

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

Airi Sannik

Bakalaureusetöö

**LASTE PÄEVASE UINAKU SEOS ÖISE UNE KVALITEEDIGA
VALJALA LASTEAIA NÄITEL**

Juhendaja: Anu Leuska (MA)

Narva 2025

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

Airi Sannik

/töö autori allkiri/

Mina, Airi Sannik

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Laste päevase uinaku seos öise une kvaliteediga Valjala Lasteaia näitel”, mille juhendaja on Anu Leuska, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada ja arhiveerida, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõpuni.

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

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

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

Airi Sannik

19.05.2025

SUMMARY

The Relationship Between Children's Daytime Napping and the Quality of Nighttime Sleep: A Case Study of Valjala Kindergarten

This bachelor's thesis explores the relationship between daytime napping and the quality of nighttime sleep among preschool children, using Valjala Kindergarten as a case study. The primary aim of the research was to identify how napping habits, home sleep routines, and parental and educator perspectives influence children's sleep quality. The study employed a mixed-methods approach: a structured questionnaire for parents and educators, and a 14-day sleep diary filled in by both groups. The sample included 47 parents and 11 kindergarten staff members. Data were analyzed using descriptive statistics and content analysis. The results indicate that consistent bedtime routines such as reading and reduced screen time - are associated with better sleep quality. Children who took longer naps during the day tended to fall asleep later in the evening, although individual variability was notable. Families with stable sleep routines reported fewer sleep disturbances and rated nighttime sleep quality higher. This study supports previous findings that emphasize the role of regular routines and appropriate daytime rest in supporting healthy sleep patterns in early childhood. The findings highlight the importance of individualized approaches in kindergartens and the need to raise awareness about sleep hygiene among parents. Further research is recommended to explore developmental changes in napping needs and their broader effects on children's well - being.

SISUKORD

SISSEJUHATUS	6
1. UNE TÄHTSUS LAPSE ARENGUS	8
1.1 Une erinevad faasid ja une roll lapse arengus	8
1.2 Päevauinak	12
1.3 Unerutiinid	13
1.4 Päevase uinaku seos öise une kvaliteedile	14
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA	16
2.1 Uurimistöö eesmärk ja uurimisküsimused	16
2.2 Meetodi valik ja kirjeldus.....	16
2.3 Uurimisprotseduuri kirjeldus.....	18
2.4 Valimi moodustamine ja kirjeldus	19
2.5 Andmeanalüüs.....	19
3. UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS.....	20
3.1 Lõunaune vajalikkus	21
3.2 Kvaliteetne ööuni lapsevanema hinnangul.....	22
3.3 Päevase uinaku mõju öise une kestvusele	23
3.4 Koduse unehügieeni mõju ööunele	25
3.5 Arutelu.....	27
KOKKUVÕTE	31
KASUTATUD KIRJANDUS.....	32
LISAD.....	35
Lisa 1. Ankeetküsimustik lapsevanematele ja õpetajatele	35
Lisa 2. Unepäeviku näidis	40

SISSEJUHATUS

Päevakava kohaselt võimaldatakse lasteaia vanematele lastele üks tund puhkeaga valikuvõimalusega une ja muu vaikse tegevuse vahel (Tervisekaitseõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale, 2010 alus § 14 lõige 4).

K. Thorpe (2015) on uurinud lasteaialaste päevaseid uinakuid ja nende mõju öise une kestusele ja kvaliteedile. Uuringud on näidanud, et kui lapsed teevad päeval pikki uinakuid, võib see vähendada öise une pikkust. Thorpe ja tema meeskond on leidnud, et alates 3. eluaastast hakkavad lapsed üha vähem vajama päevasel ajal und ning sunnitud uinakud võivad olla kahjulikud nende ööunele.

LeBourgeois (2013) on uurinud une arengu ja päevase uinaku mõju lasteaia lastele. Tema uuringust selgus, et päevased uinakud võivad olla noorematele lastele kasulikud (0-3), kuid vanematel lastel (umbes 4-5-aastased) võib segada öise une rütmi ja pikkust, põhjustades päeva jooksul suuremat ärrituvust ja väsimust.

Jenni ja Ojanen (2007) on uurinud põhjamaa kliimas elavate laste päevase uinaku ja ööune vastastikust mõju. Nad leidsid, et lasteaia ealistel lastel võib liiga pikk päevane uinak olla kahjulik, kuna see lühendab öise une kestust, mis on kriitiline laste arengule ja üldisele heaolule.

Hua-Chen Wang (2022) koos kolleegidega uuris, kuidas päevane uinak toetab lasteaialaste õppimist, eriti tähtede ja häälikute seoste õppimist. Uuringu tulemusena saab väita, et päevane uinak võib mõjutada kirjaoskuse omandamist. Lapsed tajusid paremini häälikuid ja tähemärgi seost.

Samuti on leidnud Spencer (2013) positiivse seose päevase uinaku ja emotsioonide töötlemise vahel. Tema uuringud rõhutasid, et uinakud parandavad emotsionaalsete mälestuste töötlemist ja üldist kognitiivset arengut lasteaia käivate lastel.

Uurimistöö probleem seisneb selles, et päevase uinaku (puhkeag) teema on lasteaia ja ka ühiskonnas väga aktuaalne ning on põhjustanud aktiivseid vaidlusi erinevate osapoolte vahel. Lapsevanemate hinnangul on märgatav seos päevase uinaku ja öise une kvaliteedi vahel. Vernik K. (2018) magistritööst selgub, et Eestis pole sellist seost varem ka uuritud.

Bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada Valjala maapiirkonnas elavate lasteaialaste päevase uinaku seos öise une kvaliteediga ja välja selgitada erinevate osapoolte arvamused laste lõunauinaku vajalikkusest. Uurimisküsimused olid järgnevad:

1. Mida arvavad erinevad osapooled (lapsevanemad, lasteaia rühma õpetajad) lõunauinaku vajalikkusest?
2. Milline on kvaliteetne ööuni lapsevanema hinnangul?
3. Kuidas mõjutab koolieelikute päevane uinak öise une kestust?
4. Kuidas mõjutab laste öist und kodune unerutiin?

Uurimistöö läbiviimiseks kasutati kombineeritud uurimisviisi. Uurimismeetodiks oli ankeetküsitlus erinevatele osapooltele ja unepäeviku pidamine fookusgrupile. Valimi moodustasid Ida- Saaremaa ühe lasteaia erinevad osapooled (rühmaõpetajad ja lapsevanemad). Antud lasteaias on esile kerkinud küsimus lõunaune vajalikkusest.

Bakalaureusetöö koosneb kolmest peatükist. Esimeses peatükis antakse ülevaade une tähtsusest lapse arengule. Teises peatükis kirjeldatakse uurimistöö metoodikat, valimit ja uurimisprotseduuri. Kolmandas peatükis esitletakse uurimistulemusi, mis käsitlevad erinevate osapoolte arvamusi lõunauinaku seosest öise une kvaliteediga.

1. UNE TÄHTSUS LAPSE ARENGUS

Esimeses peatükis antakse ülevaade une ja selle kvaliteedi tähtsusest lapse vaimse, füüsilise ja emotsionaalse arengu seisukohalt. Selgitatakse une erinevate faaside vajalikkust une kvaliteedile ja lapse arenguks. Lõunauinaku kestus ja ajastus võivad teatud juhtudel mõjutada laste ööune kvaliteeti ja rütmilisust, on lasteaias siiski oluline säilitada vaikne aeg päevakava osana, et toetada laste puhkevajadust ja emotsionaalset tasakaalu. Regulaarsete unerutiinide kujundamine mängib olulist rolli sügava ja taastava ööune saavutamisel.

1.1 Une erinevad faasid ja une roll lapse arengus

Öö jooksul läbime tavaliselt 4-6 unetsükli, kus iga tsükkel kestab 90-120 minutit. Alguses domineerivad sügava une faasid, kuid öö edenedes muutuvad REM-une perioodid pikemaks. Uni jaguneb mitmeks faasiks, mis korduvad tsüklikena öö jooksul. Unetsükkel kestab umbes 90 minutit (Carskadon & Dement, 2011).

Une ajal esinevad unestaadiumid mängivad olulist rolli mälestuste püsivaks säilitamiseks nii inimestel kui ka loomadel. Uurides nende ajulainete rakulisi ja molekulaarseid mehhanisme, on võimalik paremini mõista, kuidas uni toetab kognitiivseid protsesse (Lüthi, 2014). Laste uneharjumused muutuvad koos vanusega - kui imikud vajavad palju und nii päeval kui öösel, siis vanuse kasvades hakkab une kogukestus vähenema ning päevased uinakud muutuvad vähem vajalikuks. Peters (2020) rõhutab, et just uinumise aeg ja unerütm kujunevad välja arengulise protsessi tulemusena, mistõttu on oluline arvestada lapse vanuselisi iseärasusi une korraldamisel. Vale ajastusega uinakud või liigsed päevased unetunnid võivad mõjutada negatiivselt öist und.

Walker (2018) selgitab, et iga une faas täidab erinevaid kognitiivseid ja füsioloogilisi eesmärke - sügav uni taastab keha, samas kui REM-uni toetab emotsionaalset töötlemist ja loovust. Jakobson (2021) rõhutab, et lapse ajutegevus öö jooksul on aktiivne, mis toetab õppimist ja uute närviühenduste teket. Hea uni on aluseks lapse tasakaalustatud arengule, eneseregulatsioonile ja psühholoogilisele heaolule.

REM-und nimetatakse ka paradoksaalseks uneks, sest kuigi keha magab, näib aju ärkvel olevat.

Ajulained on sarnased ärkvelolekule ning silmad liiguvad kiiresti erinevates suundades. Paradoksaalse une ajal on keha täiesti lõtv (paralüüsis), töötavad ainult eluks vajalikud organid. Lõtvus on vajalik selleks, et unenägudes toimuv ei kanduks üle inimese keha liigutustesse. Kuigi mõttetegevus eksisteerib mingil määral kõigis unestaadiumites, on REM-uni see, milles leiavad aset unenäod. REM-unes tugevdatakse sünapse ning luuakse uusi (tihti arusaamatuid) seoseid. Kuna kõige olulisema osa REM-unest saab inimene magamise viimastel tundidel, jääb vähe magav inimene suures osas ilma just REM-unest. Selleks, et uni suudaks taastada ajufunktsioone on vaja läbida une erinevaid staadiume, sest need toovad erinevat liiki kasu (Walker, 2018, lk 56-60, 127).

Lastel on sügava une aeg tunduvalt pikem, kui seda on täiskasvanutel ning põhjus on lihtne see kulub ära kasvamiseks, sest sel unetsüklil on kõrge kasvuhormooni tase (Veldi & Paavle, 2012, lk 25).

Empiirilised ülevaated on näidanud, et laste päevane uinumine harjumus muutub vanuse kasvades märgatavalt - paljud lapsed loobuvad päevauinakutest umbes viiendaks eluaastaks. Samas võib see areng varieeruda, kuna laste unestruktuur ja individuaalsed vajadused on erinevad. Aja jooksul stabiliseerub ööuni, mis vähendab vajadust lisapuhkuseks päevasel ajal (Staton et al., 2020).

Aastase lapse ööuni väheneb ning teiseks eluaastaks magab laps ööund umbes 11 tundi järjest, millele lisanduvad veel päevased kahe kuni kolme tunnised uinakud ning see püsib enamasti kuni viienda eluaastani, mil lõunauinaku pikkus on maksimaalselt 90 minutit (Veldi & Paavle, 2012, lk 55).

Ameerika Ühendriikide Riiklik Unefond (The National Sleep Foundation) on välja toonud soovitusliku uneaja ööpäevas vastavalt vanusele (tabelis 1).

Tabel 1. Soovituslik uneaeg ööpäevas vastavalt vanusele

Vanus	Soovituslik uneaeg (tundides)
0 - 3 kuud	14 - 17
4 - 11 kuud	12 - 15
1- 2 aastat	11 - 14

3 - 5 aastat	10 - 13
6 - 13 aastat	9 - 11
14 - 17 aastat	8 - 10
18 - 25 aastat	7 - 9
26 - 64 aastat	7 - 9
65 aastat ja vanem	7 - 8

Allikas: The National Sleep Foundation 2014

Regulaarne uni on lapse arengus kesksel kohal. Kesknärvisüsteemi arenguks on uni ülioluline, sest magamise ajal toimuvad muutused organismis, mille tulemusena tekivad uued närviühendused. Ka leitakse, et tugevneb immuunsüsteem. Une ajal nõristub kasvuhormoon ja seda just sügava une ajal, mille aeg on 22.00 - 02.00 vahel. Samas on kella 21.00 - 04.00 vahel ka kõige rohkem melatoniini. (Lilleleht & Valberg, 2015, lk 12-13).

Basile jt. (2021) toovad esile une keskse rolli varases lapsepõlves, rõhutades selle tähtsust neurokognitiivse arengu seisukohalt. Autorite sõnul toimuvad lapse kasvades olulised muutused une struktuuris: umbes 3. elukuuks hakkavad eristuma REM- ja NREM-une faasid, öine uni muutub pikemaks ning une kogukestus väheneb. Need arengud on seotud aju küpsemise ja kognitiivsete funktsioonide arenguga.

Walker (2018) selgitab, et iga une faas täidab erinevaid kognitiivseid ja füsioloogilisi eesmärke, sügav uni taastab keha, samas kui REM-uni toetab emotsionaalset töötlemist ja loovust. Jakobson (2021) rõhutab, et lapse ajutegevus öö jooksul on aktiivne, mis toetab õppimist ja uute närviühenduste teket. Hea uni on aluseks lapse tasakaalustatud arengule, eneseregulatsioonile ja psühholoogilisele heaolule.

Ockwell-Smith (2015) leiab, et päevane uinak ei ole pelgalt puhkeaeg, vaid oluline komponent lapse emotsionaalse stabiilsuse ja turvatunde kujunemisel. Veldi ja Paavle (2012) toovad esile, et laste vajadus päevase une järele on väga individuaalne ning oluline on jälgida lapse loomulikku rütmi. Mõnel lapsel pikeneb ööuni pärast päevase une kaotamist, samas kui teised vajavad lühikesi uinakuid veel 5. eluaastani.

Rabenschlag (1998) rõhutab, et turvaline ja järjepidev unerutiin loob lastele vajaliku ettevalmistuse unele üleminekuks. Tema sõnul aitavad rahulikud õhtused rituaalid, nagu lugemine või vaikne mäng, maandada päeval tekkinud pinget ja valmistada aju ette unerežiimiks. Samuti kinnitab Jakobson (2021), et unerituaalid on lapse jaoks justkui signaalid, mis aitavad tal rahuneda ja uinuda kindlamini ning kiiremini.

Veldi ja Paavle (2012) juhivad tähelepanu sellele, et kui päevased uinakud venivad liiga hiliseks, võib see vähendada melatoniini tootmist ning nihutada lapse bioloogilist kella. See omakorda raskendab õhtust uinumist ja võib põhjustada öist rahutust. Walker (2018) rõhutab, et kõige taastavam osa unest toimub öö esimeses pooles, mistõttu on oluline, et laps jõuaks piisavalt vara sügavasse unefaasi. Seetõttu tuleks päevane uni ajastada selliselt, et see ei pärsiks ööune tekkimist ega kvaliteeti.

Uuringud näitavad, et lastel, kelle öise une osakaal on suurem 12- ja 18-kuuselt, on täidesaatvad funktsioonid, nagu planeerimine, probleemilahendusoskus ja enesekontroll, paremini arenenud (Basile jt., 2021). See viitab sellele, et piisav ja kvaliteetne uni on nende oskuste arenguks oluline.

Uneharjumused muutuvad lapse kasvades märgatavalt. Kui imikud vajavad päevas mitmeid uinakuid ja öist und kokku kuni 16 tundi, siis koolieas kujuneb välja stabiilsem ööuni. Laste unevajadus väheneb järk-järgult ning päevane uni muutub vähem vajalikuks (Peters, 2020).

Lisaks mängib uni olulist rolli mälu konsolideerimises, aidates lastel mitte ainult uut teavet paremini omandada, vaid ka mälestusi tõhusamalt korraldada. Seetõttu võivad uneprobleemid negatiivselt mõjutada nii mälu kui ka täidesaatvaid funktsioone ja õppimisprotsessi tervikuna (Basile jt., 2021).

Samuti on une ja emotsionaalsete ajufunktsioonide regulatsiooni vahel tihe seos. Unehäired võivad olla seotud käitumisprobleemidega, mis viitab sellele, et uni mõjutab mitte ainult kognitiivset, vaid ka emotsionaalset ja käitumuslikku arengut (Basile jt., 2021).

1.2 Päevauinak

Päevase uinaku vajalikkuse kohta on teadusuuringutes saadud erinevaid ja kohati vastuolulisi tulemusi. Kuigi inimestel on sisemine ööpäevane kell, mis mõjutab unisust ja ärkvelolekut, siis päeva jooksul esineb loomuomane energialangus, eriti pärastlõunal, kella ühe paiku (Walker, 2018, lk 47). See toob esile päevauinaku võimalikku kasulikkust, eriti laste puhul.

Uuringud on näidanud, et päevased uinakud toetavad lapse keelelist arengut, mälu ja õppimist. Eriti varases eas on päevane uni oluline kognitiivsete oskuste kujunemisel. Samas näitab osa uuringutest, et alates teisest eluaastast muutub päevase une vajadus väiksemaks ning fookus nihkub rohkem ööunele, mis on eriti oluline täidesaatvate funktsioonide arenguks (Vernik, 2021).

Päevauinakute puhul on oluline arvestada lapse vanust ja individuaalset unerütmi. Näiteks kui uinak toimub liiga hilja, võib see nihutada lapse bioloogilist kella ja vähendada melatoniini tootmist, raskendades seeläbi öösel uinumist ja põhjustades rahutut und (Veldi & Paavle, 2012). Samuti rõhutab Ockwell-Smith (2015), et päevased uned tuleks planeerida vastavalt lapse loomulikule rütmile, mitte pelgalt päevakava alusel, sest vale ajastus võib viia hilisema uinumiseni ja ööune häirumiseni.

Uuringud viitavad, et päevase une piiramisega on võimalik suurendada öise une pikkust ja kvaliteeti. Konsolideerunud ehk sügav ja katkematu ööuni toetab lapse kognitiivseid protsesse paremini kui liialt pikad või valesti ajastatud päevased uned (Lam et al., 2019, lk 312). On leitud, et lapsed, kes magasid öösel vähem, kalduvad ülesannetes käituma impulsiivsemalt ja tegema rohkem vigu, samas kui need, kes magasid rohkem öösel ja tegid harvemini päevauinakuid, saavutasid paremaid tulemusi tähelepanu ja kognitiivsete võimete testides.

Eelkoolieas võib päevane uinak viia hilisemale uinumisele, lühemale ja vähem kvaliteetsele ööunele (Thorpe et al., 2015, lk 618-619). Sellest tulenevalt tuleb päevauinakute vajadust ja ajastust hoolikalt kaaluda, et toetada lapse üldist arengut ning mitte kahjustada ööund, mis on keskne mälu- ja õppimise seisukohalt (Mednick et al., 2003).

Kokkuvõttes võib öelda, et päevauinakud võivad olla kasulikud eriti varases eas, kuid vanuse kasvades tuleks hinnata nende mõju lapse öisele unekvaliteedile ning kognitiivsele arengule.

Päevase une mõju on tihedalt seotud selle kestuse, sageduse ja ajastusega – õigesti korraldatuna võib see toetada lapse arengut, kuid valesti ajastatuna või liigse pikkusega hoopis takistada seda.

1.3 Unerutiinid

Unerutiin tähendab igapäevast ja korduvat tegevuste jada, mis eelneb magamaminekule ning aitab lapsel sujuvalt üle minna ärkvelolekust ööunele. Tavaliselt koosneb unerutiin rahulikest ja turvalistest tegevustest. Tavapärased tegevused on hammaste pesemine, vannis või duši all käimine, muinasjutu kuulamine ja kallistus vanemaga. Need rituaalid saadavad lapsele märguande, et päev on lõppemas ning aitavad tal psühholoogiliselt ja füsioloogiliselt uinumiseks valmistuda (Mindell & Williamson, 2018). Ka Rabenschlag (1998) sõnul aitavad rahulikud õhtused rituaalid nagu jutu lugemine, vaiksed mängud või muud rahustavad tegevused maandada päeva jooksul tekkinud pingeid ning valmistada lapse aju ette uinumiseks.

Regulaarne unerutiin mängib olulist rolli une kvaliteedi ja kestuse kujunemisel. Järjepidevalt korratav rutiin tugevdab lapse sisemist ööpäevarütmi ning soodustab melatoniini (une tekkimist soodustava hormooni) tootmist. Uuringud on näidanud, et lapsed, kellel on kindel unerutiin, uinuvad kiiremini, magavad kauem ja ärkavad öö jooksul harvemini (Mindell et al., 2009; Bathory & Tomopoulos, 2017). Lisaks une füsioloogilistele aspektidele pakub unerutiin lapsele ka emotsionaalset turvatunnet, mis on eriti oluline väikelapseas. Rutiin vähendab päeva jooksul tekkinud ärevust ja loob rahuliku lõpu päevale.

Turvaline ja järjepidev unerutiin loob lapsele kindlustunde ja aitab tal sujuvamalt üle minna ärkvelolekust uneajale. Turgeon ja Wright (2022) on leidnud, et vähemalt tund aega enne magamaminekut ekraanidest hoidumine ja rahulik üleminek rutiinsetele tegevustele soodustavad kiiremat uinumist ja paremat ööund ja selle kvaliteeti.

Laste unerutiinide kujundamisel on oluline arvestada iga pere võimalusi ja harjumusi, kuid järjepidevus on võtmetähtsusega. Kennedy (2015) märgib, et kui laps läheb igal õhtul väga hilja magama, mõjutab see kogu tema ööund. Üleväsinud lapsel eraldub õhtul liigselt adrenaliini, mistõttu on tal raskem uinuda ja uni on pinnapealsem. Seetõttu soovitab Kennedy vanematel

kujundada harjumus panna laps vara magama, et laps jõuaks sügava une faasi öö esimese poole jooksul.

Lisaks õhtusele unerutiinile mängib rolli ka päevane rahuhetk. Ockwell-Smith (2015) rõhutab, et isegi kui laps ei uinu lõuna ajal, on rahulik puhkeaeg oluline osa päevatsüklist, mis aitab kaasa üldisele unehügieenile ja emotsionaalsele tasakaalule. Vaikne aeg aitab lapsel lõõgastuda, töödelda päeva jooksul kogutut ja valmistab keha ette rahulikuks õhtuks. Ka Veldi ja Paavle (2012) toovad esile, et lapse päevane unevajadus on väga individuaalne ning oluline on jälgida lapse loomulikku päevarütmi. Kui laps ei taha magada, ei tohiks teda pikalt voodis pikutama sundida, vaid pakkuda sobivaid rahulikke tegevusi.

1.4 Päevase uinaku seos öise une kvaliteedile

Laste unevajadused ning une kvaliteet on tihedalt seotud nii päevase kui öise une kestuse ja ajastusega. Päevane uinak võib toetada lapse arengut, ent samas on mitmetes uuringutes leitud, et pärast teist eluaastat võib selle mõju muutuda ööne pikkusele negatiivselt (Staton jt., 2020; Thorpe jt., 2015).

Päevase ja öise une vaheline seos on seotud organismi sisemise kella ehk ööpäeva rütmidega. Walker (2018, lk 47) märgib, et inimese tunnetatav energiataseme langus päeval ajal, eriti kella ühe paiku, on bioloogiliselt seletatav ning viitab loomulikule vajadusele puhkuseks. Samas on oluline jälgida uinaku kestust ja ajastust - hilised või liialt pikad uinakud võivad nihutada bioloogilist kella ja raskendada öist uinumist (Veldi & Paavle, 2012).

Uuringud näitavad, et päevased uinakud, eriti kui need ületavad kahe tunni piiri, võivad mõjutada öise une struktuuri ja kvaliteeti. El-Sheikh jt. (2020) leidsid, et lapsed, kes magasid päeval kauem, kogesid öösel rohkem katkendlikkust ja raskusi sügavasse unefaasi jõudmisel. Samuti on hilised uinakud (pärast kella 16:00) seotud raskustega uinumisel ja vähenenud melatoniini tootmisega (Walker, 2018; Nakagawa jt., 2016).

Lühikesed ja mõõduka pikkusega päevased uinakud võivad teatud juhtudel hoopis toetada paremat ööund. Näiteks aidates kiiremini uinuda ning suurendades öise une kogukestust, eeldusel et need on ajastatud sobivalt ja lähtuvad lapse individuaalsetest vajadustest (Ockwell-Smith, 2015; Lam

jt., 2019). Just uinaku ajastus on määrava tähtsusega. Päeva liiga hilises osas tehtud uinak võib põhjustada ööune nihkumist ja häirida lapse ööpäevarütmi (Axelrod, 2021, lk 52-53).

Mitmed uuringud on leidnud, et kui lapse päevane unevajadus ei ole enam arenguliselt hädavajalik, võib päevasest uinakust loobumine parandada öise une kvaliteeti. Lam jt. (2019) järeldavad, et harvem uinakuid tegevad lapsed näitasid paremaid tulemusi kognitiivsetes ülesannetes, mis võib viidata pikemale, ühtlasemale ning sügavamale ööunele. Samuti seostati pikemat ööund väiksema impulsiivsuse ja parema tähelepanuvõimega.

Ward jt. (2007) leidsid oma uuringus, et 3-5-aastaste laste puhul võivad pikad uinakud päeval põhjustada öise une lühenemist ja katkestusi. Seevastu sobiva pikkuse ja ajastusega uinakud võivad toetada sügavat ööund. Uuringu autorid rõhutavad vajadust individuaalse lähenemise järele. Päevane uinak peaks olema kohandatud lapse arengulistele vajadustele, vältides liigset kestust ja hilist ajastust.

Ka Jakobson (2021) toob esile, et päevase puhkuse mõju ööunele võib olla seotud lapse temperamendiga ning päevastest emotsionaalsetest kogemustest tingitud stressitasemega. Kui lapsel puudub võimalus päeval rahuneda, võib see pidurdada sügava une tekkimist öösel (Walker, 2018).

Reyna-Vargas, Waller ja Gaylor (2024) uurisid ekraaniaja mõju unele ning leidsid, et suurem ekraanide kasutus enne uinumist seostub lühema ja rahutumate katkestustega ööunega. Siin on vanemate roll väga oluline – tuleb jälgida, et enne magamaminekut oleks vähemalt tund aega rahulikku, ekraanivaba aega, ning anda lapsele eeskju tervislike une-eelsete harjumustega.

Lõpuks on oluline märkida, et laste unetsükli tasakaalu aitavad toetada mitte ainult une kestus ja ajastus, vaid ka päevane aktiivsus ja unerutiinid. St Laurent jt. (2022) järeldavad, et piisav füüsiline aktiivsus päevasel ajal ning lühikesed, õigel ajal tehtud uinakud võivad parandada ööune sügavust ning toetada lapse arengut laiemalt.

2. UURIMISTÖÖ METOODIKA

2.1 Uurimistöö eesmärk ja uurimisküsimused

Peatükis antakse ülevaade uurimistöö eesmärgist ja uurimisküsimustest. Selgitatakse, milliseid meetodeid töös kasutati andmete kogumiseks ning analüüsimiseks. Kirjeldatakse, kes kuuluvad uurimistöö valimisse ning kuidas viidi läbi andmete kogumine erinevate osapooltega.

Uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada Valjala maapiirkonnas elavate lasteaialaste päevase uinaku seos öise une kvaliteediga ja välja selgitada erinevate osapoolte arvamused laste lõunauinaku vajalikkusest. Selleks püstitati järgmised uurimisküsimused:

1. Mida arvavad erinevad osapooled (lapsevanemad, lasteaia rühma õpetajad) lõunaune vajalikkusest?
2. Milline on kvaliteetne ööuni lapsevanema hinnangul?
3. Kuidas mõjutab koolieelikute päevane uinak öise une kestust?
4. Kuidas mõjutab laste öist und kodune unerutiin?

Sisuks olid teemad: öhtune magamaminek ja hommikune ärkamine, unerutiinid valikvastustega, tegevused enne magama minekut, hinnang ööune kvaliteedile.

2.2 Meetodi valik ja kirjeldus

Käesolevas töös kasutati kombineeritud uurimisviisi, mis hõlmas nii kvantitatiivset (ankeetküsitlus) kui ka kvalitatiivset (unepäevik) uurimismeetodid. Selline lähenemine võimaldas saada mitmetahulist ülevaadet laste päevase uinaku ja öise une kvaliteedi omavahelistest seostest ning konkreetseid igapäevaseid unekäitumise mustreid.

Üheks andmekogumise instrumendiks oli ankeetküsitlus, mille koostas autor Google Forms keskkonnas (lisa 1). Küsimustik sisaldas nii valikvastustega kui ka avatud küsimusi ning koostati teoreetiliste lähtekohtade alusel. Küsimustikule vastasid lapsevanemad ja lasteaiaõpetajad. Ankeetküsitluse eesmärk oli koguda teavet laste uneharjumuste, unerutiinide, päevase une vajalikkuse ning koduse unehügieeni kohta. Ankeetküsitlus sisaldas kuut teemaplokki:

1. Lapse päevase ja öise une kestus - eesmärk oli koguda andmeid lapse une kogu kestuse kohta erinevatel päevadel.
2. Lapsevanema hinnang päevase une vajalikkusele - eesmärk oli selgitada välja, kas ja mil määral vanemad peavad lõunaund vajalikuks.
3. Lapsevanema hinnang ööune kvaliteedile - hinnangud lapse uinumise kiirusele, katkestustele ja puhunud tundele hommikuti.
4. Kodune unerutiin ja selle järjepidevus - unehügieeni toetavad tegevused ning unerituaalid enne magamaminekut.
5. Lapse uneprobleemid - unehäired, sagedus ja võimalikud põhjused.
6. Vastajate tausta andmed - lapse vanus, kodused tingimused (vanema roll unerutiinide loomisel).

Ankeetküsitluse tugevuseks on võimalus koguda lühikese aja jooksul suurel hulgal struktureeritud andmeid. Küsimustiku digitaalsus võimaldas selle laialdast levitamist ja mugavat vastamist. Samas tuleb küsitluse puudusena arvestada, et vastused võivad olla subjektiivsed ning osa vastajatest ei pruugi küsimustele vastata ausalt või süvenenult (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2005).

Teise andmekogumise vahendina kasutati 14-päevast unepäevikut (lisa 2), mis koostati Google Sheets keskkonnas. Päevikut täitsid kahes rollis osalejad: lasteaia õpetajad täitsid lõunauinaku andmeid tööpäevadel ning lapsevanemad sisestasid ööune kohta info igapäevaselt, sealhulgas nädalavahetustel (ka päevase uinaku kohta). Päevik sisaldas järgmisi teemaplokke:

1. Magamamineku ja ärkamise kellaajad - ööune kestus ning päevase uinaku kestus.
2. Öised ärkamised - keskmine ärkamiste arv öö jooksul.
3. Lapse hommikune meeleolu - hinnang lapse seisundile pärast und (skaalal 1-5).
4. Märkused ja täpsustused - vabatekstina täidetav lahter lapse une mõjutavate tegurite kohta (haigus, stress, üritused jms).

Unepäevik võimaldas koguda süstemaatilist ja ajaliselt hajutatud infot, mis täiendas ankeetküsitluse üldisemaid hinnanguid. Päeviku eeliseks oli võimalus jälgida, kuidas muutusid lapse uinumise aeg, ööune kestus ning võrrelda neid päevase uinaku olemasolu või puudumisega.

Samas on meetodil piirangud: päeviku täitmine nõuab distsiplineeritust ning subjektiivsed hinnangud (nt hommikune meeleolu) võivad olla mõjutatud vanema või õpetaja tõlgendusest.

Ankeetküsitluse ja unepäeviku koostamisel lähtus autor töö uurimisküsimustest ja teoreetilistest käsitlustest. Kombineeritud uurimismeetodi rakendamine võimaldas tulemusi rikastada, leida seaduspärasusi ning avada mitmetahulisi põhjendusi lapse une eripärade kohta. Tulemuste tõlgendamisel arvestati nii kogutud andmete kui ka lapse igapäevast unerutiini, mis võimaldas teha järeldusi päevase une mõju kohta lapse öisele unele ja üldisele heaolule.

2.3 Uurimisprotseduuri kirjeldus

Uuring viidi läbi 2025. aasta märtsi ja aprilli jooksul Saaremaa vallas Valjala Lasteaias. Enne andmekogumist pöördus autor lasteaia juhtkonna ja õpetajate poole ning esitas kirjaliku selgituse uurimistöö eesmärkidest, uurimisküsimustest, andmekogumise viisidest ning osalemise vabatahtlikkusest ja anonüümsuse tagamiseks. Kõik osalejad andsid nõusoleku uuringus osalemiseks.

Uuringus osalesid kõik kolm rühma Valjala Lasteaias, sealhulgas kaks aiarühma (3-5-aastased lapsed) ja üks koolieelikute rühm (5-7-aastased lapsed). Valik rühmade kaasamiseks tehti selle põhjal, et need rühmad järgivad erinevat puhkeaja korraldust – aiarühmades kestab lõunauinak 1,5 tundi, koolieelikute rühmas 1 tund. See võimaldas võrrelda päevase une erinevaid kestusi ning nende seoseid laste öise une kvaliteediga.

Enne andmekogumise algust töötas autor läbi teemakohase teaduskirjanduse ning koostas uuringu instrumendid: ankeetküsitluse ja unepäeviku. Küsitluse koostamisel lähtuti uurimisküsimustest ning teoreetilistest raamidest. Küsimustik piloteeriti 2025. aasta veebruaris kolme lasteaia töötaja peal, kes ei kuulunud uuringu valimisse. Pilootuuringu eesmärk oli kontrollida küsimuste arusaadavust, teemakohasust ning vastamise ajakulu. Piloteerimise tulemusena täpsustati kahe küsimuse sõnastust ning eemaldati üks korduv küsimus. Keskmise küsimustikule vastamise aeg oli 15 minutit. Küsimustik koostati Google Forms keskkonnas, kus oli tagatud vastajate anonüümsus ning vastamine oli vabatahtlik. Andmed kogunesid automaatselt süsteemi, kust need eksporditi Google Sheetsi. Andmekogumine toimus paralleelselt kahe meetodi abil: ankeetküsitlus

viidi läbi Google Forms keskkonnas ajavahemikul 19.03.2025- 04.04. 2025. Küsimustik sisaldas 29 küsimust, millest 23 olid valikvastustega ja 6 avatud vastustega. Küsimustik saadeti e-postiga lapsevanematele ja lasteaiaõpetajatele, kusjuures rõhutati vastamise anonüümsust ja andmete kasutamist ainult uurimistöö eesmärgil.

Unepäeviku täitmine toimus 14 järjestikusel päeval ajavahemikus 10.03.2025- 24.03. 2025 Google Sheets keskkonnas. Lasteaiaõpetajad sisestasid päevase une andmeid tööpäevadel ning lapsevanemad täitsid ööune ja nädalavahetuse päevase une andmeid. Päevikusse märgiti lapse magamamineku ja ärkamisajad, öiste ärkamiste arv ja lapse hommikune meeleolu.

2.4 Valimi moodustamine ja kirjeldus

Käesolevas uurimistöös kasutati mugavusvalimit kuna uuring viidi läbi konkreetses asutuses – Saaremaa valla Valjala Lasteaias. Mugavusvalimisse kaasatakse uuritavad teadlikult ja kindlate kriteeriumite alusel, lähtudes uurimistöö eesmärgist ja kontekstist (Õunapuu, 2014).

Valimisse kuulus kaks sihtgrupp: lapsevanemad ja lasteaia töötajad. Uuringusse kaasati 3 -7-aastaste laste vanemad, kelle lapsed käivad Valjala Lasteaias. Kokku osales uuringus 47 vastajat. Neist 21,3% märkisid vastamisel ka oma lapse koodi, võimaldades vastuseid siduda konkreetse lapse unepäevikuga. Enamik vastajatest elab Valjalas või selle ümbruskonnas.

Teise sihtgrupi moodustasid Valjala Lasteaia töötajad. Küsitlusele vastas 11 lasteaia töötajat, nende seas rühmaõpetajad ja õpetaja abid. Kõik vastanud töötavad lasteaias, kus autor igapäevaselt töötab. Lasteaia rühmad, kus uuring läbi viidi, jagunesid järgmiselt-koolieelikute rühmas on puhkeaeg 1 tund ning aiarühmades (3-5-aastased) on puhkeaeg 1,5 tundi.

Selline valim võimaldas uurida päevase une mõju nii erinevates vanusegruppides kui ka lasteaia süsteemist tervikuna.

2.5 Andmeanalüüs

Kõik andmed koguti digitaalselt ning neid hakati analüüsima 2025. aasta aprillis. Andmeanalüüsi käigus võrreldi ankeetküsitluse kvantitatiivseid tulemusi ja unepäevikusse kogutud kvalitatiivseid

andmeid, et tuvastada mustreid päevase uinaku ja öise une kvaliteedi vahel. Osalejate andmete anonüümsus ja konfidentsiaalsus oli tagatud kogu uurimisprotsessi vältel.

Andmete analüüsimisel kasutati kombineeritud lähenemist, mis hõlmas nii kvantitatiivset kui ka kvalitatiivset meetodit. Selline lähenemine võimaldas saada mitmetahulise ülevaate uurimisküsimuste kohta. Kvantitatiivne andmeanalüüs, tugines ankeetküsitluse suletud küsimustele ning viidi läbi kirjeldava statistika meetodil. Kvalitatiivne sisuanalüüs avatud vastuste põhjal, aitas paremini mõista vastajate seisukohti. Visualiseerimise eesmärk oli muuta tulemused paremini hoomatavaks ning võimaldada mustrite tuvastamist (Beilmann, 2020). Eesmärgiks oli välja tuua korduvad teemad, mõttemustrid ja eristuvad hoiakud vanemate ja õpetajate seas seoses laste unevajaduste ja unerutiinidega. Kategooriate määratlemisel arvestati uurimisküsimusi ja teooriast tulenevaid tähendus valdkondi (Kalmus, Masso & Lauristin, 2015).

Unepäeviku andmete analüüs toimus Google Sheets keskkonnas. Kvalitatiivseid ja kvantitatiivseid näitajaid (nt magamamineku kellaage, ööune kestus, öiste ärkamiste sagedus ja lapse hommikune meeleolu) võrreldi lapsevanemate hinnangutega küsitluses. Andmeid süstematiseeriti ja esitati visuaalselt.

Kokkuvõtvalt võimaldas kombineeritud andmeanalüüs läheneda uuritavale nähtusele nii arviliste näitajate kui ka sisuliste tähenduste kaudu. Selline mitmetasandiline käsitus suurendas uuringu usaldusväärsust ja andis mitmekesise ülevaate laste une olukorrast.

3. UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada Valjala maapiirkonnas elavate lasteaialaste päevase uinaku seos öise une kvaliteediga ja välja selgitada erinevate osapoolte arvamused laste lõunauinaku vajalikkusest. Tulemused põhinevad nii kvantitatiivsel (päeviku- ja ankeedivastused) kui ka kvalitatiivsel analüüsil (kommentaariid). Uurimistulemuste esitamisel lähtus autor töö eesmärgist ja uurimisküsimustest. Uurimistulemused on esitatud uurimisküsimuste kaupa, iga uurimisküsimuse kohta on üks alapeatükk.

3.1 Lõunaune vajalikkus

Käesolevas alapeatükis käsitletakse uurimistöö esimest uurimisküsimust, keskendudes lapsevanemate ja lasteaiaõpetajate seisukohtadele koolieelikute lõunaune vajalikkuse kohta. Analüüs põhineb ankeetküsitluste tulemustel ning osaliselt ka lapse unepäevikute andmetel.

Ankeetküsitluses osalenud lapsevanematest enamik pidas lõunaund koolieelikutele vajalikuks või pigem vajalikuks. Küsimusele „*Kas Teie arvates on lõunauinak koolieelikutele vajalik?*“ vastasid lapsevanemad järgmiselt: 22% vastajatest leidis, et „*jah, see on oluline*“, 64% vastas „*pigem jah, kuid sõltub lapsest*“ ning 14% vastas „*pigem ei, enamik lapsi saab ilma hakkama*“. Teisisõnu, 86% lapsevanematest pidas lõunaund kas täiesti või tinglikult vajalikuks, samas kui väike vähemus kaldus arvama, et enamik vanemaid lapsi saab ilma lõunauinakuta hakkama.

Lisaks paluti vanematel hinnata päevase une tähtsust skaalal 1-5, kus 1 tähistas „*ei ole oluline*“ ja 5 „*väga oluline*“. Kõik vastajad hindasid lõunauinakut vähemalt mõnevõrra oluliseks, hinde viis andsid 45% vastanutest ja hinde neli 55% vastanutest.

Uuringus osalenud lapsevanematest mitmed märkisid, et päevase une puudumisel ilmnevad lastel sagedamini ärrituvus, keskendumisraskused, väsimus ning tujukus. Samas osutasid mõned vastajad, et lõunaunest loobumine võib aidata kaasa paremale ööunele. Andmed näitavad, et need lapsed, kes tegid lõunauinaku, magasid öösel keskmiselt kauem. See viitab, et lõunauinak võib toetada kogu ööpäevast une vajadust ja tõsta une kvaliteeti.

47-st vastajast 10 lapsevanemat (21,3%) olid lisanud ankeeti ka oma lapse unepäeviku koodi, mis võimaldas siduda subjektiivsed hinnangud lapse tegeliku une käitumisega. Selgus, et lapsevanemad, kes pidasid lõunaund vajalikuks, märkisid sagedamini lapse päevikusse regulaarselt esineva päevase une. Lapsed, kes enam lõunauinakut ei teinud, magasid küll öösel keskmiselt pikemalt, kuid esines rohkem öiseid ärkamisi ja hommikust unisust. See näitab, et lapse unevajadus ei ole üheselt määratav ning individuaalsed eripärad mängivad olulist rolli.

Ankeetküsitlusele vastas 11 Valjala Lasteaia õpetajat, kelle hinnangud olid lõunaune osas ühtsed ja tugevalt toetavad. Kõik õpetajad märkisid, et nende rühma lastest „*kõik või peaaegu kõik*“ magavad regulaarselt lõunaund, mis viitab väljakujunenud päevakavale ja kindlale puhkerutiinile.

Lõunaune pikkus varieerus rühmades, kuid oli valdavalt 1-1,5 tundi või üle selle. Üksikud mainisid ka lühemat, 30-60 minuti pikkust und. Samuti rõhutasid õpetajad, et päevane uni ei ole kohustuslik - mittemagavatele lastele pakutakse võimalus rahulikuks puhkuseks, säilitades sellega üldise vaikse aja kogu rühmale.

Õpetajad täheldasid, et lapsed, kes ei maga lõunal, on sagedamini rahutud ja kärsitud, väsinud ja tujukad, jonnakad või üleerutatud, õhtuti liigselt aktiivsed. Kõik õpetajad hindasid lõunaune olulisust väga kõrgelt, viis õpetajat hindas viiele ehk väga oluline ja kuus õpetajat hindas neljale ehk pigem oluline.

Uuringust joonistus välja üldine üksmeel, et lõunauinak on koolieelikute arengus ja heaolus oluline komponent. Nii lapsevanemad kui ka õpetajad rõhutasid päevase puhkuse rolli lapse taastumisvõime ja käitumise reguleerimisel. Samas toodi esile ka vajadus individuaalse lähenemise järele - kõik lapsed ei vaja ühesuguses mahus uinakut, ja nende unevajadus muutub vanusega. Ankeetide ja unepäevikute võrdlus kinnitab, et vanemate hinnangud uinaku ja ööune teemaadel langevad suuresti kokku lapse tegeliku unekäitumisega. Pered, kes pidasid lõunaund vajalikuks, järgisid enamasti seda rutiini ka praktikas ning nende lastel esines vähem uneprobleeme. Siiski ilmneb mõningane lahknevus kodu ja lasteaia ootustes – umbes 14% ehk viis vanemat leidis, et lõunauinak pole enam vajalik, samas kui lasteaias magavad peaaegu kõik lapsed. See näitab, et kodu ja lasteaia arusaamades võib esineda erimeelsusi. Antud erinevus võib teatud juhtudel põhjustada probleeme. Kui laps on lasteaias harjunud iga päev uinakut tegema, aga kodus üritatakse lõunauinakut vältida, võib laps õhtul kodus raskemini uinuda või tema ööuni muutuda rahutumaks. Ja vastupidi, kui laps kodus enam päeval ei maga, kuid lasteaias peab puhkeajal voodis olema, võib see tekitada lapses vastumeelsust ja lõpuks üleväsimust.

3.2 Kvaliteetne ööuni lapsevanema hinnangul

Uuringu käigus uuriti lapsevanematelt, millised tegurid iseloomustavad nende arvates kvaliteetset ööund, kui pikalt magab nende laps öösiti ning kuidas nad hindavad lapse ööune üldist kvaliteeti.

Lapsevanemate hinnangul on kvaliteetse ööune peamisteks tunnusteks see, et laps ärkab hommikul puhanuna (mainitud 34 korral) ning laps magab katkematult (29 korral). Sageli nimetati ka kiiret

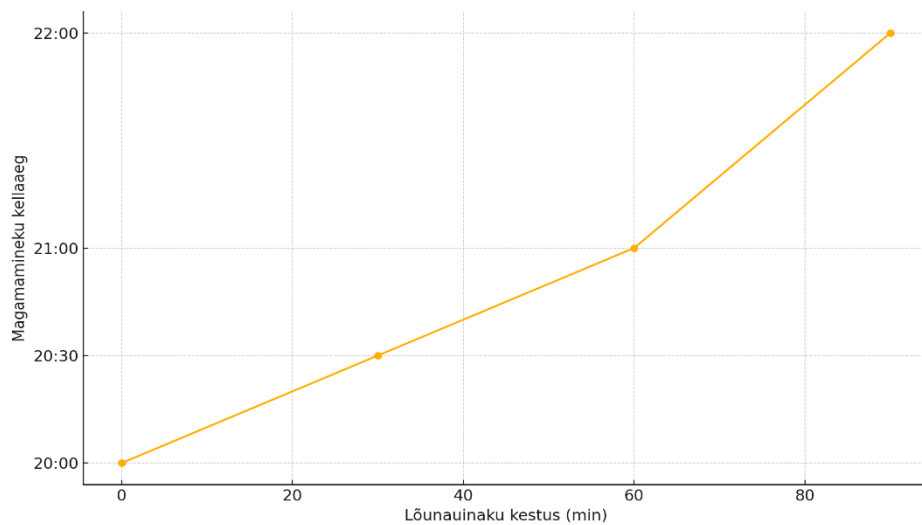
uinumist (17 korral) ja vähemalt 10-tunnist ööund (14 korral). Lisaks mainiti üksikvastustes tegureid nagu rahulik kodune keskkond, regulaarne unerutiin, mugav voodi ja lapse rahulolu päeva jooksul toimunuga. Need vastused viitavad sellele, et vanemad mõistavad hästi, kui oluline on une füüsiline ja psühholoogiline kvaliteet ning millised igapäevased tegurid võivad seda toetada või takistada.

Enamik lapsevanemaid hindas oma lapse und heaks või väga heaks - vastavalt 16 ja 17 juhtumit. Kolm lapsevanemat pidas und rahuldavaks ning negatiivseid hinnanguid (halb või väga halb) ei esinenud. See viitab, et uurimuses osalenud laste seas on uneprobleemid pigem harvad ning vanemad tunnetavad, et laste unevajadus saab täidetud.

Kokkuvõttes võib öelda, et lapsevanemate hinnangute põhjal Valjala lasteaia laste ööuni on üldiselt hea kvaliteediga, kestab soovituslikus vahemikus ja vanemad oskavad välja tuua selle kvaliteeti mõjutavaid tegureid.

3.3 Päevase uinaku mõju öise une kestvusele

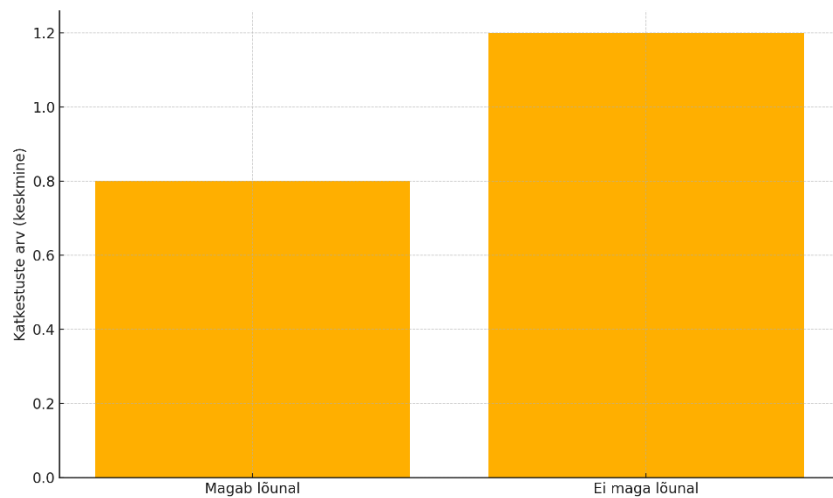
Käesolevas uuringus keskenduti lapsevanemate hinnangutele seoses päevase une mõjuga lapse öise une kestvusele ja kvaliteedile. Analüüsi vastuseid küsimustele, mis käsitlesid päevase une vajalikkust, selle puudumise mõju ööunele, vanusega seotud muutusi unevajaduses ning lapse ööune üldist kvaliteeti. Joonisel 1 on näha päevase uinaku mõju ööune hilisemaks nihkumisel.



Joonis 1 Lõunauinaku kestuse seos lapse magamineineku kellaajaga (vanemate vastuste põhjal)

Küsimuses päevase une puudumise mõjust lapse ööunele märkis 36,2% vanematest, et nad ei ole täheldanud sellel mõju, samas kui 19,1% vastas, et ööuni muutub pikemaks ja sügavamaks. Vähesel määral mainiti ka rahutut und, väsimust, raskusi uinumisel või une katkendlikkust. Vanuse ja arengu mõju päevasele unevajadusele hindasid lapsevanemad mitmekesiselt. 29,8% vastajatest leidis, et päevane uni ei ole ööund mõjutanud, kuid 8,5% märkisid, et päevase une vajadus on vähenenud ja selle puudumine muudab ööune rahutumaks. 6,4% vanematest märkis, et päevane uinak mõjutab nüüd lapse ööund negatiivselt, kuigi varem oli see vajalik. Vanemate arusaam viitab sellele, et kuigi alati ei toimu päevast uinakut, saavad lapsed kätte vajaliku ööune kestvuse ja kvaliteedi. Lapsevanemate hinnangul on pered suutnud kujundada toetava unerutiini ja lapse unevajadusi arvestava päevakava.

Lisaks ööune kestusele tõid vanemad välja ka erinevusi une kvaliteedis. Mitmed vastajad märkisid, et päevase uinaku olemasolul oli lapse ööuni rahulikum ja ärkamisi vähem. Joonis 1 toob esile, et nende laste puhul, kes magasid päeval, oli öise ärkamise keskmine sagedus märgatavalt madalam võrreldes lastega, kes päeval ei maganud.



Joonis 2 Ööune katkestuste keskmine arv sõltuvalt päevase uinaku olemasolust (vanemate andmete põhjal)

3.4 Koduse unehügieeni mõju ööunele

Uuringuandmed Valjala Lasteaiast ja 14-päevane unepäevik näitavad mitmeid selgeid seoseid koduse unehügieeni ja laste ööune kvaliteedi vahel. Unehügieen tähendab siin järjepidevat unerutiini ja kindlaid tegevusi enne magamaminekut. Kindel unerutiin ja selle järgimine peredes: uuringust selgub, et suurem osa peredest järgib mingil määral kindlat unerutiini: "Osaliselt, vahel kaldume kõrvale" oli sagedane vastus. Samas märkisid need vanemad, kelle peres on järjekindel unerutiin (nt kindel magamamineku kellaaeg, igapäevased rutiinsed tegevused), et nende lapsed magavad paremini ning neil esineb vähem uneprobleeme.

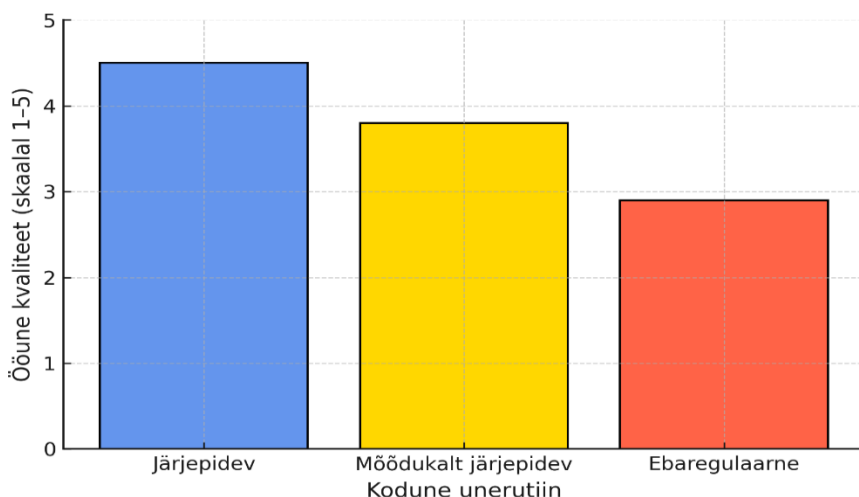
Unetabelist nähtus, et lapsed, kelle õhtused rutiinid sisaldasid rahustavaid tegevusi nagu pesemine, unejuttude kuulamine või joonistamine, uinusid kiiremini (näiteks 5-15 minutiga) ning ärkasid harvem ööjooksul.

Tegevused enne magamaminekut: tüüpilised tegevused enne und olid: pesemine (peaaegu kõikide laste puhul), unejutt või luuletus, vaiksed mängud või joonistamine, ekraani vaatamine (multikad, mängimine).

Märgatav on, et ekraanide kasutamine enne magamaminekut seostus pikema uinumisajaga või sagedasemate öiste ärkamistega. Lapsed, kelle rutiin sisaldas vaikseid rahustavaid tegevusi (nt unejutt või luuletus), magasid paremini ja ärkasid harvem.

Magamamineku kellaaeg ja une pikkus: uuringus märgiti, et enamik lapsi läheb magama ajavahemikus 21:00-22:30 ning ärkab kella 6:00-8:00 vahel. Une pikkus oli seega 8-10 tundi. Need lapsed, kellel oli varasem ja stabiilsem magamaminek, said keskmiselt rohkem und ja nende ööune kvaliteet hinnati kõrgemaks.

Vanemate hinnang unele: vanemad, kes järgisid teadlikult unerutiini ja välistasid stimuleerivad tegevused enne und, hindasid oma lapse ööune kvaliteeti kõrgemaks (4 või 5 viiepallisüsteemis). Joonis 3, mis näitab koduse unerutiini järjepidevuse mõju lapse ööune kvaliteedile.



Joonis 3. Koduse unerutiini järjepidevuse mõju lapse ööune kvaliteedile (skaala 1–5 vanema hinnangul)

Need, kellel rutiin polnud kindel või sisaldas ekraane, andsid hinnangu, et sagedad olid öiseid ärkamised või raskused uinumisega.

Vastustest selgus, et kõige sagedamini esinevaks probleemiks oli öine ärkamine – seda mainiti mitmel kujul, sealhulgas „ärkab 1-2× öösel“, „sagedane ärkamine“, „öösel ehmatamine“ või „nutuga ärkamine“. Mõned vanemad märkisid spetsiifilisi probleeme, nagu unepaanika, kuutõbisus ja unes käimine, raske uinumine, või pikk unele jäämise aeg. Kokku märgiti 33 erinevat

uneprobleemi. 23,4% vastanutest ei esitanud sellele küsimusele vastust. Mitmed vanemad mainisid, et probleemid on seotud konkreetsete olukordadega – näiteks täiskuu ajal rahutum uni, haigusperioodidel tekkiv magamatuse probleem, või segadust tekitav erinevus koduse ja lasteaia päevakava vahel („kui magab lasteaias, ei jää kodus õigel ajal magama“). Samuti mainiti emotsionaalseid põhjuseid, nagu hirm pimeduse või üksinduse ees, ja vajadus „magamiseks kindlates tingimustes“ (nt sobiv temperatuur või rutiin). Positiivse poole pealt ütles osa lapsevanemaid, et ei ole uneprobleeme märganud. Need moodustasid kokku umbes 6-8% vastustest. Tulemused viitavad, et koolieelses eas laste uneprobleemid võivad olla sagedased, ent sageli ka situatsioonipõhised ja mööduvad.

Lisaks lapsevanemate hinnangutele unehügieenile analüüsiti ka õpetajate vastuseid päevase une korralduse kohta rühmades. Küsimusele „Kui paljud teie rühma lastest magavad regulaarselt lõunaund?“ (küsimus 17) vastasid kõik õpetajad, et kõik või peaaegu kõik lapsed magavad regulaarselt. See viitab sellele, et lõunauinak on lasteaias selgelt integreeritud ja stabiilne osa päevakavast. Küsimusele nr 18 vastates selgus, et lõunauinaku pikkus jääb enamasti vahemikku 1-1,5 tundi, harvem ka 30-60 minutit. Kuigi lõunauinak ei ole kohustuslik, näitab see, et enamik lapsi osaleb aktiivselt selles puhkeperioodis. Võrreldes neid tulemusi lapsevanemate vastustega, kus 14% vanematest leidis, et lõunauinak ei ole enam vajalik, ilmneb teatud erimeelsus kodu ja lasteaia arusaamade vahel. See võib osaliselt seletada kodus ilmnevaid uneprobleeme, kui lapse päevakava erineb oluliselt sellest, millega ta on lasteaias harjunud.

Kokkuvõttes mõjutab kodune unehügieen otseselt lapse ööune kvaliteeti. Järjepidev unerutiin, rahulikud tegevused enne und ning kindel magamamineku aeg toetavad kiiremat uinumist, katkematut und ja lapse üldist heaolu. Harjumuste varajane juurutamine aitab ennetada uneprobleeme ning loob lapsele turvalise ja stabiilse magamamineku keskkonna, mis toimib nii kodus kui lasteaias.

3.5 Arutelu

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli välja selgitada, kuidas mõjutab koolieelikute päevane uinak nende öise une kvaliteeti, ning millised on erinevate osapoolte - lapsevanemate ja lasteaiaõpetajate - arusaamad lõunauinaku vajalikkusest. Uuring viidi läbi Valjala Lasteaias, kasutades

kombineeritud meetodit, mis hõlmas ankeetküsitlust ning unepäeviku täitmist. Arutelu peatüki eesmärk on käsitleda tulemusi seoses varasema teaduskirjanduse ja teoreetiliste käsitlustega ning tuua välja töö tugevused, piirangud ja praktilised järeldused.

Esimese uurimisküsimusega selgitas autor välja lapsevanemate ja õpetajate arvamuse lõunaune vajalikkusest. Tulemused kinnitasid varasemates uuringutes leitud teavet, et päevase uinaku mõju öisele unele on tugevalt individuaalne ja vanusega seotud. Valdavalt peeti päevast uinakut kas vajalikuks või vähemalt kasulikuks - nii lapsevanemad (86%) kui õpetajad (100%) märkisid selle vajalikkust, kuigi lapsevanemate seas leidis ka neid, kes tõid esile, et ööuni on parem, kui päevauni jääb ära. See kooskõlastub Thorpe'i (2015) ja LeBourgeois' (2013) uuringutega, mille järgi väheneb päevase une vajadus alates 3. eluaastast ja sunnitud uinakud võivad hakata segama ööund. Uuringu tulemused kinnitavad ka varasemate uuringute järeldusi. Kuigi päevane uinak on noorematele lastele kasulik, võib see vanematel lastel põhjustada hilisemat uinumist ja rahutumat ööund (LeBourgeois, 2013; El-Sheikh et al., 2020). Seega on oluline hinnata iga lapse individuaalset vajadust ja kohandada unekorraldust vastavalt arengutasemele. Need hinnangud toetavad teaduskirjanduses esitatud seisukohti, mille kohaselt lapse kasvades päevase une roll väheneb ning päevased uinakud võivad hakata öist uinumist segama (Nakagawa et al., 2016; Lam et al., 2019).

Analüüsides tulemusi leidis autor, et õpetajad märkisid kõigi laste regulaarset päevauinakut ja samal ajal 5 lapsevanemat leidis, et see ei ole vajalik, viitab see võimalikele väärtuskonfliktidele lasteaia ja kodu vahel. See omakorda võib mõjutada lapse uneharjumusi, näiteks põhjustada raskusi uinumisel või rahutumat und, kui päevakavad kodus ja lasteaias ei ole kooskõlas. Varasemad uuringud (nt Walker, 2018; Ockwell-Smith, 2015) on toonud esile, et une kvaliteet sõltub suuresti rutiinsusest ja lapse turvatundest.

Teise uurimisküsimusega jõudis autor järeldusele, et lapse ööune kvaliteeti mõjutavad vanemate hinnangul ööune pikkus. Valdaval osal juhtudel jäi see vahemikku 8-10 tundi. 20 lapse puhul mainiti une pikkuseks 9-10 tundi, 14 lapse puhul 8-9 tundi ning vaid kahel juhul kestis ööuni 10-11 tunnini. See näitab, et laste ööune pikkus langeb kokku soovitusliku vahemikuga, mida kirjeldab ka National Sleep Foundation (2014), mille kohaselt vajavad 3-5-aastased lapsed ööpäevas keskmiselt 10-13 tundi und. Uurimisküsimuste tulemused näitasid, et lapsed, kes ei

maganud lõunal, magasid üldiselt öösel veidi kauem. Samas ilmnes, et neil lastel esines sagedamini väsimust, ärrituvust või uneprobleeme, mis kinnitab vajadust individuaalse lähenemise järele. Unepäevikute analüüs toetas seda- kuigi osadel lastel oli öine uni katkematu ja meeleolu hommikul hea, esines ka sagedasi ärkamisi ning muutlikke mustreid. St Laurent jt (2022) rõhutavad, et tasakaalustatud unerutiin ja sobiv päevane aktiivsus toetavad paremat ööund, mida kinnitas ka käesolev uurimus. See kooskõlastub varasemate teaduslike järeldustega, mille kohaselt päevase uinaku puudumine võib toetada sügavamalt ööund, eriti vanematel lastel, kelle unerütm on juba muutumas rohkem täiskasvanulikuks (Thorpe et al., 2015; Staton et al., 2020).

Antud uuringu tulemused kinnitavad varasemaid teaduslikke arusaamu une kvaliteedi tunnustest, mille kohaselt sügav, katkematu ja stabiilne uni toetab lapse kognitiivset ning emotsionaalset arengut (Basile jt., 2021; Walker, 2018). Samuti on leitud, et rahulik keskkond ja järjepidev unerutiin aitavad lastel kiiremini uinuda ja pikendada öise une kestvust (Vernik, 2021; Kennedy, 2015).

Kolmanda uurimisküsimusega uuriti lapse päevast uinakut ja selle mõju ööunele. Töö näitas, et uneprobleemid koolieelses eas on sagedased, kuid sageli mööduvad ja seotud arenguliste iseärasustega - näiteks unehirmud või erinevused unerutiinides. Päevane uinak võib toetada laste heaolu ja arengut, kuid selle mõju öisele unele on individuaalne ning sõltub vanusest ja rutiinist. Lasteaias tuleks võimaldada paindlikkust ja mitte sundida kõiki lapsi magama, vaid pakkuda vaikse tegevuse alternatiivi. Samuti tuleks lapsevanemaid rohkem kaasata ja teavitada, et kodune unerutiin toetaks lasteaias loodud harjumusi ja vastupidi. Tulemused toetavad arusaama, et lapse hea uni on paljude tegurite koostoime tulemus ning vajab ühist tähelepanu nii kodus kui haridusasutuses. Eelkoolieas võib päevane uinak viia hilisemale uinumisele, lühemale ja vähem kvaliteetsele ööunele (Thorpe et al., 2015, lk 618-619). Sellest tulenevalt tuleb päevauinakute vajadust ja ajastust hoolikalt kaaluda, et toetada lapse üldist arengut ning mitte kahjustada ööund. See on oluline mälu- ja õppimisprotsesside ja õppimise seisukohalt (Mednick et al., 2003).

Neljas uurimisküsimus puudutas lapse ööund ja kodust unerutiini. Koduse unehügieeni ja unerutiinide osas selgus, et pered, kes järgisid järjepidevat ja rahulikku unerutiini, hindasid lapse ööune kvaliteeti paremaks. Nagu leiavad ka St Laurent, Holmes ja Spencer (2022), toetavad tasakaalus unerutiinid ja piisav füüsiline aktiivsus sügavat ja kvaliteetset und ning aitavad ennetada

unehäireid. Sellised probleemid nagu öised ärkamised, raskused uinumisel või emotsionaalsed hirmud on lapse arengus tavalised ja võivad viidata vajadusele tugevama unerutiini või toetava magamamineku keskkonna järele (Veldi & Paavle, 2012; Kennedy, 2015; Rabenschlag, 1998). Uuringute kohaselt mängib unerutiin lapse une kvaliteedis võtmerolli - regulaarne ja rahustav magamamineku tegevus aitab vähendada ärkveloleku ärevust ning kiirendab uinumisprotsessi (Turgeon & Wright, 2022).

Uurimuse autor järeldas, et on vajadus tõhusama koostöö järele kodu ja lasteaia vahel lapse unerütmi kujundamisel. Laps on lasteaias harjunud lõunauinakuga, kui lapsevanemad ei toeta päevase une tava, võib see kaasa tuua hilisema uinumise või rahutuma ööune. Ning kui laps kodus enam ei maga, aga lasteaias peab veel puhkeajal pikali olema, võib see põhjustada vastumeelsust ja üleväsimust, mida toetab ka tehtud analüüs unepäevikust. Seega on oluline, et nii õpetajad kui lapsevanemad arvestaksid lapse individuaalse unevajadusega (teeksid koostööd) ja otsiksid võimalusel paindlikke, lapsekeskseid lahendusi. Laste unerutiinide kujundamisel on oluline arvestada iga pere võimalusi ja harjumusi, kuid järjepidevus on võtmetähtsusega. Kennedy (2015) märgib, et kui laps läheb igal õhtul väga hilja magama, mõjutab see kogu tema ööund ja unerutiine.

KOKKUVÕTE

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk oli uurida päevase uinaku seoseid öise une kvaliteediga 3-7. aastaste laste seas Valjala Lasteaia näitel. Töö keskendus une kvaliteeti mõjutavatele teguritele, sealhulgas kodused unerutiinid, päevase une kestus ning lapsevanemate ja õpetajate hinnangud lapse uneharjumustele.

Uurimistöös kasutati kombineeritud metoodikat. Uuringus viidi läbi struktureeritud ankeetküsitlus, mis sisaldas nii suletud kui ka avatud küsimusi ning oli suunatud lapsevanematele ja õpetajatele. Ning analüüsiti 14-päevast unepäevikut, mis võimaldas seostada subjektiivseid hinnanguid laste tegeliku unekäitumisega, mis oli ühtlasi ka töö üheks tugevuseks. Uuringus kasutatud unepäevik andis sügavama sisendi, mida ainuüksi ankeetküsitlus ei võimaldaks. Samas tuleb arvestada, et valim oli piiratud ühe maapiirkonna lasteaia ja 47 vastajaga, mis ei võimalda tulemusi üldistada kogu Eesti konteksti.

Tulemused näitasid, et kindel unerutiin nagu unejutt ja ekraanivaba aeg enne magamaminekut, oli seotud kõrgema hinnanguga lapse ööune kvaliteedile. Samuti ilmnis, et pikem päevane uinak võib nihutada magamaminekut hilisemaks, kuid see mõju varieerus olenevalt lapse vanusest ja isikuomadustest. Päevase une puudumine oli seotud lühema ööune kestuse ja suurema ärrituvusega.

Kokkuvõttes kinnitavad tulemused varasemate uuringute järeldusi, mille kohaselt unerutiinid ja päevane puhkus mõjutavad oluliselt laste unekvaliteeti. Praktikas rõhutab töö vajadust individuaalse lähenemise järele lasteaedades ning unerutiinide alase teadlikkuse tõstmist peredes. Edasised uuringud võiksid keskenduda seostele lapse temperamendi, vanuse, erivajaduse ja unemustrite vahel ning süvendada arusaama päevase une vajaduse vähenemisest koolieelses eas.

Samuti aitavad turvalised rutiinid leevendada öiseid hirme ja tugevdavad lapse eneseregulatsiooni võimekust (Walker, 2018).

KASUTATUD KIRJANDUS

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

Axelrod, S. (2021). *Kuidas magavad beebid*. Kirjastus Äripäev.

Basile, C., Gigliotti, F., Cesario, S., & Bruni, O. (2021). The relation between sleep and neurocognitive development in infancy and early childhood: A neuroscience perspective. *Advances in Child Development and Behavior*, 60, 9-27. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2020.11.003>

Beilmann, M. (2020). *Sotsiaalteadusliku uurimistöö andmete analüüsi alused*. Tartu Ülikooli Kirjastus.

Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2011). Normal human sleep: An overview. In M. Kryger, T. Roth, & W. C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (5th ed., pp. 16-26). Elsevier.

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2017). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.

El-Sheikh, M., Arsiwalla, D. D., Staton, L., Dyer, A. M., & Vaughn, B. (2020). Associations between preschoolers' daytime and nighttime sleep parameters. *Journal of Sleep Research*, 29(1), e12912. <https://doi.org/10.1111/jsr.12912>

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2005). *Uurimuse kirjutamise ABC* (6. trükk). Tartu Ülikooli Kirjastus.

Kalmus, V., Masso, A., & Lauristin, M. (2015). *Sotsiaalse tõlgenduse meetodid sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikooli Kirjastus.

Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. Tartu Ülikool. <http://samm.ut.ee/kvalitatiivnesisuanalyys>

Kennedy, J. K. (2015). *Hea magaja. Kuidas parandada beebi ja väikelapse unekvaliteeti* (E. Nilson, Tlk.). Varrak.

Lam, J., Koriakin, T., Scharf, S., Mason, T., & Mahone, E. (2019). Does increased consolidated nighttime sleep facilitate attentional control? A pilot study of nap restriction in preschoolers. *Journal of Attention Disorders*, 23, 333-340. <https://doi.org/10.1177/1087054715569281>

LeBourgeois, M. K., Wright, K. P., Jenni, O. G., Nigg, J. T., & Bisecker, G. (2013). Circadian phase and its relationship to nighttime sleep in preschool-aged children. *Sleep*, 36(11), 1659-1666. <https://doi.org/10.5665/sleep.3136>

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

Lüthi, A. (2014). Sleep spindles: Where they come from, what they do. *The Neuroscientist*, 20(3), 243-256. <https://doi.org/10.1177/1073858413500854>

Mednick, S., Nakayama, K., & Stickgold, R. (2003). Sleep-dependent learning: A nap is as good as a night. *Nature Neuroscience*, 6(7), 697-698. <https://doi.org/10.1038/nn1078>

Nakagawa, M., et al. (2016). Daytime nap controls toddlers' nighttime sleep. *Scientific Reports*, 6, Article 27246. <https://doi.org/10.1038/srep27246>

Okwell-Smith, S. (2015). *Leebe uneraamat*. Ersen.

Õunapuu, L. (2014). *Sotsiaalteaduslik uurimistö: käsiraamat üliõpilastele*. Külim.

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3rd ed.). Sage Publications.

Rabenschlag, U. (1998). *Laste unerännud* (K. Risti, Tlk.). Johannes Esto Ühing.

Reyna-Vargas, M. E., Waller, N. A., & Gaylor, E. E. (2024). Association between screen time and sleep patterns in preschool-age children: A longitudinal observational study. *International Journal of Paediatrics and Geriatrics*, 11(3), 65-74. <https://www.paediatricjournal.com/article/view/200/6-1-17>

Staton, S., Rankin, P. S., Harding, M., Smith, S. S., Westwood, E., LeBourgeois, M. K., & Thorpe, K. J. (2020). Many naps, one nap, none: A systematic review and meta-analysis of napping patterns in children 0-12 years. *Sleep Medicine Reviews*, 50, 101247. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.101247>

St Laurent, C., Holmes, J., & Spencer, R. (2022). Temporal associations between actigraphy-measured daytime movement behaviors and nap sleep in early childhood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215308>

Tervisekaitsenõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale. (2010). *RT I* 2010, 69, 526. <https://www.riigiteataja.ee/akt/13360326>

Thorpe, K. (2015). Daytime napping in preschool-aged children: Is it to be encouraged? *Archives of Disease in Childhood*, 100(7), 618-619. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-307614>

Thorpe, K., Staton, S., Sawyer, E., Pattinson, C., Haden, C., & Smith, S. (2015). Napping, development and health from 0 to 5 years: A systematic review. *Archives of Disease in Childhood*, 100(7), 615-622. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-307241>

Turgeon, A., & Wright, B. (2022). *Unetute põlvkond* (Ü. Jälle, Tlk.). Helios Kirjastus.

Varajase Kaasamise Keskus. (2022, 1. detsember). *Vaikne aeg on laste aju jaoks hädavajalik*. <https://www.vkkeskus.ee/vaikne-aeg/>

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

LISAD

Lisa 1. Ankeetküsimustik lapsevanematele ja õpetajatele

Lugupeetud lapsevanem!

Olen Airi Sannik, Tartu Ülikooli Narva Kolledži üliõpilane. Koostan oma lõputööd teemal „Laste päevase uinaku seos öise une kvaliteediga Valjala Lasteaia näitel“. Uuringu eesmärk on mõista, kuidas lõunauinak mõjutab koolieelikute ööund ning milline roll on unerutiinidel ja unehügieenil lapse heaolus.

Palun Teil täita allolev küsimustik, mis aitab koguda olulist teavet selle teema kohta. Küsimuste järel on vastuste variandid, mille hulgast saab sobiva välja valida. Mõne küsimuse järel variandid puuduvad, sel juhul on oluline Teie individuaalne arvamus. Teie vastused on anonüümsed ning saadud andmeid kasutatakse ainult teadustöö eesmärgil. Küsimustiku täitmine võtab aega umbes 5–10 minutit.

Teie panus on väga oluline ning aitab paremini mõista, kuidas toetada laste tervislikke unerežiime. Kui Teil on lisaküsimusi või soovite uuringu kohta rohkem teada, olete oodatud minuga ühendust võtma e-posti teel: airi.link101@gmail.com.

Suur tänu Teie aja ja panuse eest!

Taustainfo:

1. Kas Te olete lapsevanem / lasteaia õpetaja? (valige sobiv)
2. Lapse vanus (kellel on unepäeviku kood lisa ka see): _____
3. Kas elate Valjala alevikus või kaugemal piirkonnas?

Lapsevanematele

Lõunaune vajalikkus

4. Kui sageli teeb teie laps päeval lasteaias lõunauinaku?

- Iga päev

- Mõnel päeval nädalas
- Mitte kunagi

5. Kui pikk on teie lapse lõunauinak keskmiselt puhkepäevadel kodus?

- Alla 30 minutit
- 30–60 minutit
- 1–1,5 tundi
- Üle 1,5 tunni
- Ei maga lõunaund

6. Kas Teie arvates on lõunauinak koolieelikutele vajalik?

- Jah, see on oluline
- Pigem jah, kuid sõltub lapsest
- Pigem ei, enamik lapsi saab ilma hakkama
- Ei, see pole vajalik

Ööune kvaliteet

7. Millised tegurid iseloomustavad kvaliteetset ööund Teie arvates? (Valige kõik sobivad)

- Laps uinub kiiresti
- Laps magab katkematult
- Laps ärkab hommikul puhanuna
- Laps magab vähemalt 10 tundi
- Muu (palun täpsustage): _____

8. Kui pikk on Teie lapse ööuni keskmiselt?

- Vähem kui 8 tundi
- 8–9 tundi
- 10–11 tundi
- Rohkem kui 11 tundi

Lapse päevane uinak ja selle mõju ööunele

9. Millist mõju olete täheldanud päevase une puudumisel lapse ööunele?

- Ööuni muutub pikemaks ja sügavamaks
- Ööuni muutub lühemaks ja rahutumaks
- Ei ole märganud muutust
- Muu_

10. Kuidas on teie arvates lapse päevase unevajadus ja selle mõju ööunele muutunud vastavalt tema vanusele ja arengutasemele?

- Nooremana vajab laps rohkem päevast und, kuid nüüd mõjutab see ööund negatiivselt.
- Päevase une vajadus on vähenenud, kuid selle puudumine teeb ööune rahutumaks.
- Päevane uni ei ole ööund suurelt mõjutanud.
- Ei ole täheldanud muutusi.
- Muu (palun täpsustage): _____

11. Milliseid uneprobleeme on teie lapsel esinenud?

Lapse ööuni ja unerutiin

12. Mis kell teie laps tavaliselt õhtul magama läheb? _____

13. Mis kell ärkab teie laps hommikul? _____

14. Kas Teie peres järgitakse kindlat unerutiini?

- Jah, lapsel on kindel magamaminekuaeg ja rutiin
- Osaliselt, vahel kaldume kõrvale
- Ei, magamaminek sõltub päevast
- Muu: _____

15. Milliseid tegevusi teete lapsega enne magamaminekut? _____

16. Kuidas hindate oma lapse ööune kvaliteeti?

- 1 väga halb
- 2 halb

- 3 rahuldav
- 4 hea
- 5 väga hea

Lasteaia õpetajatele

17. Kui paljud teie rühma lastest magavad regulaarselt lõunauinakut?

- Kõik või peaaegu kõik
- Enamik
- Umbes pooled
- Vaid vähesed
- Peaaegu mitte keegi

18. Kui pikk on teie rühmas magavate laste keskmine lõunauinak?

- Alla 30 minutit
- 30–60 minutit
- 1–1,5 tundi
- Üle 1,5 tunni

19. Milliseid muutusi olete märganud lastes, kes ei maga lõunal?

20. Milline on teie lasteaia kehtiv kord lõunauinaku osas?

- Kõik lapsed magavad kohustuslikult
- Lastele on magamine soovituslik, kuid mitte kohustuslik
- Vanemad saavad ise otsustada, kas laps magab või mitte
- Muu: __

21. Kuidas hindate päevase une tähtsust koolieelikutele?

- Väga oluline
- Pigem oluline
- Ei oma suurt tähtsust

- Pigem ebaoluline
- Muu: _____

22. Milliseid võimalusi pakutakse lasteaias nendele lastele, kes ei soovi lõunauinakut teha?

- Vaiksed tegevused (raamatute vaatamine, joonistamine)
- Eraldi puhkeala ilma magamise kohustuseta
- Tegevuste valik sõltub konkreetsest rühmast
- Muid lahendusi: _____

23. Kuidas toetatakse lasteaias lapsevanemaid unehügieeni küsimustes?

- Teavituskampaaniad ja infomaterjalid
- Vestlused ja nõustamine
- Eraldi koolitused või töötoad
- Ei ole spetsiaalseid meetmeid kasutusel
- Muu: _____

Lisa 2. Unepäeviku näidis

Unepäevikut täideti 14 järjestikusel päeval lapse une jälgimiseks. Alljärgnev tabel esitab 1. päeva näidisvormi, mille alusel täideti andmeid 14 päeva jooksul veergudesse L1–L17.

Päev	Küsimus	Kood
1	Õhtune rutiin (vaikne tegevus, pesu, unejutt jne.), Pesu, unejutt	
1	Magamamineku kellaaeg	
1	Õised ärkamised (mitu korda)	
1	Uinumise aeg (min)	
1	Ärkamise kellaaeg	
1	Hommikune meeleolu (unine, rõõmus jne)	
1	Täidab õpetaja: Lõunaune aeg- Kas laps tegi uinaku? (jah/ei)	
1	Uinaku kestus (min)	