

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Haridusteaduste instituut  
Koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava

Kristiina Mäemuru, Carmen Jastremski  
**5–7-AASTASTELE LASTELE LASTEAIAS PUHKEAJA  
VÕIMALDAMIST MÕJUTAVAD TEGURID JA  
ALTERNATIIVSED TEGEVUSED LASTEAIASÕPETAJATE  
ARVATES**  
Bakalaureusetöö

Juhendaja: alushariduse nooremlektor Heily Raska

Tartu 2025

## **Kokkuvõte**

### **5–7-aastastele lastele lasteaias puhkeaja võimaldamist mõjutavad tegurid ja alternatiivsed tegevused lasteaiaõpetajate arvates**

Lasteaiaõpetajatel on seadusest tulenevalt kohustus pakkuda lastele puhkeajal valikuvõimalust une ja alternatiivsete tegevuste vahel. Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada, millised tegurid mõjutavad lasteaiaõpetajate arvates 5–7-aastaste laste puhkeaja korraldamist lasteaias ning milliseid alternatiivseid tegevusi kasutatakse puhkeaja sisustamiseks. Selleks viidi 15 lasteaiaõpetajaga läbi poolstruktureeritud intervjuud. Andmeid analüüsiti kvalitatiivse induktiivse sisuanalüüsi meetodil. Uuringus selgus, et kuigi lasteaiaõpetajad püüavad olla valikute pakkumisel mitmekülgsed, siis see ei ole aja- ja ruumipuuduse ning vähete töötajate tõttu alati võimalik. Õpetajad lähtusid tegevuste võimaldamisel sellest, kui vaiksed need on, et mitte segada magavaid lapsi – näiteks eelistati pakkuda tegevusi, nagu raamatute sirvimine või meisterdamine. Uuringu tulemused osutasid vajadusele arendada laste arengut toetavaid suuniseid laste puhkeaja korraldamiseks.

**Võtmesõnad:** puhkeae, lasteaiaõpetaja, lasteaed, alternatiivsed tegevused

## **Abstract**

### **Factors influencing the provision of rest time for 5–7-year-old children in kindergarten and alternative activities according to kindergarten teachers**

According to legislation, preschool teachers are required to offer children a choice between rest and alternative activities during nap time. The aim of this bachelor's thesis was to determine which factors, according to kindergarten teachers, influence the organization of rest time in kindergartens and what alternative activities teachers use for rest time. To achieve this, semi-structured interviews were conducted with 15 kindergarten teachers. The data was analyzed using the method of qualitative inductive content analysis. The study revealed that although the teachers strove to offer diverse choices, this was not always feasible due to limited time, space, and staff. When offering activities, the teachers prioritized quiet options to avoid disturbing children who are sleeping. They often preferred to offer children a chance to browse books or do art activities. The findings highlighted the need to develop clearer, developmentally supportive guidelines for organizing rest time in early childhood settings.

**Keywords:** rest time, kindergarten teacher, kindergarten, alternative activities

## Sisukord

Sissejuhatus .....	4
Teoreetiline ülevaade .....	5
Puhkeage lasteaias .....	5
Puhkeaja korraldamist mõjutavad tegurid.....	6
Alternatiivsed tegevused .....	8
Metoodika.....	9
Valim.....	9
Andmekogumine .....	10
Andmeanalüüs .....	11
Tulemused .....	13
Tegurid, millest lähtutakse puhkeaja võimaldamisel .....	13
Takistavad tegurid erinevate võimaluste võimaldamisel .....	14
Alternatiivsed tegevused puhkeaja sisustamiseks .....	15
Arutelu.....	16
Tänu sõnad .....	20
Autorsuse kinnitus.....	20
Kasutatud kirjandus.....	21
Lisad	
Lisa 1. Facebooki üleskutse	
Lisa 2. Intervjuu kava	
Lisa 3. Väljavõte QCAMap keskkonnast	
Lisa 4. Näide tähenduslikest üksustest	
Lisa 5. Uurimisküsimused ja kategooriad	

## Sissejuhatus

Eesti Keele Instituut defineerib puhkeajaga kui aega, mil ei tegelda aktiivse liikumise ega töötamisega vms (EKI ühendsõnastik, 2025), ning selle alla kuulub ka lõunauinaku tegemine. Päevane uinak aitab kaasa laste emotsionaalsele, kognitiivsele ja füüsilisele arengule, ent viimasel ajal on saagenud arutelud selle vajalikkuse üle. Varasemalt läbi viidud uuring näitab, et ligikaudu 94% lastest lõpetab lõunauinakute tegemise viieaastaselt, mis tähendab, et tegemist on loomuliku arenguetapiga (Lokhandwala & Spencer, 2022). Samuti on märgatud, et lõunauinakute vajadus väheneb vanuse kasvades (Staton *et al.*, 2020), mis omakorda seab lasteaedade puhkeaja korralduse uude valgusesse.

Eestis on laste uneharjumusi uuritud vähe. Tallinna Ülikooli ja Tartu Ülikooli repositooriumi andmetel on viimasel viiel aastal kaitstud vaid mõned lasteaia puhkeajaga seotud lõputööd (Tallinna Ülikooli Akadeemilise..., *s.a.*; Tartu Ülikooli digitaalarhiiv, *s.a.*). Sarnane uurimus viidi läbi 2024. aastal, kuid selles keskenduti ainult ühele Lõuna-Eesti lasteaiale (Freitok, 2024). Üks põhjalikumaid uuringuid, IDEFICS (*Identification and prevention of dietary- and lifestyle-induced health effect in children and infants*), tõi välja, et Eesti laste ööuni on sageli ebaregulaarne (Hense *et al.*, 2011), mida kinnitab ka Verniku (2018) magistritöö, mille kohaselt magavad lapsed öösiti alla 10 tunni. Seetõttu on mõistetav, miks paljudes Eesti lasteaedades on endiselt kasutusel lõunauinakute süsteem. Samas Newton jt (2023) leidsid, et päevase une äräjätmine aitab parandada laste ööune kvaliteeti ja regulaarsust. Siiski tuleb unevajaduse hindamisel arvestada laste individuaalse arenguga (Vernik, 2018).

Seadusandlus näeb ette, et üle kolmeaastastele lastele tuleb võimaldada vähemalt üks tund puhkeajaga, pakkudes valikuvõimalust une ja vaikse tegevuse vahel (Tervisekaitseenõuded koolieelses..., 2010). Sellest tulenevalt on lasteaiaõpetajatel kohustus pakkuda alternatiivseid tegevusi neile, kes ei soovi voodis puhata. Verniku sõnul ei tähenda vaikne tund seda, et lapsed, kes ei maga, peavad olema vaikselt voodis ning mängima oma mõtetega (Vapper, 2024). Selle töö autorite vaatluste ja kogemuste põhjal tuleb aga sageli ette olukordi, kus 5–7-aastased lapsed peavad olema voodis kogu puhkeaja vältel, ilma võimaluseta valida mõni alternatiivne rahulik tegevus.

2024. aastal läbi viidud küsitluses selgus, et endiselt on lasteaiaõpetajate hulgas neid, kelle arvates peavad kõik lapsed puhkeajal magama ilma muu valikuvõimaluseta (Eesti Lasteaednike Liit, 2024). See viitab võimalusele, et puhkeaja korraldus ei pruugi kõigis lasteaedades olla kooskõlas seadusest tulenevate nõuetega. Ka Brownlee jt (2020) töid oma

uurimuses esile, et lastel puudub autonoomia enda puhkeaja üle ning õpetajad ei paku lastele mitmekesiseid valikuvõimalusi. Õpetajate Lehe artiklist selgus, et neid lasteaedasi, kus puhkeaeg lüheneb, tuleb küll juurde, kuid on endiselt vähe ning lapsed ei saa sellegipoolest valida une või alternatiivsete tegevuste vahel (Vapper, 2024). Autoritele teadaolevalt on puhkeaga ning selle korraldamist mõjutavaid tegureid Eestis vähe uuritud. Eesti Lasteaednike Liidu juhatuse sõnul on laste puhkeajaga seoses vaja teha põhjalikku uurimis- ja selgitustööd (Eesti Lasteaednike Liit, 2024). Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada, millised tegurid mõjutavad lasteaiaõpetajate arvates 5–7-aastaste laste puhkeaja korraldamist lasteaias ning milliseid alternatiivseid tegevusi kasutatakse puhkeaja sisustamiseks.

## **Teoreetiline ülevaade**

### **Puhkeaeg lasteaias**

Puhkeaeg on osa lasteaia päevakavast, mistõttu on sellele tähelepanu pööramine oluline. Seadusest tulenevalt peavad lasteaiaõpetajad võimaldama vanematele lastele vähemalt üks tund puhkeaga valikuvõimalusega une ja vaikse tegevuse vahel (Tervisekaitseõued koolieelses..., 2010). Seega on õpetajad kohustatud ka puhketunni ajal arvestama laste eripärade ja vajadustega, neid märkama ja leidma kõige sobivamad lahendused. Standardiseeritud puhkeaja korraldus lasteaias, sealhulgas kohustuslik voodis olemise aeg, ei pruugi sobida kõikidele lastele ning ei arvesta nende individuaalsete vajadustega (Gehret *et al.*, 2019). Samuti tõid Gehret jt (2019) oma uurimuses välja, et lasteaia päevakava on sätestatud täiskasvanute poolt ning ei lähtu laste vajadustest ja eripäradest. Koolieelse lasteasutuse seaduse (1999) kohaselt on lastel õigus pedagoogide igakülgele abile ja toetusele alushariduse omandamisel. Eelnevale toetudes on oluline koostada lasteaia päevakava nii, et kõikide laste vajadusi on võimaluste piires arvesse võetud.

Uinakutel on uuringutega tõestatud positiivsed tulemused õppimisele. Kuni viieaastastel lastel mõjutab uinakute tegemine kognitiivseid protsesse nagu mälu, loovat mõtlemist ning uue informatsiooni omandamist (Horváth & Plunkett, 2018). Näiteks leidsid Cabrali jt (2018), et 30–60 minutiline uinak aitab lastel kinnistada õpitust mälupildi säilimist. Samuti kinnitab Lokhandwala ja Spenceri (2021) uuring, et lõunaund magavate laste sooritusvõime on parem kui neil, kes ei maga lõunal. Ka Werchani jt (2021) läbiviidud uuringu tulemustest selgus, et lõunaune magamine aitab lastel eelnevalt õpitut paremini kinnistada.

Kõige paremini kinnistub õpitu 24 tunni jooksul, mil lapsed magavad lisaks lõunaunele ka ööund (Werchan, *et al.*, 2021). Ameerika uneteadlaste poolt läbi viidud uuringus selgus, et 1–3-aastased lapsed peaksid ööpäevas magama 11–14 tundi ning 3–6-aastaste lapsed 10–13 tundi (Paruthi *et al.*, 2016). Seega, kui lapsed saavad enda ööpäevase unevajaduse ainuüksi ööunega rahuldatud, pole neil uinakuid vaja. Kene Vernik (2018) on öelnud, et oluline on lastele võimaldada eelkõige piisavalt ööund ning selle järgi saab reguleerida nende päevaseid uinakuid. Lisaks õppimise soodustamisele mõjub uinakute tegemine positiivselt ka laste eneseregulatsioonile. Laste käitumine ning emotsionaalne regulatsioon võivad halveneda, kui uinakud ära jätta (Lokhandwala & Spencer, 2021). Emotsioonid mõjutavad igapäevaelus toimetulekut, arvestades sotsiaalseid interaktsioone ning laste enda heaolu. Seetõttu peaks lasteaias olema puhkeaeg võimalikult paindlikult korraldatud, võttes arvesse nii laste ööune pikkust kui ka nende väsimusetaset päeval. Nii toetab puhkeaeg laste arengut, õppimisvõimet ja üldist heaolu.

### **Puhkeaja korraldamist mõjutavad tegurid**

Puhkeaja tõhus ja laste arengut toetav korraldamine eeldab koostööd erinevate osapoolte vahel (lastevanemad, rühmaõpetajad, lapsed). Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava (2008) kohaselt on samuti lasteaia ja kodu vaheline koostöö oluline. Sama on toodud välja ka uues Alusharidusseaduses (2024), kus lastevanematel on kohustus teha koostööd lasteaia laste arengu toetamiseks. Õpetajate ja lastevanemate ühisel hindamisel saab teha valikuid, mis on kõige sobivamad arvestades laste vanust ja individuaalseid vajadusi. Mitmetest uurimustest selgus, et laste arvamused nende endi puhkeaja otsustusprotsessides on piiratud (Brownlee *et al.*, 2020; Gehret *et al.*, 2019; Nothard *et al.*, 2015; Staton *et al.*, 2015), kuigi nad on võimelised avaldama arvamust teemadel, mis puudutavad valikuvabadust ja autonoomiat puhkeajal lasteaias (Nothard *et al.*, 2015). Nothard jt (2015) toovad välja, et juhul kui lapsed tajuvad puhkeajal valikuvõimaluste või autonoomia puudumist, siis see tõstatab olulisi küsimusi puhkeaja korraldamise kohta lasteaias, millega on vajalik tegeleda.

Lasteaias puhkeaja korraldust mõjutavad ka õpetajate tööülesanded. Eesti lasteaiades on puhkeaeg tavaliselt planeeritud ajavahemikku kell 13.00–15.00, olenevalt laste vanusest ja päevategevustest. Kuni kahetunnine puhkeaeg annab õpetajatele võimaluse tegeleda pedagoogiliste tööülesannetega, nagu päevaplaani ettevalmistustega, arengukavade koostamisega, kokkuvõtete tegemisega. Nende tööülesannete tegemine laste puhkeajal on efektiivne, sest rühm on tavapärasest vaiksem ja õpetajal on võimalik segamatult keskenduda (Wells, 2017). Eestis läbiviidud uuringu tulemustest selgus, et lasteaiaõpetajatel on palju

tööülesandeid, mille jaoks kulub palju aega ja energiat ning neid tuleb tihti teha ka väljaspool tööaega (Mikser *et al.*, 2020). Suur töökoormus põhjustab õpetajates pingeid ja stressi, mille tulemusena ei saa nad pakkuda lastele puhkeajal mitmekülgseid ja individuaalsetest vajadustest lähtuvaid valikuid (Ng & Meow, 2022). Sellest tulenevalt tekib vajadus luua lasteaiaõpetajatele paremad töötingimused, mis võimaldaksid neil suunata oma tähelepanu laste vajadustele.

Une vajaduse hindamisel tuleb omada head arusaama sellest, milline une sagedus ja pikkus on eakohane (Meltzer *et al.*, 2021). See eeldab, et lasteaiaõpetajad peaksid lugema ning olema kursis avaldatud teadusartiklitega laste une teemal. Sellest hoolimata selgus Brownlee jt (2020) uurimusest, et enamik õpetajaid piirdus teadmiste saamisel ühe allikaga, milleks oli enamasti üks järgnevates: lastevanemate arvamus, varasem kogemus või asutusesisesed dokumendid. Selline lähenemine võib viia olukorrani, kus puhkeaja korraldamisel ei lähtuta laste individuaalsetest vajadustest ega võeta arvesse teaduspõhiseid arusaamasid laste heaolu seisukohast. Varasema artikli tulemus kinnitab seda, et lasteaiaõpetajad ei kasuta puhkeaja korraldamisel teaduspõhist tõendusmaterjali ega lähtu mitmekesisest allikatest, et pakkuda lastele sobivaid ja paindlikke valikuid (Brownlee *et al.*, 2020). Probleem võib tuleneda sellest, et teadusartiklid on kättesaamatud ning õpetajaid ei koolitata puhkeaja teemadel (Meltzer *et al.*, 2021).

Uurimistöödest saadud teadmistest ei piisa, kui lasteaia keskkond ning seadus ei võimalda neid tõhusalt rakendada. Seaduses on sätestatud, et lastele peab olema puhkeajal võimaldatud valikuvõimalus (Tervisekaitsenõuded koolieelses..., 2010), kuid määruses ei ole täpsustatud, kuidas peaks rühmaruumi jagama magavate ja alternatiivseid tegevusi tegevate laste vahel. Seaduses on öeldud vaid, et igale lapsele tuleb võimaldada vähemalt kaks ruutmeetrit põranda pindalast ning kui on vaid üks rühmaruum, siis neli ruutmeetrit (Tervisekaitsenõuded koolieelse..., 2011). Eesti Lasteaednike juhatus liige Anneli Laamann tõdes, et paljudes Eesti lasteaedades on rühmad vaid ühetoalised. Seal tehakse nii õppetegevust, süüakse, magatakse kui ka mängitakse (Vapper, 2024). Kui ühes ruumis tuleb nii magada kui mängida, siis on väiksem võimalus teha alternatiivseid tegevusi, sest mängides tekkiv müra võib häirida magavaid lapsi. Laamann lisas, et paljudes lasteaedades on kasutusel süsteem, mille kohaselt saavad puhkeajal üles ärganud lapsed suunduda mujale lasteaia ruumi, näiteks loovustuppa või spordisaali (Vapper, 2024).

### **Alternatiivsed tegevused**

Laste arengut ja heaolu silmas pidades on oluline, et puhkeajaks oleks paindlik ning arvestaks laste individuaalsete vajadustega. Just seetõttu on tähtis pakkuda puhkeajal ka alternatiivseid tegevusi. Lastel on õigus puhkeajale, mida nad saavad kasutada omal soovil meelepäraseks tegevusteks (Õiguskantsler, *s.a.*). Lapsed, kellele pakutakse puhkeajal valikuvõimalus, suhtuvad lasteaia puhkeajaga positiivsemalt (Staton *et al.*, 2015). Samas Nothardi jt (2015) uuringust selgus, et tegevused, mida lastele võimaldati olid tihti õpetajate poolt valitud ja kontrollitud, mis piiras laste loovust ja valikuvõimalust. Sellest tulenevalt mõjutab valikuvõimaluste pakkumine laste üldist heaolu.

Lasteaias saab võimaldada alternatiiviks lõunaune magamisele vaikset mängu. Rühmas on oluline teha eelnevalt kokkulepped, et mängida tuleb vaikselt ning lapsi, kes soovivad magada, segamata. Kui lapsed hakkavad puhkeajal koos mängima, võib tekkida lärm, mis häirib neid, kes soovivad magada. Vaikseks mänguks võib pidada näiteks mõnda lauamängu, mida saab mängida üksinda: pusle, memoriin. Nothardi jt (2015) artiklist selgus, et õpetajate valitud tegevused olid eelkõige vaiksed ehk hõlmasid näiteks puslede panemist, joonistamist või raamatu lugemist. Sellised tegevused ei ole kasulikud ainult seetõttu, et need on vaiksed, vaid need on ka laste arengut toetavad. Näiteks puslede kokku panemine on hea viis, kuidas arendada tervikpildi tajumist ning selle analüüsimist (Lee *et al.*, 2023). Kunstitegevused nagu joonistamine ja maalimine, aitavad aga lõõgastuda ja suurendada laste üldist heaolu (Huutilainen *et al.*, 2018). Võimaldades lastele mitmekesist raamatute valikut, on tõenäolisem, et tulevikus kujunevad neil paremad lugemisharjumused ja -oskused (Pergar & Hadela, 2020).

Vabamänguks nimetatakse laste endi väljamõeldud ja korraldatud mängu (EKI ühendsõnastik, 2025), mis on oluline osa laste arengust. Seda kinnitab ka Pyle'i jt (2022) artikkel, kust tuleb välja, et vabamäng toetab laste sotsiaalsete oskuste arengut ning nende heaolu. M. Lazaruse ja G. T. W. Patricku sõnul on aga mäng võimalus kompenseerida energiapuudust, kuna peale töö tegemist vajab inimene puhkust ja mäng on selleks parim valik, sest see aitab tööst täielikult eemalduda (Saar, 1997). Ka Rhea (2021) artiklis toodi välja, et vabamäng nii toas kui ka õues on laste jaoks puhkus, mis toetab nende lisaks sotsiaalsele ka emotsionaalset ja kognitiivset arengut. Sellest tulenevalt täidab vabamäng nii taastavat kui arendavat eesmärki, mis on oluline laste heaolu vaatenurgast.

Selle bakalaureusetöö teema kontekstis tuli esile uurimisprobleem, et vaatamata seadusest tulenevale kohustusele pakkuda lastele puhkeajaks alternatiivseid tegevusi, ei pruugi kõik õpetajad seda võimalust reaalsuses pakkuda. Bakalaureusetöö eesmärk oli välja

selgitada, millised tegurid mõjutavad lasteaiatõpetajate arvates 5–7-aastaste laste puhkeaja korraldamist lasteaias ning milliseid alternatiivseid tegevusi kasutatakse puhkeaja sisustamiseks. Sellest lähtuvalt kujunesid välja järgnevad uurimisküsimused:

1. Millest lähtuvad lasteaiatõpetajad 5–7-aastaste laste puhkeaja võimaldamisel?
2. Millised tegurid takistavad lasteaiatõpetajate arvates nende võimalusi pakkuda 5–7-aastastele lastele erinevaid valikuid puhkeaja sisustamiseks?
3. Milliseid alternatiivseid tegevusi kasutavad lasteaiatõpetajad oma töös 5–7-aastaste laste puhkeaja sisustamiseks?

## **Metoodika**

Andmeanalüüsiks kasutati kvalitatiivset teemaanalüüsi. Kvalitatiivne andmeanalüüs on meetod, mida kasutatakse andmetest erinevate muustrite tuvastamiseks ja analüüsimiseks (Braun & Clarke, 2006). Kvalitatiivne uurimisviis võimaldab süvitsi mõista inimeste kogemusi ning neid tõlgendada (Õunapuu, 2014). Selle bakalaureusetöö tegemisel otsustati kvalitatiivse uurimisviisi kasuks, sest see annab uuritavatele võimaluse tuua näiteid enda isiklikest kogemustest ja arvamustest.

## **Valim**

Bakalaureusetöös kasutati nii mugavus- kui ka sihipärast valimit. Mugavusvalimisse kaasatud uuritavad on uurijale kergesti kättesaadavad (Õunapuu, 2014). Sihipärase valimi moodustamisel lähtutakse etteantud kriteeriumitest ning osalejate kättesaadavusest ja osalemisvalmidusest (Palinkas *et al.*, 2015). Valimi moodustamisele seati järgnevad kriteeriumid: uuritav lasteaiatõpetaja 1) on omandanud erialase kõrghariduse ning 2) õpetab 2024/2025 õppeaastal 5–7-aastaseid lapsi. Selliste kriteeriumite valimisel lähtuti sellest, et uurimuses osalejatel oleksid enda erialased professionaalsed teadmised, mis võimaldavad neil teadlikult kujundada enda rühma puhkeaja korraldust. Soovides uurida lasteaiatõpetajate hetkeolukorda, seati kriteerium, et lasteaiatõpetaja töötaks käesoleval õppeaastal 5–7-aastaste lastega.

Antud töö uuritavateks olid 15 kriteeriumitele vastavat lasteaiatõpetajat. Esimesed lasteaiatõpetajad valiti mugavusvalimi alusel, kasutades uurijate isiklike kontakte. Teiste uuritavate leidmiseks postitati üleskutse (Lisa 1) Facebooki nii uurijate isiklike kasutajakontode alla kui ka gruppi Lasteaednike ideed. Osalejate arvu määras küllastuspunkt – see on valimi suurus, mille puhul edasiste intervjuude läbiviimisel ei lisandu enam uusi

unikaalseid uuritava nähtuse mõistmise viise (Guest *et al.*, 2006). Võttes aluseks Eesti Teadusagentuuri (2023) Hea Teadustava kokkuleppe, oli uurimuses osalemine kõigi jaoks vabatahtlik. Enne igat intervjuu algust selgitati uuritavale, et uuringust saab iga hetk keelduda, ka peale intervjuu lõppemist.

### **Andmekogumine**

Andmete kogumiseks kasutati intervjuud, kuna sooviti teada saada lasteaiaõpetajate arvamusi. Õpetajatega viidi läbi poolstruktureeritud intervjuu, mille kava on leitav lisast 2.

Poolstruktureeritud intervjuu võimaldab intervjuerijal tugineda ettevalmistatud küsimustele ning vajadusel küsida intervjuu käigus tekkinud lisaküsimusi (Adeoye-Olatunde & Olenik, 2021). Intervjuusid läbi viies said uurijad kohe küsida täpsustavaid küsimusi, mis aitasid uuritavate vastuseid selgitada või näitlikustada.

Intervjuud viidi läbi 2025. aasta jaanuari- ja veebruarikuu jooksul. Koosõlas eetikanõuetega (Strömpl, *s.a.*) kinnitati intervjueritavatele, et uurijad tagavad nende täieliku konfidentsiaalsuse. Samuti ei küsitud intervjuerides osalejate vanust, sugu ega töökohta, et vältida osalejate tuvastamist. Uuritavatel küsiti luba intervjuude salvestamiseks. Selleks kasutati kahe erineva mobiiltelefoni helisalvestuse rakendust, et neid oleks võimalik hiljem taasesitada ning transkribeerida. Intervjuerijad said kõigilt osalejatelt nõusoleku intervjuu salvestamiseks ja sisu säilitamiseks. Salvestused kustutatakse pärast bakalaureusetöö kaitsmist. Lasteaiaõpetajaid intervjueriti kokkulepitud ajal õpetajatele sobivas kohas (mitte e-keskkonnas). Intervjuud viisid läbi kaks uurijat koos - üks oli küsija rollis ning teine tegi märkmeid. Uurijad vahetasid erinevate intervjuudega rolle.

Intervjuu kava oli jagatud neljaks osaks: sissejuhatus, puhkeaja korraldamine, alternatiivsed tegevused ja kokkuvõte. Kokku oli kavas 35 küsimust, sealhulgas 17 lisaküsimust. Intervjuu küsimused loodi tuginedes töö eesmärgile ja uurimisküsimustele. Sissejuhatuses küsiti uuritavalt taustaküsimusi, et luua esmane kontakt ja usaldusväärne õhkkond (*Kui kaua olete lasteaiaõpetajana töötanud? Milline näeb välja Teie rühma päevakava?*). Järgmises osas olid sisukad küsimused puhkeaja korraldamise kohta intervjueritava rühmas. Uurijad soovisid teada saada, millest lähtuvad õpetajad puhkeajal valikuvõimaluste pakkumisel (*Mille põhjal otsustate, kas lapsed peavad puhkeajal magama või mitte? Kuidas mõjutavad lastevanemate arvamused Teie otsuseid puhkeaja osas?*). Kolmandas osas uuriti, milliseid alternatiivseid tegevusi puhkeajale kasutavad lasteaiaõpetajad (*Milliseid alternatiivseid tegevusi puhkeajale Teie enda rühmas lastele*

*pakute?*). Intervjuu lõpus anti intervjuueeritavatele võimalus mõne küsimuse juurde tagasi minna, et enda vastuseid täiendada (*Mida soovite veel puhkeaja teema kohta lisada?*).

Uurimuse usaldusvääruse suurendamiseks viidi esmalt läbi prooviintervjuu, et selgitada välja intervjuu küsimuste sobivus ning leida võimalikud kitsaskohad. Prooviintervjuu transkribeeriti ning kodeeriti. Saadud tulemuste üle arutlesid töö autorid koos ning konsulteeriti ka töö juhendajaga. Analüüsidest saadi vastused uurimisküsimustele ning intervjuu kavas ei tehtud sisulisi muudatusi, mistõttu kaasati neid edasises andmeanalüüsis. Kõige lühem intervjuu kestis 12.55 minutit ning kõige pikem intervjuu kestis 44.03 minutit. Ülejäänud intervjuud jäid selle aja vahemikku ning intervjuu keskmine pikkus oli 26.35 minutit.

### **Andmeanalüüs**

Uurimuses kasutati kvalitatiivset induktiivset andmeanalüüsi, kus kategooriad ja koodid tuletatakse kindlatest andmetest (Kalmus, *et al.*, 2015). Andmeanalüüs koosnes neljast etapist, mida on järgnevalt kirjeldatud.

Esimeses etapis laeti intervjuud mobiiltelefonist arvutisse. Seejärel jagasid uurijad intervjuud omavahel ära. Intervjuud transkribeeriti kasutades TTÜ kõnetehnoloogia labori kõnetuvastuse teenust Tekstiks.ee (Kõnetuvastus ehk kõne tekstiks, *s.a.*). Transkriptsioone kirjutades ei järgitud rangelt grammatikareegleid. Uurijad pidasid oluliseks eelkõige intervjuude sisu edasi andmist. Teksti koostamisel kasutati uurija ja uuritava lõigu ees lühendeid I (intervjuuerija) ja Õ (õpetaja). Usaldusvääruse tagamiseks kontrollisid uurijad üksteise transkriptsioone. Transkriptsioonide kogupikkus oli 133 lehekülge ning keskmine pikkus oli 9 lehekülge.

Teises etapis kasutati kodeerimiseks *QCAmap* keskkonda (Mayring, 2014), kuhu lisati transkribeeritud tekstifailid. Uurijad kodeerisid üksteise kirjutatud transkriptsioone. Andmeanalüüs viidi läbi uurimisküsimuste kaupa, märkides tähenduslikud üksused (laused, fraasid, sõnad) lähtuvalt küsimustest. Tähenduslikele üksustele määrati esmased koodid. Töö usaldusvääruse tõstmiseks rakendati kaaskodeerimist ehk uurijad vahetasid omavahel kodeeritud faile. Koosõla töö autorite vahel oli hea, kuna uusi koode ei leitud ning erinevus seisnes peamiselt tähendusliku üksuste pikkuses. Lisaks arutasid uurijad koodide moodustamise üle bakalaureusetöö juhendajaga, kes suunas uurijaid koodide täpsemaks muutmisel. Tabelis 1 on toodud näide transkriptsiooni tähenduslike üksuste märkimisest ja koodidest. Lisas 3 on toodud väljavõte *QCAmap* keskkonnas kodeerimisest.

**Tabel 1.** Transkriptsioonist tähenduslike üksuste määramine ning neist koodide moodustumine (andmeanalüüs uurimisküsimusele *Millest lähtuvad lasteaiaõpetajad 5–7-aastaste laste puhkeaja võimaldamisel?* vastuse leidmiseks)

Transkriptsioon	Kood
Õ: “Mingil määral ta kindlasti on, saame nagu ise nagu jälgida ka, sest rühmad on väga erinevad, lapsed on väga erinevad, aga üldiselt see kerge see põhi raamistik, see päevakava, see ikkagi on nagu põhialus, millele siis tuginevad kõik õpetajad.”	Rühma päevakava
I: “Ja kes otsustab, kas laps magab või mitte, sinu rühmas?”	
Õ: “Minu rühmas, minu rühmas otsustame mina aga see on ju eelnevalt ka kokkuleppel lapsevanemaga, sest enne, kui üldse laps ju lasteaeda tuleb, on ju lapsevanemaga. Ta on ju teadlik, kuidas päevarežiim ja kõik toimib ja samamoodi me ju ka vahepeal suhtleme vanemaga.”	Õpetaja sisetunne, õpetaja otsus Lapsevanemaga koostöö

Kolmandas etapis vaatasid uurijad uuesti koodid koos üle ning need kategoriseeriti sarnaste tunnuste alusel. Sarnase sisuga koodid grupeeriti ja koondati ühise kategooria alla, üleliigsed koodid kustutati. Töö autorid arutlesid tekkinud kategooriate üle koos juhendajaga, et suurendada töö usaldusväarsust ja tagada kategooriate sisu üheselt mõistetavus. Näiteks tähenduslikust üksusest *Võtta lisatöötaja, kes võib-olla on ka nagu asendaja* moodustati kood *inimressursi puudus*. Koodidest *õpetajate tööülesanded* ja *inimressursi puudus* loodi kategooria *personali puudus*. Põhjalikum näide on välja toodud tabelis 2. Kategooriaid moodustati kokku 13, mille tähenduslikest üksustest on toodud näide lisas 4.

**Tabel 2.** Koodidest kategooria moodustumine (andmeanalüüs uurimisküsimusele *Millest lähtuvad lasteaiaõpetajad 5–7-aastaste laste puhkeaja võimaldamisel?* vastuse leidmiseks)

Koodid	Kategooria
Õpetaja sisetunne, kogemused Rühma meeskonna kokkulepped	⇒ Rühma kokkulepped
Info teadustöödest Kene Verniku seisukohad Riiklik õppekava	⇒ Teadustööd ja seadused

Lähtudes eetikapõhimetest asendati andmeid analüüsides uuritavate nimed pseudonüümidega (Juurik *et al.*, 2023). Uurimuses kasutati uurijate poolt välja mõeldud koodinimesid Õ1–Õ15. Samuti küsiti osalejatelt luba, kasutada väljavõtteid nende vastustest pseudonüümide nime all. Kõik intervjueeritavad andsid vastuste tsiteerimiseks loa. Intervjueeritavate nimed ja pseudonüümid pandi kirja eraldi dokumenti, mis on kaitstud parooliga. Eelnimetatud dokumendile, helisalvestustele ja transkriptsioonidele pääsesid ligi ainult töö autorid.

## Tulemused

Tulemused on esitatud kolmes alapeatükis uurimisküsimuste alla moodustunud kategooriate kaupa. Lisas 5 on välja toodud joonis uurimisküsimustest ja kategooriatest. Tekkinud kategooriad on esitatud lõikude ees paksus kirjas. Tulemuste illustreerimiseks kasutatakse tsitaate intervjueeritavate vastustest. Tsitaadid on välja toodud kaldkirjas ning välja jäetud osad on märgitud ümarsulgudega, mille vahel on kolm punkti: (...). Tsitaatide lõppu on märgitud neile vastavad pseudonüümid.

### Tegurid, millest lähtutakse puhkeaja võimaldamisel

Andmeanalüüsi käigus moodustus uurimisküsimuse *Millest lähtuvad lasteaiaõpetajad 5–7-aastaste laste puhkeaja võimaldamisel?* alla neli kategooriat: laste vajadused ja eripära, lasteaia kokkulepped, rühma kokkulepped, teadustööd ja seadused.

**Laste vajadused ja eripära.** Intervjueeritavad tõid välja, et neid mõjutab laste käitumine ja arvamus. Lasteaiaõpetajad ütlesid, et kuigi oluline on koostöö kõikide osapoolte (lastevanemate, õpetaja, juhtkonna) vahel, siis nad püüavad siiski lähtuda laste heaolust.

*Me püüame ikkagi lähtuda lapsest ja tegelikult ikkagi rohkem lapsest-lapsest (rõhutab), mitte lapsevanemast ja tema soovist, et õhtul oleks hea kell seitse ta magama panna (Õ14).*

Õ4 mainis, et tema rühmas otsustavad lapsed ise, kas soovivad puhata või tegeleda alternatiivse tegevusega. Õ15 ütles, et kui laste käitumine muutub halvemaks, siis tuleb neile võimaldada lõunast und. Lasteaiaõpetajad rõhusid ka koostööle lastevanematega. Õpetajad kirjeldasid, et peamiselt lepitakse puhkeaja korralduses kokku lastevanemate koosolekutel.

**Lasteaia kokkulepped.** Lasteaiaõpetajad lähtuvad otsuse tegemisel ka lasteaia ja rühma päevakavast, mis on juhtkonnaga kooskõlastatud. Õpetajad tõid ka välja, et juhtkond annab vajadusel soovitusi, kuidas puhkeaega rühmas korraldada.

*Kui me lasteaia päevakava nagu paika paneme, siis tegelikult enne seda me ju kõik võtame arutelust osa, avaldame oma arvamust. Ja kui me juba teda seal kinnitame,*

*ühiselt vastu võtame, siis ongi meil juba ju läbi räägitud ja kokkulepped sõlmitud. (Õ8)*

Õpetajad pidasid juhtkonda toetavaks ning öeldi, et õpetajatel on võimalik enda rühma eripärasid arvestades leida sobivaim lahendus puhkeajale.

**Rühma kokkulepped.** Õpetajate jaoks olid olulised ka kokkulepped, mis on rühmameeskonna ja lastega tehtud. Näiteks toodi välja järgnev kokkulepe: kui lapsed ärkavad, siis nad võivad vaikselt riietuda ning suunduda vaikselt tegevuse juurde. Mõned õpetajad mainisid, et nende kogemus emana mõjutab nende otsuste langetamist õpetajana.

*Ma olen ühtepidi nagu lapsevanem ja teistpidi õpetaja. Ma näen ja tajun tegelikult väga hästi seda, kuidasmoodi on meil ka ju kodus igapäevartiin, et ta nädalavahetustel ja nädala sees ei maga, (...) Aga kui ta on lasteaias ja ta ei ole näiteks lõuna ajal maganud, siis ta kustub ikka palju-palju kiiremini ära (...) ja ta on ka õhtul palju närvilisem. (Õ14)*

Intervjueeritavad lisisid, et nad võtavad arvesse ka enda töökogemust ning varasemaid otsuseid puhkeaja osas.

**Teadustööd ja seadused.** Uuritavad ütlesid, et uneteemaliste teadustööde ja kinnitatud seadustega ollakse minimaalselt kursis.

*Jah, selles mõttes, riiklikus õppekavast olen teadlik, et noh lapsel on õigus puhke- või uneajale onju (...) Aga teadusartiklitele pigem ei ole küll rõhku pannud. Olen tahtnud väga lugeda igasuguseid asju, aga noh aega ei ole. (Õ1)*

Veel lisati, et unepsühholoog Kene Vernik on viimastel aastatel teemat aktuaalselt käsitletud ning meedias kajastanud, mistõttu on see ka lasteaiades päevakajalisem. Õpetajad mainisid, et nad on lugenud Verniku pöördumisi ja uurimistöid. Samuti tuli välja, et Vernik on käinud mitmes lasteaias puhkeaja korraldusest rääkimas. Intervjueeritavad ütlesid, et nad eelistavad uurimistööst lugeda pigem kokkuvõtet mitte kogu artiklit. Mõned õpetajad märkisid, et tänu hiljutistele ülikooliõpingutele on nad pidanud tutvuma rohkemate teadusartiklitega.

### **Takistavad tegurid erinevate võimaluste võimaldamisel**

Andmeanalüüsi käigus moodustati uurimisküsimuse *Millised tegurid takistavad lasteaiatõpetajate arvates nende võimalusi pakkuda 5–7-aastastele lastele erinevaid valikuid puhkeaja sisustamiseks?* alla neli kategooriat: inimressursi puudus, ruumipuudus, erimeelsused, struktuuriline korraldus.

**Personali puudus.** Õpetajad kirjeldasid, et takistavaks teguriks on personali puudus. Lasteaiatõpetajad teevad tihti puhkeajal ettevalmistavaid tegevusi ning õpetaja abidel on lõunapaus, mistõttu ei ole piisavalt töötajaid, et alternatiivseid tegevusi pakkuda. Õpetajad tõid ka välja, et lõunaaeg on suuresti täidetud koosolekute ja muude tööalaste toimetustega, mistõttu ei ole piisavalt personali, et alternatiivseid tegevusi pakkuda.

*Ja tegelikult on see ka hea aeg, õpetaja teeb oma paberitööd, istungi arvuti põlve peal ja et ma saan ka keskenduda korrale, kui vaikus on majas. (Õ5)*

Küsites õpetajatelt, mida saaks veel teha puhkeaja asemel, pakkusid nad välja lastega õues käimist. Hetkel takistab seda personalipuudus, sest üks töötaja peab jääma magavate laste juurde.

**Ruumipuudus.** Õpetajad tõstsid esile, et lasteaedades on ruumipuudus. Paljud rühmad on ühetoalised, mis tähendab, et mängimine ja puhkamine toimub ühes ruumis. Uuritavad ütlesid, et sellises ruumilahenduses häirivad alternatiivsed tegevused magavaid lapsi.

*Meil on, eks ju, üks ruum, kui oleks kaks ruumi, siis oleks palju lihtsam nad üles võtta ja (...) seal teises ruumis siis üsna vabalt tegutseda. (Õ15)*

Veel mainiti, et saaks kasutada teisi lasteaia ruume (näiteks spordisaali) või minna õue mängima. Sellest tekiks omakorda probleem – juhul, kui viia lapsed rühmaruumist välja, ei ole õpetajat, kes jääks magavate lastega rühma.

**Struktuuriline korraldus.** Intervjueeritavad tõid välja, et varasemalt kokkulepitud päevakava takistab neil pakkumast lastele erinevaid võimalusi.

*Rühmad on väga erinevad, lapsed on väga erinevad, aga üldiselt see kerge põhiraamistik, see päevakava, see ikkagi on nagu põhialus, millele siis tuginevad kõik õpetajad. (Õ8)*

Õpetajad kirjeldasid, et päevakava luuakse üldjuhul koostöös juhtkonna ja õpetajatega.

Erinevalt teistest intervjueeritavatest, mainis üks õpetaja, et kuigi nad püüavad olla paindlikud, siis lasteaia juhtidel on oma kindlad reeglid, millega tuleb ka arvestada. Lisaks pöörati tähelepanu erimeelsustele rühmas. Lasteaiaõpetajate vastustest tuli välja, et õpetaja abid eelistavad seda, kui lapsed ei tegele magamise ajal teiste tegevustega.

*Meil üks abi ütles lausa, et tema nende mitte magavate laste juurde kindlasti ei lähe. (...) Aga nüüd on ta nagu natukene järgi andnud. (Õ2)*

Ülejäänud õpetajad ei toonud eraldi välja, õpetaja abide vastakaid arvamusi, pigem oldi meeskonnana ühel meelel.

### **Alternatiivsed tegevused puhkeaja sisustamiseks**

Andmeanalüüsi käigus moodustus uurimisküsimuse *Milliseid alternatiivseid tegevusi kasutavad lasteaiaõpetajad oma töös 5–7-aastaste laste puhkeaja sisustamiseks?* alla kolm kategooriat: vaikne tegevus, käeline tegevus ja vabamäng.

**Vaikne tegevus.** Kõikidest intervjueeritavatest ütles vaid üks õpetaja, et ta ei võimalda lastele alternatiivseid tegevusi puhkeaja sisustamiseks. Ülejäänud õpetajate arvates on peamine kriteerium alternatiivsete tegevuste võimaldamisel see, et tegevus oleks vaikne ega segaks neid, kes soovivad puhata. Seetõttu pakuvad õpetajad lastele neid tegevusi, mis ei tee

lärmi ega häiri magavaid lapsi. On õpetajaid, kes annavad lastele ka raamatuid, mida nad saavad rahulikult voodis või rühmaruumis vaadata.

*(...) panevad puslesid, ühesõnaga kõik need lauamängud, mis ei tekita mürinat-kolinat, on nende vaba valik. (Õ8)*

Lisaks on puhkeajal võimalus õpetajatel individuaalsete tegevuste käigus hinnata lapse arengut. Õpetajad mainisid, et see aeg võimaldab ka eripedagoogidel ja logopeedidel teha lastega erinevaid arendavaid tegevusi.

**Käeline tegevus.** Alternatiivseid tegevusi pakkuvad õpetajaid loovad lastele võimalusi tegeleda käeliste ja loovust arendava tegevusega: maalimine, meisterdamine, joonistamine. Õ10, viitas sellele, et lapsed valivad ka ise sageli just joonistamistegevuse. Toodi ka välja, et lapsed saavad kodust kaasa võtta meelepäraseid värvimis- või joonistamisraamatuid. Samuti on rühmas erinevaid töölehti, mida lapsed saavad täita. Õ1 rühmas on kokkulepe, et enne meelistegevuse juurde asumist on kohustuslik täita tööleht, sest koolieelikud peavad neid paratamatult enesearendamiseks täitma.

**Vabamäng.** Lasteaedades, kus on võimalik minna magamistoast välja, saavad õpetajad pakkuda vabamängu neile, kes ei soovi magada. Küsides laste koosmängu kohta, vastasid intervjuueeritavad, et see on lubatud teatud tingimustel, näiteks peavad lapsed sosistama või minema võimalusel rühmaruumist välja.

*Koosmäng on ka lubatud jah. Meil on see reegel, (...) siis on meil rühmas lubatud ainult selline 10 sentimeetri hääl, et kõik ainult võivad sosistada. (Õ4)*

Kuigi on õpetajaid, kellel on lasteaia ruumipuudus, siis leidis ka õpetaja, kes mainis, et nende rühma lapsed saavad puhkeajal minna rühmast välja, sisemänguväljakule.

## Arutelu

Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada, millised tegurid mõjutavad lasteaiaõpetajate arvates 5–7-aastaste laste puhkeaja korraldamist lasteaias ning milliseid alternatiivseid tegevusi kasutatakse puhkeaja sisustamiseks.

Esimese uurimisküsimuse eesmärk oli selgitada, millest lasteaiaõpetajad lähtuvad 5–7-aastaste laste puhkeaja võimaldamisel. Uuringust ilmnis, et õpetajad arvestavad laste vajadustega andes neile valikuvõimaluse puhkuse ja alternatiivsete tegevuste vahel. Unevajadust hinnatakse ka lapse emotsionaalse seisundi põhjal. Näiteks kui laps on pahuram, siis ta võib vajada puhkeaga. See on kooskõlas varasema uuringuga, kus selgus, et uinakud võivad parandavad laste eneseregulatsiooni (Lokhandwala & Spencer, 2021). Samas on mitmed varasemad uuringud (Brownlee et al., 2020; Gehret et al., 2019; Nothard et al., 2015;

Staton et al., 2015) näidanud, et lastele ei anta puhkeajal tegelikku valikuvõimalust. Erisus võib tuleneda Eestis sagenenud arutelust laste und puudutavatel teemadel, kus unepsühholoog on rõhutanud vajaduspõhist lähenemist (Vapper, 2024), mille mõju oli ka õpetajate vastustest tajuda.

Intervjueeritavate sõnul ei pane nad rõhku erinevatele puhkeaja teemalistele teadusuuringutele ja viitasid töökoormusest tulenevale ajapuudusele. Samale järeldusele jõuti ka Brownlee jt (2020) artiklis, kus lasteaiaõpetajad ütlesid, et nad ei kasuta puhkeaja korraldamisel tõendus põhise materjali. Bakalaureusetöö autorite arvates on oluline, et õpetajad oleksid kursis teadusele tuginevate arusaamadega laste unest üldiselt. Nii saaksid nad teha läbimõeldud ja laste heaolu toetavaid otsuseid. Seda kinnitab ka Meltzeri jt (2021) uurimus, mille kohaselt on une vajaduse hindamiseks vaja omada õiget arusaama soovitatud une sageduse ja pikkuse kohta.

Uurimistulemustest selgus samuti, et õpetajad lähtuvad valikute võimaldamisel ka lasteaia ja rühma kokkulepetest ja päevakavast. Gehreti jt (2019) varasemas uuringus välja toodud argumendi kohaselt – päevakava on sätestatud täiskasvanute poolt ega arvesta laste individuaalsete vajadustega – ei peaks õpetajad puhkeaja korraldamisel lähtuma päevakavast. Järelikult peaks päevakava olema pigem üldine suunis, mida muuta vastavalt vajadustele ja rühma eripäradele. See selgus ka bakalaureusetöö tulemustest, kus õpetajad tõid välja päevakava olemasolu, kuid toonitasid, et sellegipoolest on rühma meeskonnal võimalik teha vajaminevaid muudatusi. Siiski tuli välja, et igas rühmas ei pruugi kogu rühmameeskond olla ühel meelel laste puhkeaja osas. Autorite arvates on oluline tekkinud erimeelsused võimalikult varakult lahendada, sest ühtne arusaam laste puhkeajast toetab nende heaolu ja loob rühmas ühtse arusaama.

Teise uurimisküsimusega sooviti teada saada, millised tegurid takistavad lasteaiaõpetajate arvates nende võimalusi pakkuda 5–7-aastastele lastele erinevaid valikuid puhkeaja sisustamiseks. Uurimistulemused näitasid, et lasteaedades ei ole piisavalt ruumi, mis võimaldaks õpetajatel pakkuda lastele puhkeajal valikuvõimalusi. Seetõttu on lastele alternatiivsete tegevuste puhul seatud piiranguks, et mäng peab olema vaikne. Samas tõid õpetajad välja, et kuigi kokkulepped on sõlmitud, ei pea lapsed nendest alati kinni ning mäng muutub magavate laste jaoks häirivaks. Anneli Laamanni arvates saaks sellises olukorras ära kasutada teisi lasteaia ruume (Vapper, 2024). Lasteaedades, kus on piisavalt vaba ruumi, saaks probleemi lahendusena seda otstarbekalt ära kasutada. Näiteks luua koridoridesse erinevad tegevuskeskused, kus lapsed saaksid puhkeajal vabalt tegutseda.

Lisaks selgus tulemustest, et õpetajate töökoormus on suur ning nad peavad tihti laste puhkeajal tegema ettevalmistusi või muud paberitööd. Sama tulemuseni jõudsid ka Mikser jt (2020), kus õpetajatel kulub tööülesannete täitmisele palju energiat. Intervjueeritavad põhjendasid laste puhkeajal töötamist sellega, et lapsed on vaikselt voodites. Ka Wells (2017) tõi välja, et puhkeajal töötamine on efektiivne, sest õpetaja saab segamatult tegutseda. Seega, kui õpetajate koormus oleks väiksem, siis nad saaksid panustada rohkem aega laste puhkeaja korraldamisse. Uuritavad jõudsid arusaamisele, et kui lasteaias oleks rohkem töötajaid, kelle vahel jaotada nii tööülesandeid kui ka puhkeajal magavaid ja mitte magavaid lapsi, siis nad võimaldaksid lastele puhkeajal mitmekülgsemaid valikuvõimalusi. Üks võimalik lahendus sellele on, et muusika- või liikumisõpetaja saavad puhkeajal tegeleda lastega, kes ei soovi magada. Nii saaks rühmaõpetaja jääda magavate laste juurde.

Kolmanda uurimisküsimusega sooviti teada saada, milliseid alternatiivseid tegevusi kasutavad lasteaiaõpetajad oma töös 5–7-aastaste laste puhkeaja sisustamiseks. Uurimusest tuli välja, et õpetajad eelistavad alternatiivse võimalusena puhkeajale vaikselt tegevusi. Nende alla kuuluvad nii raamatute vaatamine ja lugemine, kunstitööde tegemine, puslede panemine kui ka vaiksete lauamängude mängimine. Samale tulemusele jõudis ka Freitok (2024) enda bakalaureusetöös, kus ühe Lõuna-Eesti lasteaia näitel on lastel võimalus puhkeajal tegeleda joonistamise ja voolimise, lauamängudega. Mitmete õpetajate vastustest selgus, et nemad suunavad ise lapsed kindlate tegevuste juurde, mitte ei lase lastel valida. See selgus ka varasemast uuringust, mille kohaselt olid lastele võimaldatavad tegevused tihti selgelt piiritletud ning õpetajate poolt valitud (Nothard *et al.*, 2015). Vaiksete tegevuste võimaldamine on arusaadav, sest need ei sega lapsi, kes soovivad magada, ning arendavad ärkvel olevaid lapsi mitmekülselt. Intervjueeritavad lisisid, et lasteaia tugispetsialistidel on võimalus puhkeajal lastega tegeleda. Autorite arvates on see ratsionaalne ajakasutus ning lapsed ei pea sel juhul tugispetsialistide juures käima õppetegevuse ajal.

Selgus, et lasteaiaõpetajad pakuvad lastele puhkeaja sisustamiseks vabamängu vaid sel juhul, kui rühmaruum seda võimaldab. Nagu varasemalt mainitud, saaks lasteaedades kasutada koridore ja muid ruume, et lisada alternatiivsete tegevuste alla ka vabamäng. Selline lahendus on leitud ühe intervjueeritava lasteaias, kus lastele on loodud sisemänguväljak. Kui Rhea (2021) ütleb, et mängimine on laste jaoks puhkus vaimsele tegevusele, siis antud uurimusest selgus, et vähesed intervjueeritavad võimaldavad seda varianti enda rühmas. Õpetajad tõi välja, et kui oleks rohkem töötajaid, siis nad käiksid veel lisaks lastega õues. Töö autorite arvates oleks puhkeajal õues käimine hea alternatiivne tegevus, sest suur osa

Eesti lasteaegade õppeaastast möödub vähese päevavalgusega. Puhkeajale langeb sageli päeva kõige valgem aeg, mistõttu oleks hea lastel ka sel ajal ka õues viibida.

Kokkuvõtteks selgus uurimusest, et lasteaiaõpetajad püüavad lähtuda laste vajadustest ning jõuda ühele meelele nii lastevanemate kui kolleegide ja juhtidega. Sellegipoolest ei ole neil alati võimalik pakkuda mitmekülgeid valikuid puhkeaja sisustamiseks. Kahjuks ei ole võimalik saadud tulemusi võrrelda mitmete erinevate uuringutega, sest sellekohaseid uuringuid on minimaalselt. Uurimus annab autorite arvates olulist teavet lasteaiaõpetajate arvamuse kohta puhkeaja korraldamisel, kuid vaatamata sellele esineb autorite arvates uurimistöös ka kitsaskohti. Peamiseks kitsaskohaks peavad autorid valimit. Uurimistösse oleks saanud kaasata lasteaiaõpetajaid ka erinevatest pedagoogiliste lähenemisviisidega (Waldorf, Montessori) lasteaedadest, kus võivad nõuded puhkeaja suhtes erineda. Võimalik, et see oleks uurimuse tulemusi rikastanud. Samuti esines piirang andmekogumisel. Intervjuusid transkribeerides ja analüüsides tuli välja, et intervjuerijad oleksid võinud rohkem küsida põhjendusi intervjueritavate vastustele. Täpsustavate küsimuste küsimine oleks andnud võimaluse andmeid veelgi sisukamalt analüüsida. Selle parandamiseks oleksid võinud uurijad intervjuu läbiviimist rohkem harjutada. Lisaks on töökitsaskohaks uurijate esmakordne kogemus andmete kvalitatiivse analüüsimisega, mis võis mõjutada andmete kogumist ja analüüsi. Seetõttu vajati ka rohkem abi juhendajalt ning teistelt õppejõududelt.

Hoolimata uurimistöö piirangutest, seisneb selle praktiline väärtus asjaolus, et puhkeaja korraldamist lasteaedades on autoritele teadaolevalt Eestis minimaalselt uuritud. Bakalaureusetöö annab algse ülevaate lasteaiaõpetajate kogemustest ja arvamustest lasteaedades puhkeaja korraldamisest ning võimaldab järgnevatel uurimustel tulemustele tugineda. Uurimuse tulemused võivad olla kasulikud lasteaiaõpetajatele, kes otsivad ideid, erinevate valikuvõimaluste pakkumiseks puhkeaja korraldamisel. Samamoodi võib uurimus olla kasulik lugemismaterjal koolieelse lasteasutuse eriala üliõpilastele, kes valmistuvad tööks lasteaedades. Töö tulemused võimaldavad lasteaegade juhtkondadel analüüsida, kuidas erinevad tegurid – füüsiline keskkond, personali puudus, asutusesisesed dokumendid – mõjutavad lasteaiaõpetajate arvamust puhkeaja osas. Seeläbi võivad töötulemused toetada lasteaegade juhtkondi arendustegevuste rakendamisel.

Kokkuvõtvalt on 5–7-aastaste laste puhkeage lasteaiaas aktuaalne ja oluline teema. Selleks, et antud teemat paremini kaardistada ning vajadusel viia sisse muudatused, on vaja probleemi veelgi põhjalikumalt uurida. Autorite arvates on lasteaedades puhkeaja korraldamise hindamiseks ja parendamiseks mitmeid erinevaid edasi uurimise võimalusi. Esmalt saab kvalitatiivse andmeanalüüsi asemel läbi viia kvantitatiivse uurimuse. See

võimaldaks uurida suuremat valimit ning tulemusi analüüsides saab teha paremaid üldistusi. Lisaks on järgnevaid uuringuid läbi viies võimalus uurida ka laste ja lastevanemate arvamust puhkeaja korralduse kohta, sest teema mõjutab neid otseselt. Võttes arvesse selle töö uurimistulemusi, tekib võimalus uurida lasteaegade juhtkondadelt, millised võimalused on puhkeaja parendamiseks. Samuti saab läbi viia katseid, mille raames saab testida erinevaid alternatiivseid võimalusi puhkeaja sisustamiseks ning võrrelda nende efektiivsust ja mõju laste heaolule.

## **Tänuõnad**

Töö autorid tänavad kõiki lasteaiaõpetajaid, kes andsid enda panuse nende bakalaureusetöö valmimisse. Tänuõnad kuuluvad ka töö juhendajale Heily Raskale, kes oli abiks töö kirjutamisel. Suured tänud Liina Lepale, kes aitas kaasa kvalitatiivse andmeanalüüsi osa ülevaatamisele ja täiustamisele. Lisaks soovitakse tänada Ilona Võiku, kes aitas autoreid keelelistes küsimustes. Töö autorid tänavad enda lähedasi, kes toetasid neid uurimistöö kirjutamisel.

## **Autorsuse kinnitus**

*Kinnitame, et oleme koostanud bakalaureusetöö ise ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.*

Mõlemad autorid tegid bakalaureusetöö kirjutamisel koostööd ning panustasid selle osadesse. Autorid võtsid ühendust intervjueeritavate lasteaiaõpetajatega, viisid läbi intervjuud, transkribeerisid ja viisid läbi andmeanalüüsi. Kogu tööd kirjutati koos ja autorite panus igasse töö osasse oli võrdne.

Kristiina Mäemuru

/allkirjastatud digitaalselt/

15.05.2025

Carmen Jastremski

/allkirjastatud digitaalselt/

15.05.2025

## Kasutatud kirjandus

- Adeoye-Olatunde, O. A., & Olenik, N. L. (2021). Research and scholarly methods: Semi-structured interviews. *Journal of the American College of Clinical Pharmacy*, 4(10), 1358-1367. <https://doi.org/10.1002/jac5.1441>
- Alusharidusseadus. (2024). *Riigi Teataja I*, 09.01.2025, 1. <https://www.riigiteataja.ee/akt/109012025001>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brownlee, J. L., Irvine, S., Sullivan, V., & Thorpe, K. (2020). Educators reflecting on sleep and rest time dilemmas in ECEC: where is the “critical” in reflective practices? *The Australian Educational Researcher*, 48(4), 697-719. <https://doi.org/10.1007/s13384-020-00414-8>
- Cabral, T., Mota, N. B., Fraga, L., Copelli, M., McDaniel, M. A., & Ribeiro, S. (2018). Post-class naps boost declarative learning in a naturalistic school setting. *npj Science of Learning*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.1038/s41539-018-0031-z>
- Eesti Lasteaednike Liit. (2024). *Küsitlus “Lapse puhkeae lasteaias”*. <https://elal.ee/blogi/kusitlus-lapse-puhkeae-lasteias/>
- Eesti Teadusagentuur. (2023). *Hea teadustava*. [https://eetika.ee/sites/default/files/2023-06/HEA%20TEADUSTAVA\\_2023.pdf](https://eetika.ee/sites/default/files/2023-06/HEA%20TEADUSTAVA_2023.pdf)
- EKI ühendsoonastik. (2025). *Eesti Keele Instituut, Sõnaveeb*. <https://sonaveeb.ee/>
- Freitok, K. (2024). *Laste lõunaune vajalikkus ja alternatiivsed tegevused lastele ühe Lõuna-Eesti lasteaias näitel*. [Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.]. DSpace. <https://hdl.handle.net/10062/100238>
- Gehret, H., Cooke, E., Staton, S., Irvine, S., & Thorpe, K. (2019). Three things I learn at sleep-time: Children’s accounts of sleep and rest in their early childhood education programs. *Early Years*, 41(5), 556-573. <https://doi.org/10.1080/09575146.2019.1634010>
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59-82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Hense, S., Barba, G., Pohlabein, 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*, 34(5), 633–639.  
<https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.633>
- Horváth, K., & Plunkett, K. (2018). Spotlight on daytime napping during early childhood. *Nature and science of sleep*, 97–104. <https://doi.org/10.2147/NSS.S126252>
- Huotilainen, M., Rankanen, M., Groth, C., Seitamaa-Hakkarainen, P., & Mäkelä, M. (2018). Why our brains love arts and crafts: Implications of creative practices on psychophysical well-being. *FormAkademisk*, 11(2).  
<https://doi.org/10.7577/formakademisk.1908>
- Juurik, M., Mäeslau, T., & Tarkpea, T. (2023). *Andmekaitse teadustöös*.  
<https://wiki.ut.ee/spaces/andmed/overview>
- Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*.  
<https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalüüs/>
- Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. (2008). *Riigi Teataja I*, 26.04.2024, 5  
<https://www.riigiteataja.ee/akt/12970917?leiaKehtiv>
- Koolieelse lasteasutuse seadus. (1999). *Riigi Teataja I*, 1999, 27, 387.  
<https://www.riigiteataja.ee/akt/114032011006?leiaKehtiv>
- Kõnetuvastus ehk kõne tekstiks*. (s.a.). <https://tekstiks.ee/>
- Lee, J., Joswick, C., & Pole, K. (2023). Classroom play and activities to support computational thinking development in early childhood. *Early Childhood Education Journal*, 51(3), 457–468. <https://doi.org/10.1007/s10643-022-01319-0>
- Lokhandwala, S., & Spencer, R. M. (2021). Slow wave sleep in naps supports episodic memories in early childhood. *Developmental Science*, 24(2), e13035.  
<https://doi.org/10.1111/desc.13035>
- Lokhandwala, S., & Spencer, R. M. (2022). Relations between sleep patterns early in life and brain development: a review. *Developmental cognitive neuroscience*, 56, 101130.  
<https://doi.org/10.1016/j.dcn.2022.101130>
- Mayring, P. (2014). *Qualitative content analysis: theoretical foundation, basic procedures and software solution*.  
[https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/39517/ssoar-2014-mayring-Qualitative\\_content\\_analysis\\_theoretical\\_foundation.pdf?sequence=1](https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/39517/ssoar-2014-mayring-Qualitative_content_analysis_theoretical_foundation.pdf?sequence=1)
- Meltzer, L. J., Williamson, A. A., & Mindell, J. A. (2021). Pediatric sleep health: It matters, and so does how we define it. *Sleep medicine reviews*, 57, 101425.  
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101425>

- Mikser, R., Veisson, M., Tuul, M., Õun, T., & Kööp, K. (2020). Lasteaiadõpetajate hinnangud ja selgitused oma töö raskuse muutumisele: professionaliseerumine kui sümboolne kapital. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri*, 8(1), 128–155.  
<https://doi.org/10.12697/eha.2020.8.1.06>
- Newton, A. T., & Reid, G. J. (2023). Regular, intermittent, and spontaneous: Patterns of preschool Children's nap behavior and their correlates. *Sleep Medicine*, 102, 105–116.  
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.12.019>
- Ng, E., & Meow, E. (2022). Preschool teachers' experiences of work-related stress: A pilot study of Singapore teachers. *Early childhood development and education in Singapore* (pp. 303-320). Singapore: Springer Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-16-7405-1\\_15](https://doi.org/10.1007/978-981-16-7405-1_15)
- Nothard, M., Irvine, S., Theobald, M., Staton, S., Pattinson, C., & Thorpe, K. (2015). “I have to rest all the time because you are not allowed to play”: exploring children's perceptions of autonomy during sleep-time in long day care services. *International Journal of Early Childhood*, 47, 423-442. <https://doi.org/10.1007/s13158-015-0143-z>
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and policy in mental health and mental health services research*, 42, 533-544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). Consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine on the recommended amount of sleep for healthy children: methodology and discussion. *Journal of clinical sleep medicine*, 12(11), 1549–1561.  
<https://doi.org/10.5664/jcsm.6288>
- Pergar, M., & Hadela, J. (2020). Raising Awareness of the importance of reading to early childhood and preschool age children through lifelong education of parents. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 22(Sp. Ed. 3), 101–113. <https://doi.org/10.15516/cje.v22i0.3912>
- Pyle, A., Danniels, E., Larsen, N. E., & Martinussen, R. (2022). Supporting children's self-regulation development in play-based kindergarten classrooms. *International Journal of Educational Research*, 116, 102059. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2022.102059>

- Rhea, D. J. (2021). Let the kids play: The impact of chaos on academic success. *Journal of Kinesiology & Wellness, 10*, 98-105.  
<https://jkw.wskw.org/index.php/jkw/article/download/98/173>
- Saar, A. (1997). *Laps ja mäng*. Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus. Tallinn.
- Staton, S., Irvine, S., Pattinson, C., Smith, S., & Thorpe, K. (2015). The sleeping elephant in the room: Practices and policies regarding sleep/rest time in early childhood education and care. *Australasian journal of early childhood, 40*(4), 77-86.  
<https://doi.org/10.1177/183693911504000410>
- 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>
- Strömpl, J. (s.a.). *Kvalitatiivsed uurimismeetodid sotsiaalteadustes. Eetika*.  
<https://sisu.ut.ee/kvalitatiivne/eetika/>
- Tallinna Ülikooli Akadeemilise Raamatukogu digitaalraamatukogu. (s.a.).  
<https://www.etera.ee/page/main>
- Tartu Ülikooli digitaalarhiiv ADA. (s.a.). <https://dspace.ut.ee/home>
- Tervisekaitsenõuded koolieelse lasteasutuse maa-alale, hoonetele, ruumidele, sisustusele, sisekliimale ja korrahoiule. (2011). *Riigi Teataja I, 11.10.2011, 3*.  
<https://www.riigiteataja.ee/akt/111102011003>
- Tervisekaitsenõuded koolieelses lasteasutuses tervise edendamisele ja päevakavale. (2010). *Riigi Teataja I 2010, 69, 526*. <https://www.riigiteataja.ee/akt/1336032>
- Vapper, T. (2024). Kas laps peab päeval lasteaias magama? *Õpetajate leht*.  
<https://opleht.ee/2024/10/kas-laps-peab-paeval-lasteaias-magama/>
- Vernik, K. (2018). *Laste uni, tervis ja käitumine*. [Magistritöö. Tartu Ülikool.]. DSpace.  
<http://hdl.handle.net/10062/61338>
- Wells, M. B. (2017). Is all support equal?: Head Start preschool teachers' psychological job attitudes. *Teaching and Teacher Education, 63*, 103–115.  
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.12.004>
- Werchan, D. M., Kim, J. S., & Gómez, R. L. (2021). A daytime nap combined with nighttime sleep promotes learning in toddlers. *Journal of Experimental Child Psychology, 202*, 105006. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2020.105006>
- Õiguskantsler. (s.a.). *Laste ja noorte õigused ja kohustused*.  
<https://www.oiguskantsler.ee/et/laste-ja-noorte-%C3%B5igused-ja-kohustused>

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

## **Lisad**

### **Lisa 1. Facebooki üleskutse**

Tere!

Oleme Kristiina Mäemuru ja Carmen Jastremski, Tartu Ülikooli III kursuse Koolieelse lasteasutuse õpetaja eriala tudengid. Otsime intervjueeritavaid, keda kaasata enda bakalaureusetöösse.

Meie bakalaureusetöö “Lasteaias puhke- ja uneaja võimaldamist mõjutavad tegurid ja alternatiivsed tegevused lasteaiaõpetajate arvates” eesmärk on selgitada välja, millised tegurid mõjutavad lasteaiaõpetajate arvates puhke- ja uneaja korraldamist lasteaias ning milliseid alternatiivseid tegevusi kasutavad lasteaiaõpetajad puhke- ja uneaja sisutamiseks.

Otsime lasteaiaõpetajaid,

- kes õpetavad 2024/2025 õppeaastal 5–7-aastaseid lapsi;
- kellel on erialane kõrgharidus.

Tagame tulemusi analüüsides intervjueeritavate konfidentsiaalsuse!

Palume huvi korral kirjutada meile Facebooki või meilile ...@gmail.com

...@gmail.com

Lisaküsimuste korral võite julgelt ühendust võtta!

Oleme tänulikud, kui aitate meid bakalaureusetöö valmimisega!

## **Lisa 2. Intervjuu kava**

Intervjuud tutvustav osa:

*Meie uurimuse pealkiri on “5–7-aastastele lastele lasteaias puhkeaja võimaldamist mõjutavad tegurid ja alternatiivsed tegevused lasteaiadõpetajate arvates” ning seadsime endale eesmärgi välja selgitada, millised tegurid mõjutavad lasteaiadõpetajate arvates 5–7-aastaste laste puhkeaja korraldamist lasteaias ning milliseid alternatiivseid tegevusi kasutatakse puhkeaja sisustamiseks.*

*Kõigepealt tutvume Teiega, siis teeme väikese sissejuhatuse, seejärel räägime puhkeaja korraldusest, alternatiivsetest tegevustest ning viimaks teeme väikese kokkuvõtte.*

*Kinnitame, et tagame tulemusi analüüsidest teie konfidentsiaalsuse. Kas tohime Teid sinatada? Kas olete nõus intervjuu salvestamisega? Kõik failid kustutatakse pärast lõputöö kaitsmist. Kas lubate kasutada lõputöös pseudonüümi nime alla väljavõtteid/tsitaate vastustest?*

Sissejuhatavad küsimused:

1. Mis aastal omandasite erialase kõrghariduse?
  - 1.1. Mis eriala?
2. Kui kaua Te olete õpetajana töötanud?
3. Milline näeb välja Teie rühma päevakava?
  - 3.1. Mitu tundi on lastele ette nähtud puhkeajaks?
4. Kui palju on Teie rühmas lapsi, kes magavad, ning neid, kes ei maga?
5. Kuidas Te hindate enda teadlikkust eelkooliealiste laste une vajalikkuses?
6. Mida Te arvate, kas 5–7-aastased lapsed peaksid lasteaias magama lõunaund?
  - 6.1. Miks te nii arvate?

Uurimisküsimused	Põhiküsimused	Lisaküsimused
<p><b>Millest lähtuvad lasteaiaõpetajad 5–7-aastaste laste puhkeaja võimaldamisel?</b></p>	<p>1. Kas Teie lasteaias on ühtne süsteem, kuidas tuleb käituda laste puhkeaja osas?</p>	<p>1.1. Kirjeldage oma lasteaia süsteemi.</p>
<p><b>Millised tegurid takistavad lasteaiaõpetajate arvates nende võimalusi pakkuda 5–7-aastastele lastele erinevaid valikuid puhkeaja sisustamiseks?</b></p>	<p>2. Mille põhjal otsustate, kas lapsed peavad puhkeajal magama või mitte?</p> <p>3. Millistest juhistest lähtute laste puhkeaja otsustamisel?</p> <p>4. Kuidas mõjutavad laste arvamused Teie otsuseid puhkeaja osas?</p> <p>5. Kuidas mõjutavad lastevanemate arvamus Teie otsuseid puhkeaja osas?</p> <p>6. Kuidas mõjutab lasteaia juhtkond Teie otsuseid puhkeaja osas?</p>	<p>1.2. Kas rühmaõpetajad saavad ise otsustada, kas lapsed magavad või mitte?</p> <p>1.3. Kes otsustab, kas lapsed magavad või mitte?</p> <p>4.1. Kuidas arvestate laste individuaalse unevajadusega?</p> <p>4.2. Kuidas mõjutavad laste käitumisviisid Teie otsuseid puhkeaja osas?</p> <p>4.2.1. Millised laste käitumisviisid annavad Teile märku, et lapsed vajab und?</p> <p>5.1. Kirjeldage, kuidas mõjutab?</p> <p>5.2. Kui lapsevanem soovib, et tema laps ei magaks, kuid laps on silmnähtavalt väsinud, siis kuidas käituksid.</p> <p>6.1. Kirjeldage, kuidas mõjutab.</p>

<p><b>Milliseid alternatiivseid tegevusi kasutavad lasteaiaõpetajad oma töös 5–7-aastaste laste puhkeaja sisustamiseks?</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kas Te pakute alternatiivseid tegevusi lastele, kes ei maga lõunaund?</li> <li>2. Kui uuritav vastab EI: Millest tulenevalt Te olete nii otsustanud?</li> <li>3. Kui uuritav vastab JAH: Milliseid alternatiivseid tegevusi puhkeajale Teie enda rühmas lastele pakute?</li> </ol>	<p>2.1. Milliseid alternatiivseid tegevusi saaks Teie arvates puhkeaja asemel pakkuda?</p> <p>3.1. Millest te tegevuste valimisel/lubamisel lähtute?</p> <p>3.2. Milliseid alternatiivseid tegevusi võiks Teie arvates veel lastele pakkuda?</p> <p>3.3. Kuidas on Teil jaotatud rühmaruum magavate laste ja ärkvel olijate vahel?</p> <p>3.4. Kui kaua peavad lapsed olema voodis, enne kui tohib suunduda alternatiivsete tegevuste juurde?</p>
---	--	---

Kokkuvõtvad küsimused:

1. Mida soovite veel puhkeaja teema kohta lisada?
2. Mis küsimusi Teil tekkis seoses meie uurimistööga?
3. Kas soovite, et saadaksime teile uurimuse lõppedes enda kaitstud lõputöö?

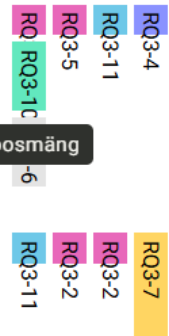
### Lisa 3. Väljavõte QCAmap keskkonnast

Intervjuu Õ8-ga.

Õ: “Sa mõtled need, kes tulevad nüüd juba varem üles? Ja nemad tulevad ju oma tegevusi vaikselt tegema. Et nad tulevadki, seal ongi, noh, et, kas sa tahad veel puhata, kui rohkem ei taha... No kuna meil on ju ideaalne olukord selles mõttes, et meil on kaks tuba. Et need, kellel on unevajadus suurem ja kes puhkavad, nendel lastel on õigus puhata. Ja need, kes on oma uneaja ära nagu puhkanud või noh, isegi kui ta ei ole maganud, ütleme lihtsalt selle puhkepausi teinud, siis ta ei pea enam voodis olema. Tema keha on puhanud, tema vaim on puhanud. Siis tuleb, ta paneb riide ja teeb siis vastavalt, joonistab, kirjutab, loeb. Noh, tegutseb siis igapäevamängudega edasi.”

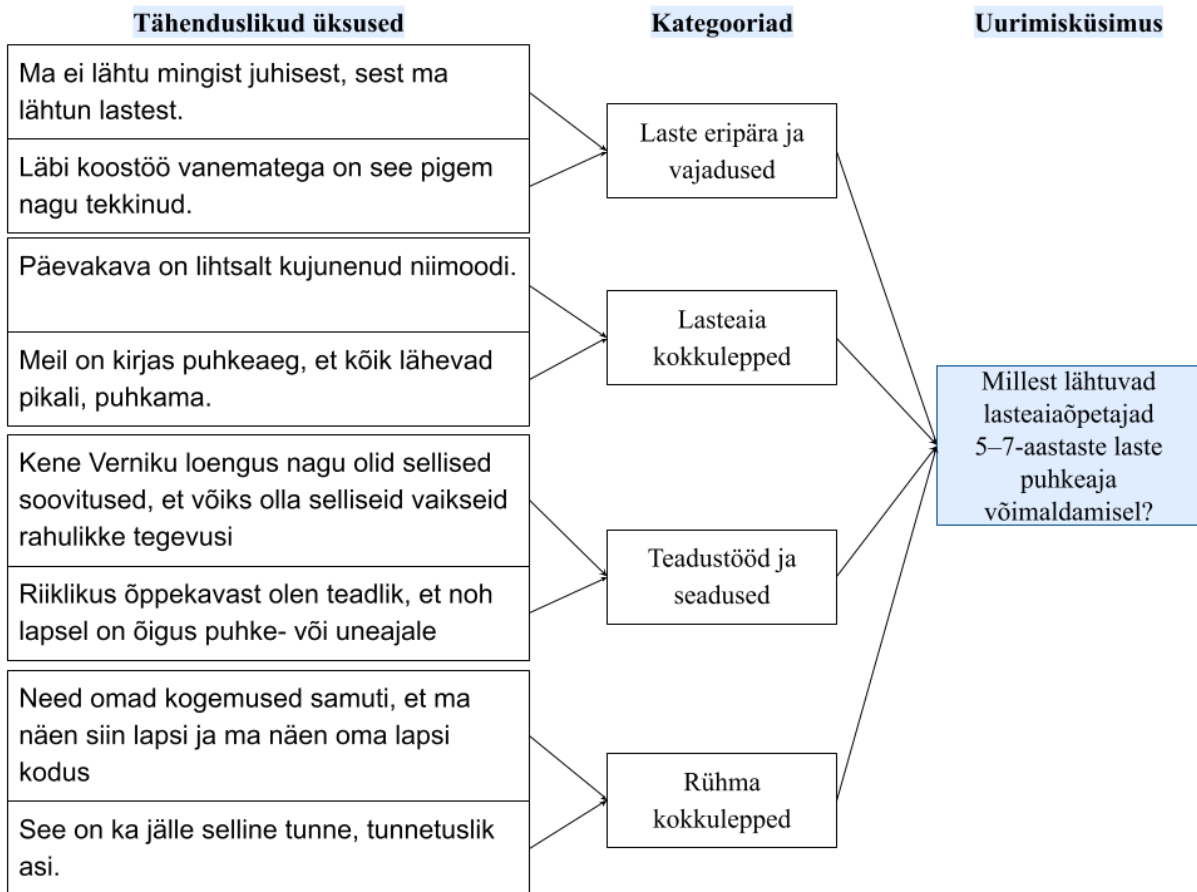
I: “Aga, kas nad teevad ka koosmängu, et kui tuleb kaks last...”

Õ: “Jaa ikka, ikka. Peaasi, et oleks vaikus. Jaa, jaa, et meil on niimoodi lastega nagu kokku lepitud, et see aeg, kui teistel on veel uni, siis me ei mängi mäng mis kolisevad. Ülejäänud mängude suhtes ei ole piiranguid. Et vaiksed nokerdavad ja, ja mis nad seal omavahel kokku lepivad, vahel on niimoodi, et noh, nosserdavad seal, vaatavad raamatuid, joonistavad, panevad puslesid, ühesõnaga kõik need lauamängud, mis ei tekita mürinat-kolinat, on nende vaba valik.”

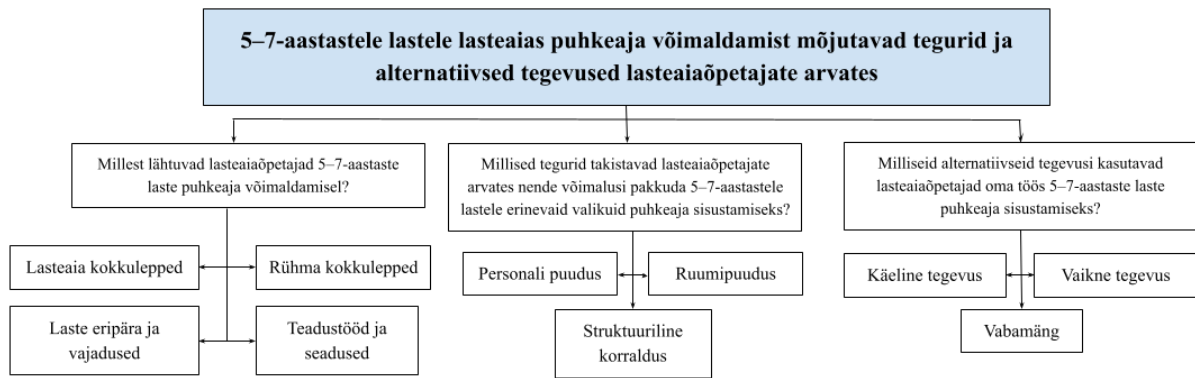


#### Lisa 4. Näide tähenduslikest üksustest

Andmeanalüüs uurimisküsimusele *Millest lähtuvad lasteaiaõpetajad 5–7-aastaste laste puhkeaja võimaldamisel?* vastuse leidmiseks.



## Lisa 5. Uurimisküsimused ja kategooriad



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

Meie, Kristiina Mäemuru ja Carmen Jastremski

1. anname Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) meie loodud teose “5–7-aastastele lastele lasteaia puhkeaja võimaldamist mõjutavad tegurid ja alternatiivsed tegevused lasteaiaõpetajate arvates”, mille juhendaja on Heily Raska, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Anname Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autoritele viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Oleme teadlikud, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autoritele.
4. Kinnitame, et lihtlitsentsi andmisega ei riku me teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kristiina Mäemuru

/allkirjastatud digitaalselt/

15.05.2025

Carmen Jastremski

/allkirjastatud digitaalselt/

15.05.2025