

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava

Karmen Põder
KOOLIEELSES EAS LASTE UNEHÜGIEEN ÜHE VILJANDI LASTEAIA NÄITEL
Bakalaureusetöö

Juhendaja: loodusteaduste didaktika nooremlektor Kaire Jõgi (MSc)

Tartu 2024

Kokkuvõte

Koolieelses eas laste unehügieen ühe Viljandi lasteaia näitel

Lastevanemate jaoks on oluline, et lapsed uinuksid kergesti ning ilma vastumeelsuseta, kuid tihtipeale puuduvad neil teadmised, kuidas aidata lastel paremini uinuda. Olulist rolli mängib ka meedia kasutamine enne und, mis mõjutab suuresti une kvaliteeti. Selleks, et tagada lapsele kvaliteetne ning tema arengut toetav uni, on oluline luua lapsele unerutiinid ning kasutada hea unehügieeni põhimõtteid. Sellest tulenevalt oli bakalaureusetöö eesmärgiks välja selgitada, millised on Viljandi ühes lasteaias käivate laste unerutiinid ning milliseid unehügieeni põhimõtteid nende vanemad kasutavad. Uurimus viidi läbi kvantitatiivse uurimisviisiga ning andmeid koguti elektroonse küsimustikuga, uuringus osales 52 lapsevanemat ühest Viljandi lasteaiaist. Andmete analüüsimisel selgus, et enamuse lapsevanemad kasutavad lapsi magama pannes toetava unehügieeni põhimõtteid ja erinevaid unerutiine ning peavad nende kasutamist oluliseks.

Võtmesõnad: uni, unerutiinid, unehügieen, koolieelne iga

Abstract

Preschool children's sleep hygiene based on an example of a kindergarten in Viljandi

For parents, it is important that children fall asleep easily and without resistance, however, they often lack knowledge on how to help children sleep better. The use of media before bedtime also plays a significant role in influencing the quality of sleep. To ensure a child's quality sleep and supportive development, it is important to establish bedtime routines and adhere to good sleep hygiene principles. Therefore, the aim of the bachelor's thesis was to explore, using an example of a kindergarten in Viljandi County, the sleep routines of preschool-aged children and what kind of principles of sleep hygiene their parents use. A study was conducted using a quantitative method, and data was collected through an electronic questionnaire. 52 parents from a kindergarten in Viljandi participated in the study. The analysis of the data revealed that the majority of parents use supportive sleep hygiene principles and also various bedtime routines when putting their children to sleep and consider their use to be important.

Key words: sleep, sleep routines, sleep hygiene, preschool age

Sisukord

Kokkuvõte	2
Abstract	2
Sissejuhatus	4
Unehügieeni ja unerutiinide vajalikkus	5
<i>Võimalused kvaliteetse une tagamiseks</i>	5
Uurimistöö eesmärk ja uurimisküsimused	7
Metoodika	7
<i>Valim</i>	7
<i>Andmekogumine</i>	8
<i>Andmeanalüüs</i>	9
Tulemused	9
Arutelu	14
<i>Uurimuse piirangud, töö praktiline väärtus ning soovitused edasiseks uurimiseks</i>	17
Tänuõnad	18
Autorsuse kinnitus	19
Kasutatud kirjandus	20
Lisad	23

Sissejuhatus

Oluliseks teguriks, et parandada laste une kvaliteeti, on luua lastele umbes tund aega enne magamaminekut unerutiinid, mis aitavad kiiremini uinuda ning tagavad parema ööune (Mindell *et al.*, 2015; Turgeon & Wright, 2022). Unerutiine peaks kasutama hakkama juba beebieas, et süvendada head unehügieeni juba varakult (Bathory & Tomopoulos, 2017). Väikelapseeas loodud tervislik unehügieen soodustab paremaid uneharjumusi ka täiskasvanuna (Lilleleht & Valberg, 2015; Lipman & Parikh, 2021).

Unehügieeni all mõistetakse harjumusi, mida järgides on võimalik tagada kvaliteetne uni, näiteks kuuluvad nende hulka unerutiinid, vanusele sobilikud uneajad ning tehnoloogiaseadmete kasutamise piiramine enne und (Durduran *et al.*, 2019; Veldi & Paavle, 2012). Lastevanemad vastutavad enda laste unekvaliteedi parendamise eest ja nende ülesandeks on luua kvaliteetset und soodustavad harjumused (Durduran *et al.*, 2019).

Paraku on aga lapsevanemate teadlikkus erinevate unerutiinide ja unehügieeni mõjust lapsele vähene või ei rakendata unerutiine järjekindlalt (Mindell & Williamson, 2018; Owens & Jones, 2011; Schlieber & Han, 2021). Sellest tulenevalt, kuna uni on üks laste tervise ning arengu alustalasid, on vajalik olukorra kaardistamine Eesti ühiskonnas. Laste uni on viimastel aastatel olnud aktuaalne nii meedias kui ka lõputööde raames, mis näitab antud teema kajastamise vajalikkust. Tartu Ülikoolis on uuritud näiteks Sillamäe ja Jõhvi lapsevanemate teadlikkust und mõjutavatest teguritest ja piisava uneaja tähtsusest lapse igakülgsel arengule koolieelses eas (Nabi, 2021), Põlva maakonna eelkooliealiste laste uneprobleeme ja nende seost unerutiiniga lastevanemate hinnangul (Nõmm, 2017), lastevanemate ja laste unerutiinide vahelisi seoseid (Päll, 2023) ning Rae valla lapsevanemate ja õpetajate teadlikkust une vajalikkusest (Kivistu, 2022). Antud bakalaureusetöö autor (edaspidi tekstis autor) leidis uurimistöid, mis tõid välja perede unerutiine ja/või mõningaid unehügieeni põhimõtteid, kuid uurimistöid, mis oleks keskendunud Viljandis elavate koolieelses eas laste unehügieenile, autor ei leidnud. Eesti riigi piires uuriti autorile teadaolevalt Eesti eelkooliealiste laste und viimati 2011. aastal, Identification and prevention of Dietary- and lifestyle-induced health Effects In Children and infant [IDEFICS] poolt tehtud uuringus, kus mõõdeti 2 – 9 aastaste laste und ja selles osales kokku 11 Euroopa riiki lisaks Eestile (Hense *et al.*, 2011). Sellest tulenevalt võib järeldada, et Eestis puuduvad teaduslikud uurimused laste une ja unehügieeni kasutamise kohta viimaste aastate jooksul.

Unehügieeni ja unerutiinide vajalikkus

Kuigi alates 3. eluaastast on lapse uni sarnane täiskasvanu unele, mängivad 2 – 7 aastaste laste unes suurt rolli bioloogilised, emotsionaalsed, psühholoogilised, sotsiaalsed, keskkondlikud või praktilised põhjused, näiteks vanemate magamistavad, sotsiaalmajanduslik olukord, vanemate tööharjumused ning tehnoloogia kasutamine (Ockwell-Smith, 2015, Schlieber & Han, 2021; Staton *et al.*, 2020). Väikelaste uneharjumused loob suure osas lapsevanem ning oskus ise magama jääda on üks tähtsamaid oskuseid lapse kvaliteetse unetagamiseks varajases eas, kuid selleks tuleb neid neile teadlikult õpetada (Staples *et al.*, 2015).

Magamamineku rutiinideks peetakse erinevaid tegevusi eri valdkondades: toitumine, hügieen, suhtlemine, füüsiline kontakt ning need mõjutavad laste üldist heaolu, arengut ja tervist, sealhulgas keelearengut, kirjaoskust, lapse eneseregulatsiooni ja emotsionaalset toimetulekut. (Mindell & Williamson, 2018). Enesehügieeni järgimine osana järjepidevast rutiinist võib hõlbustada enesekohaste oskuste õppimist ja luua tervislikud harjumused juba lapsena (Mindell & Williamson, 2018). Suhtlemine, sealhulgas raamatute ettelugemine või laulmine, on seotud keelelise arengu, kirjaoskuse ja üldise kognitiivse arenguga (Hale *et al.*, 2011). Füüsiline kontakt aitab kaasa turvatunde loomisele ning on heaks võimaluseks lapsevanemal oma lapsega koos aega veeta ja luua turvalist ning usalduslikku lähedussuhet, vähendades sellega ka lapse vastumeelsust magamamineku suhtes (Bathory & Tomopoulos, 2017; Black *et al.*, 2017; Durduran *et al.*, 2019; Mindell & Williamson, 2018).

Uneeksperdid soovitavad lastele unerutiinide loomist hea unehügieeni kujundamiseks, kuna need annavad lapsele väliseid signaale, et uneaeg on lähenemas ning aitavad lastel end vaimselt uneks ette valmistada (Bathory & Tomopoulos, 2017; Veldi & Paavle, 2012). Väikelastel on magamamineku rituaalideks tavaliselt näiteks pidžaama selga panek, hammaste pesu, vanniskäik, laulmine, raamatute lugemine, kaisutamine ja kallistamine või vestlus päevast (Belisio *et al.*, 2010; Turgeon & Wright, 2022).

Võimalused kvaliteetse unetagamiseks

Üks parimaid magamisharjumusi on panna laps iga päev samal ajal magama ja ka äratada sarnastel kellaaegadel (Veldi & Paavle, 2012). Eesmärgiks on neist kellaaegadest kinni pidada ning järgida neid ka nädalavahetustel (Peters, 2020; Turgeon & Wright, 2022). Korrapärase magamamineku- ja ärkamisaeg muudavad uinumise lapsele kergemaks, kuna keha ja aju on sel juhul harjunud igal õhtul samal ajal rahunema ning end uinumiseks ette valmistama (Turgeon & Wright, 2022). Oluline on siinkohal meeles pidada, et täisväärtuslik uni on

vahemikus kella 22.00–02.00 öösel, sest sel ajal on ka melatoniini (uinumist soodustav hormoon) tase organismis kõige kõrgem (Lilleleht & Valberg, 2015). Kindlad magamaminekuajad koos unerutiinidega suurendavad melatoniinitaseme kerkimist ja kehatemperatuuri langust, mis mõlemad aitavad kaasa uinumisele ning sügavalt magamisele (Turgeon & Wright, 2022).

Uni saab tegelikult alguse juba tund või kaks enne voodisse minekut, kui melatoniinitaseme tõus kehas hakkab märku andma, et varsti on magamamineku aeg (Turgeon & Wright, 2022; Veldi & Paavle, 2012). Sellest tulenevalt on üheks heaks une-eelseks rutiiniks tund enne magamaminekut minna üle rahulikumale ja vaiksemale tegevusele, mis aitab lapse kehal end uniseks muuta (Turgeon & Wright, 2022; Walker, 2017).

Hilja õhtul võiks vältida ka suuremat söömist ja joomist, sest söömise ajal vabaneb kehas insuliin ning raske eine võib tekitada seedehäireid, liigne joomine võib aga põhjustada öösel ärkamist, et tualetti kasutada (Peters, 2020; Walker, 2017). Olulist tähelepanu tuleks pöörata õhtusele suhkru tarbimisele, sest kõrge süsivesiku sisaldusega toiduainete tarbimine 1 tund enne magamajäämist mõjub unele negatiivselt ning lapsel on keerulisem magama jääda (Bathory & Tomopoulos, 2017; Jalilolghadr *et al.*, 2011). Meeles peaks pidama, et viimase toidukorra ja voodisse mineku vahele peaks jääma umbes 2 – 3 tundi (Peters, 2020; Veldi & Paavle, 2012).

Tänapäeva ühiskonnas mõjutavad une kvaliteeti ka ekraani ees veedetud aeg ja muud kunstliku valguse allikad, sest (sinine LED) valgus ei lase organismis melatoniinil vallanduda ja surub unekeemiat maha ning seetõttu tekitavad lapsel uinumiskasusi (Bathory & Tomopoulos, 2017; Turgeon & Wright, 2022; Walker, 2017). Ekraaniaeg on aeg, mis veedetakse mistahes ekraani ees olles, näiteks televiisori vaatamine või nutitelefoni kasutamine (Ponti, 2023). Walker (2017) on ühe uuringu tulemusena välja toonud, et tahvelarvuti kasutamine kaks tundi enne magamajäämist lükkas melatoniinitaseme tõusu edasi kuni kolm tundi (Walker, 2017). Seega on oluline hoiduda enne magamaminekut erinevatest ekraanidest, sest õhtune seadmete kasutamine mõjutab loomulikke unerütme, une kvaliteeti ja seda, kui puhanuna end järgmisel päeval tunneme (Peters, 2020; Walker, 2017).

Kanadas viidi 2018. aastal läbi uuring, mis näitas, et 33% kuni nelja-aastastest lastest kasutas digitehnoloogiat tund enne magamaminekut igal või enamikel tööpäevadel (Ponti, 2023). Staples jt (2021) on oma uuringus välja toonud, et 50% lastel on ekraanid unerutiini osaks vähemalt ühel õhtul nädalas (Staples *et al.*, 2021). Ekraanide vaatamine on aga peamine faktor, mida unerituaalides muuta, et uni oleks kvaliteetsem (Turgeon & Wright, 2022).

Selleks, et tehnoloogia ei mõjutaks lapse öist uneaega, on oluline luua piirid ekraaniaja kasutamiseks ning oluline on meeles pidada, et ekraanide vaatamist peaks vältima vähemalt 1 tund enne magamaminekut (Ponti, 2023; Turgeon & Wright, 2022). Lapsed käituvad, tihti peale alateadlikult, oma vanemate moodi, seega on oluline luua ekraaniaja piirangud kogu perele ja neist ka kinni pidada (Turgeon & Wright, 2022).

Elektroonikat magamistoas, olenemata selle vaatamise kestvusest, on seostatud samuti halvema kvaliteediga unega, unetundide vähenemisega, melatoniini langusega ja hilisema magamaminekuga (Bathory & Tomopoulos, 2017; Helm & Spencer, 2019; Turgeon & Wright, 2022; Ponti, 2023). Näiteks on Turgeon & Wright (2022) välja toonud, et koolieelikud, kes vaatavad õhtuti televiisorit või kellel on teler oma toas, magavad üldiselt vähem ja neil on suurema tõenäosusega unehäired (Turgeon & Wright, 2022). Seega peaksid vanemad piirama lastel magamistoas meedia kasutamist, et edendada häid uneharjumusi ning parandada lapse une kvaliteeti (Belisio *et al.*, 2010).

Uurimistöö eesmärk ja uurimisküsimused

Selleks, et tagada lapsele kvaliteetne ning tema arengut toetav uni, on oluline luua lapsele unerutiinid ning kasutada hea unehügieeni põhimõtteid. Sellega seonduvalt on bakalaureusetöö eesmärgiks anda ülevaade, millised on Viljandi ühes lasteaia käivate laste unerutiinid ning milliseid unehügieeni põhimõtteid nende vanemad kasutavad. Eelneva väljauurimiseks püstitas autor järgnevad küsimused:

1. Kui oluliseks peavad lapsevanemad unerutiinide kasutamist?
2. Milliseid unerutiine kasutavad lapsevanemad koolieelses eas lastel?
3. Kuivõrd järgivad koolieelsete laste vanemad unehügieeni põhimõtteid, et tagada lapsele kvaliteetne uni?

Metoodika

Uuringu läbiviimiseks kasutati kvantitatiivset uurimisviisi, täpsemalt küsitlusuuringut. Bakalaureusetöö eesmärgist tulenevalt oli vajalik välja selgitada üldistavaid andmeid laste unerutiinide ja unehügieeni kohta ning antud uurimisviis andis võimaluse jõuda suurema arvu lapsevanemateni.

Valim

Antud töös kasutati mittetõenäosuslikku valimit, valimi moodustasid ühe Viljandi lasteaia lapsevanemad, kokku koguarvuga 384, ja nende lapsed vanuses 2 – 7 aastat. Valimi

moodustamisel osutuks määravaks ajaline ressurss ning lasteaia suurus. Lasteaeda saadetud küsimustikule (Lisa 1) vastas kokku 52 lapsevanemat, kellest 49 (94%) olid naised ja 3 (6%) mehed. Vastajad jäid vanusevahemikku 26 – 50 aastat, suurem osa vastajatest olid vanuses 31 – 35 aastat (Lisa 2). Keskmine laste vanus, kelle kohta küsimustik täideti, oli 4 aastat (standardhälve, edaspidi $SD=2$), kõige rohkem oli vastanute seas lapsevanemaid, kelle laps on 2-aastane (Lisa 3). Laste arv peres oli keskmiselt 1,9 ($SD=0,7$) ehk ümardades 2 ning lasteaia käivate laste arv peres oli keskmiselt 1,2 ($SD=0,4$) ehk ümardades 1.

Andmekogumine

Uurimistöö läbiviimiseks kasutas autor andmete kogumiseks elektroonilist küsimustikku (Lisa 1), küsimustik koosnes 16 küsimusest ning andmed koguti veebipõhiselt Google Forms keskkonnas. Küsimustiku koostas töö autor ise, toetudes erinevatele uneteemalistele teaduskirjandustele ning -uuringutele, mis on teoreetilises osas välja toodud, ja uurimisküsimustele.

Enamik küsimustest olid küsimustikus suletud küsimused või valikvastustega küsimused. Samuti oli üks küsimus, kuivõrd oluliseks peavad lapsevanemad igaõhtuseid unerituaale, millele oli vaja vastata Likerti 5-palli skaalal, kus hinnang „1“ = ei pea üldse oluliseks, hinnang „2“ = ei pea oluliseks, hinnang „3“ nii ja naa, hinnang „4“ =pean oluliseks ja hinnang „5“ = pean väga oluliseks. Mõnele küsimusele oli lisavalikuna lisatud ka valik „muu“, sest küsimuses oli palutud vastust pikemalt kirjeldada, või andis see vastajale võimaluse olla vastates paindlikum (Õunapuu, 2014).

Esiialgu edastas töö autor pilootküsimustiku neljale kolleegile ning tagasiside põhjal sai töö autor küsimustikku parandada, ning täiendada. Näiteks muudeti mõned vabavastustega küsimused valikvastusteks, tehti parandusi grammatikas ning küsimuste sõnastamises. Piloteerimises osalenud kolleegide vastused eemaldati valimist. Seejärel võttis autor ühendust ühe Viljandi lasteaia ning palus võimalusel edastada lapsevanematele valminud küsimustik, antud lasteaed nõustus küsimustiku jagamisega. Küsimustikku edastades kinnitas autor, et tagatud on vastajate anonüümsus ning vastamine oli vabatahtlik. Küsimustikule oli aega vastata kaks nädalat, nädal pärast küsimustiku saatmist saadeti meeldetuletuskiri küsimustiku täitmiseks. Küsimustikule vastas lõpuks 384-st lapsevanemast 52 vanemat.

Andmeanalüüs

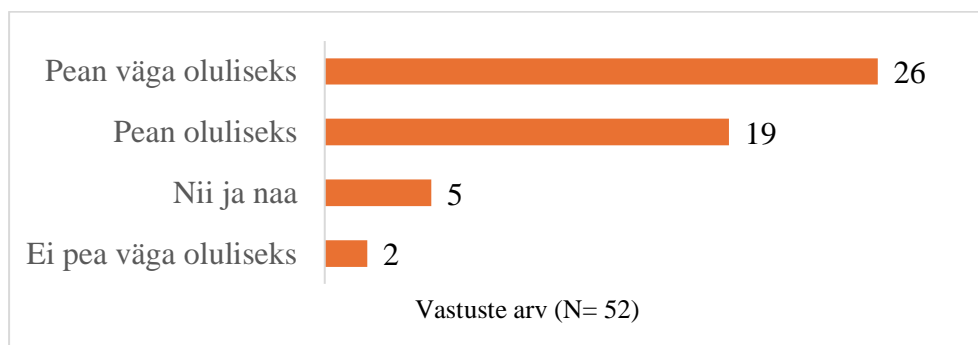
Andmeid analüüsiti statistilise andmeanalüüsi meetodite abil, kasutades selleks programmi Microsoft Excel. Analüüsis kasutati eelkõige kirjeldavat statistikat nagu näiteks aritmeetiline keskmine ja standardhälve. Kirjeldava statistika eesmärk on anda kompaktne ülevaade andmestikus sisaldava informatsiooni kohta (Õunapuu, 2014). Avatud küsimuste vastuseid analüüsides rakendati kvantitatiivset sisuanalüüsi, kus saadud materjal tuli anonüümsuse tagamiseks kodeerida ning sõnalised vastused vormistada analüüsimiseks sobivaks, lisaks kasutati ka kaaskodeerijat. Anonüümsuse tagamiseks loodi koodid, mis esindasid igat vanemat, kes küsimustikule vastasid – LV1, LV2, LV3, ..., ..., LV51, LV52.

Tulemused

Uuringu eesmärgiks oli välja selgitada, millised on Viljandi ühes lasteaia käivate laste unerutiinid ning milliseid unehügieeni põhimõtteid nende vanemad kasutavad.

Esimeseks uurimisküsimuseks oli *kui oluliseks peavad lapsevanemad unerutiinide kasutamist*. Analüüsist selgus, et suurem osa küsitatud lapsevanemaid (87% vastanutest) peavad unerutiine oluliseks, hinnates seda skaalal kas väga oluliseks või oluliseks (Joonis 1).

Joonis 1: Unerutiinide olulisus lapsevanemate hinnangul



Teiseks uurimisküsimuseks oli, *milliseid unerutiine kasutavad lapsevanemad koolieelses eas lastel*. Tulemustest selgus, kõige rohkem kasutavad lapsed unerutiinidena hammaste või enda pesemist, pidžaama selga panekut ja koos vanemaga kaisutamist/kallistamist (Tabel 1). Eraldi vastustena toodi välja TV vaatamise juures multikate vaatamine, vaiksete tegevuste juures puslede kokkupanemine, joonistamine, vaikselt mängimine, pikutamine ja koos raamatute vaatamine ning järgmiseks päevaks valmistumise juures riietuse valimine ja plaanide tegemine.

Tabel 1: Küsimustikule vastanud lapsevanemate kasutatavad unerutiinid

Lapsevanemate väljatoodud unerutiinid	Vastuste arv
Kaisutamine/kallistamine	44
Hammaste pesu	44
Pesemas käimine	41
Pidžaama selga panek	39
Unejutu lugemine	34
Vaikne tegevus	27
Päevast rääkimine/jutustamine	27
Unejutu/-laulu kuulamine	16
TV vaatamine	8
Söömine	8
Unelaulu laulmine	6
Koristamine	4
Ekraaniaeg	3
Lutipudelist joomine	3
Valmistumine järgmiseks päevaks	2
Müramine	2
Head und soovimine	1
WC käimine	1
Uneraamatu/-kaisuka valimine	1
Mähkmevahetus	1
Üldkokkuvõte	52

Kui võrrelda antud tulemusi Staples jt (2021) uuringuga, kus toodi välja, et 50% lastel on ekraanid unerutiini osaks, siis kasutavad antud uuringus osalenud lapsed unerutiinina ekraane sellest üle poole vähem. Järgnevalt on mõned näited, mis lapsevanemad laste unerutiinide kohta kirjutasid:

LV4: „Käib vannis ülepäeva, tavaliselt see kestab 30 minutit ja vahest rohkemgi. Kui pole vannipäeva, siis sööb õhtul kerge oote ja paneme pidžaama selga, peseme hambad ja seejärel vaatame koos raamatuid voodis, loeme unejuttu.“

LV 17: „Vaatame raamatuid, teeb mulle süüa (mänguköök on magamistoas), lollitame (kogu energia välja) ja mõnikord harva ka mõni multikas, aga seda tõesti harva.“

LV 25: „Koristab oma tuba, paneb lasteaia asju valmis (nt mänguasjapäevale eelnevalt valib kaasa võtmiseks mänguasja, paneb selle patareisid laadima vms toimetused), käib pesemas, paneb pidžaama valmis, jutustame oma päevast ja teeme järgmiseks päevaks plaane, laps valib unejutuks raamatu.“

Kolmandaks uurimisküsimuse eesmärgiks oli välja selgitada *kuivõrd koolieelsete laste vanemad järgivad unehügieeni põhimõtteid, et tagada lapsele kvaliteetne uni*. Esmalt selgitati välja, et 60% (N=52) lastest läheb igal õhtul samal kellaajal magama ning ärkab igal hommikul samal ajal. Teisena selgus, et suurem osa lapsi läheb magama keskmiselt kell 21.00 (Tabel 2). Neli lapsevanemat olid lisaks välja toonud, et kuigi laps läheb samal kellaajal magama, siis magama jäämine võtab aega keskmiselt üks tund.

Tabel 2: Laste magamamineku kellaajad lapsevanemate vastuste põhjal

Kellaajad	Vastajate arv	Osakaal (%)
19.30	1	2%
20.00	6	12%
20.30	10	19%
21.00	17	33%
21.30	9	17%
22.00	7	13%
22.30	2	4%
Üldkokkuvõte	52	100%

Järgnevalt on mõned lapsevanemate selgitused:

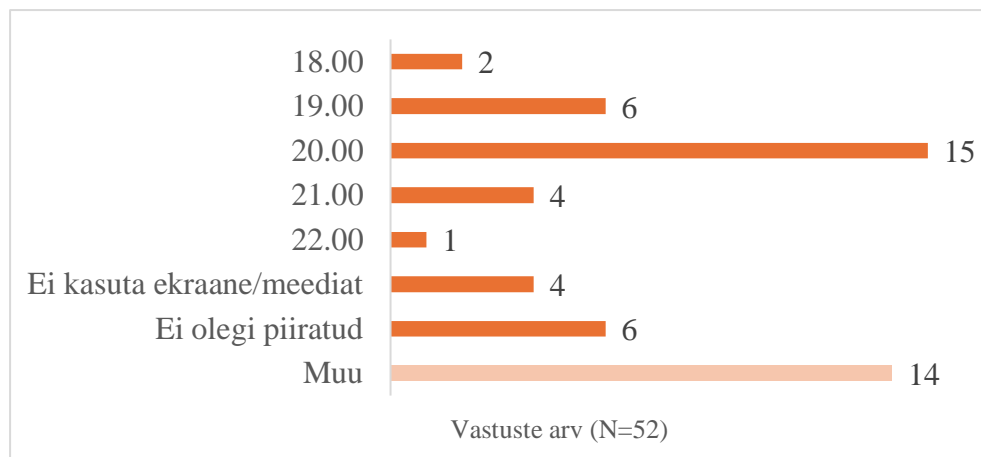
LV8: „Kella 20-21 vahemikus lasteaia päevadel. R ja L kella 21-23 ja hommik äratuseta.“

LV 51 „Voodisse läheb 19:30, magama jääb 20:30-21:00.“

Ekraaniaja ning meedia kasutamise piiramise kohta selgus, et aeg, millal vanemad enne magamaminekut ekraaniaega piirama hakkavad, on erinev. Kõige rohkem vanemaid vastas, et hakkavad ekraaniaega piirama enamasti kell 20.00 (29% vastajatest) või nutiseadmed piirama 1-2h enne magamaminekut (27%). Siinkohal võib järeldada, et kui

enamus lapsi läheb magama umbes 21.00 paiku ning enamus lapsevanemad piiravad ekraaniaega alates kella 20.00, jääb ekraaniaja ning magamamineku vahele keskmiselt 1h.

Joonis 2: Mis kellaaajast on lapsevanemate vastuste põhjal ekraanide/meedia kasutamine piiratud



Muude vastustena oli välja toodud, et televiisor ei ole õhtuti piiratud, kuid nutiseadmed on keelatud 1 – 2 tundi enne magama minekut või et 19.30 saab laps vajadusel vaadata veel viimase multika, kuid mitte igakord. Ühel lapsel oli küll oli tehnoloogiaseadmes päevane ajapiirang, kuid laps saab ise valida, millal selle ära kasutab. Järgnevalt on toodud kaks näidet lapsevanemate vastustest:

LV 6: „Enne 21 tv kinni, nutiseadmed laadima, voodisse mobiili kaasa võtta ei luba. Kahjuks tehnikate piiramised ajaliselt on jäänud lohakaks...“

LV 33: „Otseselt ei piira. Telekas käib koguaeg taustaks, aga teleka ees ei istu keegi. Muid ekraane laps ei vaata.“

Küsimusele, kas Teie lapsel on magamistoas tehnoloogiaseadmeid (näiteks, telefon, arvuti, TV), vastas 85% (N=52) lapsevanematest eitavalt. Ülejäänud vastustest selgus, et kolmel lapsel on magamistoas TV, ühel lisaks ka telefon. Juurde lisati antud vastustele, et TV on õhtuti kas kinni või lülitatakse enne magama minekut välja. Kolm vanemat tõid välja, et lapse magamistoas on telefon või tahvelarvuti vaid nii kaua, kuni laps vaatab multikat, kuulab sellest unelaulu või -juttu. Kaks lapsevanemat vastas küsimusele jaatavalt, kuid lisasid, et laps neid ei kasuta ehk seadmed kuuluvad vanematele.

Järgmiseks uuriti laste õhtuseid söömisharjumisi enne magamaminekut. 31% (N=52) lapsevanematest vastas küsimusele, et vahe söömise ja magama mineku vahel on 1 tund, 42% (N=52) vastas, et vahe on 2 tundi ning 13% (N=52) märkis vastuseks 3h. Lisaks töid 13% (N=52) vanematest vastusevariandi „muu“ all välja, et söömise ja magama mineku vaheks on 30 minutit või et vahe oleneb sellest, kui isukalt on laps õhtusööki söönud või mida on õhtul näksitud. Lisaks küsiti vanematelt, kas nende laps saab umbes 1 tund enne magama jäämist magusat/magustoitu, kus 85% (N=52) vastas küsimusele eitavalt. Järgnevalt on näiteid vanemate vabavastustest:

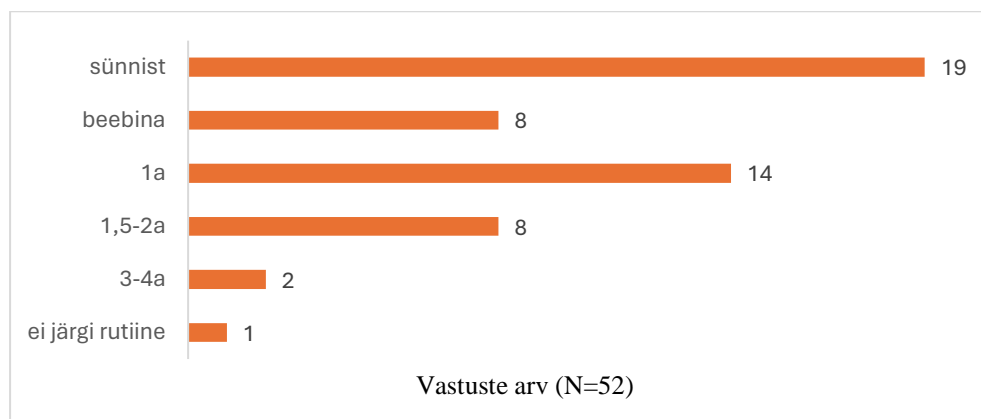
LV5: „Laps sööb üsna ebaregulaarselt ja seetõttu kipub just vahetult enne pessu minekut "nälg" tulema. Sööb tavaliselt viilu leiba ja joob piima.“

LV10: „Õhtusöögi vahel jääb ikka 2 tundi, aga vahel soovib enne magama minemist süüa, siis on vahe nii 30 min ehk...“

Küsimusele, kas lapsevanemad järgivad samu reegleid une suhtes (unerutiinid, tehnoloogiapiirangud jm) ka nädalavahetustel, selgus, et vanematest 31% (N=52) vastas, et nad järgivad samu reegleid ka nädalavahetustel, 46% (N=52) vastas et nad ei järgi samu reegleid ning 23% (N=52) mitte alati. Suurem osa vanematest, kes vastasid eitavalt või mitte alati, olid märkinud muutuvaks reegliks hiljem magama mineku (33% 52-st) ja hiljem ärkamise kellaajad (17% 52-st).

Viimaks selgus tulemustest, et suurem osa vastanutest (37% 52-st) hakkas lapse unerutiine järgima juba sünnist (Joonis 3), mille puhul võib järeldada, et lapsevanemad peavad heade uneharjumuste kujundamist oluliseks juba varakult.

Joonis 3: Millal hakkasid lapsevanemad järgima unerutiine



Arutelu

Tänapäeva ühiskonnas räägitakse palju erinevatest teguritest, mis toetavad lapse füüsilist ja vaimset tervist, näiteks tervislik toitumine ja liikumine, kuid vähe pannakse rõhku une ja unehügieeni tähtsusele. Selleks, et tagada lapsele kvaliteetne ning tema arengut toetav uni, oli uuringu eesmärgiks välja selgitada, millised on Viljandi ühes lasteaias käivate laste unerutiinid ning milliseid unehügieeni põhimõtteid nende vanemad kasutavad.

Esiteks uuriti laste unerutiine Viljandimaa lastevanemate kogemuste põhjal. Tulemustest selgus, et enamikel juhtudel kasutavad küsitletud vanemad laste und soodustavaid rutiine, näiteks unejutu lugemine, kaisutamine, vaikne tegevus, pesemas käimine. Teadlaste hinnangul on sellised unerutiinid olulised lapse une-eelsele rahunemisele ning annavad ajule signaali, et uneaeg on tulemas (Belisio *et al.*, 2010; Mindell & Williamson, 2018; Turgeon & Wright, 2022). Kahjuks leidis tulemustes ka rutiine, mis ei toeta kvaliteetset und, näiteks TV vaatamine ja ekraaniaeg (arvuti, telefoni, tahvelarvuti jm kasutamine). Antud rutiinid ei toeta kvaliteetset und, sest ei lase melatoniinil vallanduda ning raskendavad magama jäämist (Turgeon & Wright, 2022; Walker, 2017). Tulemustest tuli välja, et suurem enamus lapsevanematest on hakanud järgima unerutiine juba sünnist või enne 2-aastaseks saamist. Oluline on luua väikelapsele hea unehügieen juba varakult, et tagada head uneharjumused ka tulevikus (Lilleleht & Valberg, 2015; Lipman & Parikh, 2021).

Teiseks uuriti, millised unerutiine kasutavad lapsevanemad koolieelses eas lastel. Tulemustest selgus, et lapsevanemad kasutavad palju erinevaid unerutiine, näiteks hammaste pesu, unejutu lugemine, unelaulu laulmine, kaisutamine ja lapse päevast rääkimine. Ka teadlased on välja toonud mitmed töös esinenud rutiinid, näiteks pidžaama selga panek, hammaste pesu, vanniskäik, laulmine, raamatute lugemine, kaisutamine ja kallistamine või vestlus päevast (Belisio *et al.*, 2010; Turgeon & Wright, 2022).

Antud töö tulemustest selgus, et lapsevanemad peavad unerutiinide igaõhtust kasutamist (väga) oluliseks, millest võib järeldada, et lapsevanemad on üldiselt teadlikud positiivsete unerutiinide ning unehügieeni mõjust lapse unele. Seega võib väita, et teadlaste arvamus sellest, et lastevanematel puudub teadlikus, antud tööga ei ühti (Durduran *et al.*, 2019; Mindell & Williamson, 2018; Owens & Jones, 2011; Schlieber & Han, 2021). Ühest küljest võib järeldada, et lapsevanemad kasutavad unerutiine igapäevaselt, arvestades küsimuse ülesehitust, kuid kindlat vastust, kas ja kui järjepidevad vanemad selles on, uuringus ei küsitud.

Viimaseks uurimisküsimuseks oli, kui võrd järgivad koolieelsete laste vanemad unehügieeni põhimõtteid, et tagada lapsele kvaliteetne uni. Küsimusele, kas järgitakse samu kellaegü ärkamiseks ja magama minekuks, vastas pea pooltest lapsevanematest eitavalt. Samas kinnitavad teadlased, et üheks heaks võimaluseks, kuidas tagada lapse kvaliteetne uni, on panna laps magama ja äratada iga päev samal kellaajal ning järgida antud reegleid ka nädalavahetusel (Peters, 2020; Veldi & Paavle, 2012; Turgeon & Wright, 2022). Tulemustest selgus, pooled vanematest ei järgi samu reegleid just nädalavahetustel, sest laps võib hiljem magama minna ja/või kauem magada. Samas puudub töö autoril info, mis aja-aknas hiljem magama minek või ärkamine toimub.

Kirjanduse põhjal on oluline meeles pidada, et kõige täisväärtuslikum uni on kella 22.00 – 02.00 öösel, sest siis on ka melatoniinitase organismis kõrgeim (Lilleleht & Valberg, 2015). Uuringu tulemustest selgus, et enamus lapsi lähevad magama 20.30 – 21.30 vahemikus, mis annab aimu, et suurem osa lapsi magab sellel ajal, kui on kõige täisväärtuslikum uni. Samas puuduvad andmed, kui kiirelt lapsed magama jäävad ning kas keegi lastest ka öösel ärkab.

Uuringus osalenud lapsevanemate hinnangul jääb lastel magamamineku ja söömise vahe 1 – 2 tundi. Mis puudutab magusa söömist enne magamaminekut, vastas enamus vanematest, et laps ei saa magusat 1 tund enne magama minekut. Öhtul, 2 – 3 tundi enne magama minekut, võiks vältida aga suuremat söömist ja magusa tarbimist, sest söömise ajal vabaneb kehas insuliin, mis võib uinumist raskendada (Bathory & Tomopoulos, 2017; Peters, 2020; Veldi & Paavle, 2012; Walker, 2017). Tulemustest võiks järeldada, et viimase toidukorra ja magamamineku vahe võiks olla pikem, et toetada lapse unekvaliteeti.

Enne magamaminekut peaks hoiduma erinevatest tehnoloogiaseadetest, sest öhtune seadmete kasutamine mõjutab loomulikke unerütme, une kvaliteeti ja seda, kui erksana end järgmisel päeval tunneme (Peters, 2020; Walker, 2017). Kanadas viidi 2018. aastal läbi uuring, mis näitas, et kolmandik kuni nelja-aastastest lastest kasutas digitehnoloogiat tund enne magamaminekut igal või enamikel tööpäevadel (Ponti, 2023). Kui arvestada, et antud uuringu keskmine laste vanus oli 4 aastat ning keskmine magama mineku kellaeg 21.00, siis tulemustest võib järeldada, et enamikul lastel jääb magamamineku ning ekraaniaja vaheks 1 tund. Seega ei erine töö tulemused 2023. aastal tehtud Ponti uuringust. Samas peab meeles pidama, et valimi suuruse tõttu ei saa teha üldistust ning antud järeldus on vaid valimipõhine.

Arvestades, et Belisio jt (2010) on välja toonud, et vanemad peaksid piirama meedia kasutamist ka magamistoas, et edendada häid uneharjumusi, võib tulemustest järeldada, et paljud vanemad seda ka teevad ning tänu sellele toetavad laste kvaliteetsemat und.

Kõigile püstitatud uurimusküsimustele leiti antud töös vastused – lapsevanemad peavad oluliseks unerutiinide kasutamist, lapsevanemad kasutavad lapsi magama pannes erinevaid toetavaid, kuid ka mitte nii toetavaid, unerutiine ja vanemad järgivad mõningaid unehügieeni põhimõtteid, et tagada lapsele kvaliteetne uni.

Uurimuse piirangud, töö praktiline väärtus ning soovitus edasiseks uurimiseks

Uurimistöö eesmärgiks oli anda ülevaade millised on Viljandis ühes lasteaias käivate laste unerutiinid ning kuivõrd lapsevanemad kasutavad unehügieeni põhimõtteid. Eelneva väljauurimiseks püstitati kolm küsimust: kui oluliseks peavad lapsevanemad unerutiinide kasutamist, millised unerutiinid kasutavad lapsevanemad koolieelses eas lastel ja kuivõrd järgivad koolieelsete laste vanemad unehügieeni põhimõtteid, et tagada lapsele kvaliteetne uni.

Uuringu praktiliseks väärtuseks võiks nimetada selle, et uurimise alguses palusid antud lasteaia direktor ning õppejuht mõlemad tulemusi ka endaga jagada, et saada ülevaade ning rohkem teadmisi enda lasteaias käivate laste une kohta.

Uuringu piiranguks on kindlasti valimi suurus, sest kuigi eeldatavalt taheti saada terve lasteaia kohta informatsiooni, siis küsimustikule vastas vaid 52 (14% 384-st) antud lasteaia lastevanematest. Seega ei saa antud töös olevaid tulemusi üldistada kõigi antud lasteaias käivate laste kohta. Samuti ei anna antud uuring otsest väärtust Eestis elavate laste unerutiinide ja unehügieeni kohta. Sellest tulenevalt on soovitatav uurida rohkemaid Viljandi lasteaedu ning tutvuda, milliste linnade/valdade kohta on juba uurimused tehtud ning milliste kohta mitte. Lisaks, kuna võrreldes eelmiste uurimistöödega laste une teemal Eesti teistes piirkondades olid tulemused mingil määral sarnased, võiks järgmisena uurida, kuivõrd on lapsevanemate teadlikkus unehügieeni kasutamisest kasvanud ning milliste meetoditega saaks lapsevanemate teadlikkust unehügieeni osas veelgi tõsta.

Tänuõnad

Tahaksin esiti tänada lapsevanemaid, kes olid nõus panustama uuringusse ning leidsid selle aja, et vastata küsimustikule – ilma Teieta ei oleks see töö valminud!

Teiseks tahaksin tänada enda perekonda, tädi ja kolleegi, kes mind igal võimalusel toetasid, motiveerisid, julgustasid ja abistasid. Olen südamest tänulik!

Samuti tooksin välja enda juhendaja – aitäh usalduse eest ning aitäh selle eest, et uskusid minusse!

Viimaks tahaksin tänuõnad edasi anda enda kursusekaaslastele, kes alati heade sõnade ja julgustavate sõnumitega olemas olid, aitäh Teile!

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrekselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Karmen Pöder

Allkiri kujul /allkirjastatud digitaalselt/

15.05.2024

Kasutatud kirjandus

- Bathory, E., & Tomopoulos, S. (2017). Sleep regulation, physiology and development, sleep duration and patterns, and sleep hygiene in infants, toddlers, and preschool-age children. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 47(2), 29-42. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2016.12.001>
- Black, M. M., Walker, P. S., Fernald, H. C. L., Andersen, T. C., DiGirolamo, M. A., Lu, C., McCoy, C. D., Fink, G., Shawar, R. Y., Shiffman, J., Devercelli, E. A., Wodon, T. Q., Vargas- Barón, E., Grantham-McGregor, S. (2017). Early childhood development coming of age: science through the life course. *The Lancet*, 389(10064), 77-90. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31389-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7)
- Belisio, A., Louzada, M. F., Azevedo, M. V. C. (2010). Influence of social factors on the sleep-wake cycle in children. *Sleep Science*, 3(2), 122-126
- Durduran, Y., Pekcan, S., & Çolpan, B. (2019). Sleep habits and related factors in kindergarten children. *Nigerian journal of clinical practice*, 22(9), 1218-1223. https://doi.org/10.4103/njcp.njcp_520_18
- 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), 423-433. <https://doi.org/10.1037/a0023564>
- Helm, A. F., & Spencer, R. M. (2019). Television use and its effects on sleep in early childhood. *Sleep Health*, 5(3), 241–247. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.02.009>
- Hense, S., Barba, G., Pohlabeln, H., De Henauw, S., Marild, S., Molnar, D., Moreno, L.A., Hadjigeorgiou, C., Veidebaum, T., Ahrens, W. (2011). Factors that influence weekday sleep duration in European children. *Sleep Research Society*, 34(5), 633-639. <https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.633>
- Jalilolghadr, S., Afaghi, A., O'Connor, H., Chow, C. M. (2011). Effect of low and high glycaemic index drink on sleep pattern in children. *JPMA. The Journal of the Pakistan Medical Association*, 61(6), 533-536.
- Kivistu, K. (2022). *Lapsevanemate ja õpetajate teadlikkus 3-5-aastaste laste une vajalikkusest Rae Valla lasteaedade näitel* [bakalaureusetöö, Tartu Ülikool]. DSpace. <https://dspace.ut.ee/items/e5b83f78-7e1b-4fb9-b5d3-d7b61850a2c3>
- Lilleleht, M., & Valberg, L. Õ. (2015). *Meie lapse uni*. Ajakirjade Kirjastus AS.
- Lipman, F., & Parikh, N. (2021). *Parem uni, parem sina*. Äripäev.

- Mindell, A. J., & Williamson, A. A. (2018). Benefits of a bedtime routine in young children: Sleep, development, and beyond. *Sleep Medicine Reviews, 40*, 93-108.
<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.10.007>
- Mindell, J. A., Li, A. M., Sadeh, A., Kwon, R., Goh, D. Y. (2015). Bedtime routines for young children: A dose-dependent association with sleep outcomes. *Sleep, 38*, 717-722. <https://doi.org/10.5665/sleep.4662>
- Nabi, K. (2021). *Lapsevanemate teadlikkus und mõjutavatest teguritest ja piisava uneaja tähtsusest lapse igakülgsese arengule koolieelses eas* [bakalaureusetöö, Tartu Ülikool]. DSpace. <https://dSPACE.ut.ee/items/e958473f-f2e9-4ca3-a34d-d2b54311539c>
- Nõmm, J. (2017). *Põlva maakonna eelkooliealiste laste uneprobleemid ja nende seos unerutiiniga lastevanemate hinnangul* [bakalaureusetöö, Tartu Ülikool]. DSpace. <https://dSPACE.ut.ee/server/api/core/bitstreams/3c13fde5-ecf4-4cde-9662-207c8d87e139/content>
- Ockwell-Smith, S. (2015). *Leebe uneraamat. Kuidas jõuda rahulike beebide, mudilaste ja koolieelikuteni*. ERSEN.
- Owens, J. A., & Jones, C. (2011). Parental knowledge of healthy sleep in young children: results of a primary care clinic survey. *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP, 32*(6), 447-453. <https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e31821bd20b>
- Peters, R. B. (2020). *Unetusest uneni*. Tallinna Raamatutrükikoda.
- Ponti, M. (2023). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & Child Health, 28*(3), 184-192.
<https://doi.org/10.1093/pch/pxac125>
- Päll, R. (2023). *Lastevanemate ja laste unerutiinide vahelised seosed* [bakalaureusetöö, Tartu Ülikool]. DSpace. <https://dSPACE.ut.ee/items/9a9e9364-adb5-413c-8371-597feb75cb81>
- Schlieber, M., & Han, J. (2021). The role of sleep in young children's development: a review. *The Journal of Genetic Psychology, 182*(4), 205-217.
<https://doi.org/10.1080/00221325.2021.1908218>
- Staples, A. D., Bates, J. E., Petersen, I. T. (2015). Bedtime routines in early childhood: Prevalence, consistency, and associations with nighttime sleep. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 80*(1), 141-159.
<https://doi.org/10.1111/mono.12149>
- Staples, D. A., Hoyniak, C., McQuillan, E. M., Molfese, V., Bates, E. J. (2021). Screen use before bedtime: Consequences for nighttime sleep in young children. *Infant Behavior and Development, 62*. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2020.101522>

- Staton, S., Rankin, S. P., Harding, M., Smith, S. S., Westwood, E., LeBourgeois, K. M., Thorpe, J. K. (2020). Many naps, one nap, none: A systematic review and meta-analysis of napping patterns in children 0-12 years. *Sleep Medicine Reviews*, 50. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.101247>
- Turgeon, H., & Wright, J. (2022). *Unetute põlvkond*. Helios.
- Veldi, M., & Paavle, S. (2012). *Hea une saladus*. Kirjastus Pegasus.
- Walker, M. (2017). *Miks me magame*. Kirjastus Argo.
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool.

Lisad

Lisa 1: Lapsevanematele edastatud küsimustik uurimistöö läbiviimiseks

Tere!

Olen Tartu Ülikoolis "Koolieelse lasteasutuse õpetajaks" õppiv üliõpilane Karmen Pöder. Mul on valmimas bakalaureusetöö teemal "Koolieelses eas laste unehügieen ühe Viljandi lasteaia näitel" ning vajaksin uurimuse läbiviimiseks Teie abi. Selleks oleks vaja täita antud küsimustik, mille üldine eesmärk on teada saada milliseid unerutiine Teie kodus kasutatakse. Saadud vastused esitatakse üldistatud kujul ning vastamine on anonüümne.

Ankeedi täitmine võtab aega umbes 10-15 minutit.

Aitäh aega leidmast ning mind aitamast!

* Viitab kohustuslikule küsimusele

1. Kui vana on sinu laps?*

.....

2. Kui palju lapsi on peres? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 või rohkem

3. Mitu last Teie peres on lasteaiaaialised? *

.....

4. Teie sugu? *

- Naine
- Mees

5. Teie vanus? *

- ...-20

- 21-25
- 26-30
- 31-35
- 36-40
- 41-45
- 46-50
- 50+

6. Mis kellaajal teie laps tavaliselt õhtul magama läheb? *

- 19.00
- 20.00
- 20.30
- 21.00
- 21.30
- 22.00
- Muu:

7. Kas Teie laps läheb igal õhtul samal kellaajal magama ning ärkab igal hommikul samal ajal? *

- Jah
- Ei
- Muu:

8. Kirjeldage, mida Teie laps teeb tavaliselt õhtuti 30 minutit enne voodisse minemist? *

.....

.....

9. Kuivõrd oluliseks peate igaõhtuseid unerituaale? *

Ei pea üldse oluliseks 1 2 3 4 5 Pean väga oluliseks

10. Millised unerutiinid/-rituaalid on Teil lapsega kodus enne magamajäämist? * (*Märkige kõik sobivad*)

- Pidžaama selga panek
- Hammaste pesu
- Unejutu lugemine
- Unelaulu laulmine
- Päevast rääkimine (kuidas lasteaias läks jm)
- TV vaatamine
- Tehnoloogiaseadmete kasutamine (telefon, tahvelarvuti jne)
- Söömine
- Joomine (lutipudelist)
- Pesus käimine
- Unejutu/-laulu kuulamine
- Kaisutamine
- Ei ole rutiine
- Muu:

11. Mis kellast alates on Teie lapsel ekraanide/meedia (telefon, tahvelarvuti, TV, arvuti) kasutamine õhtuti piiratud? *

- 18.00
- 19.00
- 20.00
- 21.00
- 22.00
- Ei olegi piiratud
- Muu:

12. Kas Teie lapsel on magamistoas elektroonikaseadmeid (nt. telefon, arvuti, TV jne)? Kui jah, siis millised? *

.....

13. Kui pikk aeg jääb lapsel viimase toidukorra ja magamamineku vahele? *

- 1h
- 2h
- 3h

- 4h
- Muu:

14. Kas Teie laps saab ca 1 tund enne magama jäämist magusat/magustoitu? *

- Jah
- Ei

15. Kas Te järgite samu reegleid une suhtes ka nädalavahetustel (unerituaalid, tehnoloogiapiirangud, magamamineku kellaeg jms)? Kui ei, siis millised reeglid muutuvad ja kuidas? *

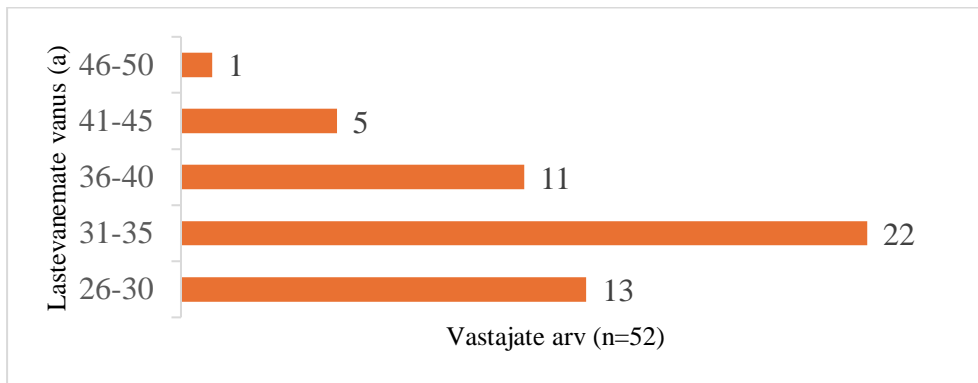
.....

.....

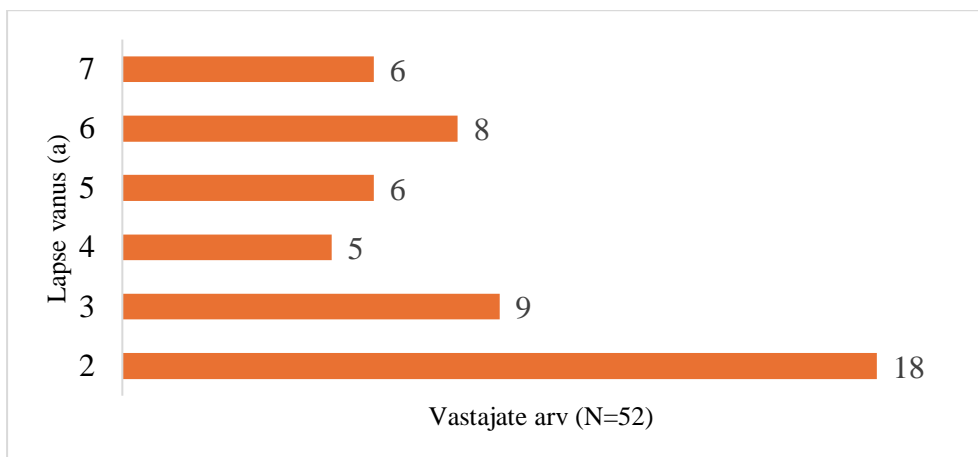
16. Mis vanuses hakkasite magamaminekurutiine järgima last magama pannes? *

.....

Lisa 2: Küsitlusele vastanud lapsevanemate (N=52) vanuste osakaal aastates



Lisa 3: Küsimustikule vastanud lastevanemate laste (N=52) vanuste osakaal aastates



Lihlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Karmen Pöder,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihlitsentsi) minu loodud teose „Viljandi ühe lasteaia koolieelses eas laste unerutiinid ja nende vanemate poolt tagatud unehügieen“, mille juhendaja on Kaire Jõgi, 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 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile. 4. Kinnitan, et lihlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Karmen Pöder

15.05.2024