



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Karoliina Koivupuisto & Marie Ohlis

OPPITUNTI 7.-LUOKKALAISILLE  
NUOREN UNESTA JA SIIHEN VAIKUT-  
TAVISTA TEKIJÖISTÄ SEKÄ UNIHÄI-  
RIÖIDEN EHKÄISYSTÄ UNIHYGIENI-  
AN AVULLA

Terveyspäivä Laihian yläkoululla

Sosiaali- ja terveysala  
2017

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Karoliina Koivupuisto & Marie Ohlis
Oppinnäytetyön nimi	Oppitunti 7.-luokkalaisille nuoren unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä unihäiriöiden ehkäisystä unihygienian avulla. Terveyspäivä Laihian yläkoululla
Vuosi	2017
Kieli	suomi
Sivumäärä	64 + 3 liitettä
Ohjaaja	Helena Leppänen

---

Tämän toiminnallisen oppinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää oppitunti Laihian yläkoululla pidettävässä terveyspäivässä aiheella ”Nuoren uni ja nukkuminen”. Terveyspäivä Laihialla yläkoululla järjestettiin 26.1.2017. Oppitunteja pidettiin yhteensä viisi valitulle kohderyhmälle eli 7.-luokkalaisille. Oppinnäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten tietoutta unen tarpeesta ja uneen vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena oli myös auttaa nuoria ehkäisemään unihäiriöiden syntyä tuomalla esille unihygienian keinoja, joiden avulla voidaan edistää unen laatua. Oppinnäytetyön toimeksiantaja oli Laihian yläkoulu.

Tämän oppinnäytetyön teoreettinen viitekehys on koottu käyttäen seuraavia kotimaisia ja ulkomaisia internet-sivuja: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Käypä hoito-suositukset sekä Maailman terveystjärjestö. Lähteinä on hyödynnetty myös Medic ja Google Scholar-tietokantojen avulla löydettyjä tutkimuksia ja artikkeleita. Oppitunnilla käsiteltiin luennon muodossa nuoren unen tarvetta ja uneen vaikuttavia tekijöitä. Uneen vaikuttavista tekijöistä käsiteltiin tarkemmin ravitsemusta ja liikuntaa. Luennolla tuotiin esille myös unihäiriöitä ja unihygieniaa. Oppitunnin lopuksi pidettiin tietovisa tunnilla käydyistä asioista ja rentoutumishetki yhtenä unihygienian keinona.

Tämän toiminnallisen oppinnäytetyön projektin eli oppitunnin mahdollisia hyötyjä on vaikea arvioida heti, koska ne voidaan huomata vasta pidemmän ajan kuluessa esimerkiksi Laihian yläkoulun kouluterveydenhuollossa. Oppitunnilla esitettyjen aktivoivien kysymysten perusteella voidaan päätellä, että oppitunnista oli hyötyä nuorille.

## ABSTRACT

Author	Karoliina Koivupuisto and Marie Ohlis
Title	A Lesson for 7th Graders about Adolescents' Sleep, the Factors Affecting Sleep and about the Prevention of Sleep Disorders with Sleep Hygiene. A Health Education Day in Laihia Junior High School.
Year	2017
Language	Finnish
Pages	64 + 3 Appendices
Name of Supervisor	Helena Leppänen

---

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to arrange a lesson on the health education day in Laihia junior high school. The theme of the lesson was adolescents' sleep and sleeping. The health education day was organized on the 26th of January in 2017. The authors of this thesis held five lessons to 7th graders of Laihia junior high school. The aim of this thesis was to enhance adolescents' knowledge about the need of sleep and the factors which affect sleep. The aim was also to help adolescents to use sleep hygiene to promote the quality of sleep and prevent sleeping disorders. This bachelor's thesis was commissioned by the junior high school of Laihia.

The theoretical framework of this bachelor's thesis was collected by using Finnish and foreign internet sources for example National Institute for Health and Welfare, Current Care Guidelines and World Health Organization. Articles and researches from Medic and Google Scholar databases, have also been used as sources. The topics during the lesson were an adolescent's need of sleep, factors which affect sleep by focusing on nutrition and physical activity, sleeping disorders and sleep hygiene. A quiz was held in the end of the lesson as well as a relaxation session as one example of sleep hygiene.

The benefits of this bachelor's thesis are hard to determine because those will be discovered after a longer period of time for example Laihia school healthcare. Based on the activating questions which were presented at the beginning of every lesson it can be said that the lesson was useful to the adolescents.

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA .....	10
	2.1 Projektin määritelmä.....	10
	2.2 SWOT-analyysin määritelmä.....	11
3	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTYTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	13
4	NUORUUDEN KEHITYSVAIHEET .....	14
	4.1 Nuoruus.....	14
	4.2 Kehitysvaiheet.....	14
	4.2.1 Varhaisnuoruus .....	15
	4.2.2 Keskinuoruus .....	16
	4.2.3 Myöhäisnuoruus.....	17
5	NUOREN UNI JA SIIHEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ.....	18
	5.1 Unen vaiheet .....	18
	5.2 Nuoren unen tarve.....	19
	5.3 Nuoren uneen vaikuttavia tekijöitä .....	20
	5.3.1 Biologiset muutokset.....	20
	5.3.2 Ravitsemus .....	21
	5.3.3 Liikunta .....	23
	5.3.4 Sosiaaliset suhteet .....	24
	5.3.5 Sähköinen media .....	24
	5.3.6 Stressi .....	25
6	NUORTEN UNIHÄIRIÖT JA NIIDEN EHKÄISEMINEN UNIHYGIENIAN AVULLA .....	27
	6.1 Nuorten unihäiriöt.....	27
	6.2 Unihygienia.....	29

7	7.-LUOKKALAISTEN NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMISTÄMINEN OPETTAMISEN AVULLA.....	31
7.1	Terveyden edistämisen opettaminen kouluissa.....	31
7.2	Opetusmenetelmät ja opettaminen.....	32
8	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....	34
8.1	Taustaselvitykset ja aiheen valinta.....	34
8.2	Projektin suunnittelu .....	34
8.3	Kohderyhmä.....	36
8.4	Projektin toteutus .....	37
8.5	Projektissa käytetyt resurssit.....	40
9	POHDINTA.....	41
9.1	SWOT-analyysin pohdinta.....	41
9.2	Eettisyys ja luotettavuus .....	45
9.3	Tavoitteiden saavuttaminen .....	47
9.4	Aktivoivat kysymykset .....	50
9.5	Yhteistyö ja työnjako .....	55
9.6	Oma oppiminen.....	56
9.7	Kehittämisideat .....	58
	LÄHTEET.....	59

## LIITTEET

**KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO**

<b>Kuvio 1.</b> Nuorten nukkumaanmenoajat	51
<b>Kuvio 2.</b> Viikonlopun vaikutus nuorten nukkumaanmenoaikoihin	52
<b>Kuvio 3.</b> Yössä nukuttujen tuntien määrä nuorilla	53
<b>Kuvio 4.</b> Nuorten kokema väsymys yönien jälkeen	54
<b>Taulukko 1.</b> SWOT-analyysi	12
<b>Taulukko 2.</b> Oppitunnin toteutus	39

**LIITELUETTELO****LIITE 1.** Powerpoint-esitys**LIITE 2.** Saatekirje**LIITE 3.** Tutkimuslupa

# 1 JOHDANTO

Nuorella keskimääräinen unen tarve on 8–10 tuntia yössä (UKK-instituutti 2017a). Riittävä unen saanti on tärkeää nuoren fyysiselle, psyykkiselle sekä sosiaaliselle kasvulle ja kehitykselle. Murrosiässä hormonitoiminta muuttaa nuoren vuorokausirytmii myöhäisemmäksi ja nuori saattaa kokea nukahtamisen vaikeaksi ja valvominen pitkittyy. Unen tarve ei kuitenkaan vähene murrosiässä ja nuori tarvitsee unta esimerkiksi oppimisen kannalta. (MLL 2017c; Kronholm 2016.) Nuoren elämässä koulu, harrastukset, sosiaaliset suhteet sekä sähköisen median käyttäminen vievät aikaa. Usein esimerkiksi kavereiden kanssa valvotaan myöhään ja tämä aika jää pois yöunista. Jos näin tapahtuu toistuvasti, on vaara univajeen syntymiselle. (Suomen Mielenterveysseura 2017.)

Jyväskylän yliopiston ja WHO:n koululaistutkimuksen mukaan yli 70 % suomalaisista yli 15-vuotiaista nuorista menee iltaisin nukkumaan kello 23:00 tai myöhemmin (Fri 2013, 9). Kun koulu alkaa aamulla varhain, näin unta ei ehdi saada suositusten mukaista määrää. Häiriintynyt unirytmii altistaa unihäiriöille, joista tavallisimpia nuorilla ovat unettomuus, uni-valverytmin viivästyminen sekä siitä johtuva päiväväsymys (Käypä hoito 2015).

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö käsittelee nuoren unen tarvetta, uneen vaikuttavia tekijöitä, tavallisimpia unihäiriöitä sekä unihygieniaa. Tarkoituksena oli järjestää oppitunti Laihian yläkoulun 7.-luokkalaisille osana terveystilaa, joka järjestettiin 26.1.2017. Tavoitteena oli lisätä nuorten tietoutta unen tarpeesta ja uneen vaikuttavista tekijöistä sekä auttaa nuoria ehkäisemään unihäiriöiden syntyä antamalla vinkkejä unen laadun edistämiseen. Toimeksiantajana opinnäytetyölle oli Laihian yläkoulu.

Laihian yläkoulun kouluterveydenhoitajan ilmaisema huoli nuorten nukkumistottumuksista herätti kiinnostusta aiheeseen opinnäytetyön tekijöillä. Uni ja nukkuminen ovat jatkuvasti esillä yhteiskunnassa ja siksi myös aiheena mielenkiintoinen ja tärkeä. Tekijät halusivat toteuttaa opinnäytetyön toiminnallisessa muodossa projektina eli oppituntina. Tekijöiden mielestä oppitunti oli tässä tilanteessa parhain vaihtoehto, että oppitunnin sisältö saataisiin esitettyä nuorille sopivassa muo-

dossa. Terveyspäivän järjestäminen unesta on myös terveyden edistämistä. Se tukee terveydenhoitajaksi valmistumista, koska terveyden edistäminen on kyseisen ammatin lähtökohta.

Tässä opinnäytetyössä on lähdemateriaalina käytetty luotettavia ajan tasalla olevia internet-sivustoja, kuten Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Maailman terveysjärjestö sekä Duodecim. Tekijät ovat käyttäneet myös muita teoksia, artikkeleita sekä tutkimuksia. Lähdemateriaalia on arvioitu kriittisesti ja valikoitu luotettavat lähteet. Opinnäytetyössä on myös hyödynnetty ulkomaisia tutkimuksia, jotka löytyivät Medic-tietokannasta haetun katsausartikkelin kautta. Artikkelit löytyivät Medic-tietokannasta hakusanoilla ”nuori” ja ”unihäiriöt”.

## 2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Tämän luvun ensimmäisessä aluvussa avataan projektin määritelmä yleisesti sekä kerrotaan mitä tämä toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa projektina. Toisessa aluvussa käsitellään SWOT-analyysin määritelmä sekä tälle opinnäytetyölle laadittu SWOT-analyysi.

### 2.1 Projektin määritelmä

Projekti on hanke, jolla pyritään selkeisiin tavoitteisiin suunnitellussa aikataulusa. Projektin toteuttamiseksi tarvitaan myös toimeksiantaja, aikataulu sekä tarvittavat muut panokset. Projektin teossa voi olla mukana useampi ihminen ja jokaisella on oma tehtävänsä. Kyseessä oleva projekti toteutetaan vain kerran. Projektin laajuus riippuu toteutettavasta aiheesta. (Silfverberg 2007, 6.) Tämä projekti toteutettiin parityönä kahden terveydenhoitajaopiskelijan toimesta. Projektissa olivat mukana myös opinnäytetyön ohjaaja sekä Laihian yläkoulu, joka toimi opinnäytetyön toimeksiantajana. Opinnäytetyölle luotiin selkeät tavoitteet sekä aikataulu.

Toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäinen vaihe on aiheen valinta. Aihetta valittaessa tulee huomioida, että aihe on merkityksellinen ja mielekäs tekijöiden sekä mahdollisen toimeksiantajan näkökulmasta. Aiheen tulisi myös vastata projektin tekijöiden koulutusalaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23.) Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä aihe valittiin huomioiden tekijöiden oma mielenkiinto ja toimeksiantajan tarpeet sekä toiveet. Aihe oli toimeksiantajalle ajankohtainen ja vastasi opinnäytetyön tekijöiden koulutusalaan.

Toiminnallisen opinnäytetyön toinen vaihe oli tehdä toimintasuunnitelma. Toimintasuunnitelma tehdään, jotta opinnäytetyön idea ja tavoitteet olisivat selvillä sekä tarkoituksenmukaisia. Toimintasuunnitelman avulla selvitetään, mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Näin luodaan kuva opinnäytetyön ideasta ja tavoitteista. Toimintasuunnitelmassa tulee myös pohtia, miten nämä tavoitteet ovat saavutettavissa ja mistä hankitaan materiaali tapahtuman järjestämistä varten. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26–27.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimin-

tasuunnitelmaksi laadittiin työsuunnitelma, johon määriteltiin, mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Työsuunnitelmassa määriteltiin opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja aikataulu. Opinnäytetyö sitouduttiin toteuttamaan tämän työsuunnitelman mukaisesti.

Tämän opinnäytetyön hanke oli järjestää oppitunti osana terveyspäivää Laihian yläkoululla yhdessä muiden terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa. Oppitunnin aiheena oli nuoren uni ja nukkuminen. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten tietoutta unen tarpeesta sekä uneen vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena oli myös auttaa nuoria ehkäisemään unihäiriöitä antamalla vinkkejä unen laadun edistämiseen. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden eli terveyspäivän jälkeen kirjoitettiin lopullinen opinnäytetyön raportti.

## **2.2 SWOT-analyysin määritelmä**

SWOT on nelikenttäanalyysi, jossa tarkoituksena on analysoida projektin nykyisiä sisäisiä vahvuuksia ja heikkouksia sekä ulkoisia tulevaisuuden mahdollisuuksia ja uhkia. SWOT on lyhenne sanoista strengths (vahvuudet), weaknesses (heikkoudet), opportunities (mahdollisuudet) sekä threats (uhat). (Opetushallitus 2017.) Nelikenttäanalyysin avulla voidaan helposti arvioida omaa toimintaa. Analyysin avulla havainnoidaan projektin heikkouksia ja vahvuuksia. SWOT-analyysin avulla pystytään myös ennaltaehkäisemään ja korjaamaan heikkouksia sekä hyödyntämään mahdollisuuksia resurssien mukaan. (Silfverberg 2007, 15.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön SWOT-analyysi rakentuu Laihian terveyspäivässä pidetyn oppitunnin vahvuuksista ja heikkouksista sekä mahdollisuuksien ja uhkien arvioinnista (ks. Taulukko 1). Sisäisissä vahvuuksissa kuvataan asioita, jotka opinnäytetyön tekijät kokivat vahvuuksiksi liittyen oppitunnin toteuttamiseen. Sisäisissä heikkouksissa kuvataan niitä tekijöitä, jotka ovat riippuvaisia opinnäytetyön tekijöistä tai oppitunnille osallistujista. Sisäiset heikkoudet saattavat vaikuttaa oppituntiin negatiivisesti. Ulkoiset mahdollisuudet kuvaavat asioita, joihin oppitunti saattaa vaikuttaa tulevaisuudessa positiivisesti. Ulkoisissa uhissa kuvataan häiriötekijöitä, jotka tulevat oppitunnin ulkopuolelta ja saattavat näin vaikuttaa negatiivisesti oppituntiin.

**Taulukko 1.** SWOT-analyysi

<p style="text-align: center;"><b>SISÄISET VAHVUUDET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiheen ajankohtaisuus</li> <li>• Motivoituneet esittäjät</li> <li>• Laihian yläkoulu kokee aiheen tarpeelliseksi</li> <li>• Yhteistyön vaivattomuus Laihian yläkoulun kanssa</li> <li>• Aihe tukee nuorten aikaisempia tietotaitoja</li> <li>• Tutkitun tiedon runsaus ja lähteiden riittävyys</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>SISÄISET HEIKKOUEDET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekijöiden tiedon puute tai vähyys</li> <li>• Projekti on tekijöille ensimmäinen</li> <li>• Projektin ja koulutehtävien päällekkäisyys</li> <li>• Tekijöiden yhteisen ajan puute</li> <li>• Tiedon rajaamisen vaikeus</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ULKOISET MAHDOLLISUUDET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuorten nukkumistottumusten muuttaminen positiivisempaan suuntaan oppitunnin avulla</li> <li>• Nuorten terveyden edistäminen</li> <li>• Nuorten unihäiriöiden vähentäminen</li> <li>• Nuorten sekä projektin tekijöiden tiedon lisääminen</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ULKOISET UHAT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuorten runsaat poissaolot</li> <li>• Projektin tekijöiden sairastuminen</li> <li>• Esiintymisjännitys</li> <li>• Oppituntiin käytettävän ajan rajallisuus</li> <li>• Melu ja oppitunnin keskeytykset</li> <li>• Nuorten motivaatio ja vireystila</li> <li>• Kavereiden vaikutus oppilaiden asenteisiin</li> <li>• Teknisten laitteiden toiminta</li> </ul>

### **3 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTEYTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää oppitunti Laihian yläkoulun 7.-luokkalaisille nuoren unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä keinoista, joilla he voivat itse vaikuttaa unensa laatuun ja ehkäistä unihäiriöiden syntyä. Oppitunti oli osa Laihialla pidettävää terveyspäivää ja toimeksiantajana toimi Laihian yläkoulu. Oppitunnilla pyritään kiinnittämään nuorten huomio heidän omiin nukkumistottumuksiinsa ja sitä kautta saada nuoret miettimään unen laadun merkitystä unihäiriöiden ehkäisemisessä.

Tavoitteena oli lisätä nuorten tietoutta unen tarpeesta sekä uneen vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena oli myös auttaa nuoria ehkäisemään unihäiriöitä antamalla vinkkejä unen laadun edistämiseen. Terveyspäivän tuottamat mahdolliset hyödyt voidaan huomata kouluterveydenhuollossa vasta pidemmällä aikavälillä.

## 4 NUORUUDEN KEHITYSVAIHEET

Tässä luvussa avataan nuoruuden määritelmä sekä käsitellään nuoruuden kolmea kehitysvaihetta.

### 4.1 Nuoruus

Nuoruus on ajanjakso lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Sen määritelmä vaihtelee kuitenkin eri kulttuurien mukaan (WHO 2014). Nuoruuden voi määritellä esimerkiksi iän perusteella (THL 2017). Myllyniemen ja Bergin Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2013) selvisi, että 7–29-vuotiaat nuoret kokevat nuoruuden alkavan 10-vuotiaana ja päättyvän 20-vuotiaana. Tutkimukseen osallistuneet lapset ja nuoret valittiin satunnaisotannalla väestökisterikeskuksesta (Myllyniemi & Berg 2013, 9). Suomen nuorisolaki määrittelee nuoreksi kaikki ne henkilöt, jotka ovat alle 29-vuotiaita (L21.12.2016/1285), kun taas Maailman terveysjärjestön (2014) mukaan nuoruus ajoittuu ikävuosille 10–19. Tämän toiminnallisen opinäytetyön terveyspäivässä pidettyyn oppituntiin osallistuneet olivat 7.-luokkalaisia eli 13–14-vuotiaita nuoria.

### 4.2 Kehitysvaiheet

Nuoruuden kehitysvaiheiden tarkoituksena on kehittyä fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti kohti aikuisuutta. Fyysisellä kehityksellä tarkoitetaan puberteettia eli kehon ulkoisia muutoksia, kuten pituuskasvua ja sukuelinten kehitystä. Psyykkisellä kehityksellä tarkoitetaan oman identiteetin eli minän rakentamista, ajattelun kehitystä sekä omien tunteiden hallintaa. Sosiaalinen kehitys tarkoittaa nuoren vuorovaikutustaitojen kehittymistä. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 14, 51.)

Suomen Terveys- ja hyvinvoinnin laitos (2013, 8) jakaa nuoruuden kolmeen eri vaiheeseen, jotka toteutuvat 12–22 ikävuosien aikana. Vaikka nuoruus voidaan määritellä iän perusteella, se ei välttämättä kerro totuutta nuoren fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta kehitystasosta. Yksilölliset erot vaikuttavat nuoren kehityksen kulkuun ja siksi on vaikea määritellä nuoruuden tarkkaa alkamista ja

loppumista. Kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat yksilöllisyys, esimerkiksi sukupuoli ja perimä sekä ympäristötekijät kuten ravitseminen ja kulttuuri. (WHO 2014; Aaltonen ym. 2003, 18.)

Nuoruutta määriteltäessä on hyvä ottaa huomioon myös nuoruuden kolme kehitysvaihetta ja niihin liittyvät kehitystehtävät. Ensimmäinen kehitysvaihe on varhaisnuoruus. Varhaisnuoruuden jälkeen siirrytään keskinuoruuteen ja viimeisenä myöhäisnuoruuteen. Kaikilla kehitysvaiheilla on omat ominaispiirteensä, joilla on suuri merkitys nuoren rakentaessaan omaa identiteettiään kohti aikuisuutta. (THL 2017; THL 2013, 7–8.)

#### **4.2.1 Varhaisnuoruus**

Varhaisnuoruus eli murrosikä alkaa puberteetilla noin 12–14-vuotiaana (THL 2013, 8). Monissa maissa puberteetin alkamisikä on aikaistunut. Nuoret viettävät enemmän aikaa kouluttautumiseen sekä nuoriin liittyvät odotukset ovat erilaisia kuin ennen. Korkeatuloisissa maissa nuorten vastuun ottaminen, perheen perustaminen ja töihin meneminen on siirtynyt entistä myöhemmäksi. (WHO 2014.)

Puberteetin alkaessa aivolisäkkeen ja sukurauhasten muodostaman endokriinisen järjestelmän aktivaatio lisää nuoren hormonien eritystä. Plasman gonadotropiini-pitoisuudet suurenevat ja lisäävät sukurauhasten kasvua sekä niistä erittyvän steroidin ja aivolisäkkeen kasvuhormonieritystä. Tämä saa aikaan kasvun kiihtymisen. Suomalaisilla tytöillä kasvupyrähdys tapahtuu noin 12–13-vuoden iässä ja pojilla noin 14-vuoden iässä. (Aaltonen ym. 2003, 52–53, 57.)

Puberteetin alussa tyttöjen estrogeenin tuotanto mahdollistaa rintarauhasten, kohdun, emättimen ja pienten häpyhuulten kasvun ja kehityksen sekä kuukautisten alkamisen (Aaltonen ym. 2003, 52). Tyttöjen kuukautiset alkavat keskimäärin 13-vuotiaana (MLL 2017 a). Kasvupyrähdyksen jälkeen kasvavat häpykarvat ja kainalokarvat. Pojilla gonadotropiinit kiihdyttävät testosteronin tuotantoa kiveksissä ja tämä saa aikaan poikien sukuelinten kehityksen. (Aaltonen ym. 2003, 57.) Pojilla ensimmäiset yölliset siemensyöksyt alkavat keskimäärin 13,5-vuotiaana (MLL 2017 a).

Androgeenien tuotanto lisääntyy niin pojilla kuin tytöilläkin. Se mahdollistaa peniksen, eturauhasen, kivespussin, isojen häpyhuulten ja klitoriksen kasvun sekä karvoituksen ja ihon rasvoittumisen. Androgeeni aiheuttaa myös äänenmurroksen. (Aaltonen ym. 2003, 52.) Nämä fyysiset muutokset voivat aiheuttaa nuorelle hämmennystä ja epävarmuutta liittyen omaan kehoon. Muutokset voivat tuntua nuoresta myös pelottavilta ja kiusallisilta. (MLL 2017 a.)

Nuoruudessa opetellaan uusia tietoja ja taitoja sekä käsitellään erilaisia tunteita ja ihmissuhteita (WHO 2014). Varhaisnuoruudessa nuoren tunne-elämä kuohuu. Nuori ei välttämättä hallitse tunteitaan ja se saattaa aiheuttaa nuorelle hämmennystä. (MLL 2017 a.) Nämä tunteet, joita nuori ei osaa sanallisesti nimetä, voivat aiheuttaa impulsiivista käyttäytymistä (THL 2013, 8). Tunteiden myllerrys voi muuttaa nuoren käyttäytymisen muita ihmisiä kohtaan tönkeäksi ja välinpitämättömäksi. Varhaisnuoruudessa riidat vanhempien kanssa ovat yleisiä, koska näin nuori aloittaa itsenäistymisen vanhemmistaan. Irrottautuminen vanhemmista on välttämätöntä nuoren itsenäistymisen kannalta. (MLL 2017 a.)

Nuori kehittyy myös seksuaalisesti ja seksiin liittyvät asiat alkavat kiinnostaa. Pojat tuovat esille kiinnostustaan enemmän sanallisen viestinnän ja käyttäytymisen kautta, kun taas tytöt ilmaisevat kiinnostustaan enemmänkin unelmoimalla. Nuorta alkaa kiinnostaa myös seurusteluun liittyvät asiat. Tässä vaiheessa nuorella voi olla ihastuksia ja kaukorakkauksia. (MLL 2017 a.)

#### **4.2.2 Keskinuoruus**

Keskinuoruus alkaa noin 15–17-vuotiaana. Nuori alkaa sopeutua muuttuneeseen kehoonsa. Fyysiset muutokset ja tunnekuohut tasaantuvat ja riippuvuus vanhemmista vähenee entisestään. (THL 2013,9.) Monet 15-vuotiaat tytöt ovat kasvaneet jo fyysisesti aikuisiksi. Pojilla kuitenkin fyysinen kehitys on vielä kesken. (MLL 2017 b.) Poikien fyysinen kehitys murrosiän alkamisesta kestää noin 3,5 vuotta ja tyttöjen noin 4 vuotta. Psyykinen kehitys kestää molemmilla paljon kauemmin kuin fyysinen kehitys. (MLL 2017 a.) Jokainen nuori kehittyy itselle ominaisella tavalla eli nuoruuden kehitys on yksilöllistä (MLL 2017 b).

Keskinuoruudessa nuori hallitsee paremmin käyttäytymistään ja tunteitaan. Tunteiden heijastuminen käyttäytymiseen vähenee. Ajattelu kehittyy abstraktimmaksi ja nuoren on helpompi suunnitella omaa toimintaa ja tunne-elämää. Keskinuoruudessa nuoren kehityksen keskeisimmät tehtävät ovat seksuaalinen kypsyminen ja tärkeiden ihmissuhteiden muutokset. Ihmissuhteet saman ikäisten nuorten kanssa korostuvat ja kaverit ovat erittäin tärkeitä. Keskinuoruudessa nuorelle on tärkeää myös seurustelusuhteet. (THL 2013, 9.)

Nuori pitää kiinni omista näkemyksistään. Keskinuoruudessa nuori alkaa pohtia erilaisia arvoja ja aatteita. Nuori rakentaa jatkuvasti identiteettiään eli omaa miinänsä ja siksi vertailee vanhemmilta opittua elämäntapoja ja arvoja omiin näkemyksiinsä rakentaen omat elämäntavat ja arvot. Nuori tarvitsee kuitenkin vanhempiaan asettamaan rajoja, tukemaan ja kannustamaan vaikka hän irtaantuukin vanhemmistaan ja etsii omaa identiteettiään. (MLL 2017 b.) Nuoren on helpompi hyväksyä itsensä ja vahvistaa elämänhallintaansa, kun hän kokee onnistuneensa kehityshaasteissaan ja tehtävissään sekä hän saa kannustusta ja positiivista palautetta ympärillä olevilta ihmisiltä (Aaltonen 2003, 83).

#### **4.2.3 Myöhäisnuoruus**

Myöhäisnuoruus alkaa noin 18–22-vuotiaana Silloin nuorta alkaa kiinnostaa ympäröivä yhteiskunta. Myöhäisnuoruudessa nuori muodostaa omat arvot, asenteet ja tavoitteet. (THL 2013, 8–9.) Nämä tavoitteet muokkautuvat nuorta ympäröivän kulttuurin ja ympäristön mukaan (Aaltonen ym. 2003, 82). Myöhäisnuoruudessa nuori tekee tulevaisuuteen vaikuttavia valintoja opiskelun, ammatin ja ihmissuhteiden alueilla. Nuori irrottautuu myös lapsuudenkodistaan ja saattaa muuttaa omaan asuntoon. Nuoren käyttäytyminen ja luonteen piirteet alkavat muotoutua ja myöhäisnuoruuden lopussa nuoren persoonallisuuden piirteet alkavat muistuttaa aikuisen persoonallisuuden piirteitä. (THL 2013, 9; Marttunen 2009.)

## 5 NUOREN UNI JA SIIHEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Tämän luvun ensimmäisessä alaluvussa käsitellään unen vaihteita. Toisessa alaluvussa siirrytään kertomaan, mikä on nuoren unen tarve ja miksi uni on tärkeää nuorelle. Viimeiseksi käsitellään nuoren uneen vaikuttavia tekijöitä.

### 5.1 Unen vaiheet

Uni voidaan jakaa viiteen eri vaiheeseen, jotka toistuvat peräkkäin unen aikana. Yhden vaiheen kesto on noin 1,5 tuntia. 75 % unesta on NREM-unta (Non-Rapid Eye Movement). NREM-uneen kuuluu vaiheet 1–4. Kaksi ensimmäistä NREM-unen vaihetta ovat pinnallisen unen vaihteita eli kevyttä unta. Kevyt uni tarkoittaa sitä, että ollaan osittain hereillä ja osittain unessa. Tällöin yhteys ympäristöön vähenee, hengitys ja sydämen syke tasaantuvat sekä kehon lämpötila laskee melatoniinin vaikutuksesta. (National Sleep Foundation 2017.) Melatoniini on unihormoni, jota erittyy käpyrauhasen soluista verenkiertoon. Sitä erittyy öisin ja sen ruumiinlämpöä laskeva vaikutus auttaa nukahtamaan. (Partonen 2014.)

Kevyen unen jälkeen noin 1–3 tuntia nukahtamisesta alkaa syvän unen vaihe. Syvän unen aikana nuoren kehossa erittyy kasvuhormonia. Tämä vaihe on siis erittäin tärkeä nuoren fyysiselle kehitykselle, kuten pituuskasvun ja lihasten kasvun kannalta. (UKK-instituutti 2016 b.) Syvä uni toteutuu NREM-unen kahden viimeisen vaiheen aikana. Näiden vaiheiden aikana uni on kaikista syvintä ja virkistävintä. Syvässä unessa ihmisen verenpaine laskee, hengitys hidastuu entisestään, lihakset rentoutuvat ja niiden verenkierto lisääntyy sekä kudokset kasvavat ja uusiutuvat. Syvän unen aikana keho lataa energiaa seuraavaa päivää varten. (National Sleep Foundation 2017.)

Viimeisenä unen vaiheena on vilkeuni eli REM-uni (Rapid Eye Movement). Siinä sekoittuu syvän ja pinnallisen unen vaiheet. REM-unta ihmisellä on normaalisti eniten aamuyöllä. REM-unen aikana nähdään paljon unia. Samalla aivot järjestävät päivän tapahtumia ja prosessoivat päivällä opittua tietoa. Liian vähäinen REM-uni aiheuttaa väsymystä ja oppimisvaikeuksia. (UKK-instituutti 2016 b.)

## 5.2 Nuoren unen tarve

Murrosikäinen nuori tarvitsee unta noin 8–10 tuntia yössä. Suomalaisista nuorista noin puolet nukkuvat alle 8,5 tuntia yössä. (UKK-instituutti 2017 a.) Vaikka murrosiässä nuoren hormonitoiminnan muuttuminen siirtää nukkumaanmenoa myöhemmäksi, unentarve ei kuitenkaan vähene (MLL 2017 c). Nuoruudessa unentarve korostuu, koska silloin nuori kehittyy fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti (Kronholm 2016). Fyysiset muutokset liittyvät kehossa tapahtuviin muutoksiin, psyykkinen ja sosiaalinen sen sijaan määrittävät identiteetin rakentamisen, suhteiden luomisen toisiin ihmisiin sekä ristiriitojen ja erimielisyyksien käsittelyn. Riittävä uni on tärkeää koska se edistää nuoren fyysistä ja henkistä tasapainotilaa. (Tynjälä 1999.)

Nuori tarvitsee riittävästi unta fyysisen kehityksen kannalta, sillä syvän unen aikana nuoren anabolisten eli rakentavien hormonien, kuten testosteronin ja kasvuhormonin erityis lisääntyy. Nämä kaksi hormonia mahdollistavat nuoren lihaksiston kudosaaurioiden korjaantumisen sekä energiavarastojen palautumisen seuraavaa päivää varten. Mikäli nuori ei saa riittävästi unta näiden hormonien erityis voi vähentyä ja fyysinen kehitys voi häiriintyä. Nuori tarvitsee unta, koska tukee elimistön palautumista sekä kasvun ja suorituskyvyn kehittymistä. Se ehkäisee myös nuorta stressiltä ja sairauksilta sekä ylläpitää aineenvaihduntaa. (UKK-instituutti 2017 d; Kannas, Eskola, Välimaa & Mustajoki 2010, 201.)

Unta tarvitaan myös oppimiseen, koska unen aikana päivällä opitut asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin ja aivot palautuvat päivän rasituksesta. Uni siis edistää oppimista, muistia, luovuutta, keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta. Se parantaa reaktio-, ongelmanratkaisu- ja vastustuskykyä sekä auttaa nuorta pysymään energisenä. Riittävä uni lisää myös luovuutta, joustavuutta ja rentoutta, joka helpottaa nuorta käsittelemään ja hallitsemaan tunteitaan. (MLL 2017 c; THL 2014 c.)

Campbell & Feinberg (2009, 5179) toteavat tutkimuksessaan, että nuori tarvitsee unta, jotta aivot kypsyisivät ja kehittyisivät. Liian vähäinen uni näkyy nuoren aivotoiminnassa aivokuoren synapsien karsiutumisenä ja vaikuttaa näin nuoren aivojen kypsymiseen. Unen jäädessä liian vähäiseksi uuden oppiminen vaikeutuu ja

virheiden määrä kasvaa. Väsyneenä nuori on myös alttiimpi tapaturmille, koska hänen keskittymiskykynsä ja tarkkaavaisuutensa on heikentynyt. (MLL 2017 c.)

### **5.3 Nuoren uneen vaikuttavia tekijöitä**

Tämän alaluvun alaluvuissa käsitellään nuoren uneen vaikuttavista tekijöistä biologiset muutokset, ravitsemus, liikunta, sosiaaliset suhteet, sähköinen media ja stressi.

#### **5.3.1 Biologiset muutokset**

Nuoren unen säätelyyn vaikuttavat biologiset tekijät, kuten elimistön sirkadiaanisen rytmin eli vuorokausirytmien ja unen homeostaattisen säätelyn muutokset, hormonaaliset muutokset ja aivojen toiminnan muutokset. Sirkadiaaninen vuorokausirytmien säätely kertoo, milloin on hyvä aika mennä nukkumaan ja unen homeostaattinen säätely pitää huolen siitä, että saadaan tarpeeksi unta. (UKK-instituutti 2017 c; Partonen 2015.) Nuoruudessa unirytmien muuttuu näiden säätelyjärjestelmien vaikutuksesta. Tavallisimpia muutoksia ovat unen kokonaismäärän väheneminen, unen keveneminen, päiväväsymyksen lisääntyminen sekä vuorokausirytmien siirtyminen myöhäisemmäksi. Kuitenkin nuoruusiän väistyessä myös unirytmien palautuu takaisin normaalia tapaa noudattavaksi. (Carskadon 2011, 3–4; Hagenauer, Perryman, Lee & Carskadon 2009, 282.)

Myöhäisemmän vuorokausirytmien murrosiässä aiheuttaa aivojen melatoniinihormoni, joka nuoren kehossa tapahtuvien muutosten ja sukupuolihormonierityksen vuoksi erittyy tavallista myöhemmin illan aikana. Näin nukkumaan mennään entistä myöhemmin, syvän unen määrä vähenee ja aamulla herääminen on vaikeaa. Tätä kutsutaan myös ”iltavirkkuudeksi”, johon liittyy riski liian vähäiseen nukkumiseen. Jos univelkaa kertyy viikolla, sitä ei tulisi korvata nukkumalla viikonloppuisin pitkään. Tämä aiheuttaa jälleen unirytmien viivästymistä ja syntyneitä kierrettä voi olla hankala katkaista. (UKK-instituutti 2017 c; Käypä hoito 2015.)

### 5.3.2 Ravitsemus

Ravitsemuksella on sekä piristäviä että uneliaisuutta lisääviä vaikutuksia. Tämän vuoksi ravitsemuksen laatuun tulee kiinnittää huomiota, että saataisiin mahdollisimman tasapainoinen uni- ja vireystila. Unta edistävien ruoka-aineiden tehtävänä on rentouttaa, helpottaa unen tuloa sekä saavuttaa yhtenäinen uni. Myös elimistön aineenvaihdunta tasapainottuu ja nukkuessa kulutetaan kaloreja. (Pihl 2013, 31.)

Uni ei yksistään riitä vireystilan ylläpidossa vaan myös ravinnon tulee olla monipuolista ja terveellistä sekä ateriat tulee nauttia säännöllisesti. Myös välipalat ovat tärkeitä, jos on pidempiä taukoja aterioiden välillä. (UKK-instituutti 2014.) Ravitsemussuositusten mukaista lautasmallia voidaan hyödyntää, kun halutaan kuvata ravinnon monipuolisuutta. Puolet lautasesta tulisi täyttää salaattilla tai erilaisilla kasviksilla. Neljännes lautasesta tulee olla riisiä, pastaa tai perunaa ja toinen neljännes kanaa, kalaa tai lihaa. Juomaksi tulee valita rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi voidaan tarjota täysjyväleipää. Jälkiruuaksi sopivat marjat tai hedelmät. (Evira 2016.) Ennen nukkumaanmenoa kannattaa välttää raskaita aterioita ja kofeiinin nauttimista, koska ne voivat haitata nukahtamista ja yöunta (Opetushallitus 2010).

Ravitsemuksella ja unella on yhdessä suuri merkitys vireystilaan sekä energiataapainoon (Pihl 2013, 31). Liian vähäinen ravinto aiheuttaa esimerkiksi hermostuneisuutta, eikä nälkäisenä saa nukutuksi. Uni voi olla rikkonaista, jos ennen nukkumaanmenoa syödään liian vähän. Liian raskaalla aterialla on myös heikentävä vaikutus unen laatuun, esimerkiksi liikaa sokeria sisältävät ruuat aiheuttavat raskaan olon. Huonosti nukutun yön jälkeen riski ylipainoon kasvaa, koska keho vaatii lisää energiaa ja riski naposteluun lisääntyy. Lisäksi unen puutteesta johtuva väsymys kasvattaa halua syömiseen, koska liikunnan harrastamiseen ei ole energiaa. (MLL 2017 c; Pihl & Aronen 2015, 91–92.)

Unen kannalta ravintoaineita, jotka sisältävät tryptofaania olisi hyvä suosia. Tryptofaani on aminohappo, joka tuottaa serotoniinia ja melatoniinia. Näiden tehtävänä on rauhoittaa hermostoa sekä aivojen toimintaa. Hyviä tryptofaanin lähteitä ovat esimerkiksi kalkkuna, kana, maito, kotijuusto, kananmuna sekä kokojyvä-

tuotteet. (Pihl & Aronen 2015, 100.) Näiden ruoka-aineiden lisäksi iltapalalla tulisi suosia proteiinipitoisia ruokia, kuten rahkoja. Iltapalan tulisi olla myös kevyt, sillä unen laatu on tällöin parempi. Hyviä vinkkejä ovat esimerkiksi kana-caesar salaatti, kalkkunaa yhdessä tummanvihreiden vihanneksien kanssa sekä kala ja höyrytetyt vihannekset. (Pihl 2013, 31.)

On myös ruoka-aineita, joiden nauttimista tulee välttää ennen nukkumaanmenoa, sillä ne häiritsevät unta. Esimerkiksi tyramiini on aminohappo ja sillä on noradrenaliinin erityistä lisäävä vaikutus. Noradrenaliini on stressihormoni, joka lisää aivojen aktiivisuutta ja siten haittaa nukahtamista. Tyramiinin lähteitä ovat muun muassa pekoni, juusto, suklaa, kinkku, hapankaali, sokeri sekä viini. (Pihl 2013, 31.) Muita unta häiritseviä aineita ovat esimerkiksi alkoholi, kahvi- ja muut kofeiinipitoiset aineet, tupakka, jälkiruuat, sokerit, makeutusaineet, sipuli, rasvaiset ja mausteiset ruuat sekä limsat. Esimerkiksi kahvilla on piristävä vaikutus uneen sen sisältämän kofeiinin vuoksi. Kofeiinin piristävä vaikutus kohdistuu keskushermostoon ja valvottaa. Näin unen laatu huononee ja yöllä saattaa esiintyä heräilyjä. (Pihl & Aronen 2015, 92–93.) Ennen nukkumaanmenoa tulee välttää myös liiallista juomista, ettei tarvitsisi herätä kesken yötä käymään vessassa (Kannas ym. 2010, 206).

Yön aikaisen veren sokeritasapainon merkitys on myös keskeinen hyvän yöunen synnylle. Liian alhainen verensokeri aiheuttaa esimerkiksi nälän tunteen ja tästä syystä yöllä voi herätä kesken unien. Heräämisen aiheuttaa glukoosia säätelevien hormonien, kuten adrenaliinin erittyminen ja aivot saavat tiedon tätä kautta. Tämän välttämiseksi illalla tulisi syödä kevyt ja ravitseva iltapala. Jos verensokeri on liian koholla, tämä johtaa myös yöunen häiriintymiseen. Illalla tulisi välttää soke-ripitoista ravintoa, koska se aktivoi stressihormoneita ja elimistö ei rauhoitu lepoon. (Pihl & Aronen 2015, 96, 101.)

Suomalainen tutkimus on osoittanut, että energiarikkaiden eli nopeiden hiilihydraattien, kuten makeisten syömisellä on negatiivinen yhteys unen pituuteen koulupäivinä. Nopeat hiilihydraatit aiheuttavat myös vaikeuksia herätä aamulla. Energiarikkaiden ruokien syöminen vähentää yöunien pituutta sekä lisää päiväväsy-

mystä. Hitaiden hiilihydraattien vaikutus on päinvastainen, esimerkiksi hedelmien ja vihannesten syömisellä on todettu olevan positiivinen vaikutus unen pituuteen. Tutkimuksessa on tarkasteltu 10–11-vuotiaiden lasten ravinnon kulutuksen ja nukkumistottumusten yhteyttä. (Westerlund, Ray & Roos 2009, 1533–1534.)

### 5.3.3 Liikunta

Nuorelle parhaan mahdollisen kasvun ja kehityksen takaamiseksi tarvitaan myös säännöllistä ja monipuolista liikuntaa. Nuoren tulisi liikkua päivässä suositusten mukaan vähintään 1–2 tuntia parhaalla itselle sopivalla tavalla. Sitä voi harrastaa monessa muodossa hyödyntämällä esimerkiksi koulumatkat pyöräillen tai viettämällä välitunnit koulussa ulkona pelaillen. Kestävyystyyppinen liikuntaa kuten hiihto tai hölkkä rasittaa enemmän. Voimaa ja notkeutta voidaan kehittää esimerkiksi tanssin ja pallopelien avulla. (UKK-instituutti 2017 b.)

Liikunnan tulisi olla säännöllistä, jotta se olisi eduksi unen laadulle. Jos liikunnan määrä jää liian vähäiseksi, sillä on todettu olevan yhteys unihäiriöihin. (Huovinen 2013, 36.) Liikunta voi vaikuttaa nukahtamisnopeuteen, unenlaatuun sekä päiväaikaiseen vireystilaan. Liikunta myös lisää syvän unen vaihetta ja hoitaa unetto- muutta. On tärkeää huomioida liikunnan harrastamisen ajoitus. Neljä tuntia ennen nukkumaanmenoa ei pidä harrastaa raskasta liikuntaa, koska se aktivoi kehoa ja nukahtaminen on tällöin hankalampaa. Sen sijaan illalla voi tehdä esimerkiksi kävelylenkin, joka edistää nukahtamista ja unen laatua. (Pihl & Aronen 2015, 102.)

Tieto liikunnan vaikutuksista uneen on kuitenkin hieman ristiriitaista, koska joidenkin tutkimusten mukaan päivän aikana harrastetulla liikunnalla on negatiivisia vaikutuksia uneen. Pesonen, Sjösten, Matthews, Heinonen, Martikainen, Kajantie, Tammelin, Eriksson, Strandberg & Räikkönen (2011) ovat havainneet tutkimuksessaan, että korkea fyysinen aktiivisuus hereillä ollessa vaikuttaisi vähentäen unen määrää ja tehokkuutta sekä lisäisi unen rikkonaisuutta. Tämä kumoo usean muun tutkimuksen tuloksen siitä, että liikunta olisi hyödyllistä unelle. Pesonen ym. (2011) tutkimuksessa todettiin kuitenkin, että raskaan liikunnan harrastaminen illan aikana näkyisi nukahtamisen viivästymisenä. Tutkimukseen osallistui 321 helsinkiläistä 8-vuotiasta lasta.

### 5.3.4 Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet ovat nuorelle voimavara, joiden kautta he hakevat omaa identiteettiään ja arvojaan (MLL 2017 d). Sosiaalisilla suhteilla tarkoitetaan kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. Ihminen tarvitsee sosiaalisia suhteita läpi elämän. (Martelin, Hyyppä, Joutsenniemi & Nieminen 2009.) Nuoruudessa kavereiden merkitys korostuu ja kaveriryhmien muodostaminen on tärkeämpää. Kaveriryhmät saattavat kuitenkin luoda nuorille paineita siitä, sopiiko hän joukkoon ja tuleeko hän hyväksytyksi. Ryhmissä saattaa esiintyä myös kiusaamista mikä alentaa nuoren itsetuntoa ja minäkäsitystä. Minäkäsityksellä tarkoitetaan nuoren käsitystä itsestään. Nämä sosiaaliset paineet nuoruudessa voivat vaikuttaa negatiivisesti nuoren unen määrään ja sitä kautta unen puutteeseen. (MLL 2017 d; Urrila & Pesonen 2012, 2832.)

Nuoren ja vanhempien välinen vuorovaikutussuhde, vanhempien antama tuki sekä kannustus nuoren koulutyöhön ja harrastuksiin ovat hyvän unen sosiaalisia peruspilareita (Tynjälä 1999). Tighe, Dautovich & McCrae (2015, 317–320) ovat havainneet tutkimuksessaan, että sosiaalisilla suhteilla on yhteys uneen. Tutkimuksen mukaan yksinäisyys vaikuttaa negatiivisesti nukuttujen tuntien määrään ja unen laatuun. He toteavat myös, että sängystä ylös nouseminen oli hankalampaa niille, joilla oli vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa. Sosiaalisesti aktiivisilla yksilöillä havaittiin päinvastainen vaikutus.

### 5.3.5 Sähköinen media

Nykyään nuoret viettävät paljon aikaa sähköisen median parissa. Sähköisellä medialla tarkoitetaan ruutuaikaa eli kännykän ja tietokoneen käyttöä sekä television katselua. (THL 2014 a.) Tietokoneen, kännyköiden ja television katselu on lisääntynyt. Sähköisellä medialla on tarjottavanaan ympäri vuorokauden viihdettä ja viirikettä, mikä on vähentänyt nukkumisen määrää. Monet nuoret käyttävät sähköisen median palveluita silloin kun olisi aika nukkua. (Kannas ym. 2010, 196.)

Tutkimusten mukaan sähköisen median käytöllä on vaikutus uneen. Kun sähköisiä laitteita käyttää juuri ennen nukkumaanmenoa, voi seurata nukkumaanmenoajan

siirtyminen myöhäisemmäksi. Tästä seuraa myös aivojen aktivoitumista; jolloin nukahtaminen on vaikeampaa ja melatoniinin erittyminen heikentyy. Uni kestää tällöin myös vähemmän aikaa sekä yö heräily saattaa lisääntyä. (Cain & Gradisar 2010, 741.)

### 5.3.6 Stressi

Nuorelle voivat aiheuttaa stressiä esimerkiksi kokeet ja esiintymiset koulussa sekä harrastuksissa. Nuori saattaa miettiä seuraavan päivän koetta ennen nukkumaanmenoa ja menettää pelkästä ajatuksesta yönensa. Myös keskeneräiset, tekemättömät työt valvottavat nuorta helposti. Näiden suorituspainneiden luoma stressi vaikuttaa unen rakenteeseen vähentäen syvän unen määrää. Tällöin nuori kokee unen laadun huonoksi ja alkaa kärsiä yöheräilyistä. Tällaisten yönien jälkeen nuori on aamulla väsynyt eikä pysty suoriutumaan annetuista tehtävistä kunnolla. (Kannas ym. 2010, 200, 204.)

Jotta nuori voisi toipua stressistä, hänen tulisi saada riittävästi unta, koska stressi lisää nuoren unen tarvetta. Siksi stressiä ylläpitävät molekyylit tuottavat hajoamistuotteita, jotka edistävät ja lisäävät unta. Näiden unta lisäävien molekyylien toiminta kuitenkin estyy stressiä ylläpitävien molekyylien vaikutuksesta, jos nuoren stressistä johtuva ylivirittynyt tila kestää liian kauan. Stressi lisää stressihormonia eli noradrenaliinia kehossa, mikä vaikeuttaa nukahtamista. Noradrenaliini lisää nuoren aivojen aktiivisuutta, mikä aiheuttaa nuorelle ylivirittyneen tilan, josta hänen on vaikea päästä eroon. Stressaantuneen nuoren tulisi keskustella ja selvittää mieltä painavat asiat päivän aikana, etteivät ne jäisi vaivaamaan illalla ja haittaamaan unta. (Phil 2013, 31; Kannas ym. 2010, 204, 206.)

Lund, Reider, Whiting & Prichard (2010, 128) tutkimuksen mukaan stressi on uneen vaikuttava tekijä. Tutkimuksessa todetaan, että stressi voi aiheuttaa, pahentaa tai ylläpitää uniongelmia. Tutkimukseen osallistuneilta nuorilta kysyttiin syitä, jotka mahdollisesti haittasivat heidän untaan. Nuoret olivat tuoneet esille esimerkiksi koulun aiheuttaman stressin. Suurin osa näistä nuorista oli ollut sitä mieltä, että stressi vaikeuttaa nukahtamista. Nuorille saattaa olla myös hankalaa käsitellä stressiä, mikä aiheuttaa stressin lisääntymistä ja lisää sen haittaa unelle. Tutki-

mukseen osallistui yli tuhat 17–24-vuotiasta nuorta, joista suurin osa oli eurooppalaisia.

## 6 NUORTEN UNIHÄIRIÖT JA NIIDEN EHKÄISEMINEN UNIHYGIENIAN AVULLA

Tässä luvussa käsitellään nuorten unihäiriöitä sekä keinoja, joilla voidaan parantaa unen laatua ja ehkäistä unihäiriöiden syntyä.

### 6.1 Nuorten unihäiriöt

Unihäiriö voi ilmetä esimerkiksi unettomuutena, unenaikaisena hengityshäiriönä, keskushermostoperäisenä poikkeavana väsymyksenä, uni-valverytmin häiriönä sekä unenaikaisina liikehäiriöinä. Unihäiriö vaikuttaa myös alentavasti suorituskykyyn arkielämässä. (Käypä hoito 2015.) Tavallisimpia nuorten unihäiriöitä ovat poikkeava päiväväsymys, uni-valverytmin häiriöt sekä unettomuus. Nuorten unihäiriöiden taustalla voi olla monia syitä, esimerkiksi oman kehon nopeat muutokset, koulutyö, sosiaaliset paineet sekä elämäntyyli. Nuoren uni-valverytmi muuttuu murrosiässä myöhäisemmäksi ja koulut alkavat varhain aamulla. Tämän vuoksi nuori ei saa tarpeeksi unta ja unen vähyys lisää unihäiriöiden syntyä. (Fri 2013, 9–10.)

Päiväväsymyksen on todettu olevan nuorilla paljon yleisempää kuin unettomuus (Rintahaka 2007, 216). Vuonna 2009 jatkuvaa päiväväsymystä tytöistä koki 20 % ja pojista 10 %. Unettomuutta kokevien luvut olivat pienempiä. (Kronholm 2014.) Päiväväsymyksen taustalla on riittämätön yöuni, jonka aiheuttaa liian myöhäinen nukkumaanmeno aika. Myöhäinen nukkumaanmeno aika voi johtua uni-valverytmin muutoksista mutta lisäksi taustalla voi olla muitakin tekijöitä, kuten päiväunet, tunnesyistä johtuva levottomuus, epämukava fyysinen olo, terveydelliset syyt tai levoton nukkumisympäristö. Päiväväsymys aiheuttaa myös keskittymiseen ja oppimiseen liittyviä vaikeuksia, jotka näkyvät koulutyössä. Nuorten kohdalla on kuitenkin tärkeää huomioida väsymyksen liittyminen luonnollisesti nuoren kasvuun ja kehitykseen. (Huttunen 2016, Rintahaka 2007, 216; Aaltonen ym. 2003, 142.)

Uni-valverytmin häiriöön vaikuttaa melatoniinin erittymisen viivästyminen murrosiässä ja tämä aiheuttaa nukahtamisvaikeuksia sekä lisää mahdollisuutta valvoa

pidempään. Uni-valverytmin häiriöt voivat johtaa unettomuuteen, jota esiintyy 9–13 % nuorista. Kouluterveyskyselyiden mukaan unettomuus on tytöillä paljon yleisempää kuin pojilla. Unettomuuden on kuitenkin todettu lisääntyvän myöhäisemmällä iällä. (Käypä hoito 2015.)

Unettomuudella tarkoitetaan nukahtamisvaikeuksia, unessa pysymisen vaikeuksia eli yö heräilyjä sekä unen virkistämättömyyttä (Pihl & Aronen 2015, 25). Nuorilla unettomuuden syntyä edesauttavat liian myöhäinen nukkumaanmeno-aika, epäsäännöllinen nukkumisrytmi, liiallinen kofeiinipitoisten juomien käyttäminen sekä liian vähäinen liikunnan harrastaminen (THL 2015). Unettomuuden yleisiä vaikutuksia ovat esimerkiksi ärtyneisyys, vastustuskyvyn heikkeneminen, muistiin liittyvät häiriöt sekä lisääntynyt tapaturma-alttius (Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö 2017). Toiminnallinen unettomuus on nuorilla yleistä. Toiminnallisella unettomuudella tarkoitetaan nuoren jännittyneen ja ahdistuneen olotilan ja näiden tunnetilojen sekä ajatuksien aiheuttamaa unettomuutta, joka tekee nukkumisen mahdottomaksi. (Käypä hoito 2015; Pihl & Aronen 2015, 25.)

Unettomuutta voi olla lyhytaikaista tai pitkäaikaista. Lyhytaikainen unettomuus voi johtua esimerkiksi stressistä tai muusta kriisistä, kuten murrosiästä. Lyhytaikainen unettomuus korjaantuu, kun aiheuttaja poistuu. Jos unettomuus jatkuu pidempään, useamman kuukauden, puhutaan pitkäaikaisesta unettomuudesta. (Käypähoito 2015.) On hyvä tiedostaa, että unettomuuden taustalla on aina jokin tekijä (Oivauni-Uniklinikka 2017). Unettomuuden ennaltaehkäisyssä tulee kiinnittää huomiota hyvää terveydentilaa edistäviin tekijöihin. Näillä tarkoitetaan esimerkiksi elintapojen merkitystä, säännöllisiä nukkumaanmeno-aikoja, tasapainoista koulutyön ja levon suhdetta sekä perheen ja ystävien kanssa vietettävää aikaa. (Käypä hoito 2015.)

WHO:n koululaistutkimuksen (2014) mukaan suomalaisista 15-vuotiaista tytöistä 8,9 % kärsii nukahtamisvaikeuksista eli unettomuudesta lähes päivittäin. Pojilla vastaavista vaikeuksista kärsii 5,3 %. (Tynjälä & Kannas 2015, 8.) Tytöillä nämä ongelmat ovat huomattavasti yleisempiä ja sukupuolella näyttää olevan vaikutusta läpi aikuisiän. Tytöillä myös kuukautisten alkaminen voi liittyä unihäiriöihin, po-

jilla murrosiän ja nukahtamisongelmien yhteyttä ei ole havaittu. (Johnson, Roth, Schultz & Breslau 2006, 247.) Yläasteikäisten nuorten unihäiriöt ja päiväväsymys ovat myös kaksinkertaistuneet viimeisten 20 vuoden aikana (Kronholm 2014).

Tutkimusten mukaan myös sähköinen media, stressi ja ongelmat ihmissuhteissa aiheuttavat nuorille unettomuutta. Tämä ilmenee ongelmina nukahtamisessa, yö heräilyinä sekä unen kokonaismäärän vähentymisenä. (Lund ym. 2010, 128; Cain & Gradisar 2010, 741.) Myös Gregory, Caspi, Moffitt & Poulton (2006) toteavat tutkimuksessaan, että perheristiriidat nuoruudessa vaikuttavat unettomuuden syntymiseen myöhemmällä iällä.

## **6.2 Unihygienia**

Unihygienia tarkoittaa erilaisia toimenpiteitä, jotka edistävät laadukasta unta. Laadukkaan unen edistämiseksi voi noudattaa erilaisia ohjeita liittyen nukkumiskäytäntöihin, nukkumisympäristöön ja elämäntapoihin. (Pihl & Aronen 2015.) Hyvän unen saavuttamiseksi ja unihäiriöiden välttämiseksi kannattaa säilyttää hyvä unirytm. Hyvällä unirytmillä tarkoitetaan sitä, että noudatetaan säännöllisiä nukkumaanmeno- ja heräämisaikoja. Nukkumaan kannattaa mennä vasta väsyneenä. Jos kuitenkin tuntuu, että uni ei meinaa tulla, voi nukahtamista edesauttaa erilaisilla keinoilla. (Opetushallitus 2010.)

Keveyden liikunnan harrastaminen illalla edistää unen laatua (Opetushallitus 2010). Keveydellä liikunnalla tarkoitetaan esimerkiksi kävelyä ja venyttelyä (UKK-instituutti 2015). Liian raskasta liikuntaa kannattaa välttää 3–4 tuntia ennen nukkumaan menoa, ettei keho kävisi ylikierroksilla (Työterveyslaitos 2013). Liikunta parantaa unta nopeuttamalla nukahtamisaikaa, pidentämällä syvän unen vaiheen kestoa ja lyhentämällä vilkeuden eli REM-unen määrää. Säännöllisellä liikunnalla on yhteys hyvään uneen, kun taas vähäisellä liikunnalla unihäiriöihin. Säännöllisen liikunnan harrastaminen voi ehkäistä unettomuutta ja uniapneaa. (UKK-instituutti 2015.) Liikunnan harrastaminen on merkittävä tekijä liittyen unen laatuun. Unen laatu paranee, kun terveelliset elintavat ovat hallinnassa ja pyritään elämään säännöllisesti. (Kronholm 2016.)

Myös ulkonäkö ja paino voivat kertoa, nukkuuko nuori riittävästi. Väsyneenä ruokahalu kasvaa ja tämä taas lisää riskiä ylipainoon. (MLL 2017 c.) Kuitenkin pääosin kevyt ateria ja raskaan liikunnan välttäminen ennen nukkumaanmenoa ovat avainasemassa hyvän unen laatuun. Kahvia ja energiajuomia sekä muita kofeiinipitoisia juomia tulisi välttää nauttimasta myöhään illalla, koska ne ovat piristäviä aineita ja kohottavat verenpainetta. (Käypä hoito 2015; Opetushallitus 2010.)

Yöunen kannalta on hyvä pitää päivän aikana pieniä taukoja, jolloin voi rentoutua ja miettiä päivän tapahtumia. Näin kaikki ajatukset eivät kuormitu iltaan. Kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa on hyvä rauhoittua ja rentoutua itselle mieleisellä tavalla. (Työterveyslaitos 2013.) Keinoja rentoutua on monia, kuten musiikin kuuntelu, venyttely, ulkoilu ja lämpöisen juoman juominen. Kauhuelokuvien katsominen ja netissä surffailu vaikeuttavat nukahtamista ja niitä tulisi välttää hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa. Rentoutumisen on tarkoitus rauhoittaa hermostoa. (UKK-instituutti 2016 a.)

Hyvän unen saavuttamiseksi tulee kiinnittää huomiota nukkumisergonomiaan eli kehon anatomisesti oikeaan nukkumisasentoon. Esimerkiksi liian pehmeä tai kova sänky kuormittaa selkärankaa, joka voi ilmetä selkä- tai niskakipuna. Tällainen nukkumisalusta estää kehon nivelten ja lihasten palautumista päivän rasituksesta. Nukkumisergonomialla on suuri vaikutus unen laatuun, esimerkiksi huono nukkumisasento tai vääränlainen nukkumisalusta heikentää yöunta. (Tempur 2016; Koistinen 2013, 42–43.) Makuuhuonetta kannattaa myös tuulettaa ennen nukkumaanmenoa. On tärkeää, että nukkumaan mentäessä huone ei ole liian kylmä tai kuuma ja nukkumisympäristö on rauhallinen ja pimennetty. (Työterveyslaitos 2013.)

## **7 7.-LUOKKALAISTEN NUORTEN TERVEYDEN EDISTÄMISTÄMINEN OPETTAMISEN AVULLA**

Tässä luvussa avataan terveyden edistäminen käsitteenä ja käsitellään terveyden edistämistä opettamista kouluissa sekä erilaisia opetusmenetelmiä.

### **7.1 Terveyden edistämisen opettaminen kouluissa**

Terveydenhuoltolaissa terveyden edistäminen on määritelty seuraavasti:

”Terveyden edistäminen on yksilöön, väestöön, yhteisöihin ja elinympäristöön kohdistuvaa toimintaa, jonka tavoitteena on terveyden, työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen sekä terveyden taustatekijöihin vaikuttaminen, sairauksien, tapaturmien ja muiden terveysongelmien ehkäiseminen ja mielenterveyden vahvistaminen sekä väestöryhmien välisten terveyserojen kaventaminen sekä suunnitelmallista voimavarojen kohdentamista terveyttä edistävällä tavalla” (L30.12.2010/1326).

Opetushallituksen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014, 399–400) mukaan yläasteelle siirryttäessä nuorille aletaan opettaa terveystietoa omana oppiaineenaan terveyden edistämiseksi. Terveystiedon opettamisen tavoitteena on tukea nuoren tervettä kasvua ja kehitystä, ennaltaehkäistä sairauksien syntyä sekä ohjata nuorta pohtimaan omaa ja ympärillä olevien ihmisten terveyskäyttäytymistä sekä ympäristön ja kulttuurien vaikutusta tähän. Terveystiedon opettamisella ohjataan nuorta omaksumaan terveelliset elämäntavat ja edistämään omaa terveyttään. Yksi terveystiedon opetuksen sisältöön liittyvistä aiheista on uni ja siihen vaikuttavat tottumukset. Tässä opinnäytetyössä edistetään terveyttä lisäämällä nuorten tietoutta unen ja nukkumisen merkityksestä sekä uneen vaikuttavista tekijöistä. Terveyden edistämisen kannalta tavoitteena oli myös auttaa nuoria ehkäisemään unihäiriöitä tuomalla esille unihygienian keinoja unen laadun edistämiseksi.

## 7.2 Opetusmenetelmät ja opettaminen

Oppituntia suunniteltaessa tulee suunnitella tavoitteet opetukselle ja tavoitteita vastaava sisältö. Oppitunnin toteutuksessa tulee miettiä, millaisia opetusmenetelmiä opetuksessa voidaan käyttää sekä suunnitella oppitunnille aikataulu. Oppitunnin kulku tulee havainnollistaa sekä pohtia, millä keinoilla nuoria voidaan motiivoida opetettavaan asiaan. (Rinne, Gustafsson & Salminen 2013, 3–4.) Opetusmenetelmien valinnassa tulee ottaa huomioon aiheen laajuus ja rajaus. Näin on helpompi suunnitella oppituntiin käytettävä aika, opetusmuodot ja työtavat. Työtapoja valittaessa tulee ottaa huomioon nuorten tieto-taitotasoa, ikä, motivaatio ja ryhmän koko sekä opetettavan asian laajuus ja vaativuus. Työtapojen valinnassa on hyvä huomioida myös oppimisympäristö ja tarvittavat resurssit, kuten rahan riittävyys ja ajan rajallisuus. (Mykrä & Hätönen 2010, 9; Kepler-Uotinen, Hämäläinen & Välimaa 2009, 75, 87.)

Opettaessa voidaan käyttää erilaisia muistamista ja ymmärtämistä tukevia menetelmiä, kuten laajojen kokonaisuuksien välttämistä ja ydinasioiden esittämistä. Tukena voidaan käyttää myös erilaisia tilastoja ja selittää monimutkaiset käsitteet ymmärrettäviksi. Työtapana opetuksessa voidaan käyttää myös ryhmämuotoista keskustelua eli porinaryhmiä määrätystä aiheesta. Opettamiseen voidaan liittää myös erilaisia pelejä ja leikkejä, joissa oppilaat voivat hyödyntää aikaisemmin opittuja tietoja ja taitoja. (Kepler-Uotinen ym. 2009, 88–89.) Kun oppilaita jaetaan ryhmiin, tulee ottaa huomioon ryhmän koko, ryhmissä suoritettavan tehtävän laajuus ja siihen käytettävä aika. Mitä suurempi ryhmä muodostetaan sitä kauemmin tehtävän suorittaminen voi kestää ja sitä vähemmän kaikki ryhmän jäsenet saavat tuotua ajatuksiaan esille tehtävän aikana. Sopiva koko ryhmälle on noin 3–6 henkilöä. Silloin kaikki voivat osallistua tasapuolisesti yhteiseen keskusteluun annetun tehtävän sisällön pohdintaan. (Mykrä & Hätönen 2010, 35, 37.)

Oppitunnin alussa on hyvä hyödyntää vuorovaikutusta korostavaa aloitusta, jolla pyritään opettajien ja oppilaiden väliseen toimivaan vuorovaikutukseen. Oppitunnin voi aloittaa myös kertomalla oppitunnin kulusta eli hahmottamalla oppitunnin kokonaisuus. Olennaisena osana vuorovaikutusta korostavassa aloituksessa on

itsensä esittely ja tutustuminen muihin, jolloin jännitys vähenee sekä oppiminen helpottuu. Tutustumisen keinoina voi käyttää keskustelua ryhmissä tai pareittain. Toisena aloitusmenetelmänä voidaan hyödyntää aiheesta etukäteen laadittuja kysymyksiä, joihin oppilaat vastaavat kyselyn tai keskustelun muodossa. Kysymysten antamien vastausten avulla opettaja pystyy kohdentamaan oppitunnin juuri kyseiselle opetusryhmälle. Kysymyksiä laatiessa kannattaa miettiä mikä niiden tarkoitus on. Kysymykset voivat olla esimerkiksi oppilaita aktivoivia, motivoivia ja kokemusta kartoittavia sekä oppitunnin kokonaisuutta hahmottavia. (Mykrä & Hätönen 2010, 11, 13, 23.)

Oppitunnin voi toteuttaa esimerkiksi luentona. Se sopii tilanteisiin, joissa halutaan laajentaa oppilaiden tietämystä käsiteltävästä asiasta. Luennon aluksi oppilaille annetaan mahdollisuus kertoa omia kokemuksia aiheeseen liittyen sekä esittää tarkentavia kysymyksiä, jos he huomaavat omien kokemusten olevan ristiriidassa luennon aiheen kanssa. Oppiminen luennon muodossa on myös mielekkäämpää, jos oppilas kokee käsiteltävät asiat tärkeiksi oman elämänsä kannalta. Luennon aikana oppilaille on hyvä antaa mahdollisuus pohtia käsiteltyjä asioita rohkaisten ja tukien heitä. Oppilaiden tarkkaavaisuus saattaa vähentyä jo 15–20 minuutin kuuntelun jälkeen, siksi tulisi luennon välissä pitää taukoja aktiivista pohdintaa varten. Aktiivisella pohdinnalla tarkoitetaan, että oppilailla on mahdollisuus osallistua esimerkiksi esittämällä kysymyksiä oppitunnilla. (Mykrä & Hätönen 2010, 25–29.)

## **8 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS**

Tämän luvun ensimmäisessä alaluvussa käsitellään tämän toiminnallisen opinnäytetyön taustaselvityksiä ja aiheen valintaa. Toisessa alaluvussa kerrotaan projektin suunnittelusta, kolmannessa alaluvussa kohderyhmästä ja viimeisessä kerrotaan projektin toteutuksesta.

### **8.1 Taustaselvitykset ja aiheen valinta**

Opinnäytetyön aiheen suunnittelu alkoi aihe-seminaareilla, joita oli kaksi. Ensimmäinen aihe-seminaari järjestettiin syksyllä 2015. Siinä käytiin läpi opinnäytetyön oppimistavoitteet ja opinnäytetyö prosessin kulku. Tehtäväksi annettiin miettiä opinnäytetyön aihetta seuraavaa aihe-seminaaria varten.

Aihetta valittaessa otettiin huomioon, että aihe vastaisi opinnäytetyön tekijöiden kiinnostuksen kohteita. Opinnäytetyön tekijät halusivat tehdä toiminnallisen opinnäytetyön elintapoihin liittyen, jonka vuoksi alettiin etsiä sopivaa kohdeorganisaatiota. Hoitotyön tutkimus ja kehittäminen I -kurssilla opettaja kehotti ottamaan selvää yhteistyömahdollisuudesta Laihian yläkoulun kanssa.

Toisessa aihe-seminaarissa, joka pidettiin tammikuussa 2016, esiteltiin opinnäytetyön alustava aihe ja nimettiin opponentit. Aihe-seminaarissa oli tarkoitus lähettää aiheen hyväksyttämisanomus sekä aloittaa suunnittelemaan työsuunnitelmaa. Toisen aihe-seminaarin jälkeen otettiin yhteyttä opinnäytetyön ohjaajaan tapaamisen järjestämisestä Laihian yläkoululle. Tapaaminen Laihian yläkoulun kanssa sovittiin huhtikuulle 2016. Alustava opinnäytetyön aihe elintavoista tarkentui vasta tämän tapaamisen jälkeen ”nuoren uneen ja nukkumiseen”. Laihian yläkoulun terveydenhoitaja ehdotti, että opinnäytetyössä käsiteltäisiin unen ja elintapojen välisiä yhteyttä sekä unihygienian merkitystä.

### **8.2 Projektin suunnittelu**

Ensimmäisenä lähdettiin pohtimaan missä toiminnallisen opinnäytetyön voisi toteuttaa. Hoitotyön tutkimus ja kehittäminen I -kurssin opettajalta saatiin tiedoksi, että aikaisemmin Vaasan ammattikorkeakoulu on toteuttanut toiminnallisia opin-

näytetöitä Laihian yläkoululle. Seuraavaksi päätettiin ottaa yhteyttä opinnäytetyön ohjaajaan, jonka kautta sovittiin tapaaminen Laihian yläkoululle koskien toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelua ja toteuttamista.

Tapaamisessa oli mukana koulun rehtori, terveydenhoitaja, terveystiedon ja biologian opettaja sekä opinnäytetyön ohjaaja. Tapaamiseen osallistui myös muita opiskelijoita Vaasan ammattikorkeakoulusta, jotka toteuttivat oman opinnäytetyönsä Laihian yläkoululle. Tapaamisessa sovittiin, että toiminnalliset opinnäytetyöt toteutetaan terveyspäivän muodossa.

Terveyspäivään opinnäytetöiden aiheet suunniteltiin niin, että terveyspäivästä tulisi mahdollisimman monipuolinen. Opinnäytetyön tekijät ehdottivat, että tämän opinnäytetyön aihe koskisi nuorten elintapoja. Terveyspäivän sisältöä suunniteltaessa otettiin huomioon myös Laihian yläkoulun omat toiveet ja tarpeet. Tapaamisessa ehdotettiin, että työssä käsiteltäisiin unen ja terveellisten elintapojen yhteyttä sekä unihygienian merkitystä. Tämän opinnäytetyön lopullinen aihe nousi esille, kun Laihian kouluterveydenhoitaja ilmaisi huolensa nuorten nukkumistottumuksista. Tässä opinnäytetyössä tekijät päättivät luennon ajan rajallisuuden ja toimeksiantajan toiveiden vuoksi, että muita uneen vaikuttavia tekijöitä, kuten sähköisen median, sosiaalisten suhteiden ja stressin vaikutusta uneen ei käsiteltäisi erillisinä osa-alueina. Edellä mainitut uneen vaikuttavat tekijät tulivat luennon aikana esille osana unihygieniaa.

Aihe koettiin tärkeäksi 7.-luokkalaisille, koska näin voitaisiin vaikuttaa nuorten nukkumistottumuksiin ja unen määrään. THL:n kouluterveyskyselyn (2006–2015) mukaan 31 % peruskoulun 8.–9.-luokkalaisista nukkuu arkisin alle 8 tuntia vuorokaudessa. Alle 8 tuntia unta vuorokaudessa on liian vähän. Aihe unen tarpeesta on ajankohtainen Laihian yläkoulun nuorille, koska murrosikäinen nuori tarvitsee unta noin 10 tuntia yössä.

Tapaamisessa päätettiin Laihian yläkoulun kanssa, että terveyspäivä järjestettäisiin tammikuussa 2017. Joulukuussa 2016 varmistui terveyspäivän lopullinen ajankohta 26.1.2017. Tapaamisen jälkeen alettiin kerätä materiaalia työsuunnitelman tekemiseen. Työsuunnitelma tulee lähettää opinnäytetyön ohjaajalle, joka

tarkastaa työsuunnitelman sisällön. Työsuunnitelman valmistuttua se lähetettiin hyväksyttäväksi Laihian yläkoululle tutkimuslupa-anomuksen kanssa. Tämän jälkeen jatkettiin terveyspäivän suunnittelua ja toteutusta.

Terveyspäivässä jokainen opinnäytetyön tekijä järjesti omasta aiheestaan 45 minuuttia kestävä oppitunnin valitulle kohderyhmälle. Tämän opinnäytetyön kohderyhmäksi suunniteltiin Laihian yläkoulun 8.-luokkalaisten. Kohderyhmä muuttui Laihian yläkoulun ehdotuksesta 7.-luokkalaisiin 21.12.2016. Oppitunteja pidettiin viisi, yksi tunti jokaiselle 7.-luokalle. Pidetyt oppitunnit jälkeen oppilailla jatkui lukujärjestyksen mukainen opetus. Opinnäytetyön tekijät siirtyivät luokasta toiseen riippuen oppitunnin sijainnista.

Opinnäytetyön työsuunnitelman teorian ja lisämateriaalin pohjalta laadittiin Powerpoint-esitys (Liite 1). Powerpoint esitystä suunniteltaessa otettiin huomioon kohderyhmän ikä. Esityksessä vältettiin vaikeita käsitteitä, jotta nuorten olisi helppompaa sisäistää tunnilla käytävät asiat. Esityksen alkuun suunniteltiin aktivoivia kysymyksiä, jotta saataisiin nuoret miettimään omia nukkumistottumuksiaan. Näin herätettäisiin nuorten mielenkiinto aiheeseen.

### **8.3 Kohderyhmä**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kohderyhmä tarkoittaa ryhmää, jolle opinnäytetyön projekti, tässä työssä oppitunti, on tehty. Tavoitteena on saada ryhmä osallistumaan oppitunnille ja lisäämään heidän tietoutta oppitunnin aiheesta. Myös opinnäytetyön toimeksiantajan mielipide kohderyhmän valinnassa tulee huomioida. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38–39.) Työstä saatavat hyödyt suunnataan valitulle ryhmälle ja tämän vuoksi kohderyhmän valinta tulee suorittaa huolellisesti (Silverberg 2007, 39).

Valinnassa huomioitiin myös terveyspäivässä olevien muiden aiheiden sisältö. Kohderyhmät valittiin aiheille niin, että ne olivat ajankohtaisia jokaiselle ikäryhmälle. Valinnassa huomioitiin myös, että jokainen luokka saisi osallistua tasapuolisesti terveyspäivään. Opinnäytetyön tekijät eivät voineet vaikuttaa valintaan.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantaja Laihian yläkoulu valitsi tälle opinnäytetyölle kohderyhmäksi aluksi 8.-luokkalaiset. Kohderyhmää muutettiin kuitenkin myöhemmin ja lopullinen kohderyhmä olivat 7.-luokkalaiset. Laihian yläkoululla 7.-luokkia on yhteensä viisi, joissa on yhteensä 84 oppilasta.

#### **8.4 Projektin toteutus**

Terveyspäivä Laihian yläkoululla järjestettiin 26.1.2017. Oppitunti pidettiin aiheesta ”Nuoren uni ja nukkuminen”. Tämä toteutettiin Laihian yläkoulun 7.-luokkalaisille. Terveyspäivässä oli mukana myös muita oppitunteja aiheista ”Tupakka ja sähkötupakka, Kannabis, Ruutu aika sekä Seksuaaliterveys”. Nämä oppitunnit olivat Laihian yläkoulun 8. ja 9.-luokkalaisille ja tekijöinä toimivat toiset opiskelijat Vaasan ammattikorkeakoulusta.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekijät saapuivat Laihian yläkoululle sovittuun aikaan. Koululla kokoonnuttiin opinnäytetyön ohjaajan kanssa, joka antoi ohjeita päivää varten. Tämän jälkeen tekijät menivät luokkaan, jossa pidettiin ensimmäinen oppitunti. Tiedot luokista oli saatu etukäteen Laihian yläkoulun rehtorilta. Luokat vaihtuivat jokaisen oppitunnin välissä. Ennen oppitunnin alkua tekijät valmistelivat esitystä luokassa. Oppilaille jaettiin pöydille tyhjät vastauslaput esityksen alussa olevia avoimia kysymyksiä varten ja ensimmäinen luokka otettiin vastaan.

Oppitunnin alussa opinnäytetyön tekijät esittelivät itsensä ja kertoivat esityksen sisällöstä sekä tämän opinnäytetyön toteutuksesta. Tämän jälkeen PowerPoint-esitys aloitettiin aktivoivilla kysymyksillä. Aktivoivien kysymysten jälkeen jatkettiin oppitunnilla käsiteltäviin aiheisiin, kuten nuoren uni, unen eri vaiheet, uni ja oppiminen sekä uneen vaikuttavat tekijät. Luennolla keskityttiin käsittelemään eniten uneen vaikuttavista tekijöistä ravitsemuksen ja liikunnan vaikutusta uneen. Lopuksi käsiteltiin vielä unihäiriöitä ja unihygieniaa (Liite 1).

Näiden jälkeen oppilaat jaettiin ryhmiin, he saivat vastauslaput ja pidettiin tietovisa. Kysymysten vastaukset perustuivat PowerPoint-esityksen sisältöön. Tarkoitus oli tarkastella, olivatko oppilaat kuunnelleet oppitunnin aikana. Viimeisenä pidet-

tiin rentoutumisharjoitus, jonka tarkoitus oli saada oppilaat hetkeksi rauhoittumaan ennen päivän jatkumista. Rentoutumishetki pidettiin yhtenä esimerkkinä unihygienian keinoista. Rentoutumishetken aikana soitettiin rauhallista musiikkia. Musiikin soidessa luettiin teksti osana rentoutumishetkeä (Liite 1). Tämän jälkeen oppilailla ja luokan opettajalla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä opinnäytetyön tekijöille. Oppilaat saivat poistua luokasta ja tekijät keräsivät pöydiltä avointen kysymysten vastauslaput ja tietovisan vastauslaput sekä järjestelivät luokan muuta toimintaa varten valmiiksi.

PowerPoint-esitys oli luokan edessä näkyvässä, jolloin oppilaat pystyivät seuraamaan esitystä myös itse. Opinnäytetyön tekijät vaihtoivat puheenvuoroa esityksen puolesta välissä. Nuorille tarjottiin mahdollisuus osallistua keskusteluun oppituntin kuluessa. Tämän vapaan osallistumisen vuoksi jokainen oppitunti oli erilainen. Kaikki kuuntelivat kuitenkin esitystä eikä tekijöiden tarvinnut keskeyttää häiriötekijöiden vuoksi. PowerPoint-esityksen kesto alun valmistelut mukaan lukien oli noin 30 minuuttia ja viimeiset 15 minuuttia käytettiin tietovisaa sekä rentoutumisharjoitukseen (ks. Taulukko 2). Ensimmäisen esityksen jälkeen vaihdeltiin hieman kysymysten määrää tietovisassa, kun ajankäyttö muotoutui koko esityksen mukaan. Kaikkiaan oppitunteja pidettiin viisi.

**Taulukko 2.** Oppitunnin toteutus

AIHE	AIKA	TAPA
Aloitus	5 minuuttia	Luokkatila järjestettiin oppituntia varten ja oppilaille jaettiin tyhjät vastauslaput. Alussa tekijät esittelivät itsensä ja kertoivat tunnin kulusta
Aktivoivat kysymykset	6 minuuttia	Kysymyksiä oli viisi ja ne esitettiin Powerpointesityksen alussa. Tarkoituksena oli herättää oppilaiden mielenkiinto. Oppilaat vastasivat kysymyksiin nimettömästi.
Luento	20 minuuttia	Luennon aikana käsiteltiin nuoren unen tarvetta, unen eri vaiheita, unta ja oppimista sekä uneen vaikuttavia tekijöitä. Lopuksi käsiteltiin unihäiriöitä ja unihygieniaa.
Tietovisa	10 minuuttia	Luennosta pidettiin tietovisa. Oppilaat jaettiin neljään tai viiteen ryhmään luokan koosta riippuen, joissa he saivat pohtia vastauksia yhdessä. Kysymysten jälkeen käytiin läpi yhdessä oikeat vastaukset ja annettiin palaute tietovisasta
Rentoutumishetki	2 minuuttia	Ennen lopetusta pidettiin rentoutumishetki yhtenä esimerkkinä unihygienian keinoista.
Lopetus	2 minuuttia	Oppilailla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä ja kommentoida oppitunnin onnistuneisuutta.

## 8.5 Projektissa käytetyt resurssit

Resursseilla tarkoitetaan projektin toteutukseen tarvittavia voimavaroja, kuten materiaaleja, tarvikkeita, koneita ja laitteita sekä projektin toteuttamisen kannalta pakollisia matkoja (Silfverberg 2007, 45). Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä oletuksena oli, että opetustilaisuuteen tarvittavat tilat, tarvikkeet, koneet ja laitteet olisivat valmiina Laihian yläkoululla. Näin opinnäytetyön tekijöiden ei tarvinnut itse kustantaa näitä oppitunnin toteutusta varten käytettäviä resursseja. Ainoat resurssit, jotka opinnäytetyön tekijät kustansivat itse, olivat matkat Laihian yläkoululle sekä oppilaille jaettavat vastauspaperit aktivoivia kysymyksiä ja tietovisaa varten.

Resurssi voi olla myös henkilötyötä. Henkilötyöllä tarkoitetaan projektin suunnitteluun ja toteutukseen osallistuvien ihmisten työpanosta. (Silfverberg 2007, 45.) Projektin eli terveyspäivässä järjestettävän oppitunnin suunnittelua ja toteuttamista varten järjestettiin Laihian yläkoululla yksi tapaaminen. Tähän tapaamiseen osallistuminen vaati osallistujilta ajallisia resursseja. Opinnäytetyön tekijät ovat panostaneet ajallisesti projektin suunnitteluun ja toteutukseen.

## 9 POHDINTA

Tässä luvussa pohditaan opinnäytetyöhön liittyviä asioita. Ensimmäisessä kappaleessa pohditaan SWOT-analyysia, toisessa kappaleessa opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta sekä kolmannessa kappaleessa tavoitteiden saavuttamista. Neljännessä kappaleessa pohditaan aktivoivia kysymyksiä koosteena, viidennessä kappaleessa pohditaan omaa oppimista ja viimeisenä tuodaan esille muutama kehitysidea aiheeseen liittyen.

### 9.1 SWOT-analyysin pohdinta

#### SWOT-analyysin sisäiset vahvuudet

SWOT-analyysissä ensimmäinen kohta käsitteli oppituntiin liittyviä sisäisiä vahvuuksia (Taulukko 1). Ensimmäisinä vahvuuksina toiminnallisen opinnäytetyön tekijät olivat tuoneet esille aiheen ajankohtaisuuden ja tarpeellisuuden. Aiheen ajankohtaisuus huomioitiin jo ennen aiheen valintaa. Aiheen ajankohtaisuutta voidaan perustella olemassa olevilla tutkimuksilla, jotka osoittavat esimerkiksi nuorten nukkuvan liian vähän. Laihian yläkoulu koki oppitunnin aiheen tarpeelliseksi sekä Laihian yläkoulun terveydenhoitaja ilmaisi huolensa nuorten nukkumistottumuksista. Projekti koetaan tarpeelliseksi, koska Laihian yläkoulu toivoi aihetta liittyen uneen ja nukkumiseen. Kolmantena vahvuutena opinnäytetyön tekijät tuovat esille heidän motivaationsa aihetta kohtaan. Tieto oppitunnin ajankohtaisuudesta ja sen tarpeellisuudesta nuorille lisäsi tekijöiden mielenkiintoa ja motivaatiota luoda oppitunti kyseisestä aiheesta. Motivaatiota lisäsi myös aiheen liittymisen heidän tulevaan ammattiinsa.

Neljänneksi vahvuudeksi on määritelty yhteistyön vaivattomuus Laihian yläkoulun kanssa. Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamista helpotti yhteistyön vaivattomuus Laihian yläkoulun kanssa. Yläkoulun kiinnostus järjestää terveyspäivä mahdollisti oppitunnin toteutumisen. Yhteistyö kohdeorganisaation kanssa oli hyvää. Tapaamisia liittyen opinnäytetyöhön järjestettiin yksi. Tässä tapaamisessa kuultiin Laihian toiveita terveyspäivän sisällöstä ja muotoiltiin aiheet. Tarkkoja ohjeita oppitunnin toteuttamiseen ei annettu, joten opinnäytetyön tekijöille annet-

tiin mahdollisuus suunnitella itsensä näköinen oppitunti. Laihian yläkoulun henkilökunta suhtautui terveystapaan myönteisesti. Luokkaan mennessä oppituntin pitäjät toivotettiin tervetulleiksi henkilökunnan toimesta ja myös he kuuntelivat oppituntia oppilaiden kanssa. Opinnäytetyön tekijät saivat myös lounastaa yläkoullulla oppituntien välissä. Myöhemmin terveystapaan jälkeen opinnäytetyön tekijät lähettivät vielä saatekirjeen koskien lupaa käsitellä pohdinnassa oppilaiden vastaamat aktivoivat kysymykset. Saatekirje lähetettiin sähköpostitse ja vastaus luvasta saatiin nopeasti ja vaivattomasti.

Viimeisenä vahvuutena opinnäytetyön tekijät tuovat esille sen, että oppitunti tuki nuorten aikaisempia tietotaitoja. Oppituntien lopussa nuoret saivat osallistua keskusteluun oppituntin tarpeellisuudesta. Tästä keskustelusta nousi esille, että nuorilla oli jonkin verran aikaisempia tietotaitoja oppituntin aiheesta. Oppitunti tuki nuorten aikaisempia tietotaitoja sekä sisälsi myös uutta opittavaa.

### **SWOT-analyysin sisäiset heikkoudet**

SWOT-analyysin seuraava kohta käsittelee oppituntiin liittyviä sisäisiä heikkouksia (Taulukko 1). Projektin kaksi ensimmäistä sisäistä heikkoutta olivat, että projekti on tekijöille ensimmäinen ja projektin sekä muiden koulutehtävien päällekkäisyys. Tekijöillä ei ollut aikaisempaa toimintamallia työn tekemiseen. Tämä opinnäytetyö on opettanut oppimisprosessina paljon. Aluksi opinnäytetyön tekijät eivät tieneet, kuinka koko opinnäytetyöprosessi tulee etenemään ja mistä osaluista työ koostuu, mutta nämä muotoutuivat opinnäytetyötä tehdessä. Nämä tekijät ovat aiheuttaneet epävarmuutta ajoittain, mutta opinnäytetyön tekeminen on muotoutunut koko ajan selkeämmäksi. Myös muiden koulutehtävien yhtäaikainen suorittaminen opinnäytetyön kanssa on aiheuttanut osittain ajanpuutetta opinnäytetyön tekemisessä.

Seuraavat kolme sisäistä heikkoutta olivat tekijöiden tiedon puute tai vähyys, tiedon rajaamisen vaikeus sekä tekijöiden yhteisen ajan puute. Tekijöiden tiedon puute tai vähyys näkyy siinä, kuinka kattavasti aihetta käsitellään ja kuinka tutkittua tietoa on. Tekijät pyrkivät käsittelemään aihetta mahdollisimman monipuolisesti ja käyttämällä luotettavia lähteitä sekä arvioimaan niitä kriittisesti. Oppituntiin

käytettävään aikaan nähden tietoa oli riittävästi, kun tekijät halusivat järjestää myös tietovisan sekä rentoutumishetken eikä oppitunti ollut näin pelkästään teoriapainotteinen. Jos aikaa olisi ollut enemmän, mahdollisesti tekijät olisivat voineet käsitellä joitain tekijöitä monipuolisemmin. Tiedon rajaaminen oli myös hankalaa, sillä aiheena uni ja nukkuminen on laaja. Tieto täytyi rajata ottaen huomioon oppitunnin suunnittelu ja kohderyhmä. Osa oppitunnilla käsiteltävistä asioista on osoittautunut vähemmän merkityksellisiksi kuin toiset opinnäytetyötä tehdessä. Näiden suhteen tekijät toimisivat toisin aihetta rajaamalla, jos opinnäytetyö tehtäisiin nyt uudestaan. Terveyspäivään osallistui myös muita opiskelijoita Vaasan ammattikorkeakoulusta ja sen vuoksi aiheiden rajaaminen täytyi suunnitella niin, ettei terveyspäivän aiheissa tulisi päällekkäisyyksiä. Tekijöiden yhteisen ajan puute ei osoittautunut lopulta heikkoudeksi. Aikaa opinnäytetyön tekemiseen löytyi hyvin ja sitä tehtiin yhteisesti paljon.

### **SWOT-analyysin ulkoiset mahdollisuudet**

SWOT-analyysin kolmas kohta käsittelee ulkoisia mahdollisuuksia (Taulukko 1). Ensimmäisenä asiana on tuotu esille nuorten nukkumistottumusten muuttaminen positiivisempaan suuntaan oppitunnin avulla. Oppitunnilla yritetään vaikuttaa nuorten nukkumistottumuksiin ja saada heidät kiinnittämään huomiota niihin.

Kahtena seuraavana ulkoisena mahdollisuutena opinnäytetyön tekijät tuovat esille nuorten terveyden edistämisen ja unihäiriöiden vähentymisen. Oppitunnilla pyritään edistämään nuorten terveyttä tuomalla ja antamalla esimerkkejä unihygienian keinoista, joilla ehkäistä unihäiriöiden syntyä. Oppitunnin vaikutukset terveyden edistämisen kannalta eivät välttämättä näy välittömästi nuorten nukkumistottumuksissa. Vaikutukset voidaan havaita vasta pidemmällä aikavälillä esimerkiksi Laihain yläkoulun terveydenhuollossa. Kyseessä on kuitenkin niin pieni kohderyhmä, joten vaikutuksia on mahdotonta yleistää muuhun väestöön.

Viimeisenä ulkoisena mahdollisuutena opinnäytetyön tekijät tuovat esille nuorten sekä projektin tekijöiden tiedon lisäämisen. Projektin myötä tieto on lisääntynyt tekijöillä. Kysyttäessä oppitunnin yhteydessä oppilailta heidän aikaisemmista tie-

totaidoistaan, he kertoivat osan oppitunnilla käsitellyistä asioista olevan kertausta ja osan olevan uutta tietoa.

### **SWOT-analyysin ulkoiset uhat**

Ensimmäisenä oppitunnin ulkoisena uhkana olivat nuorten runsaat poissaolot (Taulukko 1). Juuri tämän opinnäytetyön kohderyhmän nuorista lähes kaikki olivat oppitunneilla mukana kaikissa ryhmissä. Jos heitä olisi ollut runsaasti poissa, tieto ei olisi tavoittanut todennäköisesti kaikkia ja näin oppitunnin hyödyllisyys olisi kärsinyt. Toisena uhkana oli projektin tekijöiden sairastuminen. Molemmat tekijät olivat kuitenkin paikalla pitämässä oppituntia ongelmitta.

Kolmantena ulkoisena uhkana tekijät olivat tuoneet esille oppitunnin esittämisen jännittämisen. Tekijät jännittivät eniten ensimmäisen oppitunnin pitämistä. Jännitykseen vaikutti muun muassa ajankäytön rajallisuuden huomioiminen, omasta esiintymisestä suoriutuminen sekä yleisesti uusi tilanne oppituntia pidettäessä. Esiintymisjännitys on tahdosta riippumatonta ja luonnollinen tapa reagoida uusiin tilanteisiin. Se johtuu elimistön aktivoimasta vireystilasta. Pienen jännityksen on todettu olevan kuitenkin hyväksi esiintymisen kannalta. (Niemi, Nietosvuori & Virikko 2006, 38–39.)

Neljäntenä kohtana ulkoisissa uhissa oli oppituntiin käytettävän ajan rajallisuus. Ajan käytön rajallisuus näkyi esimerkiksi siinä, että ensimmäisellä oppitunnilla tekijät joutuivat karsimaan tietovisan kysymyksistä osan pois, kun oppituntia varten suunniteltu aika meinasi loppua kesken. Ensimmäisen oppitunnin alussa oli päivänavaus keskustaradion kautta, joka vei myös aikaa oppitunnin alusta. Ajan loppumiseen kesken vaikutti osittain tekijöiden epävarmuus ajan riittävydestä ja siksi päätettiin jo alussa joustaa tietovisan kysymysten määrästä, jos aika näyttäisi loppuvan kesken. Seuraavilla oppitunneilla käytettävän ajan ja oppitunnin sisällön sovittaminen yhteen oli kuitenkin paljon helpompaa, kun ensimmäisen oppitunnin jälkeen sujutus parantui ja tekijät osasivat hahmottaa paremmin oppitunnin kulun. Myös nuorten kanssa syntyi enemmän keskustelua muilla oppitunneilla.

Neljäs ja viides ulkoinen uhka olivat melu ja oppitunnin keskeytykset sekä nuorten motivaatio ja vireystila. Oppitunnit sujuivat ilman tarpeetonta melua tai muuta häirintää lukuun ottamatta ensimmäisen oppitunnin alun päivänavausta ja tiedotusta terveystietopäivän kulusta. Osittain esiintyi levottomuutta oppituntien aikana, mutta se rauhoittui oppitunnin edetessä luokanopettajan kehotuksesta. Aluksi opinnäytetyön tekijät epäilivät, jaksavatko nuoret keskittyä koko 45 minuutin oppitunnin ajan. Kuitenkin huomattiin, että kaikissa ryhmissä oppilaat kuuntelivat ja keskittyivät oppitunnin kulkuun. Tähän saattoi vaikuttaa oppituntiin sisältyneet tietovisa ja rentoutumishetki, jotka auttoivat pitämään yllä vireystilaa koko oppitunnin ajan. Opinnäytetyön tekijöiden ei tarvinnut muistuttaa nuoria kuuntelemisesta tai keskeyttää oppituntia häiriköinnin vuoksi.

Kaksi viimeistä ulkoista uhkaa olivat kavereiden vaikutus oppilaiden asenteisiin ja teknisten laitteiden toiminta. Kavereiden vaikutus nuorten asenteessa ei heijastunut oppitunnin kulkuun. Tätä voi perustella siten, että nuoret eivät esimerkiksi keskustelleet kaverin kanssa oppitunnin aikana, vaan keskittyivät kuuntelemiseen. Nuorille annettiin kuitenkin mahdollisuus myös ryhmätyöskentelyyn kavereiden kanssa tietovisaa tehdessä. Teknisten laitteiden toiminta ei osoittautunut uhkaksi. Kaikki laitteet toimivat moitteettomasti ja Laihian yläkoulu oli järjestänyt hyvät puitteet näiden osalta tekijöille oppitunnin toteuttamiseen.

## **9.2 Eettisyys ja luotettavuus**

Eettisyys on yksi keskeisin asia tutkimuksessa. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen (2013, 211) tuovat esille teoksessaan listan eettisistä vaatimuksista. Ensimmäinen vaatimus on älyllinen kiinnostus, joka tarkoittaa tutkijan kiinnostuneisuutta tiedon hankkimisesta. Tämän opinnäytetyön tekijät ovat olleet motivoituneita hankkimaan monipuolista tietoa sekä vertailemaan erilaisia tutkimuksia keskenään valiten kuitenkin mahdollisimman tuoreimman tiedon.

Toisena vaatimuksena on tuotu esille tunnollisuus, joka tarkoittaa tekijöiden tunnollista paneutumista opinnäytetyössä käsiteltävään aiheeseen. Opinnäytetyön luotettavuus lisääntyy, koska tietoa on etsitty monipuolisesti ja sen tuoreutta on arvioitu kriittisesti. Opinnäytetyön tekijöillä on ollut tarpeeksi aikaa paneutua tie-

don hakuun ja työn tekemiseen. Kolmantena vaatimuksena on rehellisyys, mikä tarkoittaa totuudenmukaisuutta opinnäytetyössä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211.) Eettisenä vaatimuksena rehellisyyteen kuuluu se, että tietoa ei plagioida eli kopioida suoraan toisesta lähteestä. Plagioinnilla tarkoitetaan, ettei toisen julkaisijan materiaalia saa käyttää suoraan vaan se tulee sisäistää ja kertoa omin sanoin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 122.) Jos joitain kohtia lainataan suoraan, se täytyy merkitä oikeaoppisesti sijoittaen lainattu teksti lainausmerkkien sisään (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 224).

Neljäs eettinen vaatimus on vaaran eliminoiminen. Tutkimus ei saa tällöin tuottaa vahinkoa kenellekään. Näitä ovat esimerkiksi arkaluonteisten tietojen käsittely. Tämän opinnäytetyön aihe ei ole arkaluonteinen, eikä aiheesta ole kerätty arkaluonteisia tietoja. Tässä opinnäytetyössä käsitellään aktivoivia kysymyksiä koostena, mutta näiden käsittelyssä noudatetaan kysymyksiin vastanneiden yksityisyyttä. Aktivoivat kysymykset kerättiin nimettöminä. Näin vastaajat eivät ole tunnistettavissa. Tutkimuksessa on aina huomioitava anonymiteetti, joka tarkoittaa, ettei tutkimuksen tietoja luovuteta ulkopuoliselle ja vastaajien henkilöllisyys paljastu. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212, 221.)

Eettisissä vaatimuksissa viidentenä on ihmisarvon kunnioittaminen. Tämä tarkoittaa, että tutkimuksessa ei saa loukata ihmisen tai ihmisryhmän ihmisarvoa tai moraalista arvoa. Aiheena tämä tutkimus ei loukkaa ihmisarvoja eikä käsitellä myöskään asioita, jotka voisivat loukata moraalisia arvoja. Kaikki kohderyhmän nuoret saivat osallistua terveyspäivässä pidettyyn oppituntiin eikä ketään jätetty ulkopuolelle esimerkiksi kulttuuristen tai uskonnollisten syiden vuoksi. Myös aktivoivien kysymysten käsittelyyn pyydettiin lupa nuorten vanhemmilta, koska lapset kuuluvat haavoittuviin ryhmiin. Kansainvälisten suositusten mukaan alle 15-vuotiaalta tulee pyytää myös vanhempien suostumus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212, 222.)

Terveyspäivässä järjestettävässä oppitunnissa kunnioitettiin myös nuorten itsemääräämisoikeutta. Itsemääräämisoikeudella pyritään siihen, että ihmisellä on mahdollisuus itse päättää omasta osallistumisestaan. Nuorille annettiin mahdolli-

suus päättää, osallistuvatko he oppitunnille. Oppitunti oli kuitenkin osa koulun normaalia toimintaa, mikä myös osaltaan vaikutti nuorten osallistumiseen oppitunnille. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.)

Sosiaalinen vastuu on kuudes eettinen vaatimus, jolla tarkoitetaan vastuuta opinäytetyötä varten kerätyn tiedon käyttämisestä eettisten vaatimusten mukaan. Opinäytetyöhön kerätty tieto suunnataan vain sitä tarvitseville ja mahdollisten tulostenkeruun kohdalla noudatetaan edellä mainittuja eettisiä vaatimuksia. Toiseksi viimeisenä vaatimuksena on ammatin harjoittamisen edistäminen. Tällä tarkoitetaan, että tekijän tulee edistää tutkimuksen etenemistä omalla toiminnallaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212.) Tämän opinäytetyön molemmat tekijät ovat panostaneet tasavertaisesti opinäytetyön etenemiseen. Viimeisenä vaatimuksena on kollegiaalinen arvostus. Tässä opinäytetyössä tekijät ovat kunnioittaneet toisiaan ja suhtautuneet toisiinsa arvostavasti.

Opinäytetyössä on käytetty tunnettujen julkaisijoiden artikkeleita, teoksia ja tutkimuksia. Lähdettä arvioitaessa on syytä kiinnittää huomiota kirjoittajan arvovaltaan hankkimalla lisätietoja julkaisijasta. Lähdekriittisyyden kannalta tulee kiinnittää huomiota myös lähteiden ikään, sillä monilla aloilla tutkimustieto päivittyy nopeasti. Lähteitä etsiessä tulisi myös löytää aina alkuperäinen teos. Alkuperäisen lähteen merkitys on saattanut muuttua teoksissa, joissa on paljon viittauksia eri lähteisiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 113.) Vaasan ammattikorkeakoulun opinäytetyön ohjeiden mukaan suositellaan käytettävän korkeintaan kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Opinäytetyön teoriassa on käytetty muutamia yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä, mutta nämä lähteet olivat tekijöiden mielestä kuitenkin luotettavia sekä ajantasaisimpia mitä kyseisistä aihealueista löytyi.

### **9.3 Tavoitteiden saavuttaminen**

Tämän toiminnallisen opinäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten tietoutta unen tarpeesta sekä uneen vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena oli myös auttaa nuoria ehkäisemään unihäiriöitä antamalla vinkkejä unen laadun edistämiseen.

Aluksi nuorten tietouden lisäämiseksi tekijät etsivät luotettavaa lähdemateriaalia teoreettisen viitekehyksen kokoamiseksi. Tästä teoriasta suunniteltiin oppitunti, jossa käytettiin tukena Powerpoint-esitystä (Liite 1). Tekijät kokivat, että teoriaa oli paljon ja siksi sen rajaaminen oli haastavaa oppituntia varten. Luennon tavoitteiden saavuttamisen haastavuutta lisäsi myös luentoan käytettävän ajan rajallisuus. Tekijöiden mielestä aikaa oli kuitenkin pääosin riittävästi suunniteltujen asioiden läpikäyntiin, koska tekijöiden ei tarvinnut joustaa luennon sisällöstä. Tekijät kokivat luennon opetusmenetelmänä olevan yksi sopivimmista toteutustavoista nuorten tiedon lisäämiselle. Luennon avulla oli mahdollista käydä teoria läpi tiiviisti ja tämän jälkeen jäi vielä aikaa toteuttaa tietovisa, jonka avulla pohdittiin ja palautettiin mieleen oppitunnin sisältöä ryhmissä.

Nuorten tietoutta lisättiin myös tietovisalla, johon nuoret osallistuivat aktiivisesti. Nuoret suoriutuivat kysymyksistä pääosin hyvin. Tekijät laskivat kohderyhmän tietovisassa suoriutumisesta keskiarvon, joka oli 9. Tietovisan perusteella voidaan päätellä, että oppilailla oli hyvin tietoa oppitunnilla käsiteltävistä asioista. Tähän mahdollisesti vaikuttivat nuorille aikaisemmin opetetut asiat unesta terveystiedon tunneilla. Tietovisaa varten tekijät olivat laatineet 14 kysymystä (Liite 1). Ensimmäisen tunnin aikana tietovisasta käytiin vain kahdeksan kysymystä, koska oppitunti aloitettiin hieman myöhemmin päivänavauksesta johtuen. Toisen ja kolmannen tunnin aikana ehdittiin käydä 10 kysymystä ja kahdella viimeisellä oppitunnilla kaikki 14 kysymystä. Kysymysten määrään vaikutti esimerkiksi se, kuinka aktiivisesti oppilaat esittivät kysymyksiä oppitunnilla. Eniten virheitä oppilailla oli seuraavissa kysymyksissä:

”10. Mikä on yleisin uniongelma nuorilla?”

”12. Mitä tarkoittaa unihygienia?”

”14. Minkä unen vaiheen aikana päivällä opitut asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin?”

Tekijät pohtivat, että näihin virheisiin saattoivat vaikuttaa kysymysten rakenne ja sanavalinnat, koska esimerkiksi unihygienia oli kysyttäessä nuorille vieras käsite.

Tekijät olivat laatineet kysymykselle 12. vastaukseksi: ”Keinoja edistää nukahtamista ja unta”. Kysymysten tarkistusten aikana nuoret esittivät tarkentavia kysymyksiä liittyen omiin vääriin vastauksiinsa. Tässä huomasi esimerkiksi sen, että nuoret olivat vastanneet unihygienian kohdassa esimerkiksi ”älä käytä puhelinta ennen nukkumaanmenoa jne.”, ”unirytmii”, ”valo, lämpö, ilmapiiri” ja ”ei saa harrastaa liian raskasta liikuntaa ennen nukkumaanmenoa”. Tekijät kuitenkin hyväksyivät osittain nämä vastaukset, koska edellä mainitut ovat unihygieniaa eli keinoja edistää nukahtamista ja unta. Jokaisella oppitunnilla tietovisan tarkistusvaiheessa eniten haastetta tuottavien kysymyksen vastaukset käytiin vielä tarkentavasti läpi.

Oppitunnin lopussa pidettiin rentoutumishetki, jonka tarkoituksena oli oppilaiden rauhoittuminen ennen välituntia (Liite 1). Tekijät halusivat tuoda esille yhden esimerkin unihygienian keinoista toiminnan avulla ja tämän vuoksi päädyttiin rentoutumishetken järjestämiseen. Rentoutumishetki sujui tekijöiden mielestä hyvin ja nuoret suhtautuivat rentoutumishetkeen annettujen ohjeiden mukaisesti. Yksi ryhmä toivoi myös rentoutumishetken uudestaan. Nuoret jaksoivat pääosin keskittyä hyvin koko oppitunnin ajan. Tarvittaessa luokanopettaja puuttui häiriötekijöihin ja näin niistä ei ollut suurta haittaa.

Omalta osaltaan tekijät ovat pyrkineet lisäämään nuorten tietoutta unesta, sen tarpeesta sekä uneen vaikuttavista tekijöistä. Oppitunnilla pyrittiin myös ehkäisemään nuorten unihäiriöitä antamalla nuorille vinkkejä unen laadun edistämiseen. Oppitunnin hyödyt nuorten unihäiriöiden ehkäisyn kannalta voidaan havaita kuitenkin vasta pidemmällä aikavälillä esimerkiksi Laihian yläkoulun kouluterveydenhuollossa. Jos tekijät saisivat nyt suunnitella uudestaan oppitunnin, he muuttaisivat luennon rakennetta hieman. Tällöin tekijät käsittelisivät uneen vaikuttavia tekijöitä tarkemmin ja unihäiriöitä käsiteltäisiin vähemmän.

Kysyttäessä nuorilta oppitunnin hyödyistä ja onnistumisesta, heidän mielipiteensä oli, että oppitunnilla käsiteltiin niin tuttuja kuin myös uusia asioita. Nuoret olivat käyneet joitakin asioita unesta terveystiedon tunnilla ja uudet asiat koskivat lähin-

nä unihygienian keinoja. Tekijät kokivat tuttujen asioiden käsittelyn hyödylliseksi kertaukseksi.

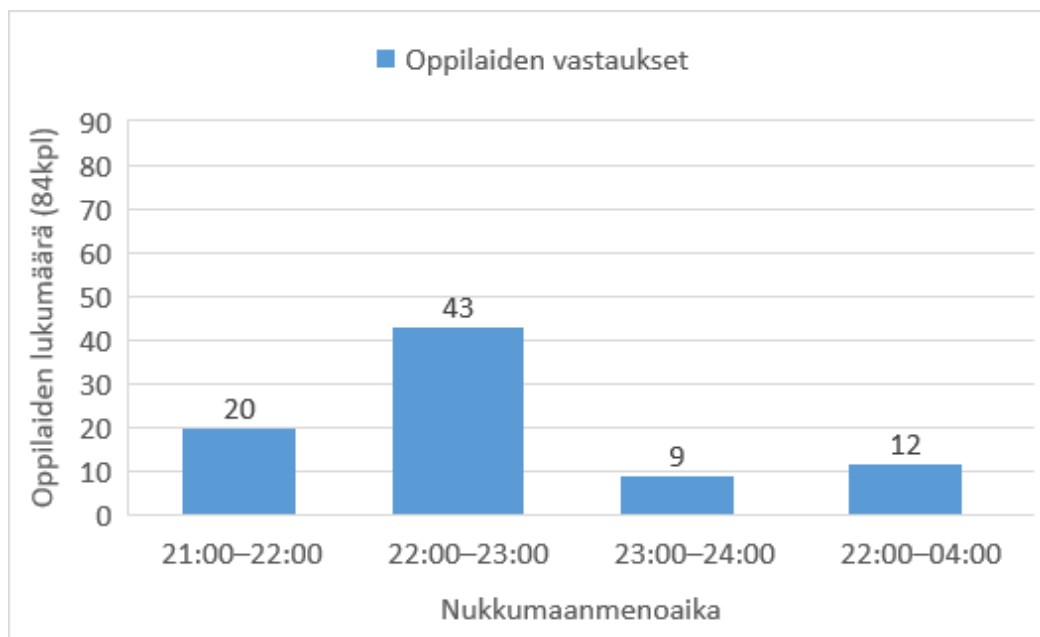
#### **9.4 Aktivoivat kysymykset**

Oppitunnille laaditun Powerpoint-esityksen alussa esitettiin oppilaille aktivoivia kysymyksiä, joihin he saivat vastata omien kokemusten perusteella. Vastaaminen oli vapaaehtoista ja nimetöntä. Kysymyksissä kysyttiin:

1. ”Mihin aikaan menet nukkumaan iltaisin?”
2. ”Miten viikonloppu vaikuttaa nukkumaanmenoaikoihisi?”
3. ”Kuinka monta tuntia nukut yössä?”
4. ”Tunnetko itsesi väsyneeksi yöunien jälkeen eli onko yönesi laadukasta?”
5. ”Mitä teet, jos et saa unta?”

Aktivoivien kysymysten tarkoituksena oli herättää nuorten mielenkiinto aiheeseen sekä laittaa heidät miettimään omia nukkumistottumuksiaan, jotta voisivat verrata niiden oikeaoppisuutta tunnilla käsiteltäviin asioihin. Kysymyksistä saatiin kuitenkin niin hyviä vastauksia, että opinnäytetyön tekijät päättivät jälkeinpäin lähettää Laihian yläkoulun 7.-luokkalaisten nuorten vanhemmille saatekirjeen, jossa pyydettiin lupaa raportoida kysymysten sisältö opinnäytetyön raportissa (Liite 2).

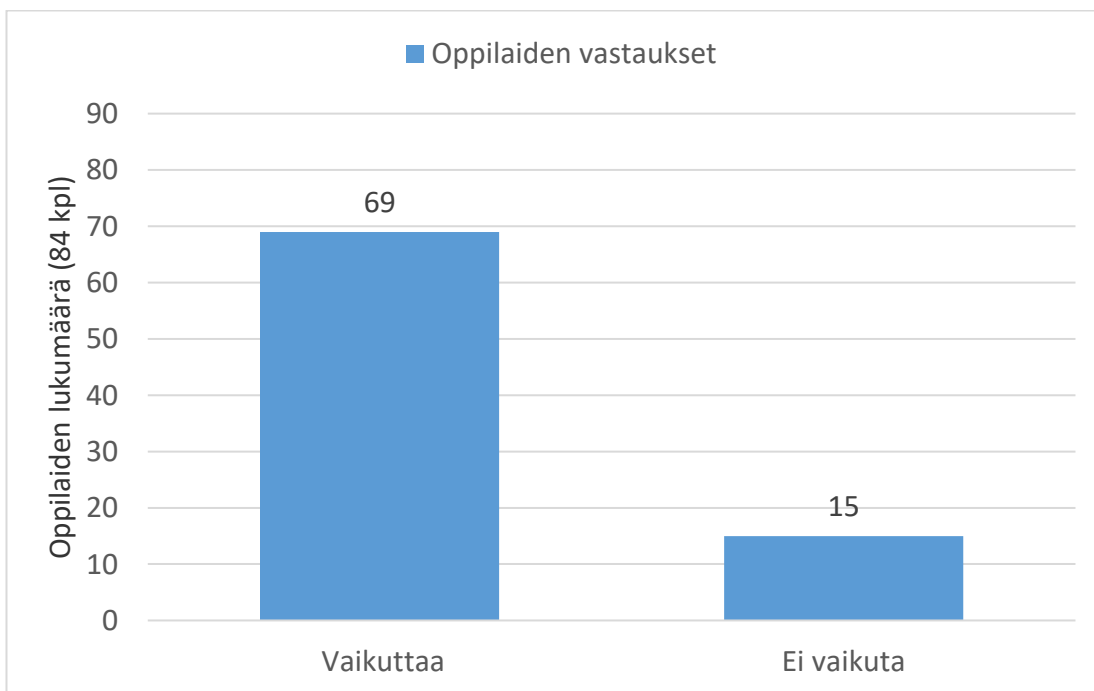
Aktivoivien kysymysten sisältö avattiin ja luokiteltiin omiin kategorioihin käsin, joista laadittiin neljä pylväsdiagrammia. Ensimmäinen pylväsdiagrammi on esitetty Kuvion 1 avulla. Kuvion 1 nähdään nuorten nukkumaanmenoajat aktivoivien kysymysten perusteella. Kuvion 2 avulla selvitetään viikonlopun vaikutus nuorten nukkumaanmenoaikoihin. Kuviossa 3 nähdään, kuinka monta tuntia kysymykseen vastanneet nuoret nukkuvat yössä. Viimeisessä kuviossa 4 havainnollistetaan nuorten kokema väsymys yöunien jälkeen. Viidennestä kysymyksestä ei laadittu pylväsdiagrammia vaan esimerkkivastausten avulla pohdittiin kirjallisesti tunnin hyödyllisyyttä nuorille.



**Kuvio 1.** Nuorten nukkumaanmenoajat

Kysymykseen vastanneista yhteensä noin yksi neljäsosa eli 23,8 % 7.-luokkalaisista nuorista menee nukkumaan iltaisin kello 21:00–22:00 välisenä aikana. Hieman yli puolet eli 51,2 % menee nukkumaan kello 22:00–23:00 välisenä aikana ja vain 10,7 % vasta 23:00–24:00. Aktiivisten kysymysten mukaan enemmän kuin kolme neljäsosaa eli 75 % 7.-luokkalaisista nuorista menee nukkumaan iltaisin tarpeeksi ajoissa saadakseen riittävästi unta.

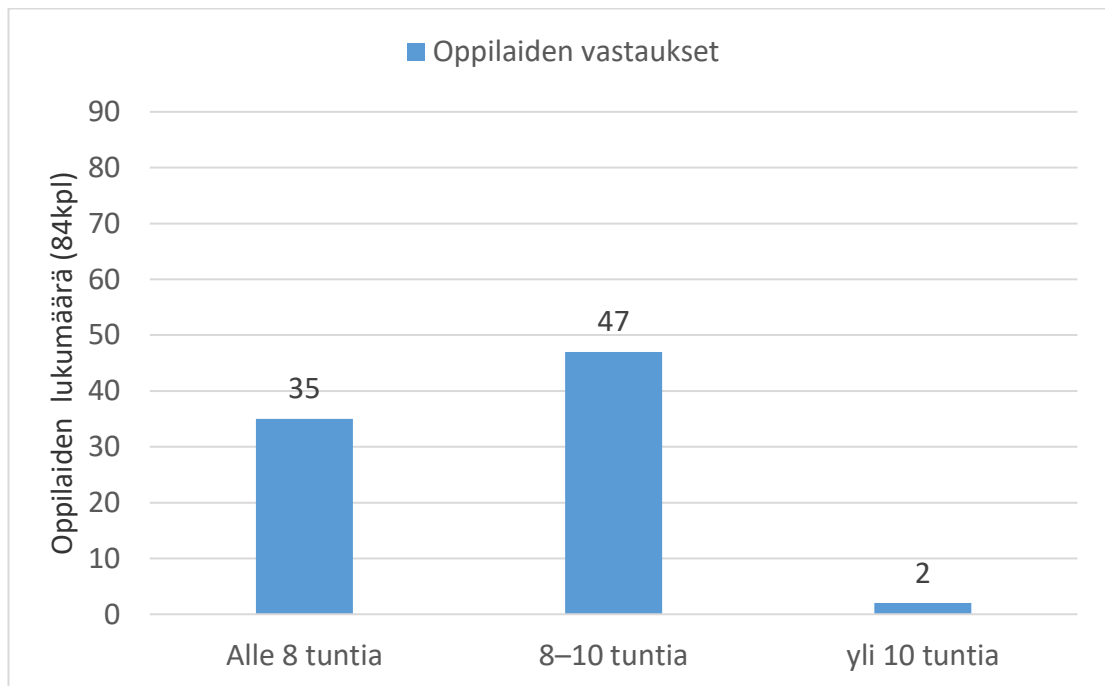
Vuorokausirytmä siirtyy murrosiässä myöhäisemmäksi, kun taas kouluamujen alkamisajankohta pysyy samana. Tämän vuoksi nuori saattaa saada liian vähän unta, jos menee nukkumaan kello 23:00 jälkeen. (Fri 2013, 10.) Epäsäännöllisillä nukkumaanmenoajoilla tarkoitetaan tässä tilanteessa aikoja, jolloin nukkumaanmeno aika vaihtelee suuresti. Epäsäännöllisiä nukkumaanmenoajoja oli noin yksi neljäsosa eli 14,3 % 7.-luokkalaisista nuorista ja siksi ne haluttiin tuoda esille omana kohtanaan. Tästä voidaan päätellä, että osa nuorista tarvitsi oppituntia ja osalla nukkumistottumukset olivat jo ennestään oikeaoppisia.



**Kuvio 2.** Viikonlopun vaikutus nuorten nukkumaanmenoaikoihin

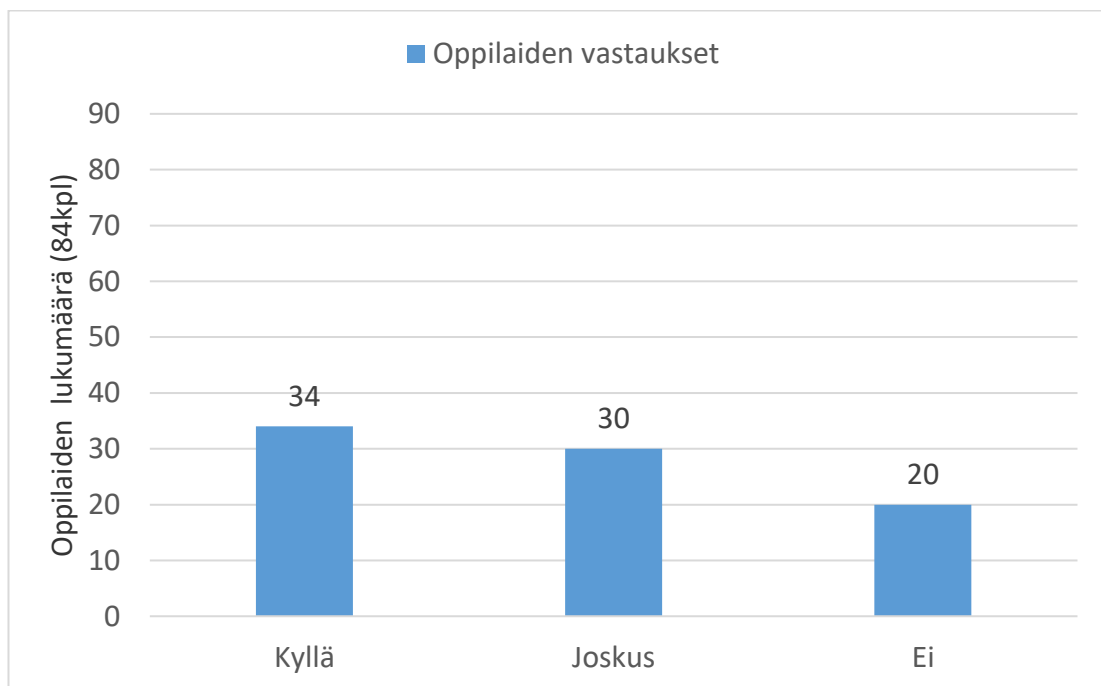
Suurin osa eli 82,1 % kysymykseen vastanneista 7.-luokkalaisista nuorista kertoi, että viikonloppu vaikuttaa nukkumaanmenoaikoihin. Vain 17,9 % eli alle yksi neljäsosa nuorista oli sitä mieltä, ettei viikonloppulla ollut mitään vaikutusta nukkumaanmenoaikoihin. Nuoret, jotka olivat sitä mieltä, että viikonloppu vaikuttaa nukkumaanmenoaikoihin, olivat vastanneet esimerkiksi näin: ”Ei ole niin kiire nukkumaan”, ”Unirytmä menee sekaisin”, ”Nukun paremmin”, ”Menen myöhemmään nukkumaan” ja ”Nukun pidempään”.

Näiden vastausten perusteella voidaan olettaa, että oppitunnista oli nuorille paljon hyötyä. Nuoret tarvitsivat selkeästi tietoa siitä, ettei unirytmä saisi kärsiä viikonlopun vaikutuksesta, vaan sama unirytmä pitäisi säilyä samana viikonpäivästä huomimatta (Opetushallitus 2010). Vastaus: ”Nukun paremmin”, voidaan selittää sillä, että nuori saattaa kokea nukkuvansa viikonloppuna paremmin, kun ei tarvitse miettiä ja stressata koulutehtäviä. (Fri 2013, 10.)



**Kuvio 3.** Yössä nukuttujen tuntien määrä nuorilla

7.-luokkalaisista nuorista vähän alle puolet eli 41,7 % nukkuu kertomansa mukaan alle kahdeksan tuntia yössä. Nuorista yli puolet eli 55,9 % kertoo nukkuvansa 8–10 tuntia yössä suositusten mukaisesti. Yli kymmenen tuntia kertoi nukkuvansa 2,4 % nuorista. Tästä voidaan päätellä, että yli puolet kysymyksiin vastanneista 7.-luokkalaisista nuorista nukkuu suositusten mukaisesti. Näiden nuorten kohdalla voidaan olettaa, että oppitunti vahvisti heidän omia käsityksiä unen tarpeesta. Noin puolet kysymykseen vastanneista nuorista näyttivät tarvitsevan kuitenkin ohjausta siitä, kuinka monta tuntia nuoren tulisi nukkua yössä.



**Kuvio 4.** Nuorten kokema väsymys yöunien jälkeen

Tähän aktivoivaan kysymykseen vastanneista 7.-luokkalaisista nuorista alle puolet eli 40,5 % kokee olevansa väsynyt yöunien jälkeen. Melkein saman verran eli 35,7 % vastanneista kokee väsymystä joskus yöuniensa jälkeen ja hieman yli yksi neljäsosa eli 23,8 % nuorista kertoi, ettei koe väsymystä yöuniensa jälkeen ollenkaan. Suurin osa kysymyksiin vastanneista nuorista siis kokee edes joskus väsymystä yöuniensa jälkeen.

Nuori voi kokea väsymystä esimerkiksi liian vähäisten yöunien takia. Vähäiseen yöuneen voi olla nuoruudessa monia syitä, kuten oman kehon nopeat muutokset, liikunta, ravitsemus ja stressi. (Fri 2013, 9.) Tämän kysymyksen avulla tekijät huomasivat, kuinka tärkeää oli toteuttaa oppitunti nuorille ja tuoda esille unihygienian keinoja, joilla he pystyvät itse vaikuttamaan yöunensa laatuun ja sitä kautta vähentämään väsymyksen syntyä.

Viimeisenä eli viidentenä aktivoivana kysymyksenä nuorille esitettiin kysymys: ”Mitä teet, jos et saa unta?”. Kysymykseen vastanneet 7.-luokkalaiset nuoret kertoivat, että: ”Makaan sängyssä ja yritän nukahtaa”, ”Mietin asioita”, ”Pelaan”, ”Olen puhelimella”, ”Luen kirjaa” ja ”Kuuntelen rauhallista musiikkia”. Osa nuo-

rista näytti vastausten perusteella tietävän hyviä keinoja edistää nukahtamista, kuten musiikin kuuntelu ja kirjan lukeminen. Vastaukset osoittivat myös, että osalle 7.-luokkalaisista nuorista oli epäselvää mitä tulee tehdä, jos ei saa unta. Oppitunnilta oli siis hyödyllistä tuoda esille unihygienian keinoja.

## 9.5 Yhteistyö ja työnjako

Opinnäytetyön tekijät miettivät aluksi, kuinka aihe rajattaisiin koskien nuorten elintapoja. Aihe koettiin laajaksi ja sen rajaaminen oli haastavaa, sillä tekijät ajattelivat, että nuorten elintapoihin sisältyy monia käsiteltäviä asioita. Laihian yläkoululla vierailun jälkeen opinnäytetyön aihe selkiytyi kuitenkin, kun kohdeorganisaatio ilmaisi omat toiveensa koskien aihetta. Laihian yläkoulun kouluterveydenhoitaja toi esille huolen nuorten nukkumistottumuksista ja toivoi mukaan elintapojen, kuten liikunnan ja ravitsemuksen vaikutusta uneen.

Opinnäytetyö aloitettiin lähdemateriaalin etsimisellä teoriaosuutta varten. Tekijät etsivät lähdemateriaalia yhdessä sekä erikseen. Teoriaosuuden tekemisessä tekijät päätyivät työnjakoon ja molemmat saivat näin keskittyä eri osa-alueisiin. Tekijät ajattelivat tämän säästävän aikaa, kun molemmat tekevät kirjoitustyötä erikseen. Myös yhteisen ajankäytön löytämisen hankaluus vaikutti siihen, että teoriaosuutta jaettiin. Näiden syiden vuoksi tekijät kokivat työnjaon hyödyllisimmäksi vaihtoehdoksi teoriaosuutta ajatellen. Tekijät kokoontuivat kuitenkin myös yhdessä tarkastelemaan ja muokkaamaan tehtyjä osuuksia ja nämä liitettiin lopulta opinnäytetyöhön. Tekijät olivat tyytyväisiä tähän työnjakoon, mutta myös yhdessä koontuminen ja jakamalla tehtyjen osuuksien tarkasteleminen koettiin tärkeäksi johdonmukaisen kokonaisuuden saavuttamiseksi.

Opinnäytetyö muilta osin päätettiin tehdä yhdessä teoreettisen osuuden jälkeen. Tämä koettiin parhaimmaksi vaihtoehdoksi, sillä näin tekijät pystyivät vertailemaan omia näkemyksiä ja yhdessä pystyttiin pohtimaan kirjoitettavan tekstin sisältöä. Myös yhteistä aikaa löytyi hyvin muiden kirjallisten osioiden tekemiseen. Tekijät saapuivat koululle tekemään opinnäytetyötä, sillä tämä koettiin parhaaksi yhteiseksi tavaksi keskittyä työn tekemiseen. Näin minimoitiin ympäristön ärsykkeet, jotka olisivat saattaneet haitata opinnäytetyön tekemistä.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena pidetty oppitunti suunniteltiin ja toteutettiin myös yhteistyössä. Tekijät kokoontuivat suunnittelemaan Powerpoint-esitystä oppitunnille sekä myös tietovisa ja rentoutumishetki suunniteltiin yhdessä. Tekijöiden mielestä yhteistyö on ollut sujuvaa ja opinnäytetyö on edennyt suunnitellun aikataulun mukaisesti.

## 9.6 Oma oppiminen

Tekijät oppivat paljon tämän toiminnallisen opinnäytetyön eri vaiheiden aikana. Tekijät oppivat ymmärtämään työtä tehdessään millaisia vaiheita toiminnallinen opinnäytetyö pitää sisällään ja mitä näiden vaiheiden suunnittelu ja toteuttaminen vaativat.

Aiheen valinta on ensimmäisenä vaihe toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelussa ja oppimista tarkastellessa. Aihetta valittaessa tekijät oppivat ymmärtämään aiheen rajauksen tärkeyden. Aiheen rajaaminen on tärkeää, ettei se ylittäisi toiminnalliselle opinnäytetyölle asetettuja vaatimuksia ja työmäärää. Aihe on myös hyvä valita itseä kiinnostavien asioiden perusteella, jotta mielenkiinto aihetta kohtaan olisi helppo ylläpitää. Tekijät oppivat myös, että aiheen tulee olla kiinnostava ja tarpeellinen myös kohdeorganisaation näkökulmasta. Jos aihe ei kiinnosta opinnäytetyön mahdollista tilaajaa eli kohdeorganisaatiota, jolle opinnäytetyö toteutetaan, toteuttamiselle ei saada lupaa.

Suunniteltaessa tämän toiminnallisen opinnäytetyön teoriaa tekijät oppivat etsimään tietoa sekä hyödyntämään tiedonhaussa erilaisia internetlähteitä ja kirjallisuutta. Tekijät oppivat myös käyttämään tiedonhaussa erilaisia tietokantoja, kuten Medic, Pubmed ja Google Scholar. Aluksi tiedon haku ulkomaalaisista tietokannoista oli haastavaa, mutta Vaasan ammattikorkeakoulun yliopettajan Hanna-Leena Melenderin laatimien opetusvideoiden avulla oli helppo oppia. Saimme myös tukea tiedonhaun oppimiseen Vaasan ammattikorkeakoulun Tritonian kirjastonhoitajalta Anne Wargelinilta. Tekijät oppivat myös arvioimaan löytämänsä tiedon luotettavuuden. Tekijöiden omaa arviointia tiedon luotettavuudesta pohditaan enemmän tämän opinnäytetyön kappaleessa: ”Eettisyys ja luotettavuus”. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tutkimussuunnitelman teoreettista viitekehystä

kirjoittaessa tekijät oppivat, että teoriaa varten löydettyjen lähteiden sisältö pitää ymmärtää ja kirjoittaa omin sanoin, jotta vältetään plagioinnilta. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelu opetti tekijöille sen, kuinka paljon työtä ja vaihteita suunnittelu vaatii. Aihetta varten kerättyä materiaalia luettaessa tekijät oppivat myös itse uusia asioita tämän opinnäytetyön aiheesta.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tekijät oppivat, kuinka tärkeitä ovat yhteistyö ja työnjaon onnistuminen opinnäytetyön sujuvuuden ja etenemisen kannalta. Tekijät oppivat, että opinnäytetyötä on helpompi tehdä, kun tekijät ovat samalla aaltopituudella. Tämä tarkoittaa, että opinnäytetyötä yhdessä tekevillä tulisi olla yhteiset tavoitteet ja hyvä yhteistyökyky. Opinnäytetyön aikana tekijät oppivat joustamaan omista työtavoistaan ja käyttämään uusia työtapoja. Tekijät oppivat myös jakamaan työtehtävät molempien opinnäytetyön tekijöiden vahvuuksien perusteella. Mitä paremmin ja selkeämmin työnjako on tehty, sitä vähemmän tulee esimerkiksi turhaa toistoa teoriaan. Tekijät oppivat, että työnjako säästää aikaa ja mahdollistaa sen, että voidaan keskittyä omaan osuuteen täysillä. Työnjako tehtiin esimerkiksi oppituntia varten. Luennolla esitettävä sisältö jaettiin tekijöiden kesken. Tämä helpotti molempien työn määrää ja antoi aikaa keskittyä oman osuuden esittämiseen.

Oppituntia suunniteltaessa tekijät oppivat ottamaan huomioon kohderyhmänsä. Jotta oppitunti voitaisiin esittää tämän opinnäytetyön kohderyhmälle tekijät pohtivat erilaisia opetusmenetelmiä ja keinoja, joilla saada nuoret kiinnostumaan oppitunnilla käsiteltävästä aiheesta. Opetusmenetelmien ja keinojen pohtiminen opetti tekijöille, miten kannattaa tämän ikäisiä nuoria opettaa. Näistä opetusmenetelmistä käytettiin esimerkiksi alussa nuorten mielenkiinnon herättämiseksi aktivoivia kysymyksiä. Aktivoivien kysymysten raportoinnin myötä tekijät oppivat pohtimaan omaa oppituntiaan kriittisesti. Tekijät oppivat myös avaamaan aktivoivien kysymysten sisällön raportoimalla ne kuvioina ja kirjallisesti (Kuviot 1, 2, 3 ja 4).

Oppitunti opetti tekijöille myös jännityksen hallintaa ja esiintymistaitoja. Tekijät oppivat, että esitystä tulee harjoitella hyvin ennen esiintymistä. Esiintymiskertojen määrän kasvaessa tekijöiden esiintyminen helpottui ja muuttui luontevammaksi.

Oppituntien edetessä tekijät huomasivat, kuinka tärkeää oli, että tekijät olivat tarpeeksi hyvin valmistautuneet, koska silloin pystyttiin helpommin rentoutumaan ja asiat saatiin sanotuksi niin kuin ne oli suunniteltu. Tekijät oppivat myös, että tietoa on hyvä olla opetettavasta aiheesta laajasti, silloin pystyy vastaamaan vaikeimpiinkin kysymyksiin.

Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä tekijät oppivat, että työn vaiheiden toteutumiseksi on hyvä laatia tavoite aikataulu. Tämä motivoi myös tekemään opinnäytetyötä ajallaan. Opinnäytetyön raporttia kirjoittaessa tekijät oppivat, että on hyvä suunnitella aikataulu ja kirjoittaa ylös kaikki mitä on jo tehty ja mitä on vielä tekemättä. Se selkeyttää jäljellä olevan työn määrää ja helpottaa tekijöiden muistamista. Raportointivaiheessa tekijät oppivat myös, että on hyvä laatia päiväkohtainen suunnitelma siitä, mitä minäkin päivänä tehdään, jotta raportti valmistuisi ajallaan. Tekijät oppivat myös, ettei kannata jättää kirjoitettavaa osiota kesken. Mieluummin jättää osion seuraavalle päivälle kokonaan. Kesken jätetystä osiosta on vaikeaa seuraavalla kirjoitus kerralla muistaa mitä piti kirjoittaa. Tekijöille tämä oli ensimmäinen opinnäytetyö. Näin ollen tekijöiden mielestä opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan yksi suuri oppimisprosessi.

## **9.7 Kehittämisideat**

Kehittämisideana opetustilaisuus voitaisiin järjestää muillekin yläkoulun luokkasteille sekä nuorten vanhemmille. Näin voitaisiin mahdollisesti ehkäistä suuremman joukon unihäiriöiden syntyä ja lisätä vanhempien tietoutta nuorensa unen tarpeesta, uneen vaikuttavista tekijöistä ja unihäiriöiden ehkäisystä unihygienialla. Kehittämisideana voisi myös toteuttaa oppitunnin tai laatia opaslehtisen ainoastaan unihäiriöiden ehkäisemisestä unihygienialla, koska unihygienia osoittautui oppitunneilla nuorille vieraaksi käsitteeksi. Jatkotutkimusaiheena voisi olla tutkimus terveyspäivien ja niissä pidettyjen oppituntien vaikutuksista nuorten asenteisiin ja toimintaan oppituntien jälkeen.

## LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. WSOY. Porvoo

Cain, N. & Gradisar, M. 2010. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine* 11, 741. Viitattu 21.4.2017. [https://www.researchgate.net/profile/Michael\\_Gradisar/publication/45438547\\_Electronic\\_media\\_use\\_and\\_sleep\\_in\\_school-aged\\_children\\_and\\_adolescents\\_A\\_review/links/0c960520f0a97ed8d3000000/Electronic-media-use-and-sleep-in-school-aged-children-and-adolescents-A-review.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Michael_Gradisar/publication/45438547_Electronic_media_use_and_sleep_in_school-aged_children_and_adolescents_A_review/links/0c960520f0a97ed8d3000000/Electronic-media-use-and-sleep-in-school-aged-children-and-adolescents-A-review.pdf)

Campbell, I.G. & Feinberg, I. 2009. Longitudinal trajectories of non-rapid eye movement delta and theta EEG as indicators of adolescent brain maturation. *Department of Psychiatry and Behavioral Science*. 106,13, 5179. Viitattu 21.4.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2664015/pdf/zpq5177.pdf>

Carskadon, M.A. 2011. Sleep in Adolescents: The Perfect Storm. National institute of health. Viitattu 21.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3130594/pdf/nihms-291181.pdf>

Evira. 2016. Lautasmalli. Viitattu 27.3.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/lautasmalli/>

Fri, P. 2013. Nuori ja uni. Uniliitto ry:n jäsen ja tiedotuslehti 2, 9-10. Viitattu 8.5.2017. [http://www.uniliitto.fi/File/uniuutiset\\_2-2013\\_LOW.pdf](http://www.uniliitto.fi/File/uniuutiset_2-2013_LOW.pdf)

Gregory, A.M., Caspi, A., Moffitt, T.E. & Poulton, R. 2006. Family Conflict in Childhood: A Predictor of Later Insomnia. *Sleep* 29, 8, 1065. Viitattu 24.4.2017. <http://www.journalsleep.org/Articles/290810.pdf>

Hagenauer, M.H., Perryman, J.I., Lee, T.M. & Carskadon, M.A. 2009. Adolescent Changes in the Homeostatic and Circadian Regulation of Sleep. *Developmental Neuroscience*. 31, 282. Viitattu 21.4.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2820578/pdf/dne0031-0276.pdf>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Tammi. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy.

Huovinen, M. 2013. Liikunta parantaa unta. Uniliitto ry:n jäsen ja tiedotuslehti 2, 36. Viitattu 4.5.2017. [http://www.uniliitto.fi/File/uniuutiset\\_2-2013\\_LOW.pdf](http://www.uniliitto.fi/File/uniuutiset_2-2013_LOW.pdf)

Huttunen, M. 2016. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 10.1.2017. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00534](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534)

Johnson, E.O., Roth, T., Schultz, L. & Breslau, N. Epidemiology of DSM-IV insomnia in adolescence: lifetime prevalence, chronicity, and an emergent gender

difference. *Pediatrics* 2006;117:e247. Viitattu 14.4.2017.  
<http://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/117/2/e247.full.pdf>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Kannas, L., Eskola, K., Välimaa, P. & Mustajoki, P. 2010. VIRTAA-Nuoret, terveys ja arkielämä. Otava. Jyväskylä. Atena kustannus Oy.

Kepler-Uotinen, K., Hämäläinen, E. & Välimaa, R. 2009. Terveystiedon opetuksen suunnittelu. Teoksessa *Terveystietoa oppimaan ja opettamaan*. 75, 87-89. Toim. Jeronen, E., Välimaa, R., Tyrväinen, H. & Maijala, H. Jyväskylän yliopisto. Terveysten edistämisen tutkimuskeskus, Julkaisuja 4.

Koistinen, P. 2013. Nukkumisergonomia- tavoitteena levollinen ja palauttava uni. *Uniliitto ry:n jäsen ja tiedotuslehti* 2, 42-43. Viitattu 18.5.2017.  
[http://www.uniliitto.fi/File/uniuutiset\\_2-2013\\_LOW.pdf](http://www.uniliitto.fi/File/uniuutiset_2-2013_LOW.pdf)

Kronholm, E. 2014. Koululaisten uniongelmat kaksinkertaistuneet 20 vuodessa. THL. Viitattu 5.5.2017.  
<https://www.thl.fi/fi/-/koululaisten-uniongelmat-kaksinkertaistuneet-20-vuodessa>

Kronholm, E. 2016. Nuoren uni-avain terveyteen ja sairauteen. THL. Viitattu 6.4.2017.  
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/nuoren-uni-avain-terveyteen-ja-sairauteen>

Käypä hoito. 2015. Unettomuus. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. Viitattu 2.4.2017. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50067>

L21.12.2016/1285. Nuorisolaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 28.4.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

L30.12.2010/1326. Terveystietolaki. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 8.5.2017. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Lund, H.G., Reider, B.D., Whiting, A.B. & Prichard J.R. 2010. Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. *Journal of Adolescent Health* 46, 128. Viitattu 3.5.2017.  
<https://pdfs.semanticscholar.org/0ad9/4efbce303970d2cbdb77a0e93d354b7103db.pdf>

Martelin, T., Hyyppä, M.T., Joutsenniemi, K. & Nieminen, T. 2009. Hyvä kumpuni ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 4.5.2017.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00107](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00107)

Marttunen, M. 2009. Nuorten mielenterveysongelmat. Duodecim. Viitattu 5.4.2017. [http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p\\_artikkeli=t100585](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=t100585)

MLL 2017 a. 12-15-vuotias. Viitattu 2.4.2017.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/12\\_15-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/)

MLL 2017 b. 15-18-vuotias. Viitattu 5.4.2017.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/15\\_18-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/15_18-vuotias/)

MLL 2017 c. Murrosikäisen lapsen uni. Viitattu 6.4.2017  
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/nuori/>

MLL 2017 d. Koulu ja kaverit. Viitattu 4.5.2017.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/koulu/ylakouluelamaa/koulu\\_ja\\_kaverit/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/koulu/ylakouluelamaa/koulu_ja_kaverit/)

Mykrä, T. & Hätönen, H. 2010. Opas opetusmenetelmistä. Educa-Instituutti Oy. Helsinki. Edita Prima Oy.

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä!. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Viitattu 28.3.2017. [https://issuu.com/tietoanuorista/docs/nuorten\\_vapaa-aikatutkimus\\_2013](https://issuu.com/tietoanuorista/docs/nuorten_vapaa-aikatutkimus_2013)

National Sleep Foundation. 2017. What happens when you sleep?. Viitattu 26.4.2017. <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/what-happens-when-you-sleep>

Niemi, T., Nietosvuori, L. & Virikko, H. 2006. Hyvinvointialan viestintä. Hoitotieto. Edita Prima. Helsinki. Edita Publishing Oy.

Oivauni uniklinikka. 2017. Unihäiriöt. Viitattu 28.3.2017.  
<http://www.oivauni.fi/fi/unihairiot>

Opetushallitus. 2010. Lisätietoa nukkumisesta ja unesta. Viitattu 2.4.2017.  
[http://www.edu.fi/kouluikaisen\\_terveyden\\_polku/unta\\_palloon/lisatietoa\\_nukkumisesta\\_ja\\_unesta](http://www.edu.fi/kouluikaisen_terveyden_polku/unta_palloon/lisatietoa_nukkumisesta_ja_unesta)

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 8.5.2017.  
[http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Opetushallitus. 2017. SWOT-analyysi. Viitattu 2.4.2017  
[http://www.oph.fi/saadokset\\_ja\\_ohjeet/laadunhallinnan\\_tuki/wbl-toi/menetelmia\\_ja\\_tyovalineita/swot-analyysi](http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi)

Partonen, T. 2014. Melatoniini edistää unta vain vähän. Potilaan lääkirilehti. Viitattu 31.3.2017. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/melatoniini-edistaa-unta-vain-vahan/>

Partonen, T. 2015. Vuorokausirytmien ja unen säätely. Käypä hoito. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 21.4.2017.



THL 2014 c. Uni. Viitattu 28.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikunta-ravinto-ja-lepo/uni>

THL 2015. Unihäiriöt. Viitattu 3.5.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen/time-out-aikalisa-elamaraiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/mielenterveys/unihairiot>

THL 2017. Nuoruus. Viitattu 29.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/nuoruus>

THL. 2006-2015. Kouluterveyskysely. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat. Viitattu 14.3.2017. [http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely\\_kokomaa\\_2006\\_2015\\_pk.pdf](http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2006_2015_pk.pdf)

Tighe C.A., Dautovich, N.D. & McCrae, C.S. 2016. Daily Social Contact in Relation to Sleep: The Role of Age. *Behavioral Sleep Medicine* 14,3, 317-320. Viitattu 8.5.2017. <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/15402002.2015.1007990?needAccess=true>

Tynjälä, J. & Kannas, L. 2015. Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys vuosina 1984–2002, 2006, 2010, 2014. 8. WHO- Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto. [http://users.jyu.fi/~jtynjala/terv101/Tynjala-Kannas-2015\\_tutkimustulosten-paivitysosa.pdf](http://users.jyu.fi/~jtynjala/terv101/Tynjala-Kannas-2015_tutkimustulosten-paivitysosa.pdf)

Tynjälä, J. 1999. Nuoret nukkuvat liian vähän. Viitattu 6.4.2017. Jyväskylän yliopisto. <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/1999/06/tiedote-2007-09-18-14-38-53-250387>

Työterveyslaitos. 2013. Vinkkejä hyvään uneen ja vireyteen. Viitattu 6.4.2017. [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat\\_ja\\_tyokyky/lepo\\_ja\\_palautuminen/vinkkejä\\_hyvaan\\_uneen/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/lepo_ja_palautuminen/vinkkejä_hyvaan_uneen/sivut/default.aspx)

UKK-instituutti 2016 a. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. Lepo ja rentoutuminen. Viitattu 2.4.2017. <http://tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/lepojarentoutuminen>

UKK-instituutti 2016 b. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. Unen eri vaiheet. Viitattu 20.9.2016. <http://tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni/unenerivaiheet>

UKK-instituutti 2017 a. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. Lepo ja uni. Viitattu 28.3.2017. <http://tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo>

UKK-instituutti 2017 b. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 29.3.2017  
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>

UKK-instituutti 2017 c. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. Vuorokausirytmii. Viitattu 3.5.2017.  
<http://tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni/vuorokausirytmii>

UKK-instituutti 2017 d. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. Aktiiviliikkujan extra. Viitattu 3.5.2017.  
<http://tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/aktiiviliikkujanextra>

UKK-instituutti. 2014. Lepo ja ravitseminen. Viitattu 27.3.2017.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/liikuntavammojen-ehkaisy/lepo-ja-ravitseminen](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/liikuntavammojen-ehkaisy/lepo-ja-ravitseminen)

UKK-instituutti. 2015. Hyvä uni liikkumalla. Viitattu 2.4.2017.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/liikunta\\_parantaa\\_unta](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta)

Urrila, A. & Pesonen, A-K. 2012. Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Suomen Lääkärilehti. Yleiskatsaus. 40. 2832. Viitattu 28.3.2017.  
<http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2012/SLL402012-2827.pdf>

Westerlund, L., Ray, C. & Roos, E. 2009. Associations between sleeping habits and food consumption patterns among 10–11-year-old children in Finland. British Journal of Nutrition 102, 10, 1531–1537. Viitattu 26.4.2017.  
[https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/A43AF6AFAC361BC5526B84CAE9BC0B31/S0007114509990730a.pdf/associations\\_between\\_sleeping\\_habits\\_and\\_food\\_consumption\\_patterns\\_among\\_1011yearold\\_children\\_in\\_finland.pdf](https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/A43AF6AFAC361BC5526B84CAE9BC0B31/S0007114509990730a.pdf/associations_between_sleeping_habits_and_food_consumption_patterns_among_1011yearold_children_in_finland.pdf)

WHO 2014. Adolescence: a period needing special attention. Recognizing adolescence. Viitattu 2.4.2017. <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/section2/page1/recognizing-adolescence.html>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö. 2017. Unettomuus. Viitattu 30.3.2017.  
[http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/39/unettomuus](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/39/unettomuus)



# NUOREN UNI JA NUKKUMINEN

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULUN TERVEYDENHOITAJAOPISKELIJAT  
MARIE OHLIS JA KAROLIINA KOIVUPUISTO

## AVOIMET KYSYMYKSET

1. Mihin aikaan menet nukkumaan iltaisin?
2. Miten viikonloppu vaikuttaa nukkumaanmenoaikoihisi?
3. Kuinka monta tuntia nuket yössä?
4. Tunnetko itsesi väsyneeksi yönien jälkeen eli onko yönesi laadukasta?
5. Mitä teet, jos et saa unta?

## MURROSIKÄISEN NUOREN UNI

- Nuori tarvitsee unta n. 8-10 tuntia yössä
- Nuoren hormonitoiminnan takia nukahtaminen voi siirtyä myöhemmäksi
- Murrosiässä tapahtuu psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen kypsyminen
  - Psyykinen ja sosiaalinen: identiteetin rakentaminen, suhteiden luominen ja vastoinkäymisten käsittely
  - Fyysinen: ulkoiset muutokset keholla ja sukuelimissä

## LIITE 1

## MURROSIKÄISEN NUOREN UNI

- Nukkuessa nuorella erittyy kasvuhormonia
  - Nuoren kasvu ja kehitys
- Liian vähäinen uni → hormonien toiminta heikentyy
- Uni palauttaa kehon rasituksesta ja väsymyksestä, ehkäisee stressiä
- Se ylläpitää aineenvaihduntaa ja vastustuskykyä
  - Aktivoi kehon omia puolustusmekanismeja sairauksia ja tulehduksia vastaan

## UNEN ERI VAIHEET

- 5 eri vaihetta:
  - 1-2 vaihe on pinnallista unta
  - 3-4 vaihe on syvä uni
    - kasvuhormonin erityys
    - Opitut asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin
    - Tärkeä nuoren fyysiselle kehitykselle
  - 5 vaihe on vilkeuni eli REM uni
    - Syvän ja pinnallisen unen vaiheet sekoittuvat
    - Unien näkeminen
    - Aamu yöstä
    - Aivot työstävät päivän tapahtumia, prosessoivat opittua tietoa
    - Liian vähäinen REM uni → väsymystä ja oppimisvaikeuksia

## UNI JA OPPIMINEN

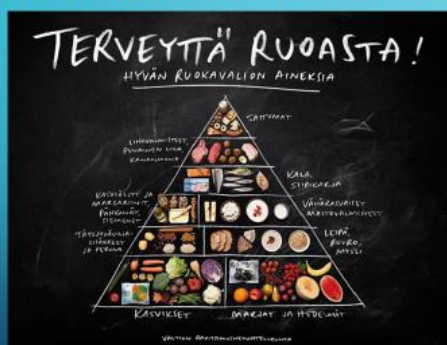
- Päivällä opitut asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin
- Aivot palautuvat päivän rasituksesta → energiaa seuraavaan päivään
- Hyvä uni edistää kognitiivisia toimintoja
  - muistia, tiedonkäsittelyä ja oppimista
  - luovuutta ja päättelykykyä
- Riittämätön uni aiheuttaa oppimisvaikeuksia sekä lisää virheiden määrää
- Fyysinen ja psyykinen kuormitus → määrää unentarpeen
  - Rankka opiskelujakso vs. kesäloma
  - Aktiivinen liikkuminen vs. liikkumattomuus

## LIITE 1

## UNI, LIIKUNTA JA RAVITSEMUS

- Säännöllinen liikunta → hyvä uni, unen laatu
- Vähäinen liikunta → uniongelmat
- Hyvä ja säännöllinen ravitsemus tukee jaksamista sekä edistää unen laatua
  - Ruokahalua kasvaa väsyneenä, koska elimistö vaatii lisää energiaa
- Vältä napostelua, liiallisen sokerin ja energijuomien käyttöä
  - Riskinä ylipaino, uniongelmat
- Unen laatu (unihygienia) paranee kun terveelliset elintavat ovat hallinnassa ja pyritään elämään säännöllisesti!

## VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNNAN RAVITSEMUSSUOSITUKSET



<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/>



<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/lautasmalli/>

## UNIONGELMAT

- Yleisin aamuväsymys → liian myöhäinen nukkumaanmeno
- Unettomuus eli insomnia → voi esiintyä mm. nukahtamisen vaikeutena tai unessa pysymisen vaikeutena
  - Riskitekijöitä mm. geneettiset tekijät, herkkäunisuus, terveydentila, nukkumistottumukset tai elämäntilanne
  - Taustalla aina jokin tekijä, miksi nukkuminen vaikeaa (kiusaaminen) → tärkeää selvittää nukkumisen helpottamiseksi

## LIITE 1

## UNIONGELMAT

- Bruksismi tarkoittaa hampaiden narskuttelua ja tarpeetonta yhteen puremistä
  - Oireita mm. päänsärky, hampaiden aristus sekä leuan nopea väsyminen
  - Hoitona hammaslääkäri voi korjata purentaa
  - Esiintyy usein REM-eli vilkeuden vaiheessa
- Levottomat jalat-oireyhtymä → raajoissa epämiellyttäviä tuntemuksia, kuten puutumista, kylmää, kuumaa ja pistelyä
  - Usein ennen nukkumaanmenoa
  - Perinnöllinen ja saattaa pahentua iän myötä
- Parasomnia tarkoittaa unissäkävelyä tai yöllisiä kauhukohtauksia, lapsilla yleisempää kuin aikuisilla
  - parasomniasta kärsivä ei itse tiedosta oireita

## UNIONGELMAT

- Narkolepsiassa oireena katapleksia → tunnereaktiot aiheuttavat äkillisen lihasvoiman menetyksen → tahaton nukahdus
  - Päiväväsymys yleistä
  - Hoitona lääkehoito ja elämäntapa suunnittelu
- Krooninen väsymysoireyhtymä → nukahtelu paikalla ollessa, uni tavallista pidempää, ei virkistä
  - Tärkeää selvittää mistä johtuu sekä taustatekijät
  - Jos uniongelmia jatkuu pitkään, voi nuoren suorituskyky heikentyä kokonaisvaltaisesti

## UNIHYGIENIA

- Unihygienia = Keinoja edistää nukahtamista ja unta
  - Hyvä unihygienia → laadukas uni
- Säännöllinen unirytmä
  - Noudata nukkumaanmeno- ja heräämisaikoja
  - Viikolla kertynyttä univajetta ei voi korvata nukkumalla viikonloppuna pidempään
- Liikunta (esim. kävely tai venyttely) edistää unen laatua

## LIITE 1

## UNIHYGIENIA

- Vältä:
  - Liian raskasta urheilua (esim. juokseminen tai pallopelit) 3-4 tuntia ennen nukkumaan menoa
  - Puhelimen ja tietokoneen käyttöä sekä television katsomista
  - Päiväunia
  - Energiajuomia, kofeiinia
- Ympäristön vaikutukset unihygieniaan
  - Lämpötila, huoneilma, elektroniikka, valo, melu, nukkumisalusta
  - Miten ehkäistä ympäristön vaikutuksia?

## NÄIN NUKUT HYVIN

- Rauhoitu n.2 tuntia ennen nukkumaan menoa
- Vältä raskasta liikuntaa sekä elektroniikan käyttöä ennen nukkumaanmenoa
- Nauti kevyt iltapala
  - Huom. Kofeiini, sokeri ja rasvat
- Noudata säännöllisiä nukkumaanmeno- ja heräämisaikoja
- Vältä päiväunia
- Pyri selvittämään mieltä askarruttavat asiat päivän aikana
- Huomioi nukkumisympäristö, esim. valaistus ja lämpötila

## TIETOVISA

1. Kuinka monta tuntia nuori tarvitsee unta yön aikana?
2. Mitä hormoneja erittyy unen aikana? (Mainitse yksi hormoni)
3. Uni ylläpitää kehon vastustuskykyä? Oikein vai väärin?
4. Kuinka monta eri vaihetta unessa on?
5. Minkä unen vaiheen aikana näet unia?
6. Riittämätön uni aiheuttaa oppimisvaikeuksia? Oikein vai väärin?
7. Unen tarpeesi vähenee, kun harrastat paljon urheilua? Oikein vai väärin?

## LIITE 1

## TIETOVISA

8. Säännöllisellä liikunnalla on vaikutus unen laatuun? Oikein vai väärin?
9. Väsyneenä ruokahalu kasvaa, koska elimistö vaatii lisää energiaa? Oikein vai väärin?
10. Mikä on yleisin uniongelma nuorilla?
11. Parasomnia tarkoittaa unissakävelyä ja yöllisiä kauhukohtauksia? Oikein vai väärin?
12. Mitä tarkoittaa unihygienia?
13. Viikolla kertynyt univaje on korvattavissa nukkumalla viikonloppuna pidempään? Oikein vai väärin?
14. Minkä unen vaiheen aikana päivällä opitut asiat siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin?

## TIETOVISAN VASTAUKSET

- 1. 8-10 h
- 2. Kasvuhormoni
- 3. Oikein
- 4. 5
- 5. REM-unen
- 6. Oikein
- 7. Väärin
- 8. Oikein
- 9. Oikein
- 10. Aamuväsymys
- 11. Oikein
- 12. Unihygienia = Keinoja edistää nukahtamista ja unta
- 13. Väärin
- 14. Syvän unen aikana

## RENTOUTUMISHARJOITUS

- Ota mukava asento tuolissasi ja sulje silmäsi.
- Suuntaa huomiosi hengitykseesi.
- Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.
- Huomaa kuinka raajasi rentoutuvat hengityksen mukana. Ensin kädet ja sitten jalat.
- Kun olet rentoutunut mieti jotain itsellesi mieluisaa paikkaa.
- Pysähdy hetkeksi tähän ajatukseen.
- Palauta huomiosi hiljalleen hengitykseesi.
- Anna itsesi rentoutua vielä hetki ennen kuin avaat silmäsi.

## LIITE 1

## LÄHTEET

- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016. Murrosikäisen lapsen uni. Vanhempainnetti. Viitattu 10.1.2017. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/nuori/>
- Käypähoito. 2015. Unettomuus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 10.1.2017. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50067>
- Huttunen, M. 2015. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 10.1.2017. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00534](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534)
- Oivauni uniklinikka. Unihäiriöt. Viitattu 14.12.2016. <http://www.Oivauni.fi/fi/unihairiot>
- Opetushallitus. 2010. Lisätietoa nukkumisesta ja unesta. Viitattu 14.12.2016. [http://www.edu.fi/koulukohtaisen\\_terveyden\\_polku/unta\\_palloon/lisatietoa\\_nukkumisesta\\_ja\\_unesta](http://www.edu.fi/koulukohtaisen_terveyden_polku/unta_palloon/lisatietoa_nukkumisesta_ja_unesta)
- Kronholm, E. 2016. Nuoren uni-avain terveyteen ja sairauteen. THL. Viitattu 20.12.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/nuoren-uni-avain-terveyteen-ja-sairauteen>
- Sallinen, M. 2013, 2253. Uni, muisti ja oppiminen. Duodecim. Viitattu 20.12.2016. <http://www.terveysportti.fi.ezproxy.puv.fi/xmedia/duo11307.pdf>

## LÄHTEET

- Tynjälä, J. 1999. Nuoret nukkuvat liian vähän. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.12.2016. <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/1999/06/tiedote-2007-09-18-14-38-53-250387>
- Työterveyslaitos. 2013. Vinkkejä hyvään uneen ja vireyteen. Viitattu 21.12.2016. [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat\\_ja\\_tyokyky/lepo\\_ja\\_palautuminen/vinkkejä\\_hyvaan\\_uneen/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/lepo_ja_palautuminen/vinkkejä_hyvaan_uneen/sivut/default.aspx)
- UKK-instituutti 2016. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. Lepo ja rentoutuminen. Viitattu 21.12.2016. <http://tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/lepojaroutuminen>
- UKK-instituutti. 2016. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. Unen eri vaiheet. Viitattu 21.12.2016. <http://tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni/unenerivaiheet>
- UKK-instituutti. 2015. Hyvä uni liikkumalla. Viitattu 17.12.2016. [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/liikunta\\_parantaa\\_unta](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta)
- Suomen Mielenterveysseura, Mieli. 2017. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

LIITE 2

SAATEKIRJE

13.4.2017

**Hyvät 7.-luokkalaisten vanhemmat**

Olemme Vaasan ammattikorkeakoulun hoitotyön yksikön terveydenhoitajaopiskelijoita. Toteutimme tammikuussa 26.1.2017 toiminnallisen opinnäytetyömme Laihian yläkoulun 7.-luokkalaisille aiheella ``Nuoren uni ja nukkuminen``. Pidimme aiheesta oppitunnin 7.-luokkalaisille. Oppitunnin tavoitteena oli lisätä nuorten tietoutta unesta ja sen merkityksestä sekä antaa nuorille keinoja edistää laadukasta unta. Tällä kirjeellä pyydämme lupaa raportoida oppilaiden avointen kysymysten vastaukset opinnäytetyössämme.

Tunnin alussa esitimme oppilaille viisi avointa kysymystä. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyimme nukkumaanmenoaikaa, toisessa viikonlopun vaikutusta nukkumaanmenoaikoihin ja kolmannessa, kuinka monta tuntia nuori nukkuu yössä. Neljäntenä kysyimme, tuntee nuori itsensä väsyneeksi yöunien jälkeen ja viimeisenä, millaisia keinoja nuori käyttää nukahtamisen edistämiseksi. Nämä kysymykset olivat osa opetusmenetelmäämme, joiden oli tarkoitus herättää nuorten mielenkiinto aiheeseen kysymällä heidän omia nukkumistottumuksiaan. Kysymykset olivat alun perin tarkoitettu opetusmenetelmäksi. Saimme niistä kuitenkin niin hyviä vastauksia, että tahtoisimme nyt käyttää vastauksia hyödyksi opinnäytetyön raporttiosuudessa.

Kaikki 7.-luokkalaiset vastasivat kysymyksiin nimettömästi. Tulemme hävittämään vastauslaput asianmukaisesti niiden raportoinnin jälkeen. Jokainen vastauslappu käsitellään nimettömästi ja tulokset raportoidaan ryhmätasolla, jolloin avoimiin kysymyksiin vastanneet eivät ole tunnistettavissa.

Jos haluatte lisätietoja opinnäytetyöstämme, vastaamme mielellämme kysymyksiinne.

**KIITOS VASTAUKSESTANNE JA MUKAVAA KEVÄTTÄ!**

Ystävällisin terveisin

Marie Ohlis & Karoliina Koivupuisto, terveydenhoitajaopiskelijat



Laihia  
Rehtori  
Muut päätökset

Viranhaltijapäätös  
22.11.2016

1 (2)  
§ 17

**LAIIDno-2016-451**  
**Tutkimuslupa/Koivupuisto, Ohlis**

Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijat Karoliina Koivupuisto ja Marie Ohlis pyytävät tutkimuslupaa opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyö toteutetaan Laihian keskuskoulussa 8-luokkalaisille unesta ja nukkumisesta. Työ toteutetaan tammikuussa 2017 järjestettävässä terveyspäivässä. Opinnäytetyön ohjaaja on Helena Leppänen.

**Päätöksen peruste**

Johtosääntö § 4e, kohta 17

**Päätös**

Hyväksyn esityksen mukaan.

**Tiedoksi**

hakijat

**Allekirjoitus**

Paula Hauru, johtava rehtori

**Viranhaltijapäätöksen nähtävänäolo**

Nähtävillä kansliassa.

