeme (Vaher jt 2013).

Kuna lapse kasvu ja arengu loomulikuks keskkonnaks on perekond (Riigiteataja § 7 (1)), siis on oluline, et lapsevanemad oskaksid kujundada ümbritsevat keskkonda lapse und soosivaks, ning oleksid kursis vähese une negatiivsete mõjudega (Kanis J. jt 2015).

Tänapäevases ühiskonnas on vähene uni väga levinud probleem ning see probleem ei esine piirkonniti, vaid ülemaailmselt (Chattu jt. 2018). Lisaks on teada, et vanemate teadmised lapse une kohta on halvad (McDowall jt. 2017) ning seetõttu tehakse üha rohkem tööd selle nimel, et nii lapsed kui ka lapsevanemad teadvustaksid une olulisust (Vernik 2019: 16-17).

Kuna uni on väikelapse kasvamisele ja arenemisele väga oluline ning tänapäeval on aina rohkem erinevaid tegureid, mis segavad lapse kvaliteetset und, siis on tähtis välja selgitada, kas ja kui suurel määral on lapsevanemad kursis vähese une võimalike tagajärgedega lapse arengule. Bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada lapsevanemate teadlikkust und segavatest teguritest ja vähese une mõjudest lapse igakülgsel arengule Sillamäe ja Jõhvi eesti õppekeelelaste lasteaedade näitel.

Uurimisküsimused, millele bakalaureusetöös vastuseid otsitakse on:

1. Kuidas lapsevanemad kirjeldavad oma lapse uneharjumusi?

2. Millised on lapsevanemate teadmised une kvaliteeti mõjutavatest teguritest ja nende mõjust?

Uurimistöö läbiviimiseks valiti kvantitatiivne lähenemisviis ja andmekogumismeetodiks ankeetküsitlus. Valimi moodustasid kahe Ida-Virumaa linna eesti õppekeelelaste lasteaedades käivate laste vanemad.

Bakalaureusetöö koosneb kolmest peatükist. Esimeses peatükis on välja toodud une olemus ja olulisus lapse arenguprotsessis ning lapse uneharjumused ja und mõjutavad tegurid. Kasutatud on 62 allikat, millest 36 on võõrkeelsed. Peamised autorid, kellele toetuti on Eesti unenõustajad Merit Lilleleht ja Õnne Liv Valberg ning unearst Marlit Veldi. Teine peatükk kirjeldab uurimistöö metoodikat, valimit ja protseduuri ning kolmandas osas on kokku võetud ja analüüsitud uurimistöö tulemused.

# 1. PIISAVA UNEAJA TÄHTSUS JA LAPSEVANEMATE ROLL LAPSE UNEHARJUMUSTE KUJUNDAMISEL

## 1.1. Une olemus ja olulisus lapse arenguprotsessis

### 1.1.1. Une füsioloogia

Uni on inimese ajutegevuse seisund, kus teadlik ühendus eksistentsiga on katkenud. Magamise ajal organism taastub ja puhkab (Partinen 2019), kuid aju ei puhka, vaid laeb energiavarusid ning korrastab päeval toimunut ja õpitut. (Aho, Rantala 2014)

Uni jagatakse omakorda kaheks erinevaks osaks: REM uneks ja NREM uneks (Peet 2020). Omavahel on need kaks uneperioodi täiesti erinevad nii lihastoonuse, ajuaktiivsuse kui aktiivsete silmaliigutuste poolest (Veldi 2009: 24). REM uni on justkui aktiivne uni, mille ajal on küll silmalaod kinni, kuid silmad liiguvad sellegipoolest aktiivselt. Sellele unefaasile on omane unenägede nägemine. NREM und peetakse vaikseks uneks (Ockwell- Smith 2017: 28-29) ning selle ajal muutub uni aina sügavamaks. Sügava une aeg on lastel tunduvalt pikem, kuna kasvamiseks vajab lapse organism piisavalt und. (Veldi, Paavle 2012: 25) NREM uni jaguneb omakorda neljaks erinevaks staadiumiks (Veldi 2009: 24).

- Esimene staadium- Une esimeses faasis toimub üleminek ärkvelolekust unefaasi, mille ligikaudne kestvus pikkus on 1-7 minutit. See unefaas hõlmab kogu magamisajast 5%. (Veldi 2009: 25) Uni on selles faasis väga kerge, mistõttu paljud välised segavad tegurid võivad põhjustada ärkamise (Peet 2020). Lihased lõdvestuvad ning silmade liikumine muutub silmnähtavalt aeglasemaks, kuid ei peatu (Veldi 2009: 25).
- Teine staadium- Selles staadiumis on uni juba sügavam ning enam ei põhjusta välised tegurid ärkamist vaid teise faasi lõpupoole võivad tekkida tunnused, mis viitavad sügavale unele. See unefaas kestab ligikaudu 10-25 minutit ning moodustab kogu inimese uneajast ligikaudu 50%. (Veldi 2009: 25) Selles unefaasis hakkab vähenema kehatemperatuur ning pulss muutub rahulikumaks ja aeglasemaks (Ockwell- Smith 2017: 29).

- Kolmas staadium- Selles staadiumis on inimene sügavas unes ning see hõlmab kogu uneajast 3-8% (O'Hanlon 2000: 16).
- Neljas staadium- Selles staadiumis toimub sügav uni, mis moodustab kogu uneajast ligikaudu 20%. Puuduvad silma liigutused. Sügava une ajal aju puhkab ning arvatakse, et samal ajal puhkab ja taastub terve organism. Kui inimesel puudub unest sügava une osa või on see liiga lühike, võib see viidata unetusele. (Veldi 2009: 26) Neljanda staadiumi alguses võivad leida aset unes rääkimine ja unes kõndimine. Selle faasi lõpupoole on kõige tõenäolisem näha õudusunenägusid ja unenägusid, ning võib esineda isegi voodisse pissimist. (Ockwell- Smith 2017:30)

REM uni- Aktiivne uni, mille ajal sarnaneb aju aktiivsus ärkvelolekuga. REM- und nimetatakse kiirete silmaliigutustega uneks (rapid eye movement- REM), kuna magamise ajal liiguvad silmad silmalaugude all kiiresti. (Veldi, Paavle 2012: 25) REM-une tunnuseks on kiired silmaliigutused kuid lihastoonused on selles unefaasis nõrgad. Kogu uneajast moodustab REM-uni natukene üle 20% ning selles unefaasis nähakse suurem osa unenägudest. (Veldi 2009: 25-26)

Allpool tabelis on näha, et lapse kasvades väheneb tema üldine uneaeg. Sealjuures kasvab pindmise une tähtsus ning moodustab suurima osa kogu uneajast. (Veldi, Paavle 2012: 49)

Tabel 1. Uni imikueast vanurieani (Veldi, Paavle 2012: 49)

	Üldine uneaeg	Pindmise une osa kogu uneajast	Sügava une osa kogu uneajast	REM- une osa kogu uneajast
Imik	13-16 tundi	10- 30%	30-40%	40-50%
Laps	8-12 tundi	40- 60%	20-30%	20-30%
Nooruk	6-9 tundi	45-60%	15-25%	15-25%
Vanur	5-8 tundi	50-80%	5-15%	15-25%

### 1.1.2. Une olulisus

Und kirjeldatakse puhkeseisundina, millele on iseloomulik teadvuse tase muutumine (Peet 2020). Piisav uni on äärmiselt oluline kõikidele inimestele ning me võime selle tähtsust võrrelda vajadusega süüa ja juua (Veldi, Sinisalu 2008). Teatakse, et söömine ja joomine on eluks vajalikud tegevused, kuid vähem ollakse kursis tõsiasjaga, et magamine on samuti elutähtis, ning paljud ei teadvusta endale, miks on uni niivõrd oluline (Ockwell- Smith 2015: 24).

Kõige suurem on une mõju beebidele ja väikelastele, kuna une kvaliteet ja pikkus mõjutavad lapse arenemis- ja kasvamisprotsessi. Läbiviidud uurimistulemuste põhjal kinnitavad teadlased kogu maailmas, et lapse positiivse arengu tagamiseks on tähtis tagada lapsele regulaarne ja kvaliteetne uni. (Lilleleht, Valberg 2015: 12) Lapse uneprobleemid ei mõjuta ainult lapse arengut ja heaolu, vaid see segab ka lapsevanema unekvaliteeti, mis omakorda võib viia vanemate omavaheliste tülide ja depressioonini (Lilleleht, Valberg 2015: 71).

Paljustest uuringutest on selgunud, et uni mõjutab keskendumisvõimet, tähelepanu, vastupidavust, on seotud sõnavara omandamisega, õppimistulemustega, mälega ning on oluliseks teguriks lapse kasvule (Pacheco s.a.). Magamise jooksul imendub lapse organismi hormoon, mis toetab kogu organismi üldist arengut. Juhul, kui laps ei saa piisavalt magada ning tekkib unepuudus, peatub ka kasvuhormooni imendumine organismi. Aju toodab kasvuhormooni kella kümnest õhtul kuni kella kaheni öösel ning selleks, et kasvada, peaksid lapsed sellel kellaajal magama. (Veldi, Paavle 2012: 55) Liiga vähene magamine võib olla erinevate terviseprobleemide põhjuseks (Lilleleht, Valberg 2015: 12-13) ning vähesest unest tingitud tagajärgedest võib tekkida haigusi, mida siiani on peetud une kogusest sõltumatuks-näiteks ülekaalulisus ning aktiivsus- ja tähelepanuhäired (ATH) (Bronson, Merryman 2014: 42).

Ligikaudu 20%-30% lastest esineb uneprobleeme (Lilleleht, Valberg 2015: 13). Ameerika unemeditsiini akadeemia (AASM 2016) on välja toonud vastavalt vanusele soovituslikku unetundide arvu. Selle kohaselt võiksid 1-2 aastased lapsed magada 11-14 tundi (koos uinakuga), 3-5 aastased lapsed 10-13 tundi (koos uinakuga) ning 6-12 aastaste laste soovituslik une aeg on 9-12 tundi (ilma uinakuta). Neuroteadlase Jaan Aru sõnul võiks väikese lapse ööune pikkuseks olla 10-12 tundi (Aru 2019), kuid uuringutes on selgunud, et Eestis elavad

väikelapsed magavad keskmiselt 9,5 tundi, ning võrreldes Euroopa väikelastega on see madalaim tulemus (Vernik 2019: 15-16). Tuleb meeles pidada, et väljatoodud unetunnid on soovituslikud, kuna igal inimesel on individuaalne vajadus väljapuhkamiseks ning seetõttu ei ole võimalik konkreetset une pikkust määratleda (AASM 2016).

### **1.1.3. Vähese une negatiivsed mõjud lapse arengule**

Varasematest uuringutest on selgunud, et vähene uni võib mõjuda lapse arengule negatiivselt. (Pacheco s.a.) Näiteks on laste ülekaalulisus üle kogu maailma aina kasvav probleem (Labree jt. 2015). Uuringust on selgunud, et 2019. aastal oli 38 miljonit alla viie aastast last, kas ülekaalulised või rasvunud (WHO 2020), ning on teada, et unepuudus ja ülekaalulisus on omavahel seotud (Patel, S. P. jt. 2006). Lisaks peetakse unepuudust üha enam laste ja noorte rasvumise põhjuseks (Pyper, jt. 2017).

Unepuuduse tulemusel tekib kehas hormoonide tasakaaluhäire, mis soodustab liigset söömist ning ülekaalulisust. Söögiisu reguleerivad kaks hormooni, milleks on greliin ja leptiin. (Fry 2020) Magades liiga vähe, tõuseb organismis greliini tase ja väheneb leptiini tase (Bronson, Merryman 2009: 52). Grelini tõus organismis tekitab näljatunnet, mille tulemusel tekib vajadus rohkem süüa ning seetõttu võib tekkida ülekaal (Walker 2018: 193).

Uneteadlased on viinud läbi palju erinevaid analüüse ja uurimusi, mille tulemusel on selgunud, et lapsed, kelle uni on lühem, on ülekaalulisemad, kui need, kes magavad piisavalt (Bronson, Merryman 2009: 52-53). Sealjuures on lühikese unega lastel lausa kaks korda suurem tõenäosus muutuda ülekaaluliseks (Lombardo jt. 2019).

Veel on omavahel tihedalt seotud uni ja immuunsüsteem (Suni 2020). Kuna immuunsüsteem on peamine kaitse erinevate haiguste eest (Rosenberg 2019), siis võib unepuudus häirida immuunsüsteemi tööd (Suni 2020) ning seetõttu inimestel, kes ei maga öö jooksul piisavalt, on suurem tõenäosus jääda sagedamini haigeks, nakatuda erinevatesse nakkushaigustesse ja viirushaigustesse nagu nohu ja köha (Rosenberg 2019). Juba üks öö vähem und võib mõjutada immuunsüsteemi võimekust (Walker 2018: 204) ning lisaks on uurimistulemustest selgunud, et unepuudus võib muuta gripivaktsiini toime olematuks (Rosenberg 2019).

Kasvuhormoon eristub sel ajal, kui magatakse sügavalt, kuid selle tase kehas sõltub suuresti unekvaliteedist ja magamisest (Soots 2013). Kindlasti ei mõjuta üks magamata öö kasvamist, kuid kui laps ei saa pikemaajaliselt täisväärtuslikku und, võib see hakata tema kasvu mõjutama (Dowshen 2017).

Veel on erinevatest uuringutulemustest selgunud, et unepuudus mõjub vaimsele tervisele negatiivselt (Rahman jt. 2013). Lühikese ajajooksul ei pruugi tekkida vähese une tõttu tõsisemaid probleeme, kuid pidev unepuudus võib tekitada vaimsed probleeme nagu ärevushäired ja depressioon (Peet 2020). Aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH) on üks levinumaid lapsi mõjutavaid vaimseid häireid (Parekh jt 2017), mida aastate jooksul diagnoositakse lastel üha enam (Lilleleht, Valberg 2015), kuid ei pöörata tähelepanu asjaolule, et aktiivsus- ja tähelepanuhäirete (ATH) ja vähese une sümptomid on sarnased (Breus 2013). Une ja ATH sarnaste sümptomite seost on uurinud Langone Meditsiinikeskuse professor Dr Vatsal Thakkar, ning oma uuringu käigus avastas ta, et aktiivsus- ja tähelepanuhäire (ATH) sümptomite teket võib põhjustada või soodustada liiga lühikeseks jäänud uni. Seetõttu on võimalik, et diagnoositakse liiga kiirelt hüperaktiivsus ning jäetakse uurimata, kas lapse unevajadus on rahuldatud. (Lilleleht, Valberg 2015:118-119)

Kognitiivne areng on seotud maailmast arusaamise ja tunnetamisega. See on vaimne tegevusarutlemine, mõtlemine, süntees, analüüs, defineerimine ja omistamine aga ka organiseerimine, säilitamine, informatsiooni omandamine ja taastamine, mis omakorda erineb psühhomotoorsetest ja emotsionaalsetest protsessidest. (Nugin, Õun 2018:10-11) Unepuuduse negatiivne tagajärg mälule, õppimisele ja tähelepanule võib olla üheks peamiseks põhjuseks, miks lapsed ei suuda saavutada õppe-eesmärke nii, nagu neilt seda eeldatakse (Buckhalt 2011). Piisab ühest ööst, kus magatakse vähem ja juba on tähelepanuvõime ja reaktsiooni kiirus muutunud (Peet 2020), ning sellest tingitult võib esineda rohkem vigastusi (Jones, Owens, Pham 2012). Uuringud näitavad, et unepuudus põhjustab ka keskendumisraskusi (Mattriccianni jt. 2013) ning raskusi toimetulekuga ja probleemide lahendamisega (Chattu jt 2018).

Selleks, et näha emotsionaalses arengus muutusi, piisab kõigest mõnest lühemast ööst. Unepuudus mõjutab kõige rohkem just neid emotsioone, mis on negatiivsed. (Peet 2020) Näiteks ei suudeta kontrollida oma käitumist ega meeleolu ning sellest tingituna võib olla inimene, kes ei maga piisavalt, närviline, tujukas ja kergesti ärrituv (Chattu jt 2018; Turnbull

jt. 2013). Veel kuuluvad unepuudusest meeleolu mõjutavate sümptomite hulka motivatsiooni puudumine, kannatamatus ja ärevus (Cheek i.a.).

## **1.2. Lapse uneharjumused ja neid mõjutavad tegurid**

### **1.2.1. Lapsevanemate roll lapse uneharjumuste kujunemisel**

Toetudes Albert Bandura (1977) sotsiaalse arengu teooriale, õpib laps eeskuju järgi. Selle teooria kohaselt õpivad inimesed suure osa oma käitumisviisidest teisi inimesi jälgides, nendega vesteldes ning neid jäljendades. Läbi selle omandatakse väärtused, hoiakud ja uskumused, mis on aluseks inimeste käitumisele. (McLeod 2016)

Lapsevanematel on kohustus tagada lapsele kvaliteetne uni, jälgida, et laps magaks piisavalt (Lilleleht, Valberg 2015:6; Lapsen... 2018) ning luua lapse und soodustav keskkond (Kanis jt 2015). Õnneks on võimalik lapse und kergete meetoditega paremaks muuta, kuid selleks on vaja, et lapsevanem teadvustaks endale olukorda ning pöörduks vajadusel mõne vastava valdkonna spetsialisti juurde, kellega saaks oma tähelepanekuid jagada ning kes oskaks anda nõu ning toetust (Lilleleht, Valberg 2015:5-6). Lisaks võiks vanem koostada lapsele ajagraafiku, sest igal õhtul samal ajal magama minemine ja hommikul ärkamine, soodustab uinumist. Sealjuures oleks lapsevanema rolliks last suunata ning jälgida ajagraafikust kinni pidamist. (Evans 2020)

### **1.2.2. Lapse und mõjutavad tegurid**

Und võivad mõjutada paljud erinevad tegurid. Näiteks nutiseadmed omavad tugevat mõju unekvaliteedile. Nendest kiirgab valgus, mis suurendab ajus aktiivsust (Ockwell- Smith 2015: 53), ning lükkub edasi unehormooni valladumine, mistõttu on raskem magama jääda. (Vernik 2019: 150) Õhtust nutiseadme kasutamist seostatakse une viibimisega (Breus 2015) ning unetundide vähenemisega (Zhu jt 2020). Lisaks võib arvutimängudes või televiisoris nähtu tõttu ergastuda lapse kujutlusvõime, mis raskendab veel omakorda magama jäämist ning võib põhjustada halbade unenägude teket (Vuohelainen 2001:44-45).

Magama jäämist ja une kvaliteeti mõjutab ka toa temperatuur, millele ei pöörata väga suurt tähelepanu, kuid see võib olla väga oluline selleks, et lapse uinumine õhtuti oleks kiirem ja uni kvaliteetsem (Walker 2018:304). Kvaliteetse une tagamiseks soovitatakse tuba igapäevaselt tuulutada ning magamistoa temperatuur võiks jääda 16-20 kraadini (Vernik 2019:143). Kvaliteetse une saavutamiseks peab kehatemperatuur langema ning seetõttu on parem uni pigem jahedamas, kui soojas toas (Walker 2018:304). Umbne õhk ja liiga palav tuba võivad põhjustada peavalu, kurgu kuivamist ja ummistunud nina, millest kõik väljatoodud variandid võivad rikkuda ööund (O' Hanlon 2000). Kui laps ärkab öösiti põhjusel, et tahab juua, siis võib see viidata liiga kuivale õhule toas (Stanborough 2020).

Veel on laste puhul und segavaks terviseprobleemiks sageli erinevad allergiad (Lilleleht, Valberg 2015:78). Histamiin on ajus sisalduv kemikaal, mis reguleerib lisaks paljudele muudele ülesannetele ka ärkveloleku aega. Histamiini tase peaks öösel vähenema, et aidata uinuda, kuid seda ei pruugi juhtuda, kui magamistoas on midagi, mis tekitab allergilist reaktsiooni. (Ehrlich 2012) Näiteks toiduallergiale on iseloomulikud tihti ärkamine, erutus ja uinumiskasused (Veldi, Paavle 2012:58). Veel võivad allergiad põhjustada naha sügelust, aevastamist, köhimist ning ka unehäireid (Ehrlich 2012).

Ka toidul on suur mõju unele. Enne magama minemist ei ole soovitatav süüa ja juua midagi, mis sisaldab kofeiini, kuna kofeiin vähendab une pikkust, muudab selle kvaliteeti ning lükkab uinumist hilisemaks (Veldi 2019:94). Veel ei tohiks juua enne magama minemist limonaadi ega süüa šokolaadi, kuna need mõlemad ained sisaldavad lisaks kofeiinile (TAI 2008) ka suhkruid, mille liigne tarbimine võib muuta lapsed hüperaktiivseks (Ockwell- Smith 2017:81). Kofeiini leidub veel näiteks jäätises ja tees, mille söömist tuleks samuti enne magama minemist vältida (Walker 2018: 40). Lisaks ei soovitata süüa veel liiga rasvaseid ja raskeid toite, kuna see võib tekitada ebameeldiva tunde, mis ei lase magama jääda (Vuohelainen 2001:13) ning toiduaineid, mis tekitavad gaase, näiteks õunad, kapsas ja šokolaad (Veldi 2009). Ideaalne aeg söömiseks oleks kolm tundi enne seda, kui jäädakse magama (Veldi, Paavle 2012:140).

Veel tuleb une kvaliteedi tagamiseks tähelepanu pöörata magamistoa valgustusele, kuna magamise ajal on oluline, et tuba oleks võimalikult pime. (Vernik 2019:143) Valgus võib mõjuda inimesele nii ergutavalt, et tekitab uinumisega raskusi (O' Hanlon 2000:56) ning liigse

valguse korral, ei saa unehormoon teha oma tööd ning see raskendab magama jäämist veelgi. Valguse tõttu väheneb inimeste uni suvel ligikaudu 20 minutit. (Vernik 2019:143)

Füüsiline aktiivsus vahetult enne uneaega omab samuti mõju uinumisele ja une kvaliteedile. Päevane füüsiline aktiivsus on äärmiselt oluline igas vanuses inimestele kuid sellegipoolest soovitatakse vältida intensiivset füüsilist koormust üks tund enne magama minemist, kuna aktiivne tegevus annab kehale energiat, mis omakorda raskendab magama jäämist. (Evans 2020)

Laste und võib veel oluliselt mõjutada läbisaamine kaaslastega ning suhted kodus ja lasteaias (Currie, Wilsaon 2005:157). Kui laps tunneb negatiivseid emotsioone, hirmu, tagakiusamist või vägivalda, võib muuta see lapse rahutuks ning tekitada unehäireid (Vuohelainen 2001:49).

### **1.2.3. Unerituaalid ja nende kujundamine**

Laste jaoks on tähtis, et neil oleks enne maga minemist välja kujunenud kindlad unerituaalid (Lilleleht; Valberg 2015:153). Magamisharjumuste kujundamisel on oluline iga päev enne magama minemist kindlas järjekorras samade tegevuste sooritamine (Waldburger, Spivack 2011:15), kuna see mõjub lastele rahustavalt ning valmistab vaimu ja keha magama minemiseks ette (Stirling 2003:70). Lisaks on varasematest uuringutest selgunud, et need lapsed, kellel on väljakujunenud kindlad unerituaalid enne magama minemist, magavad kauem, lähevad varem magama, uinumise aeg on lühem ning ka öösiti esineb vähem ärkamisi (Hale jt. 2011; Pacheco i.a).

Iga perekond valib siiski ise unerituaalid, mis on nende pere jaoks sobilikud, kuid tuleb arvestada, et unerituaalid tuleks valida lähtuvalt lapse vanusest (Lilleleht; Valberg 2015:153). Õhtuse unerituaali kestvus võiks olla kuskil 15-60 minutit, oleneb samuti lapse vanusest (Waldburger, Spivack 2011: 14).

Enne ööund sobivad maha rahunemiseks näiteks sellised tegevused nagu pesemas käimine, pidžaama selga panemine, päeva sündmustest vestlemine, hammaste pesemine, unejuttu lugemine, rahulike mängude mängimine ja ka raamatute vaatamine (Waldburger, Spivack 2011:15; Lilleleht; Valberg 2015:154; Pacheco s.a.).

## **2. UURIMISTÖÖ METOODIKA**

### **2.1. Uurimistö eesmärgid**

Kuna erinevatele uurimistulemustele (Turnbull, Reid, Morton 2013; Chattu jt. 2018; Matricciani jt. 2013) tuginedes saan väita, et vähene uni on tänapäeval suur probleem, siis käsitletav teema on aktuaalne ja vajab käsitlemist. Toetudes Bandura sotsiaalse arengu teooriale võime väita, et täiskasvanutel on oluline roll laste harjumuste, sealhulgas ka uneharjumuste, kujundamisel ja jälgimisel. Sellest tulenevalt on uurimistö eesmärgiks välja selgitada lapsevanemate teadlikkust und segavatest teguritest ja vähese une mõjudest lapse igakülgsel arengule Sillamäe ja Jõhvi eesti õppekeele lasteaedade näitel.

Uurimisküsimused, millele vastuseid otsitakse on:

1. Kuidas lapsevanemad kirjeldavad oma lapse uneharjumusi?
2. Millised on lapsevanemate teadmised une kvaliteeti mõjutavatest teguritest ja nende mõjust?

Lähtuvalt töö eesmärgist püstitasin, toetudes varasemate uuringute tulemustele (Luks 2009, Hussar 2012 ja Piirmann 2013), järgmise hüpoteesi:

Lapsevanemate teadlikkus und mõjutavatest teguritest ja piisava une aja tähtsusest lapse igakülgsel arengule koolieelses eas on vähene.

### **2.2. Uurimistö metoodika valik**

Uurimistöös kasutasin kvantitatiivset uurimisviisi. Kuna eesmärgiks oli kaardistada olukorda, siis toetudes Hirsjärvi & Remes & Sajavaara (2005) seisukohtadele, võimaldab kvantitatiivne uurimisviis kaasata suurema hulga respondente ja analüüsida tulemusi statistiliselt eesmärgiga kirjeldada olukorda.

Uurimistö õnnestumiseks seadsin järgmised ülesanded:

1. Küsitluse koostamine eesmärgiga selgitada välja lapsevanemate teadlikkus kvaliteetse uneaja tähtsusest laste arengule.
2. Küsitluse saatmine lasteaedadele, palvega jagada neid lapsevanematele

3. Koostada saadud andemete analüüs ja kokkuvõtte uuringus osalenud lapsevanemate seisukohtadest.

Andmekogumismeetodiks oli ankeetküsitlus. Mõõtevahendina kasutasin valikvastustega ankeeti. Ankeedi (Lisa 1) koostas iseseisvalt toetudes töö teoreetilistele lähtekohtadele ning see koosnes 31st valikvastustega küsimusest, kus on nii suletud kui ka poolavatud küsimusi. Küsimustik jagunes kaheks osaks - üldandmed ja küsimused uneteemal. Esimene osa keskendus üldandmetele, iseloomustamaks valimit. Teine osa koosnes küsimustest, mis võimaldasid saada vastused uurimisküsimustele ja jagunes omakorda kaheks - lastevanemate hinnang oma lapse uneharjumustele ja lapsevanemate teadmised vähese uneaaja mõjudest lapse igakülgsel arengule. Interneti võimaluste avardamisega kasutatakse ühe rohkem sotsiaalteaduslikus uurimistöös veebipõhist andmekorjet. Internetipõhises uuringus võib kasutada e-kirja manuseks lisatud küsimustiku kätte toimetamiseks või siis vahendina, mis suunavad potentsiaalsed vastajad veebisaidile, kus küsimustik asub. Sageli kasutatakse nende kahe kombinatsiooni: e-kirjaga edastatud küsimustikku ja paberikandjal ankeeti. Veebipõhistel uuringutel on potentsiaal jõuda suurema osalejate arvuni (Cohen 2007 :245). Oma uuringus kasutasin samuti kombineeritud viisi ankeetide respondentidele kätte toimetamiseks: e-kirja teel ja paberikandjal.

Kogutud andmete töötlemiseks kasutasin MS Excel tabelarvutusprogrammi. Tabelarvutusprogramm võimaldab töödelda kogutud numbrilisi andmeid ja avaldada tulemusi diagrammidena. Valikvastustele lisatud kommentaare analüüsisin kasutades kvalitatiivset sisuanalüüsi, kuna see võimaldab keskenduda teksti peamistele, uurimistöö eesmärgi seisukohast olulistele tähendustele (Kalmus, Masso, Linno 2015).

### **2.3. Uurimisprotseduuri kirjeldus**

Küsimustiku koostamiseks töötasin läbi uneteemalise teaduskirjanduse ja tutvusin varasemate teemakohaste uuringutega. Ankeet valmis 25.01.21. Uuringusse otsustasin kaasata Sillamäe ja Jõhvi eesti õppekeelega lasteaedades käivate laste vanemad, kuna Sillamäe eesti õppekeelega lasteaias märkasin võimaliku probleemi ning Jõhvi lasteaedades kaasasin sooviga saada ülevaade, kas probleem esineb ainult ühes lasteaias või esineb seda laialdasemalt. Lisaks

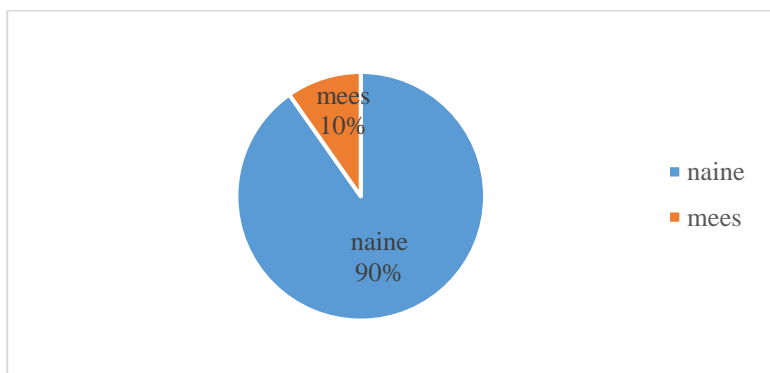
soovisin saada ülevaadet kas eesti emakeele- ja vene emakeelega lapsevanemate teadlikkus on erinev.

Järgmise sammuna võtsin ühendust lasteaedadega ja leppisin kokku uuringu läbiviimise nende haridusasutustes. Jõhvi lasteaedadesse saatsin meili, palvega jagada küsimustiku lasteaias käivate laste vanematele. Sillamäe Eesti lasteaeda viisin ankeedi paberkandjal, kuna juhtkonnaga vesteldes leidsime, et see variant on kõige efektiivsem, et saada tagasi võimalikult palju vastatud ankeete. Küsimustiku sissejuhatuses kinnitasin lapsevanematele, et nende anonüümsus on tagatud ning paberkandjal ankeetide anonüümsuse tagasin ümbrikuga, mille sai iga lapsevanem ankeediga kaasa. Täidetud ankeedid tuli tagastamisel sulgeda ümbrikusse. Ankeedid toimetasin respondentideni 28.01.2021. Vastamiseks oli aega kaks nädalat.

## 2.4. Valimi kirjeldus

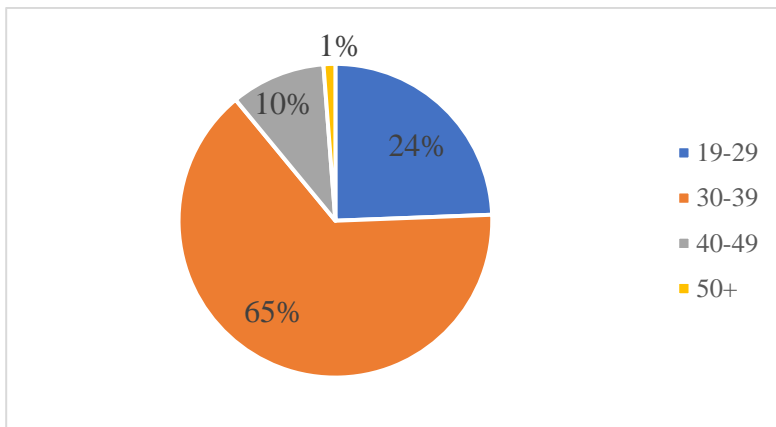
Valimi moodustavad kolme Jõhvi ja ühe Sillamäe eesti õppekeelega lasteaias eelkooliealiste laste vanemad. Kokku oli rühmi, kus soovisin uurimustööd läbi viia 34 ja lapsevanemate koguarv 574. Küsimustikule vastamine oli vabatahtlik ning anonüümsus tagatud.

Ankeedile vastas 82 lapsevanemat, kellest 74 (90%) olid naised ning 8 (10%) mehed (Joonis 1).



Joonis 1. Küsimustikule vastanud lapsevanemate sugu.

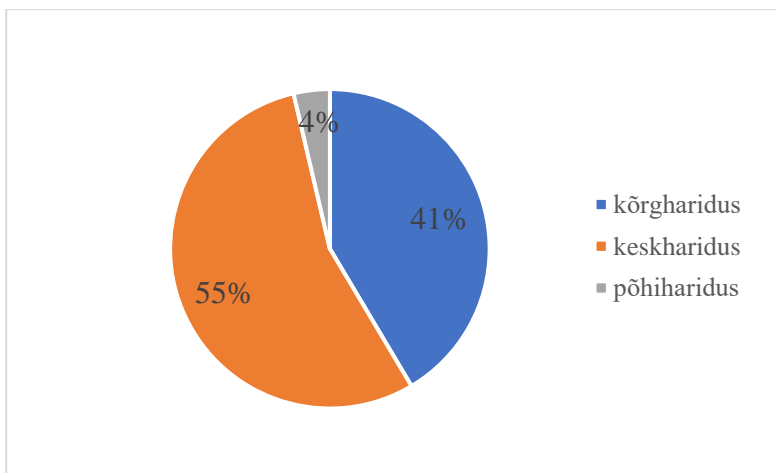
Kõige suurema osa vastanutest 65%, moodustasid lapsevanemad vanuses 30-39 eluaastat, 19-29 aastaseid lapsevanemaid oli 24%, 40-49 aastaseid 10%, ning lapsevanemad vanuses 50+ moodustasid 1% kõikidest vastanutest (Joonis 2).



Joonis 2. Lapsevanema vanus.

Kokkuvõtteks võib öelda, et suurem osa uuringus osalenud lastevanematest olid vanemad kui 30 eluaastat.

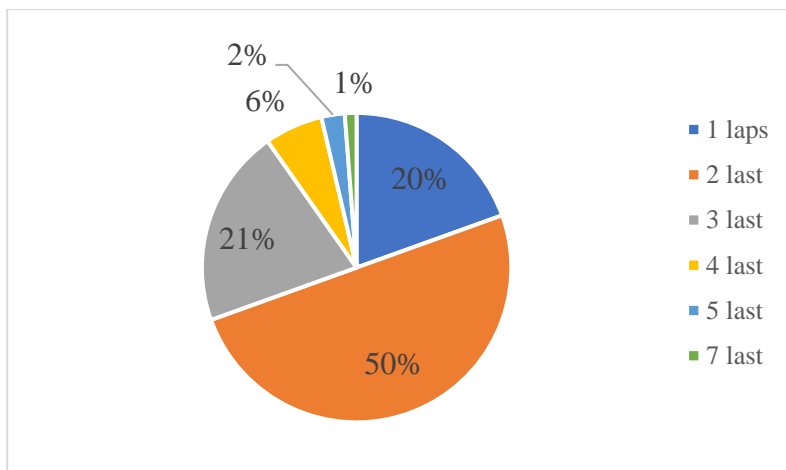
Vastustest selgus, et 55% lapsevanematest on omandanud keskhariduse, 41% kõrghariduse ning kõikidest vastanutest 4% oli omandanud põhihariduse (Joonis 3).



Joonis 3. Lapsevanema haridus.

Haridustaseme analüüsist selgus, et uuringus osalenud lapsevanemad jaotusid enam-vähem võrdselt. Keskharidus oli veidi rohkem kui pooltel vastanutest ja kõrgharidus veidi vähem kui pooltel. Väikesel osal vastanutest oli põhiharidus.

Kõikidest vastanutest, vastas 50% lapsevanemaid, et nende peres on kaks last, 20% vastas, et neil on üks laps ning 21% vastanutest on kolm last. Peresid, kus kasvab neli last on kõikide vastanute seas 6%, viielapselisi peresid 2% ning 1% vastanutest vastas, et nende peres on seitse last (Joonis 4).



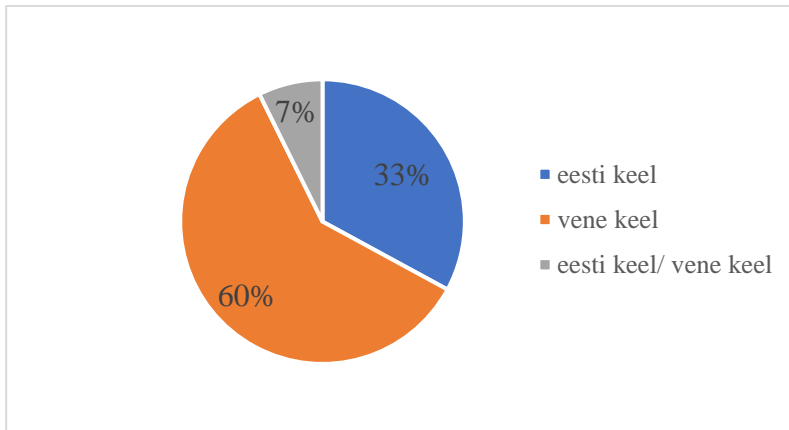
Joonis 4. Laste arv peres.

Kokkuvõtteks võib öelda, et täpselt pool kõikidest vastanutest kinnitasid, et nende peres on kaks last, peaaegu võrdselt on neid peresid, kus kasvab üks või kolm last ning kõige vähem on nelja, viie ja seitsme lapsega peresid.

Viiendas küsimuses soovis autor saada teada vastanud lapsevanemate laste vanuse, kes käivad koolieelses lasteasutuses. Tulemusest selgus, et küsitluses osalenute seas on kahe aastaseid lasteaias käivaid lapsi 15%, kolme aastaseid 17%, nelja aastaseid 21%, viie aastased 30%, kuue aastaseid 40% ning seitsme aastaseid lapsi on kõikide vastanute peal kokku 7%. Sellest selgus, et osadel peredel käib koolieelses lasteasutuses rohkem kui üks laps.

Kokkuvõtteks võib öelda, et kõige rohkem on vastanute seas peresid, kus on eelkooliealine laps kuue aastane. Mõnevõrra vähem on viie- ja nelja aastaseid lapsi, veel vähem kolme- ja kaheaastaseid, ning kõige vähem on neid peresid, kellel käib koolieelses lasteasutuses 7 aastane laps.

Koduseks keeleks on 60% vastanutest märkinud vene keele, 33% eesti keele, ning 7% vastanutest on märkinud koduseks keeleks nii eesti keele kui ka vene keele (Joonis 5).



Joonis 5. Pere kodune keel.

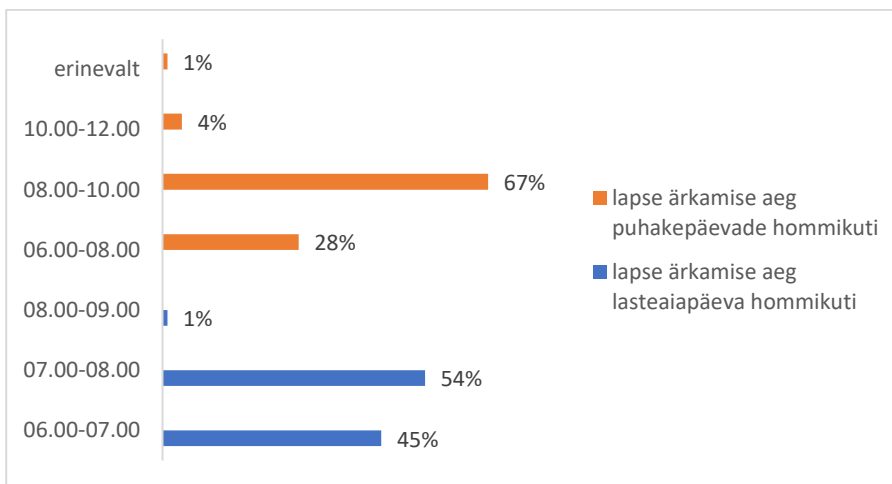
Kokkuvõtteks võib öelda, et kõige rohkem oli vastanute seas vene emakeelega vanemaid, vähem oli eesti emakeelega vanemaid, ning neid vanemaid, kelle koduseks keeleks on nii eesti keel kui ka venekeel, oli kõige vähem.

### 3. UURIMISTULEMUSED KOKKUVÖTE JA ANALÜÜS

#### 3.1. Vanemate hinnang oma lapse uneharjumustele

Antud küsimuses soovis autor teada, mis kell ärkavad küsitluses osalenud vanemate lapsed lasteaiapäeva hommikuti ning mis kell puhkepäeva hommikuti. Vastustest selgus, et lasteaiapäeva hommikuti ärkavad 54% lastest ajavahemikus 07.00-08.00, 45% lastest ärkavad 06.00-07.00 ajal, ning kõigest 1% lapsevanemaid tõi välja, et nende laps ärkab hommikul kella 08.00-09.00 aeg.

Puhkepäevade hommikuti ärkab kella 06.00-08.00 ajal 28% vastanute lastest. 67% vanematest märkisid, et laps ärkab kella 08.00-10.00 ajal ning 4% vanemate sõnul ärkab tema laps puhkepäevadel kella 10.00-12.00 ajal. Lisaks tõi 1% vastanutest välja, et tema lapse hommikune ärkamiseaeg on erinev (Joonis 6).

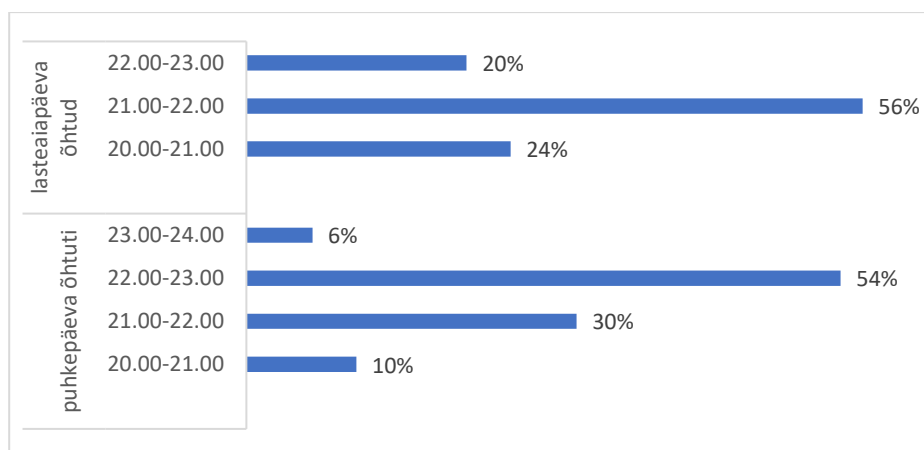


Joonis 6. Lapse ärkamise kellaeg lasteaiapäeva- ja puhkepäeva hommikuti.

Kokkuvõtteks selgus, et lapse ärkamise aeg lasteaiapäeva hommikul ja puhkepäeva hommikul on küllaltki erinev. Kui võrrelda mõlema küsimuse vastanute tulemusi selgub, et hommikune ärkamisaeg võib erineda vastanute hinnangul üks kuni neli tundi. Enamus vastanutest on märkinud, et nende laps ärkab puhkepäeva hommikuti hiljem kui lasteaiapäeva hommikuti.

Küsimustikust selgus, et 56% lapsi lähevad argipäeva õhtuti magama kella 21.00-22.00 aeg, 24% lastest kell 20.00-21.00 ning 20% lastest lähevad magama ajavahemikus kell 22.00-23.00.

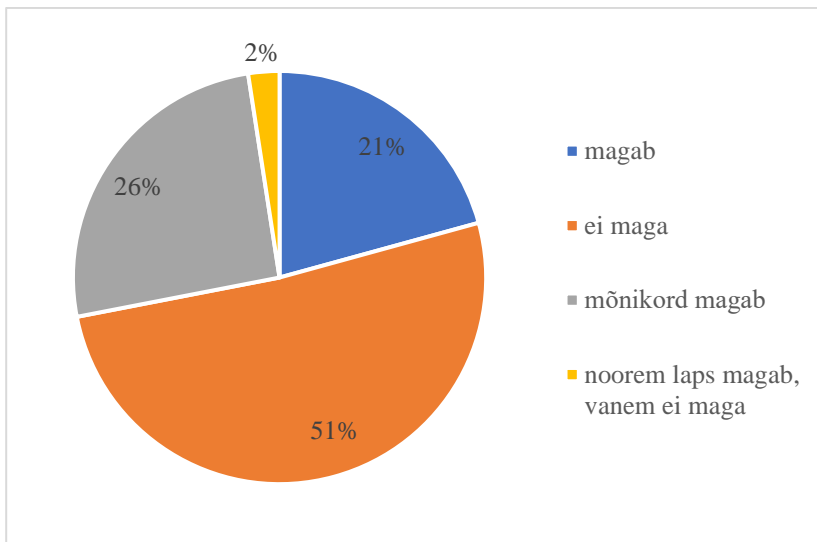
Puhkepäeva õhtuti läheb 10% vastanute sõnul nende laps magama kella 20.00-21.00 ajal. Ajavahemikus 21.00-22.00 läheb magama 30% vastanute lastest, 22.00-23.00 ajal 54% ning 6% vastanutest märkisid lapse magama minemise kellaajaks 23.00-24.00 (Joonis 7).



Joonis 7. Lapse magama minemise kellaeg lasteaiapäevadel ja puhkepäevadel.

Kokkuvõttena selgus lapse magama minemise kellaajast, et kui järgmisel päeva peab laps minema lasteaeda, minnakse varem magama, kui õhtuti, millele järgneb puhkepäev. Enamus vanemate hinnangul läheb laps puhkepäevadel magama 1-2 tundi hiljem, kui lasteaiapäevadel.

Kõikidest vastanutest märkisid 51% lapsevanemaid, et nende laps ei maga kodus olles lõunaund. 26% vastanutest tunnistasid, et laps magab lõunaund mõnikord, ning 21% lapsevanematest märkisid, et nende laps magab kodus olles päevasel ajal. Lisaks tõi 2% vanematest välja, et päevaund magab nende noorem laps, kuid vanem ei maga (Joonis 8).

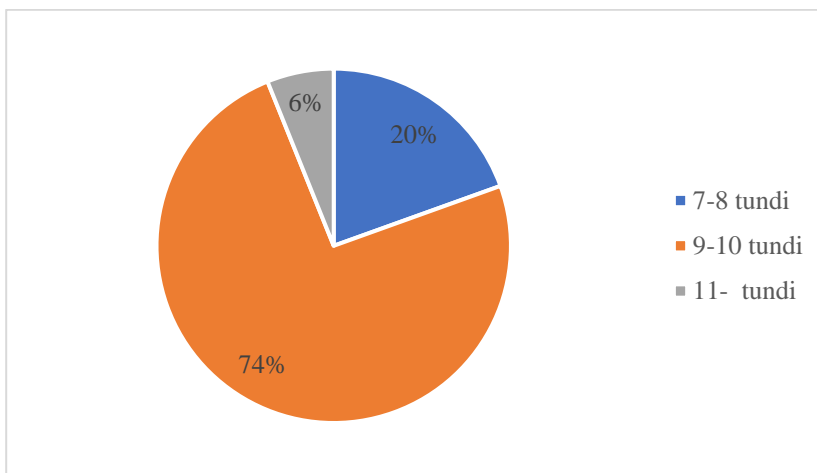


Joonis 8. Laste lõunaune harjumused kodus.

Kokkuvõtteks selgus, et üle poolte vastanute hinnangul ei maga nende laps kodus olles lõunaund, osade vanemate sõnul magab laps mõnikord ning suhteliselt vähe vanemaid tunnistasid, et nende laps magab kodus olles lõunaund.

Lapse keskmine öötundide arv lasteaiapäevadel, lapsevanema hinnangul.

Vanematelt küsiti, mitu tundi magavad küsitluses osalenud vanemate lapsed öösi, kui järgmisel päeval minnakse lasteaeda. Kõikidest vastanutest vastas 20%, et nende laps magab öö jooksul 7-8 tundi, 9-10 tundi magavad 74% vastanute lastest ning 11 tundi magavad kõigest 6% lastest (Joonis 9).



Joonis 9. Lapse unetundide arv.

Kokkuvõtteks võib öelda, et kõige enam magavad lapsed lasteaiapäeva öö jooksul 9-10 tundi. Tunduvalt vähem lapsi magavad 7-8 tundi öö jooksul ning kõige vähem on neid lapsi, kes magavad öö jooksul 11 tundi või kauem.

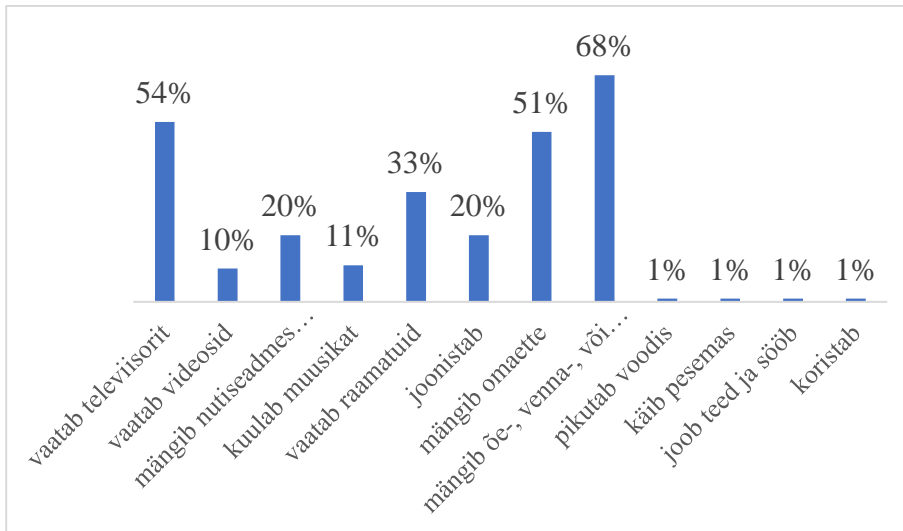
Kas laps jääb lasteaiapäeval igal õhtul samal ajal magama?

Küsimusele, kas laps jääb lasteaiapäevadel igal õhtul samal ajal magama vastas 54% lapsevanematest ja, 44% lapsevanematest vastasid, et nende laps ei jää õhtuti samal ajal magama, ning 1% lapsevanematest tõi välja, et tema lapsed magavad igal õhtul hiljemalt kell 22.00. Veel lisas 1% lapsevanematest, et kui laps on maganud lõunaund, siis muutub hilisemaks ka tema õhtune magama minemise aeg.

Kokkuvõtteks võib öelda, et üle poolte vastanutest kinnitasid, et nende laps jääb igal õhtul samal ajal magama, mõnevõrra vähem vastajaid märkisid, et nende laps ei uinu õhtuti samal ajal ning mõni lapsevanem tõi välja omapoolse variandi, kuidas uinub tema laps.

### **3.2. Unerituaalid kodudes**

Küsitluses osalenud vanematest vastasid 54%, et nende laps vaatab üks tund enne magama minemist televiisorit. 10% lapsevanematest märkisid lapse tegevuseks videode vaatamise ning nutiseadmetes mängib 20% vastanute lastest. 11% lapsevanematest märkisid lapse tegevuseks muusika kuulamise, 33% raamatute vaatamise ning 20% joonistamise. Omaette mängib 51% küsitluses osalenud vanemate lastest ning oma õe-, venna-, või vanemaga mängimise on märkinud 68% vastanutest. Veel lisas 1% lapsevanemaid, et tema laps pikutab tund enne magama jäämist voodis, pesemas käimise tõi välja samuti 1% vastanutest ning sööb ja joob enne magama minemist 1% vastanud vanemate lastest. Lisaks on välja toodud koristamise, mille on märkinud samuti 1% kõikidest vastanutest (Joonis 10).

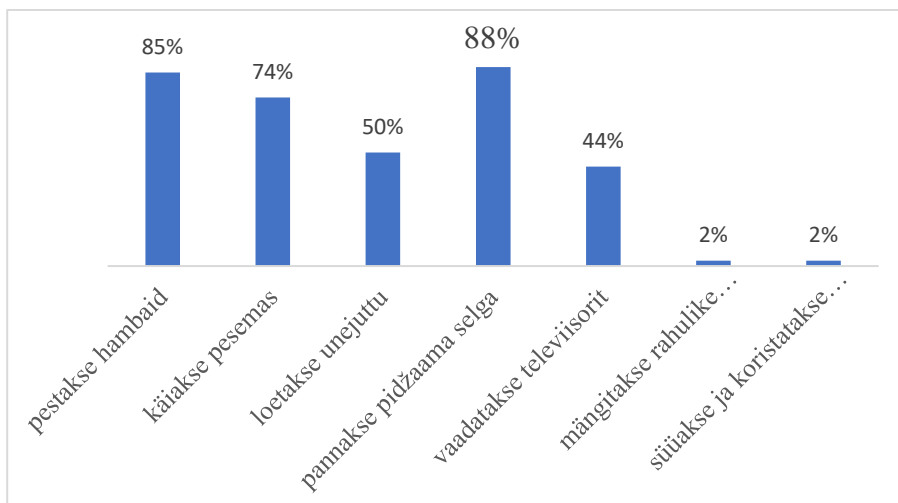


Joonis 10. Lapse tegevused 1 tund enne magama jäämist.

Kokkuvõtteks selgus, et kõige populaarsemad tegevused enne magama minemist on erinevate ekraanide ees aja veetmine (arvuti, telefon, televiisor) ning õe- venna- või vanemaga mängimine ning omaette mängimine. Vähem populaarsed tegevused on muusika kuulamine, raamatu vaatamine ning joonistamine. Lisaks uurija poolt välja pakutud valikule lisati veel vastanute poolt mitmeid tegevusi, millega laps üks tund enne magama jäämist tegeleb.

Milliseid tegevusi tehakse Teie kodus enne voodisse minemist?

Antud küsimuses soovis autor saada teada, kas- ja millised uneriituaalid on peredes välja kujunenud enne lapse magama minemist. Tulemustest selgus, et 85% peredes pestakse enne magama minemist hambaid, pesemas käimise valis 74% vanematest, 50% vastanutest vastas, et nende peres loetakse unejuttu enne, kui laps läheb magama, ning televiisori vaatamise valisid 44% lapsevanematest. Juurde lisas 2% vastanuid, et enne magama minemist mängib laps rahulike mängu ning 2% tõid välja, et nende peres enne lapse magama minemist süüakse ja koristatakse laud (Joonis 11).

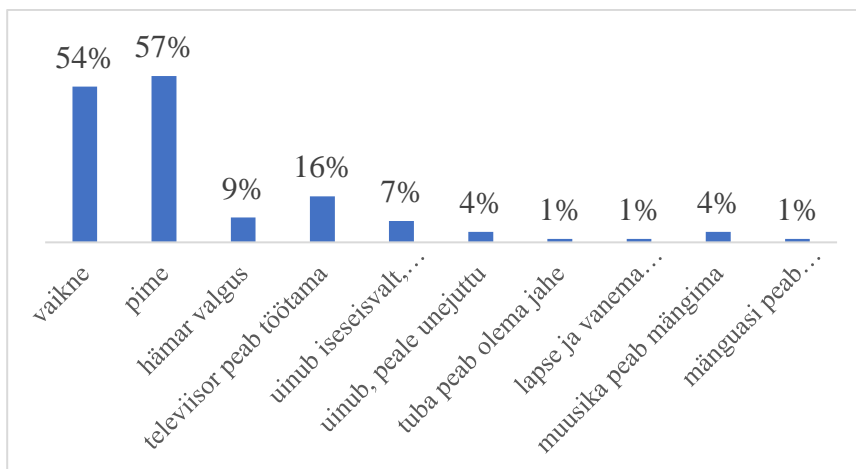


Joonis 11. Lapse unerituaalid enne magama minemist.

Kokkuvõtteks võib öelda, et kõige enam on kodudes unerituaalina kujunenud välja pidžaama selga panemine ja hammaste pesemine. Populaarne tegevus enne magama minemist on ka pesemas käimine, kuid nendest vähem populaarsemad on unejutu lugemine, televiisori vaatamine ning rahulike mängude mängimine. Veel lisasid vanemad omapoolse variandi, mida tehakse enne magama minemist ning selleks oli söömine ja seejärel koristamine.

Lapse uinumiseks vajalik keskkond.

54% lapsevanematest vastasid, et nende lapse uinumiseks peab olema tuba vaikne, 57% tunnistasid, et tuba peab olema pime ning 9% vastanutest tõi välja, et toas peab olema hämar valgus, et laps uinuks. Televiisor peab töötama 16% vastanute andmetel, iseseisvalt uinuvad 4% vastanute lastest ilma, et neid ümbritsev keskkond mõjutaks, ning 4% vastanutest märkisid, et laps uinub peale unejuttu. Kõigest 1% vanematest tõi välja, et lapse magama jäämiseks peab olema tuba jahe ning 1% märkis, et magama jäämine toimub lapsevanema ja lapse omavahelistel kokkulepetel. 4% tunnistas, et selleks, et laps uinuks, peab mängima muusika ning mänguasi peab olema voodis 1% vastanute andmetel (Joonis 12).



Joonis 12. Lapse uinumiseks vajalik keskkond.

Kokkuvõtteks võib öelda, et kõige enam märgitud uinumiseks vajalikuks keskkonnatingimuseks oli, et tuba peab olema vaikne ja pime. Juba tunduvalt vähem vanemate hinnangul peab lapse uinumiseks käima televiisor ning põlema hämar valgus. Mõni vanem tõi välja, et uinumiseks peab mängima muusika ning osade vastanute hinnangul ümbritsev keskkond nende lapse und ei mõjuta. Lisaks uurija poolt välja pakutud variantidele lisati veel vanemate poolt variante, mis peavad nende lapse uinumiseks täidetud olema.

Lapse uinumisele kuluv aeg õhtuti.

Küsimustiku üheteistkümnendas küsimuses soovis autor saada teada, kui palju aega kulub lapsel õhtuti magama jäämiseks. Kõikidest vastanutest märkis 35% lapsevanemat, et nende lapse uinumiseks kulub õhtuti 5-20 minutit. 52% vastasid, et aega läheb 20-45 minutit, 5% vastanutest tunnistasid, et selleks kulub 45-60 minutit ning 1% vastanutest märkisid selleks kauem kui üks tund. 5% vastanutest märkisid, et õhtusele uinumisele kuluv aeg on erinev ning 1% vastanutest lisas juurde, et tema laps uinub kiiresti, kuid soovib mõnikord, et lapsevanem hoiaks tal käest, kuni ta uinunud on. Ainult 1% vastanutest tõi välja, et tema lapse uinumise aeg sõltub, kas laps on maganud lõunaund või mitte.

Kokkuvõtteks võib öelda, et üle poolte vanematest vastasid, et nende lapse uinumiseks kulub 20-45 minutit. Mõnevõrra vähem vastanuid märkisid uinumise ajaks 5-20 minutit ning tunduvalt vähem oli neid lapsevanemaid, kes märkisid lapse magama jäämise ajaks ühe tunni

või isegi kauem. Kõigest üks vanem kinnitas, et tema laps uinub kiiresti ning ka ühe lapsevanema kinnitusel sõltub tema lapse uinumise aeg sellest, kas laps on maganud päevaund või mitte.

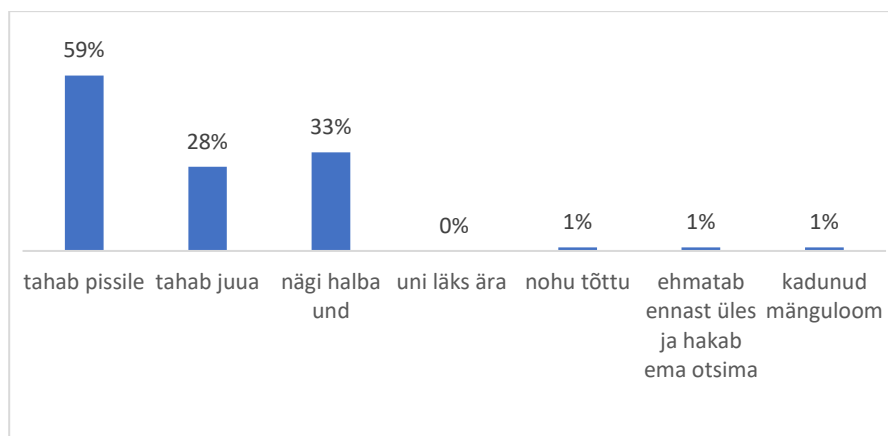
### 3.3. Lapse ööune kvaliteet ja selle mõjud lapse enesetundele lapsevanemate hinnangul

Antud küsimuses soovis autor saada teada, kas lastel esineb öö jooksul ärkamisi või magatakse terve öö rahulikult.

Selles küsimuses vastas 43% vanemaid, et nende laps magab terve öö rahulikult, 53% vastasid, et nende lapsel võib esineda öö jooksul ärkamisi ning kõigest 4% vastanutest märkisid, et nende laps ärkab öösiti harva.

Kui lapsevanemad märkisid eelmises küsimuses, et nende lapsel esineb öö jooksul ärkamisi, siis läbi selle küsimuse soovis autor saada teada, mis on lapse ärkamise põhjusteks (n= 57).

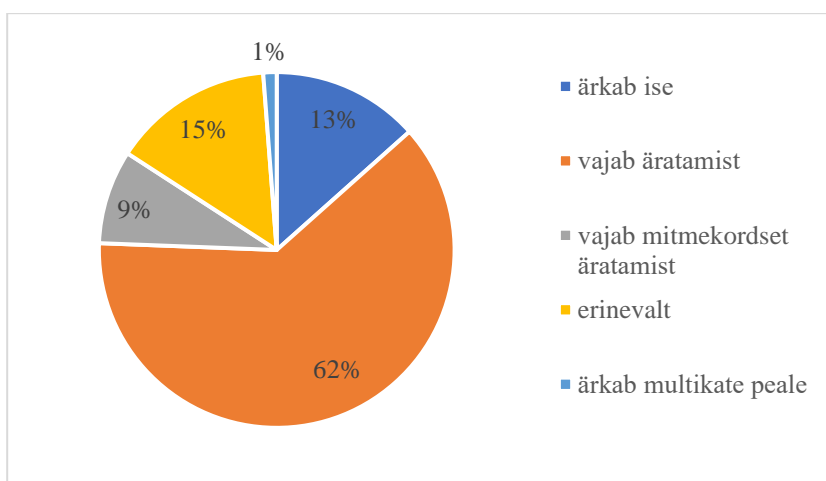
59% vastanutest märkisid, et nende laps ärkab öösiti seetõttu, et soovib minna pissile, joogijanu pärast ärkab 28% vanemate lapsed ning halb uni mõjutab 33% vastanud lapsevanemate hinnangul nende lapse und. Mitte üksi lapsevanem (0%) ei märkinud lapse öise ärkamise põhjuseks une puudust, kuid 1% tõi välja, et lapsel esineb öö jooksul ärkamisi, kui tal on tekkinud nohu. Veel lisas 1% lapsevanemaid, et nende laps võib ennast üles ehmatada ning hakata ema või isa otsima ning 1% vanemate sõnul ärkab laps, kadunud mängulooma tõttu (Joonis 13).



Joonis 13. Põhjused miks laps öösiti ärkab.

Kokkuvõtteks võib öelda, et kõige populaarsem vastus oli, et laps ärkab, kuna soovib minna pissile. Vähem valitud oli põhjus, et laps tahab juua või nägi halba und.

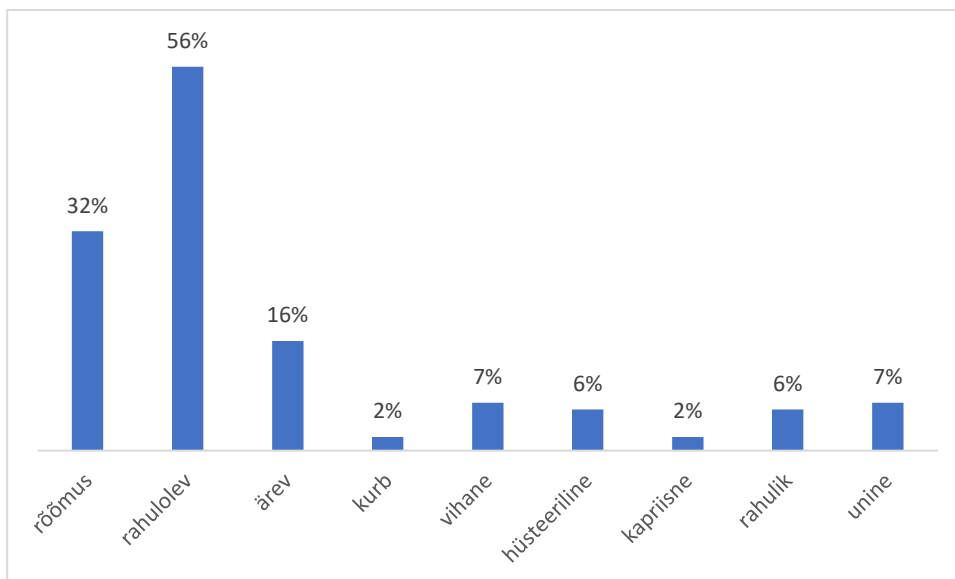
Küsimuses kuidas laps lasteaiapäeva hommikuti ärkab selgus, et kõigist vastanutest (n=81) märkis 62% lapsevanemaid, et nende laps vajab lasteaia hommikuti äratamist. 9% vastanutest märkisid, et laps vajab hommikul mitmekordset äratamist ning kõigest 13% vastasid, et laps ärkab hommikuti ise. Veel oli 15% lapsevanametest välja toonud variandi, et nende laps ärkab hommikuti erinevalt ning 1% oli märkinud, et tema laps ärkab hommikuti, kui kuuleb televiisorist multikaid (Joonis 14).



Joonis 14. Lapse hommikune ärkamine lasteaia päeval.

Kokkuvõtteks võib öelda, et kõige rohkem valisid vanemad vastusevariandi, et laps vajab lasteaiapäeva hommikuti äratamist ning mõni laps vajab lausa mitmekordset äratamist. Tunduvalt vähem valiti, et laps ärkab hommikuti iseseisvalt ning, et hommikune ärkamine on erinev.

Vanematelt sooviti teada saada, millise tujuga nende laps hommikuti ärkab, kui on vaja lasteaeda minna. 32% vastanutest märkisid, et nende laps ärkab rõõmsana ning 56% vastanutest kinnitasid, et laps on ärgates rahulolev. Sellegipoolest vastas 16% vastanutest, et laps on hommikul ärgates ärevil ning 2% vastanute sõnul isegi kurb. Laps ärkab vihasena 7% vanema hinnangul ning lausa hüsteerilises meeleolus ärkab laps 6% vanemate sõnul. Sealjuures kapriissena ärkab 2% vastanute lastest, rahulikuna ärkab laps kõigest 6% vastanute hinnangul ning unisena ärkab 7% lastest (Joonis 15).

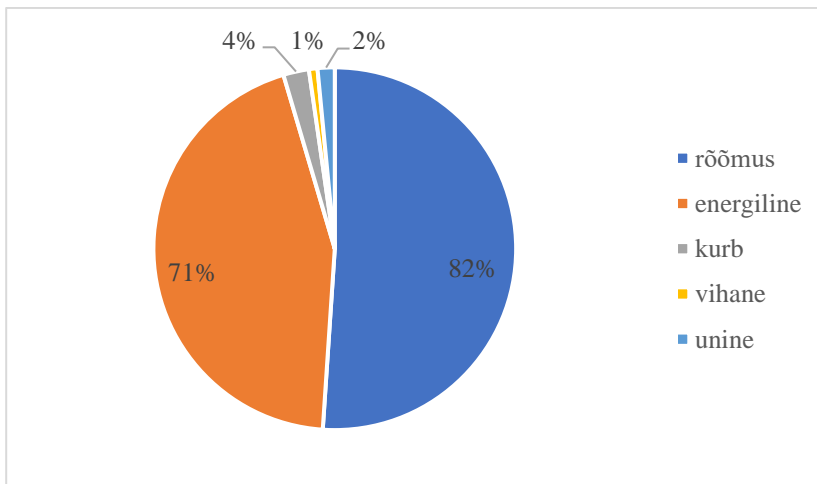


Joonis 15. Lapse tuju lasteaiapäeva hommikul peale ärkamist.

Kokkuvõtteks võib öelda, et kõige enam on lasteaiapäeva hommikul ärgates lapse meeleolu rahulolev. Alla poole vastanute hinnangul on laps ärgates rõõmus ning mõnevõrra vähem vastanute hinnangul ärev. Lisaks on toodud välja erinevaid negatiivseid emotsioone nagu vihane, hüsteeriline, kapriisne, unine ja kurb.

Lapse tuju puhkepäevade hommikul peale ärkamist.

Kõikidest vastustest selgus, et 82% vastanute sõnul ärkab nende laps puhkepäevade hommikuti rõõmsana. 71% väitel on nende laps ärgates energiline ning kõigest 4% vastanutest on märkinud lapse meeleoluks kurva. 1% on märkinud, et nende laps ärgates vihane ning 1%, et unine (Joonis 16).

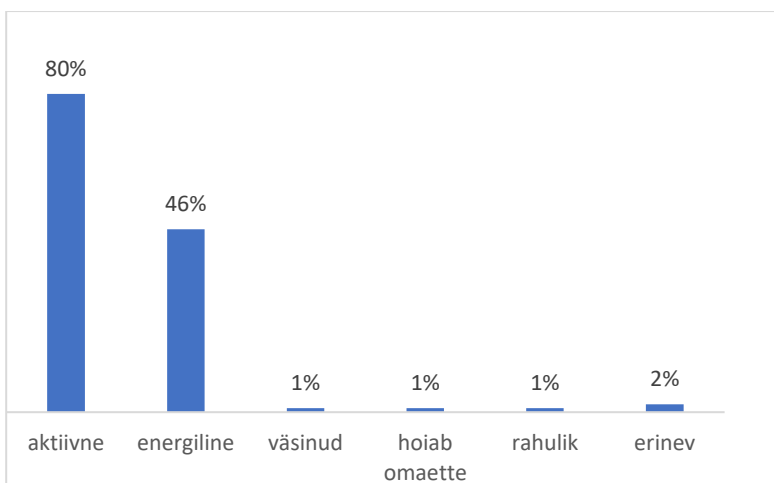


Joonis 16. Lapse tuju puhkepäevade hommikul peale ärkamist.

Kokkuvõtteks võib öelda, et suuremosa lastest on puhkepäeva hommikul ärgates rõõmus ning energiline. Väga väike osa vanematest on märkinud, et laps on ärgates kurb, unine või vihane.

Milline on laps lasteaiapäeva jooksul?

Sellele küsimusele said lapsevanemad vastata õpetaja tagasiside põhjal ning sellest on selgunud, et 80% lapsevanematest saavad väita, et nende laps on lasteaias päeva jooksul aktiivne. 46% märgivad, et laps on energiline ning selle, et laps on väsinud, vastab ainult 1% vanematest (Joonis 17).



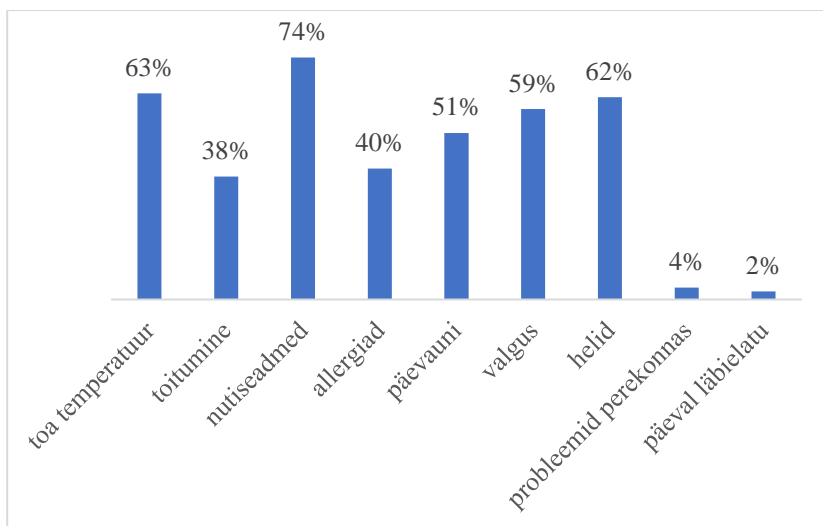
Joonis 17. Lapse olek lasteaiapäeva jooksul.

Kokkuvõtteks võib öelda, et enamus lapsi on lasteaiapäeva jooksul aktiivsed ja energilised. Väga väike protsent vastanuid on tunnistanud, et laps on väsinud, rahulik või hoiab koguni omaette.

### 3.4. Lapsevanemate teadmised und mõjutavatest teguritest ja nende mõjust

#### Lapse und mõjutavad tegurid

Antud küsimusega soovis autor selgitada välja, kas lapsevanemad on kursis erinevate aspektidega, mis võivad mõjutada lapse und ja selle kvaliteeti. Kõikidest vastanutest märkis 63%, et nad on kursis sellega, et lapse und võib mõjutada toa temperatuur. 38% vanematest vastasid toitumine, 74% nutiseadmed ning 40% vanematest märkisid võimalikuks und mõjutavaks teguriks allergia. Päevaund seostab und mõjutava tegurina 51% vastanutest. Lisaks kinnitavad 59% vanematest, et nende lapse und mõjutab valgus ning helid mõjutavad 62% vastanute laste und. Veel lisasid 4% vastanutest, et lapse ööund võivad mõjutada probleemid perekonnas ning päeva jooksul läbielatu, mille tõid välja 2% vanematest (Joonis 18).



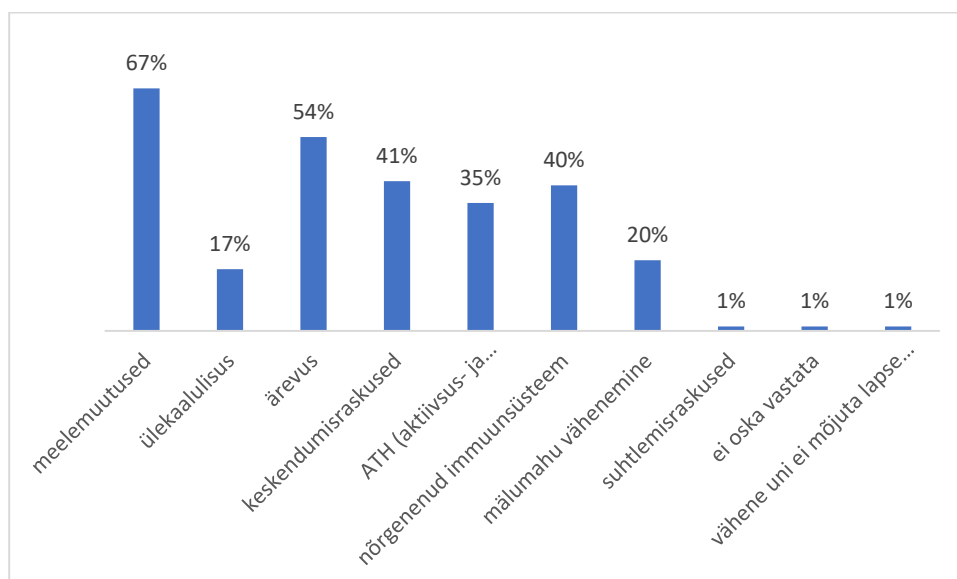
Joonis 18. lapse und mõjutavad tegurid.

Kokkuvõtteks sain teada, et suurem osa lapsevanematest teavad, et lapse und mõjutavad erinevad nutiseadmed, toa temperatuur, helid, valgus ning päevauni. Vähem kui pooled vastanutest seostavad und mõjutava tegurina allergiaid ja toitumist. Lisaks uurija poolt välja

pakutud valikutele lisati lapsevanemate poolt und mõjutava tegurina veel probleeme perekonnas ning päeva jooksul läbielatud sündmusi.

#### Vähese une võimalikud negatiivsed mõjud lapse arengule

Selle küsimusega sooviti selgitada välja, kas vanemad on teadlikud, millised negatiivsed mõjud võivad avalduda lapse arengus, kui nad magavad pidevalt öö jooksul vähem, kui on soovituslik (n=81). 67% vastanutest märkisid, et vähene uni võib tekitada meelemuutusi, ülekaalulisuse märkisid 17% vanematest ning 54% usuvad, et pidev unepuudus võib tekitada lastes ärevust. Keskendumisraskused võivad tekkida 41% vastanute arvates, ATH (aktiivsus- ja tähelepanuhäired) 35% arvates ning 40% vanematest usuvad, et vähene uni võib põhjustada nõrgenenud immuunsüsteemi. 20% vastanutest märkisid võimalikuks tagajärjeks mälumahu vähenemise ning 1% lisas omapoolse variandina juurde suhtlemiseraskused ja 1% vastanutest ei osanud antud küsimusele vastata. Lisaks tõi välja 1% vanematest, et vähesel unel ei ole mingit mõju lapse igakülgsel arengule (Joonis 19).



Joonis 19. Vähese une võimalikud negatiivsed mõjud lapse arengule.

Kokkuvõtteks sain teada, milliseid võimalike probleeme lapse arengus seostavad vanemad vähese unega. Vastustest selgus, et üle poolte vastanutest teavad, et vähese une võimalik negatiivne mõju lapse arengule võib olla meelemuutused ja ärevus. Mõnevõrra vähem vastanuid seostavad vähest und keskendumisraskustega, nõrgenenud immuunsüsteemiga ning aktiivsus- ja tähelepanuhäiretega (ATH). Juba tunduvalt vähem vastanuid seostavad

unepuudusega mälumahu vähenemist, ülekaalulisust ning suhtlemisraskusi. Lisaks selgus, et üks lapsevanem ei oska antud küsimusele vastata ning üks lapsevanem teadis öelda, et vähene uni ei mõjuta lapse arengut.

Kas lapse käitumisraskused võivad olla tingitud vähesest unest?

Antud küsimus oli poolavatud küsimus, kus vanem sai valida endale sobiva vastusevariandi, ning lisada ka põhjenduse, miks ta just nii arvab.

90% vastanutest vastasid antud küsimusele, et käitumisraskused võivad olla seotud vähesega, 7% vastasid, et need ei ole seotud, ning 3% ei osanud sellele küsimusele vastata. Lapsevanemate põhjendused olid järgmised: kui laps magab vähe, siis ta käitub halvasti, tal on halb tuju, toriseb, tema enesetunne on halb, käitub hüsteeriliselt, on närvis, teda on raske kontrollida, on uimane, passiivne, kapriisne ning kurb. Lisati veel, et kui laps ei maga piisavalt, siis on tal vähe energiat, ei suuda keskenduda ega omandada uut teavet. Lisaks hakkab laps käituma vanematega halvasti ning on häälestunud negatiivselt.

Kokkuvõtteks võib öelda, et enamus vastanutest kinnitavad, et käitumisraskused võivad olla seotud vähesega. Väike protsent arvas, et need ei ole seotud ning mõned vanemad ei osanud sellele küsimusele vastata.

Tõuseb Teie laps lasteaia hommikul puhanuna?

Antud küsimuses oli vanematel võimalik valida endale meelepärane vastust ning võimalus põhjendada miks just nii vastati.

73% vanematest vastas, et nende laps ärkab hommikul puhanuna, 15% vastanute arvates ei ärka nende laps puhanuna ning 11% vastasid, et nad ei tea kas laps on hommikul puhanud või mitte. Veel lisas 1% vanematest, et tema laps ärkab erinevalt.

Järgnevalt toon välja lapsevanemate põhjendused: Saan aru, et laps ärkab puhanuna kuna ta on elurõõmus, energiline, tõuseb iseseisvalt üles, aktiivne ning käitub hästi. Lapsevanemad, kes vastasid, et nende laps ei tõuse hommikul puhanuna põhjendasid seda järgnevalt: laps on ärgates agressiivne, teda peab üles ajama, on ärritunud ning on väsinud ja unine. Üks lapsevanem tõi välja, et tema laps ärkab puhanuna puhkepäevade hommikul, kuid lasteaia päevadel ei ärka.

Kokkuvõtteks võib öelda, et üle poolte vastanute kinnitavad, et nende laps ärkab hommikul puhanuna tunduvalt vähem on märgitud, et nende laps ei ärka puhanuna ning osad vanemad ei tea, kas laps ärkab puhanuna või mitte. Vanemad saavad aru kas laps on ärgates puhanud või mitte, lapse tujust.

Kas olete uurinud lapse une vajalikkuse kohta?

Järgneva küsimusega soovis autor selgitada välja, kas lapsevanemad on uurinud lapse une vajalikkuse kohta. Tulemustest selgus, et 38% vastanutest on selle kohta uurinud, kuid 62% ei ole. Kokkuvõtteks võib öelda, et üle poolt vastanute ei ole uurinud lapse une vajalikkuse kohta.

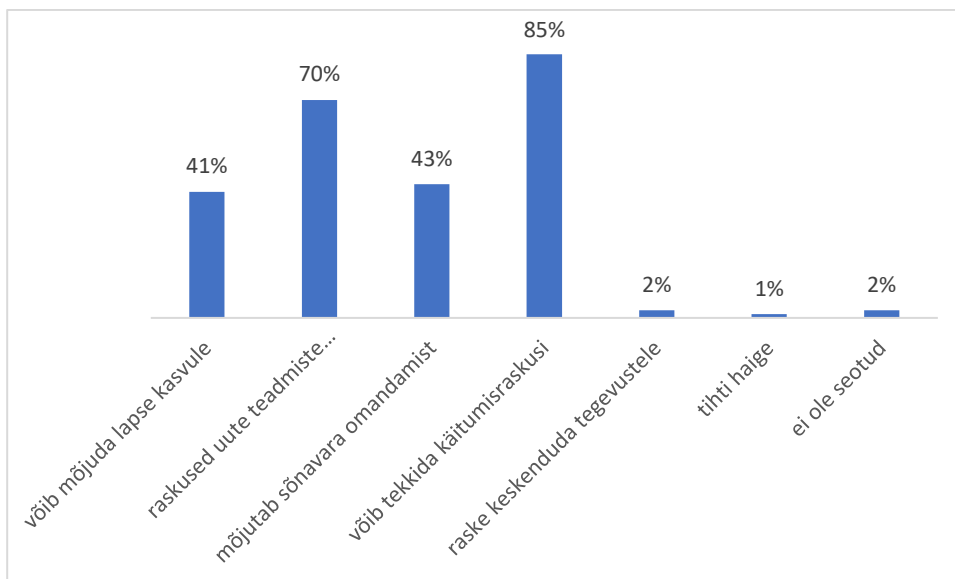
Kui olete varasemalt lapse une teemadel uurinud, siis kas vajaliku teavet on piisavalt?

Kõikidest vastanutest (n=47) vastas 62%, et vajalikku teavet une kohta on piisavalt. 34% vastasid, et teavet ei ole piisavalt ning 4% arvates on vajaliku teavet, kuid mitte piisavalt. Siinkohal toon välja asjaolu, et ka osad vanemad, kes vastasid eelnevas küsimuses, et ei ole une vajalikkuse kohta uurinud, vastasid siiski ka siin, et kuigi nad ei ole uurinud, siis teavad nad väita, et teavet ei ole piisavalt.

Kokkuvõtteks selgus, et suurem osa lapsevanematest, kes on uurinud lapse une kohta tunnistavad, et teavet antud teemal on piisavalt. Vähem, kuid siiski märkimisväärne arv vanemaid märkisid, et vajalikku teavet ei ole piisavalt. Lisaks on veel välja toodud, et kuigi teavet on, siis ei ole seda piisavalt.

Mis Te arvate, kuidas on vähene uni seotud lapse kasvamise ja arenemisega?

Antud küsimusega soovis autor saada teada, kas lapsevanemad teavad, kuidas võib olla vähene uni seotud lapse kasvamise ja arenemisega (n=81). Tulemustest selgus, et 41% on märkinud, et vähene uni võib mõjuda lapse kasvule, 70% märkis, et see põhjustab raskusi uute teadmiste omandamisel ning 43% seostab vähest und lapse sõnavara omandamisega. 85% vastanute arvates võivad selle tulemusena tekkida käitumisraskused ning raske tegevusele keskendumine on märkinud 2% vastanutest. 1% lapsevanemaid lisas, et vähese une tõttu võib laps olla tihti haige ning 2% vastasid, et vähene uni ei ole kuidagi seotud lapse kasvamise ja arenemisega (Joonis 20).

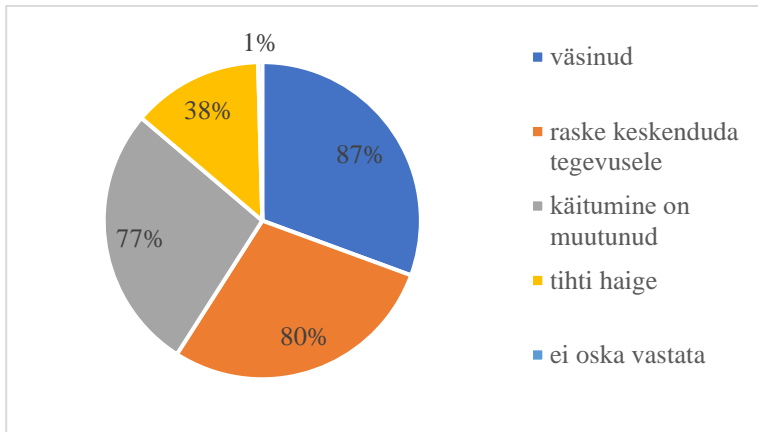


Joonis 20. Väheste une seos lapse kasvamisega- ja arenemisega.

Kokkuvõtteks võin öelda, et kõige enam seostasid lapsevanemad väheste unega käitumisraskusi ning raskusi uute teadmiste omandamisel, kuid tunduvalt vähem teati, et ebapiisav magamine võib mõjutada ka sõnavara omandamist ning lapse kasvu. Vanemad ei ole kursis, et väheste unega võimalikeks mõjudeks võib olla ka see, et lapsel on raske keskenduda tegevustele ning ta on tihti haige.

Millised märgid võivad viidata Teie arvates sellele, et laps ei maga piisavalt?

87% vastanutest tõid välja, et märgid mis viitavad lapse ebapiisavale unele on väsimus, 80% vastanute hinnangul raske keskenduda tegevustele, 77% vastasid, et nad saavad aru, et laps ei maga piisavalt, kui tema käitumine on muutunud ning 38% vastasid, et kui laps ei maga piisavalt, on ta tihti haige. 1% ei osanud küsimusele vastata (Joonis 21).



Joonis 21. Märkid, mis viitavad, et laps ei maga piisavalt.

Kokkuvõttena võib välja tuua, et küllaltki suur osa lapsevanematest oskavad seostada väsimust, keskendumisraskusi ning muutusi käitumises sellega, et laps ei maga piisavalt. Tunduvalt vähem seostavad vanemad haigestumist vähese unega ning on ka neid, kes ei oska küsimusele vastata.

## ARUTELU

Tänapäevases ühiskonnas on vähene uni üha suurem probleem ning see on levinud üle kogu maailma (Chattu V. K. jt. 2018). Inimesed ei teadvusta endale, et uni on elutähtis tegevus. Veelgi enam, uni on äärmiselt oluline väikelastele, kuna just une kvaliteet ja selle pikkus on need, mis mõjutavad suurel määral lapse arenemis- ja kasvamisprotsessi. Kuna lapsevanematel on väga suur osa lapse kvaliteetse ja piisava une tagamisel, siis on äärmiselt oluline, et lapsevanem oleks kursis vähese une võimalike negatiivsete mõjude- ning teguritega, mis võivad lapse und mõjutada.

Uurimistöö põhieesmärgiks oli selgitada välja Jõhvi- ja Sillamäe eesti lasteaedade lapsevanemate teadlikust und segavatest teguritest ja vähese une mõjudest lapse igakülgsel arengule. Toetudes kirjandusele ja küsitluse tulemustele, toon välja olulisemad tulemused.

Küsitluse esimeses osas soovis autor selgitada välja laste uneharjumusi, vanemate hinnangul. Tulemustest selgus, et lapse ärkamise kellaaeg puhkepäevade hommikul ja lasteaia hommikul erineb ligikaudu 1-4 tundi ning õhtune magama minek 1-2 tundi. Lisaks sai autor teada, et üle poolte vastanute lastest lähevad igal õhtul samal ajal magama, kuid sellegipoolest magavad öö jooksul, peale mida on lasteaia päev, 9-10 tundi, kuigi neuroteadlane Jaan Aru on välja toonud, et väikeste laste ööuni võiks olla 10-12 tundi (Aru 2019). Lisaks selgus tulemustest, et päris suur hulk lapsi magab öö jooksul ainult 7-8 tundi. Antud tulemustest teeb autor järelduse, et enamus lapsi, kelle vanemad küsitluses osalesid, magavad öö jooksul vähem, kui on soovituslik.

Teises osas soovis autor teada saada millised tegevused ja unerituaalid on kodudes enne laste magama minemist välja kujunenud, kuna kindlad tegevused enne uinumist on laste jaoks rahustavad ning aitavad valmistada last magama minemiseks ette (Waldburger, Spivack 2011:15; Stirling 2003:70). Küsitluses selgus, et kõige populaarsemad olid hammaste pesemine, pesemas käimine ning pidžaama selga panemine. Üks tund enne magama minemist olid kõige populaarsemateks tegevusteks televiisori vaatamine ning õe, venna- või vanemaga mängimine ning ka omaette mängimine. Samuti on enamus kodudes pööratud tähelepanu ka lapse und soodustavale keskkonnale. Antud vastustest teeb autor järelduse, et enamus kodudes on enne magama minemist välja kujunenud kindlad unerituaalid ning tegevused, millega tegeletakse üks tund enne magama minemist, kuid kõik valitud tegevused ei ole lapse und soodustavad.

Kolmandas osas soovis autor saada teada lapse ööune kvaliteedi ja selle mõjude kohta lapse enesetundele, tema vanema hinnangul. Tulemusi analüüsid selgus, et enamus vastanutest tunnistasid, et nende laps vajab lasteaiahommikul äratamist ning mõni laps vajab lausa mitmekordset äratamist. Võrreldes lapse hommikust meeleolu lasteaiapäeva hommikul ja puhkepäeva hommikul, on näha selget erinevust. Lasteaia hommikul on enamuse laste meeleolu rahulolev ning välja on toodud ka erinevaid negatiivseid emotsioone, kuid ärgates puhkepäeva hommikul, on laste meeleolu valdavalt rõõmus ja energiline, kuna ärkavad iseseisvalt. Toetudes teooriale, saame teada, et piisab kõigest mõnest lühemast ööst, et näha lapse emotsionaalses arengus muutusi ning eelkõige mõjutab unepuudus just negatiivseid emotsioone (Peet 2020; Chattu jt. 2018; Cheek i.a.). Ka autori töö tulemustest selgus, et lapsel esinevad hommikul peale äratamist võrreldes ise ärkamisega pigem negatiivsed emotsioonid. Hommikusest meeleolust ja äratamisvajadusest hoolimata kinnitavad vanemad, et nende laps on lasteaia päeva jooksul aktiivne ja energiline, ning küsimusele, kas lapsevanemad arvavad, et nende laps ärkab lasteaia hommikul puhanuna, märkisid üle poole vastanutest, et ja ärkab. Toetudes saadud tulemustele ning teooriale teeb autor järelduse, et suurem osa lastest siiski ei ärka lasteaiahommikul puhanuna.

Neljandas osas soovis autor selgitada välja lapsevanemate teadlikust und mõjutavatest teguritest ja nende mõjudest lapse igakülgsel arengule. Tulemustest selgus, et vanemate hinnangul võivad und mõjutada nutiseadmeid, valgus, toa temperatuur ja helid, ning põhjuseks peetakse ka päevaune magamist, kuid selgus, et ainult vähesed lapsevanemad on kursis, et une kvaliteeti võib mõjutada ka allergiad, toitumine ning probleemid perekonnas. Kuigi enamus vastanuid tõid und mõjutava tegurina välja nutiseadmed, siis eelnevalt selgus vastustest, et üle poolte lastest veedavad siiski üks tund enne magama minemist oma aega erinevate ekraanide ees (vaatavad televiisorit, mängivad telefonis, vaatavad videoid). Antud vastustest teeb autor järelduse, et lapsevanemad ei ole kursis sellega, et päevaune magamine enne kella kolme pärastlõunat, ei mõjuta lapse õhtust uinumist (Currie, Wilson 2005:162). Veel eeldab autor saadud vastustest, et kuigi enamus vanemaid tõid und mõjutava tegurina välja nutiseadmed, märkisid eelnevalt rohkem kui pooled vanemad üks tund enne magama minemist oma lapse tegevuseks televiisori-, nutiseadme- või videode vaatamise, siis kas lapsevanemad ei teadvusta endale piisavalt erinevate ekraanide negatiivset mõju lapse unele, või ei pöörata sellele tähelepanu.

Antud peatüki järgmise küsimuse puhul soovis autor selgitada välja, kas lapsevanemad on kursis vähese une võimalike negatiivsete mõjude kohta lapse arengule. Vastustest selgus, et üle poolte vanemate teavad, et vähese une tõttu võivad tekkida meelemuutused ning ärevus, kuid vähem vanemaid oskavad seostada vähest und mälumahu vähenemise-, keskendumisraskuste- ja nõrgenenud immuunsüsteemiga. Lisaks selgus, et suuremosa vanematest ei tea, et vähene uni võib olla seotud probleemidega, mida on peetud seni unest sõltumatuks (Bronson, Merryman 2009:52-52; Patel, S.P. jt. 2006; Pyper jt. 2017). Nimelt ülekaalus ja aktiivsus- ja tähelepanuhäired (ATH). Küsimuses kuidas on vähene uni seotud kasvamisega ja arenemisega, teadsid enamuse lapsevanemaid, et vähene uni võib tekitada käitumisraskusi ning raskendada uute teadmiste omandamist. Vähem seostatakse ebapiisava une võimalikeks tagajärgedeks sõnavara omandamisega ja mõju kasvule. Väga väike protsent vastanuid teab, et vähene uni võib põhjustada ka keskendumisraskusi ning tihti haigestumist. Antud tulemustest teeb autor järelduse, et lapsevanemad ei ole piisavalt kursis, kuidas võib vähene uni olla seotud lapse kasvamisega ja arenemisega. Veel teeb autor järelduse, et küsitluses osalenud lapsevanematel on mõningased teadmised und mõjutavate tegurite kohta ning teatakse ka osasid võimalikke negatiivseid mõjusid lapse arengule, kuid need teadmised on piiratud ning ei ole täielikud. Lisaks selgus küsitlusest, et alla poolte vanemate on uurinud une olulisuse kohta lapse arengule ning enamuse sõnul on antud teema kohta piisavalt materjali. Sellest teeb autor järelduse, et lapsevanemate vähese teadlikkuse põhjuseks ei ole materjalide vähesus vaid lapsevanemate vähene huvi antud teema kohta.

Varasemast 2013. aasta Sigrit Piirmanni poolt läbiviidud uurimustööst bakalaureusetöö raames selgus, et vanemate teadlikkus une vajaduse kohta on väike ning vajaks täiendamist. Antud töö autori poolt läbiviidud uurimus kinnitas mingil määral varasemaid tulemusi, kuna vastuste analüüsist selgus, et lapsevanemad küll teavad osasid vähese une võimalike mõjusid lapse igakülgsel arengule, ning erinevaid tegureid, mis võivad und mõjutada, kuid need teadmised on piiratud. Lisaks tundus autorile, et vanemad ei oska seostada lapse äratamisvajadust ja kehva meeleolu, vähese unega.

## KOKKUVÕTE

Magamise ajal puhkab ja taastub inimese organism ning seetõttu on uni oluline kõikidele inimestele, kuid eriti oluline on see väikelastele ja nende arengule. Uni on otseselt seotud laste kasvamis- ja arenemisprotsessiga ning selleks, et tagada lapsele positiivne areng, on oluline tagada regulaarne ja kvaliteetne uni. Kuna aga une vajadus on igal inimesel erinev, siis tuleb lapsevanemal selgitada välja mitu tundi und vajab tema laps öö jooksul selleks, et hommikul puhanuna ärgata.

Käesoleva uurimistöo eesmärk on välja selgitada lapsevanemate teadlikust und segavatest teguritest ja vähese une mõjudest lapse igakülgsel arengule. Selleks, et seatud eesmärk täita, püstitati järgmised uurimisküsimused: Kuidas lapsevanemad kirjeldavad oma lapse uneharjumusi ning millised on lapsevanemate teadmised une kvaliteeti mõjutavatest teguritest ja nende mõjudest? Uurimuse läbiviimiseks kasutas autor ankeetküsitlust (Lisa 1), milles olevad küsimused koostas autor ise, toetudes teooriale. Valimi moodustasid kolme Jõhvi ja ühe Sillamäe eesti õppekeelega lasteaia eelkooliealiste laste vanemad.

Uurimistulemustest selgus, et enamus peredes on välja kujunenud kindlad unerituaalid enne magama minemist ning need on lapse und soodustavad. Lisaks on välja kujunenud kindlad tegevused millega laps üks tund enne magama minemist tegeleb, kuid sellest selgus, et kõik valitud tegevused ei ole lapse und soodustavad. Veel ilmnis uurimistulemuste analüüsist, et paljud vanemad ei rakenda oma teadmisi praktiliselt ning ka enamus lapsed magavad öö jooksul vähem, kui on soovituslik. Varasematest uurimistulemustest (Piirmann 2013) tuli välja, et lapsevanemate teadlikkus une olulisuse kohta on väike ning seda kinnitas ka antud autori poolt läbiviidud uurimistöo ning seetõttu tegi autor järelduse, et lapsevanemate teadlikkust antud teemal tuleks tõsta.

Edaspidisteks uuringuteks soovib autor uurida lapsevanemate teadlikkust ning ka teadmiste rakendamist, antud teemal, et saada ülevaade, kas teadmised piirduvad ainult teooriaga või lähtutakse nendest ka praktiliselt. Lisaks soovib autor antud teemat Eestis laialdasemalt uurida ning teeb ettepaneku koostada vanematele mõeldud infovoldiku, mis sisaldaks informeerivat ja teadlikust tõstvat teavet une võimalike negatiivsete mõjude kohta lapse arengule (Lisa 2).

Antud uurimistöö üheks piiranguks oli see, et Jõhvi kolmest eesti õppekeelelasteaiast saadi täidetud ankeete tagasi väga vähe. Seetõttu ei saa ma teha üldist järeldust valmis osalenud lapsevanemate teadlikkuse kohta.

Teise piiranguna tooksin välja asjaolu, et ma oleksin pidanud küsima vanematelt, kas nad on kursis, mitu tundi on nende eelkooliealise lapse soovituslik ööune pikkus. Antud vastusest oleksin saanud ülevaate, kas laste vähese magamise põhjuseks on lapsevanemate vähene teadlikkus või lihtsalt ei pöörata sellele tähelepanu.

## **SUMMARY**

During sleep, the human body rests, and recovers, that is why sleep is important for all people, but it is especially important for infants and their development. Sleep is directly related to the process of children's growth and development, and in order to ensure the positive development of the child, regular and high-quality sleep is of the paramount importance. However, since the need for sleep varies from person to person, a parent needs to find out how many hours of sleep his or her child needs during the night to wake up at rest in the morning.

The purpose of this research is to find out the parents' awareness about sleep-disturbing factors and the effects of poor sleep on the overall development of a child. With the aim to achieve the set goal, the following research questions were formulated: How do parents describe their child's sleeping habits and what is the parents' knowledge of the factors influencing the quality of sleep and their effects? To conduct the research, the author used a questionnaire (Appendix 1), in which the questions were compiled by the author, on a basis of theory. The sampling consisted of the parents of pre-school children in three Estonian-language kindergartens in Jõhvi and one in Sillamäe.

The research revealed that most families have established certain bedtime rituals before going to bed which promote their child's sleep. In addition, certain activities were started in which child is engaged one hour before going to bed, but it turned out that not all the chosen activities are conducive to the sleep. The analysis of the research results also demonstrated that many parents do not apply their knowledge in practice and thus most children sleep less than recommended during the night. Previous research results (Piirmann 2013) showed that the parental awareness of the importance of sleep is low, and it was confirmed by the research conducted by the author of this study, and therefore the author concluded that the parental awareness of the topic of child sleep should be raised.

For further research, the author recommends examining the awareness of parents, as well as the application of knowledge in this topic to get an overview of whether knowledge is limited to theory or finds an application in practice. In addition, the author suggests studying this topic more extensively in Estonia and proposes to compile an information leaflet for parents, which

could contain informative and awareness-raising information about the potential negative effects of sleep on child development (Appendix 2).

One of the restrictions on this research was that the author received very few completed questionnaires from three Estonian-language kindergartens in Jõhvi. Therefore, no general conclusion about the awareness of the parents who participated in sampling can be drawn.

As one more limitation, the author would like to point out that her own parents should have been asked whether they were aware of how many hours the recommended length of night sleep for their pre-school child was. The answer might have contributed to the overview of whether the lack of children's sleep is due to the lack of the parental awareness or a simple fact of not paying attention to it.

## ALLIKAD

Aho, M.; Rantala, S. (2004). *Liikunta ja terveys*. Lepo ja uni.

<https://www.edu.helsinki.fi/tt/koulutus/liikunta/LO/LIIKUNTA&TERVEYS/Lepo&uni.htm>,  
(Viimati vaadatud 20.11. 2020)

American Academy of Sleep (AASM) (2016). *Child Sleep Duration Health Advisory*.

<https://aasm.org/advocacy/position-statements/child-sleep-duration-health-advisory/>, (viimati  
vaadatud 18.10.2020)

Aru, Jaan (2019). *Teaduspõhine looduslik kõrvaltoimeta imerohi ülekaalulisuse ja rumalate  
otsuste vastu*. Ajaleht Postimees

<https://majandus24.postimees.ee/6518877/jaan-aru-teaduspohine-looduslik-korvaltoimeta-imerohi-ulekaalulisuse-ja-rumalate-otsuste-vastu> (viimati vaadatud 19.04.21)

Breus, M. J. (2015). *What are Smartphones doing to kids sleep?* Psychology Today.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/sleep-newzzz/201511/what-are-smartphones-doing-kids-sleep>, (viimati vaadatud 11.01.2020)

Breus, M. J. (2013). *ADHD or sleep disorder: are we getting it wrong? Many of the symptoms  
of ADHD and disordered sleep are similar*. Psychology Today.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/sleep-newzzz/201305/adhd-or-sleep-disorder-are-we-getting-it-wrong>, (viimati vaadatud 26.01.2020)

*Brochures & Leaflets*. Brother Creative Center.

<https://www.creativecenter.brother/en-gb>, (viimati vaadatud 08.05.21)

Bronson, P., Merryman, A. (2014). *Kasvatamishirm*. Värskemaid uuringuid laste kasvatamisest. Tallinn: AS Pakett

Buckhalt, J. A. (2011). *Children's sleep, sleepiness, and performance on cognitive tasks*.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4180085/>, (viimati vaadatud 17.12.2020)

Chattu, V. K.; Manzar, MD. D; Kumary, S.; Burman, D.; Spence, D. W.; Pandi- Perumal, S. R. (2018). *The Global Problem of Insufficient Sleep and Its Serious Public Health Implications*. Healthcare.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6473877/>, (viimati vaadatud 19.12.2020)

Cheek, J. (s.a.) *Behavioral healthcare associates. Sleep deprivation and overlapping symptoms with other mental health and physiological disorders*.

<https://behavioralhealthcareassociates.org/uncategorized/sleep-deprivation-and-overlapping-symptoms-with-other-mental-health-and-physiological-disorders/>, (viimati vaadatud 02.02.2021)

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. London & New York: Routledge Falmer.

<https://gtu.ge/Agro-Lib/RESEARCH%20METHOD%20COHEN%20ok.pdf> (viimati vaadatud 12.01.2021)

Currie, S.; Wilson, K. (2005). *60 sekundiga parem uni*. Lihtsaid näpunäiteid, kuidas öösel paremini puhata. Tallinn: Kirjastus Ersen.

Dowshen, S. (2017). *Can lack of sleep stunt your growth?* Teens Health.

<https://kidshealth.org/en/teens/sleep-growth.html>, (viimati vaadatud 12.01.2021)

Ehrlich, P. (2012). *Allergies, Asthma and why kids can't sleep*. Allergic Living.

<https://www.allergicliving.com/2012/07/11/allergies-asthma-and-why-kids-cant-sleep/> (viimati vaadatud 12.01.21)

EKSS= Eesti keele seletav sõnaraamat (2009). Tallinn: Eesti Keele Instituut

<http://www.eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=uni&F=M> (viimati vaadatud 23.10.20)

Evans, B, PhD. (2020). *Sweet Dreams: Parent Strategies to Help Children and Teens Get the Sleep They Need*. Chicago Psychotherapy.

<https://www.chicago-psychotherapy.com/cp-blog/sleeptipsforparents>, (viimati vaadatud 17.12.2020)

Fry, A. (2020). *Obesity and Sleep*. Sleep Foundation.

<https://www.sleepfoundation.org/physical-health/obesity-and-sleep>, (viimati vaadatud 09.01.2021)

Hale, L.; Berger, L. M.; Lebourgeois, M. K.; Brooks-Gunn, J. (2011). *A Longitudinal Study of Preschoolers Language- Based Bedtime Routines, Sleep Duration, and Well-Being*. *Journal of Family Psychology* 25(3):423-33

[https://www.researchgate.net/publication/51074170\\_A\\_Longitudinal\\_Study\\_of\\_Preschoolers'\\_Language-Based\\_Bedtime\\_Routines\\_Sleep\\_Duration\\_and\\_Well-Being](https://www.researchgate.net/publication/51074170_A_Longitudinal_Study_of_Preschoolers'_Language-Based_Bedtime_Routines_Sleep_Duration_and_Well-Being) (viimati vaadatud 23.04.2021)

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2010). *Uuri ja kirjuta*. Tallinn: Kirjastus Medicina.

Hussar, J. (2012). *Lastevanemate teadlikkus lapse une vajadustest ja magamaminekurituaalidest Koeru lasteaia „Päikeseratas“ näitel*. [Bakalaureusetöö]. Rakvere: Tallinna Ülikool Rakvere Kolledž Õpetajakoolituse osakond.

Jones, C. HD.; Owens, J. A.; Pham, B. (2012). *Can a brief educational intervention improve parents' knowledge of healthy children's sleep? A pilot- test*. *Health Education Journal*.

<https://journals-sagepub-com.ezproxy.utlib.ut.ee/doi/10.1177/0017896912464606>, (viimati vaadatud 28.12.2020)

Kalmus, V., Masso, A., Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Tartu Ülikool.

<http://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys> (viimati vaadatud 12.05.2021)

Kanis, J. P., Schwerdtle, B., Kübler, A., Schlarb, A., (2015). *Parent perceptions and practices regarding sleep in children*. Vol. 19 Issue 4, p263-270. 8p

<http://eds.a.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ut.ee/eds/detail/detail?vid=2&sid=7b352484-dc5a-464f-9a29-f688c64b1822%40sdc-v-sessmgr03&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#AN=111289634&db=a9h>, (viimati vaadatud 12.10.2020)

Kid sleeping cartoon images. (i.a.). Shutterstock.

<https://www.shutterstock.com/search/kid+sleeping+cartoon> (viimati vaadatud 08.05.2021)

Labree, W.; Van de Mheen, D.; Rutten, F.; Rodenburg, G.; Koopmans, G.; Foets, M. (2015). *Differences in overweight and obesity among children from migrant and native origin: the role of physical activity, dietary intake, and sleep duration*. Plos One 10(6): e0123672.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4452331/>, (viimati vaadatud 7.02.2021)

*Lapsen uni* (2018). Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/> , (viimati vaadatud 25.11.2020)

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

Lombardo, C.; Ballesio, A.; Gasparini, G.; Cerolini, S. (2019). *Clinical Psychologist. Effects of acute and chronic sleep deprivation on eating behavior*. Journal Clinical Psychologist.

<https://aps-onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.utlib.ut.ee/doi/full/10.1111/cp.12189>, (viimati vaadatud 14.12.2020)

Luks, K. (2009). *Lastevanemate teadlikkus laste une vajalikkusest ja unehäirete olemusest Põlva linna lastevanemate näitel*. [Bakalaureusetöö]. Rakvere: Tallinna Ülikool Rakvere Kolledž Õpetajakoolituse osakond.

Matricciaini L., Blunden S., Rigney G., Williams MT., Olds TS. (2013) *Children's sleep needed: Is there sufficient evidence to recommend optimal sleep for children?* SLEEP; 36 (4): 527-534

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3612266/>, (viimati vaadatud 10.10.2020)

McDowall, P. S.; Galland, B. C.; Campbell, A. J.; Elder, D. E. (2017). *Sleep Medicine Reviews. Parent knowledge of children's sleep: A systematic review*. Pages 39-47.

<https://www-sciencedirect-com.ezproxy.utlib.ut.ee/science/article/pii/S1087079216000058?via%3Dihub>, (viimati vaadatud 20.12.2020)

- McLeod, S. (2016). *Albert Bandura's Social Learning Theory*. Simply Psychology.  
<https://www.simplypsychology.org/bandura.html>, (viimati vaadatud 1.02.2021)
- Nugin, K.; Õun, T. (2018). *Õppe- ja kasvatustegevus lasteaias*. Tartu: OÜ Atlex.
- Ockwell-Smith, S. (2017). *Leebe uneraamat*. Kuidas jõuda rahulikke beebide, mudilaste ja koolieelikuteni. Tallinn: Kirjastus Ersen
- O'Hanlon, B. (2000). *Uni*. Tänapäeva terviseraamat. AS Pakett.
- Pacheco, D. (s.a). *Bedtime routines for children*. Sleep Foundation.  
<https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/bedtime-routine>, (viimati vaadatud 6.02.2021)
- Parekh, R.; M.D.; M.P.H. (2017). *What is ADHD?* American Psychiatric association.  
<https://www.psychiatry.org/patients-families/adhd/what-is-adhd>, (viimati vaadatud 23.10.20)
- Partinen, M. (2019). *Mitä uni on?* Uniliitto.  
<https://www.uniliitto.fi/2019/09/17/mita-uni-on/>, (viimati vaadatud 3.02.2021)
- Patel, A. R.; Malhotra, A.; White, D. P.; Gottlieb, D. J.; Hu, F. B. (2006). *Association between reduced sleep and weight gain in women*. American journal of epidemiology. Pages 947- 954.  
<https://academic.oup.com/aje/article/164/10/947/162270>, (viimati vaadatud 7.02.2021)
- Peet, K. (2010). *Uni ja vaimne heaolu*. Hea une keskus.  
<https://heauni.ee/lugemist/uni-ja-vaimne-heaolu/> (viimati vaadatud 17.12.20)
- Piirmann, S. (2013). *5-7 aastaste laste vanemate ja õpetajate teadlikkus laste une vajadusest Võru lasteaegade näitel*. [Bakalaureusetöö]. Rakvere: Tallinna Ülikooli Rakvere Kolledži Õpetajakoolituse osakond.
- Pyper, E.; Harrington, D; Manson, H. (2017). *Do parents support behaviors predict whether or not their children get sufficient sleep? A cross sectional study*. BMC Public Health.  
<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4334-4>, (viimati vaadatud 9.02.2021)

Rahman, A.; Islam Md. N.; Dey, B. K. (2013). *Sleep deprivation, mental health, and anxiety of Chittagong university students.*

[https://www.researchgate.net/publication/322156161\\_Sleep\\_deprivation\\_mental\\_health\\_and\\_anxiety\\_of\\_Chittagong\\_university\\_students](https://www.researchgate.net/publication/322156161_Sleep_deprivation_mental_health_and_anxiety_of_Chittagong_university_students), (viimati vaadatud 12.01.21)

Riigi teataja. *Lastekaitseadus* RT I (2014), 1

<https://www.riigiteataja.ee/akt/112122018049?leiaKehtiv> (viimati vaadatud 22.10.2020)

Rosenberg, C. (2019). *Not getting enough sleep can make you sick.* Sleep health solutions.

<https://www.sleephealthsolutionsohio.com/blog/sleep-deprivation-immune-system/>, (viimati vaadatud 14.12.2020)

Saadi, S. (2019). *Unetus rikub tervist.* Virtuaalkliinik.

<https://www.virtuaalkliinik.ee/uudised/2019/10/31/unetus-rikub-tervist>, (viimati vaadatud 25.01.21)

Soots, A. (2013). *Uni on organismile hädavajalik.* Tervisekool.

<https://www.tervisekool.ee/tervisekool/failid/File/lugemist/uni/Uni%20on%20organismile%20h%C3%A4davajalik.pdf>, (viimati vaadatud 13.01.21)

Stanborough, R. J. (2020). *Why am I so thirsty at night?* Healthline.

<https://www.healthline.com/health/thirsty-at-night>, (viimati vaadatud 20.01.2021)

Stirling, S. (2003). *Uni.* Aita oma lapsel magada kogu öö. Tallinn: Sinisukk AS.

Suni, E. (2020). *How sleep affects immunity.* Sleep Foundation.

<https://www.sleepfoundation.org/physical-health/how-sleep-affects-immunity> (viimati vaadatud 11.01.21)

Zhu, H.; Fang, H.; Chen, M.; Hu, X.; Cao, Y.; Yang, F.; Xia, K. (2020). *Screen time and sleep disorder in preschool children: identifying the safe threshold in a digital world.* Public Health. Pages 204- 210.

<https://www-sciencedirect-com.ezproxy.utlib.ut.ee/science/article/pii/S0033350620303231?via%3Dihub>, (viimati vaadatud 11.01.2021)

Tervise Arengu Instituut (TAI) (2008). *Tagage oma lapsele piisavalt pikk uni.*

[https://intra.tai.ee/images/prints/documents/13031133547\\_Tagage\\_oma\\_lapsele\\_piisavalt\\_pikk\\_uni\\_est.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/13031133547_Tagage_oma_lapsele_piisavalt_pikk_uni_est.pdf) (viimati vaadatud 13.12.20)

Turnbull K., Reid GJ., Morton JB. (2013) *Behavioral sleep problems and their potential impact on developing executive function in children.* SLEEP; 36(7):1077-1084.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3669074/>, (viimati vaadatud 10.10.2020)

Vaher, H.; Kasenõmm, P.; Vasar, V.; Veldi, M. (2013). *A survey of parentally reported sleep health disorders in Estonian 8-9 year old children.* BMC Pediatrics, 13, 200.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4235015/>, (viimati vaadatud 20.01.2021)

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

Veldi, M; Paavle, S. (2012). *Hea une saladus.* Tallinn: Kirjastus Pegasus

Veldi, M.; Sinisalu, V. (2007). *Unehäired ja liiklusohutus.* Eesti Arst.

<https://www.tartuarstid.ee/uneraamat.pdf> (viimati vaadatud 06.12.20)

Vernik, K. (2019). *Hea une juht.* Praktiline käsiraamat unetusest jagusaamiseks. Tallinn: Pilgrim Kirjastus.

Vuohelainen, R. (2001). *Suur uneraamat.* Tallinn.

Waldburger, J.; Spivack, J. (2011). *Lihtsalt magama.* Kurnatud vanema teejuht lapse uinumise soodustamisel- sünnist kuni 5. eluaastani. Kirjastus Ersen.

Walker, M. (2018). *Miks me magame?* Une ja unenägude vägi. Tallinn: Print Best.

World Health Organization (WHO) (2020). *Obesity and overweight.*

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (viimati vaadatud 7.02.2021)

## LISAD

### Lisa 1. Küsimustik lapsevanematele

Lp Lapsevanem

Olen Tartu Ülikooli Narva Kolledži kolmanda kursuse üliõpilane. Kirjutan oma lõputööd teemal "Eelkooliealise lapse vanema teadlikkus piisava une tähtsusest lapse igakülgsel arengule". Ankeetküsitluse eesmärgiks on välja selgitada Sillamäe ja Jõhvi Eesti lasteaedade eelkooliealiste laste vanemate teadlikkust une olulisusest. Sellega seoses palun Teie abi, et välja selgitada kas ja kui palju on lapsevanemad kursis vähese une mõjudega lapse igakülgsel arengule. Iga vastus on oluline ning olen väga tänulik, kui leiaksite aega küsimustiku täitmiseks. Vastamiseks tehke sobivate variantide ette rist ning vajadusel lisage endale sobiv vastus "Muu" juurde.

Kui koolieelses lasteasutuses käib rohkem kui üks laps ja nende magamisharjumused on erinevad, siis palun kirjutada erinevused lahtrisse „Muu“.

Ankeetküsitluses on tagatud anonüümsus ning kinnitan, et kasutan saadud andmeid ainult enda lõputöös.

Palun saata vastused tagasi hiljemalt 11.02.2021

Ette tänades,

Kettel Nabi

Üldandmed:

1. Teie sugu

- Mees
- Naine

## 2. Teie vanus

- 19 – 29
- 30 – 39
- 40 – 49
- 50 või vanem

## 3. Teie haridus

- Põhiharidus
- Keskharidus
- Kõrgharidus

## 4. Mitu last on Teie peres?

- 1
- 2
- 3
- Muu...

## 5. Teie eelkooliealise lapse/ laste vanus

- 3- aastane
- 4- aastane
- 5- aastane
- 6- aastane
- 7- aastane
- Muu...

## 6. Lapse kodune keel?

- eesti keel
- vene keel
- Muu...

### Küsimused uneteema kohta:

#### 1. Mis kell Teie laps lasteaiapäevadel hommikul ärkab?

- 06.00–07.00
- 07.00–08.00
- 08.00–09.00
- Muu...

#### 2. Mis kell Teie laps puhkepäevadel hommikul ärkab?

- 06.00–07.00
- 07.00–08.00
- 08.00–09.00
- Muu...

#### 3. Mis kell läheb laps lasteaiapäeval õhtuti magama?

- 20.00–21.00
- 21.00–22.00
- 22.00–23.00
- Muu...

4. Mis kell läheb laps puhkepäeval õhtul magama?

- 20.00–21.00
- 21.00–22.00
- 22.00–23.00
- Muu...

5. Kas Teie laps magab kodus olles lõunaund?

- Ja magab
- Ei maga
- Mõnikord magab
- Muu...

6. Mitu tundi magab Teie laps tavaliselt öö jooksul, nendel päevadel, kui käib lasteaias?

- 7 tundi
- 8 tundi
- 9 tundi
- 10 tundi
- 11 tundi
- Muu...

7. Kas laps jääb lasteaiapäeval igal õhtul samal ajal magama?

- Ja
- Ei
- Muu...

8. Millega tegeleb Teie laps 1 tund enne magama jäämist? Valida võib mitu varianti

- Vaatab televiisorit
- Vaatab videoid
- Mängib nutiseadmes (telefon, arvuti)
- Mängib lauaarvutis
- Kuulab muusikat
- Vaatab raamatuid
- Joonistab
- Mängib omaette
- Mängib koos õe, venna või vanemaga
- Muu (kirjutage, mida laps teeb)

.....  
.....

9. Milliseid tegevusi tehakse Teie kodus enne voodisse minemist? Valida võib mitu vastusevarianti.

- Pestakse hambaid
- Käiakse pesemas
- Loetakse unejuttu
- Pannakse pidžaama selga
- Vaadatakse televiisorit
- Muu (kirjutage mida teete)

.....  
.....

10. Kuidas jääb laps õhtul magama?

- Lapse uinumiseks peab olema toas vaikus

- Lapse uinumiseks peab tuba olema pime
- Laps jääb magama, kui televiisor töötab
- Laps jääb magama, kui muusika mängib
- Laps läheb magama ja uinub iseseisvalt
- Muu...

11. Kui kiiresti jääb Teie laps õhtul magama?

- 5–15 minutiga
- 15–20 minutiga
- 20–35 minutiga
- 35–45 minutiga
- 45–60 minutiga
- kauem kui 1 tund
- Muu...

12. Kas laps magab terve ööune rahulikult või esineb öö jooksul ärkamisi?

- Magab terve öö rahulikult
- Esineb öö jooksul ärkamisi
- Muu...

13. Kui öö jooksul esineb ärkamisi, siis mis on põhjus, miks laps öösiti ärkab?

- Tahab pissile
- Tahab juua

- Nägi halba und
- Uni läks ära
- Muu...

14. Kuidas laps enamasti lasteaia hommikuti ärkab?

- Ärkab iseseisvalt
- Vajab äratamist
- Vajab mitmekordset äratamist
- Muu...

15. Milline tuju on Teie lapsel tavaliselt lasteaia hommikul peale ärkamist?

- Rõõmus
- Rahulolev
- Ärev
- Kurb
- Vihane
- Hüsteeriline
- Muu...

16. Milline tuju on Teie lapsel tavaliselt puhkepäevade hommikul peale ärkamist?

- Rõõmus
- Energiline
- Kurb
- Vihane

- Unine
- Muu...

17. Milline on laps lasteaias päeva jooksul? (õpetajate tagasiside põhjal)

- Väsinud
- Energiline
- Hoiab omaette
- On aktiivne
- Muu...

18. Millised alltoodud variantidest võivad Teie arvates mõjutada lapse und? (soovi korral lisage omapoolne variant) Valida võib mitu varianti.

- Toa temperatuur
- Toitumine
- Nutiseadmed (telefon, televiisor, arvuti)
- Allergiad
- Päevauni
- Valgus
- Helid
- Muu...

19. Millised probleemid võivad olla põhjustatud sellest, et laps magab liiga vähe? (soovi korral lisage omapoolne variant)

- Meelemuutused
- Ülekaalulisus
- Ärevus

- Keskendumisraskused
- ATH (aktiivsus- ja tähelepanuhäired)
- Nõrgenenud immuunsussüsteem
- Mälumahu vähenemine
- Muu...

20. Mis Te arvate, kas lapse käitumisraskused võivad olla tingitud vähesest unest?

- Ja
- Ei

Põhjendage

.....  
.....  
.....

21. Tõuseb Teie arvates laps lasteaia hommikul puhanuna?

- Ja
- Ei
- Ma ei tea

Põhjendage

.....  
.....  
.....

22. Olete uurinud lapse une vajalikkuse kohta?

- Ja
- Ei

23. Kui olete varasemalt lapse une teemadel uurinud, siis kas vajaliku teavet on piisavalt?

- Ja
- Ei
- Muu...

24. Mis Te arvate, kuidas on vähene uni seotud lapse kasvamise ja arenemisega?

- Vähene uni võib mõjutada lapse kasvu
- Võib tekkida raskusi uute teadmiste omandamisega
- Võib mõjutada sõnavara omandamist
- Võib tekkida käitumisraskusi
- Muu...

25. Millised märgid võivad viidata Teie arvates sellele, et laps ei maga piisavalt?

- Laps on päeval väsinud
- Lapsel on raske keskenduda tegevustele
- Lapse käitumine on muutunud
- Laps on tihti haige
- Muu...

**Võimalikud lapse und mõjutavad tegurid**

- \* Toa temperatuur
- \* Nutiseadmed (nt. telefon, arvuti, televiisor)
- \* Allergiad (nt. tolm, toit)
- \* Toit (nt. šokolaad, jäätis)

\* Füüsiline aktiivsus vahetult enne magama minemist


\* Läbisaamine kaaslaste- ja perekonnaga

\* Lapsevanemate omavaheline läbisaamine

\* Valgus

\* Helid

*Laps ja uni*



**Lapsel võib vähese une tõttu...**

- \* Nõrgeneda immuunsüsteem
- \* Väheneda tähelepanuvõime ja vastupidavus
- \* Raske jätta meelde uut teavet
- \* Väheneda reageerimiskiirus

**Kui laps magab liiga vähe, võivad tal tekkida...**

- \* Keskendumiskeskkused
- \* Meeleolumuutused
- \* Käitumiskeskkused
- \* Ülekaalulisus
- \* Ärevus

\* Aktiivsus- ja tähelepanuhäired (ATH)

\* Probleeme igakülgse kasvamisega

\* Motivatsioonipuudus

*Tagame lapsele piisava ja kvaliteetse une!*