



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Terveystieteiden yksikkö

# Unen ja levon merkitys oppimiseen ja koulusuoriutumiseen

Oppitunti 4.luokkalaisille Vihdin kirkonkylän  
koulukeskuksessa

Laura Lemettinen  
Emmi Taipale

Kehittämistyö, Maaliskuu 2024

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



KEHITTÄMISTYÖ  
Maaliskuu 2024  
Terveystenhoitaja

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijät**

Laura Lemettinen ja Emmi Taipale

**Nimeke**

Unen ja levon merkitys oppimiseen ja koulusuoriutumiseen: oppitunti 4.luokkalaisille Vihdin kirkonkylän koulukeskuksessa

**Toimeksiantaja**

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue

**Tiivistelmä**

Uni on tärkeä osa lapsen ja nuoren terveyttä, kasvua sekä kehitystä. Uni vaikuttaa myös lapsen mielialaan ja käyttäytymiseen. Uni ja lepo ovat oppimisen ja muistin kannalta olennaisia tekijöitä. Kouluterveyskyselyistä käy ilmi, että 4. ja 5. luokkalaisilla lapsilla on päivittäin univajetta, joka vaikuttaa koulusuoriutumiseen. Riittämätön unen saanti voi näkyä tarkkaavaisuuden ylläpidon ja toiminnan vaikeutena. Tästä voi syntyä virheellinen tulkinta huonoista oppimisen- tai muistamisentaidoista, vaikka kyseessä olisi univajeen aiheuttama suorituskyvyn heikkeneminen.

Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä Vihdin kirkonkylän neljäsluokkalaisten tietoa riittävän unen ja levon merkityksestä. Kehittämistyön tehtävänä on toteuttaa oppitunti Vihdin kirkonkylän koulukeskuksen neljäsluokkalaisille. Kehittämistyö toteutettiin Länsi-Uudenmaan alueella Vihdin kirkonkylän neljäsluokkalaisille yhden oppitunnin mittaisena opetustuokiona. Opetukseen osallistui 43 oppilasta ja 2 opettajaa.

Oppilailta ja opettajilta pyydettiin nimetön palaute oppitunnin päätteeksi. Oppilaista suurin osa oli sitä mieltä, että oppitunti oli erittäin antoisa. Lisäksi oppilaat olivat sitä mieltä, että he saivat uutta ja hyvää tietoa siitä, miksi uni ja lepo on tärkeää oppimisen kannalta. Jatkokehitysideana voisi suunnitella aiheeseen liittyvä tunti oppilaiden vanhemmille esimerkiksi hyödynnettäväksi vanhempainiltaa varten.

Kieli  
suomi

Sivuja 27  
Liitteet 2  
Liitesivumäärä 6

**Asiasanat**

uni, neljäsluokkalainen, koulusuoriutuminen



DEVELOPMENT ASSIGNMENT  
March 2024  
Degree Programme in Public Health Nursing  
Tikkariinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

**Authors**

Laura Lemettinen and Emmi Taipale

**Title**

The Importance of Sleep and Rest for Learning School Performance: A Lesson for Fourth-Graders at Vihti Village Centre

Commissioned by

Wellbeing Services County of West Uusimaa

**Abstract**

Sleep is an important part of healthy growth and development in children and adolescents. It also affects their mood and behaviour. Sleep and rest are essential factors for learning and memory. The School Health Survey revealed that fourth- and fifth-graders have a daily sleep deficit that affects their school performance. Insufficient sleep intake can be manifested as difficulties in maintaining attention and functioning. This can cause an inaccurate interpretation of poor learning and memory skills although it is a performance problem caused by sleep deprivation.

The purpose of this development assignment was to enhance awareness among fourth-graders at Vihti Village centre about the importance of sufficient sleep and rest for school performance and learning. The aim was to distribute knowledge, for example, about the impact of sleep on growth, the maintenance of social relationships and learning new things. The objective of the development assignment was to implement a lesson that would increase the understanding of the pupils about the importance of sleep and rest. The development assignment was implemented as a one-hour lesson for fourth-graders in Vihti village in the area of West Uusimaa. A total of 43 pupils and two teachers attended the lesson.

The pupils and teachers were asked for anonymous feedback at the end of the lesson. Most of the pupils stated that the lesson was really rewarding. In addition, the pupils agreed that they acquired new and useful information about why sleep and rest are important for learning.

Language  
Finnish

Pages 27  
Appendices 2  
Pages of Appendices 6

**Keywords**

sleep, fourth-grader, school performance

## Sisältö

1	Johdanto.....	1
2	Neljäsluokkalainen lapsi .....	2
2.1	Neljäsluokkalaisen lapsen kehitys.....	2
2.2	Neljäsluokkalaisen oppimisen taidot .....	3
3	Neljäsluokkalaisen lapsen uni .....	4
3.1	Unen merkitys ja rakenne .....	4
3.2	Unen merkitys neljäsluokkalaisen kasvuun ja kehitykseen.....	5
3.3	Unen merkitys neljäsluokkalaisen oppimiselle ja koulusuoriutumiselle....	6
3.4	Neljäsluokkalaisen unen huolto.....	7
4	Kehittämistyön tavoite ja tehtävät.....	8
5	Kehittämistyön toteutus .....	8
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö .....	8
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne .....	9
5.3	Attribuutioteoria terveyden edistämisen teoriana oppitunnin suunnittelussa .....	10
5.4	Hyvän oppitunnin teoria .....	11
5.5	Oppitunnin suunnitelma .....	11
5.6	Oppitunnin toteutus .....	14
5.7	Oppitunnin arviointi .....	15
6	Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys.....	16
6.1	Kehittämistyön luotettavuus .....	16
6.2	Kehittämistyön eettisyys.....	18
7	Pohdinta .....	20
7.1	Tuotoksen tarkastelu.....	20
7.2	Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu .....	22
7.3	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet .....	23
	LÄHTEET .....	25

## LIITTEET

- Liite 1      oppitunnin materiaali  
Liite 2      palautelomake oppitunnista

# 1 Johdanto

Unen merkitykseen terveyden kannalta on alettu kiinnittää huomiota vasta 2000-luvulla. Unella on useita terveydelle ja hyvinvoinnille välttämättömiä tehtäviä, joista yksi on aivojen aineenvaihdunnan ja immunologisen tasapainon säätely. (Patja, Absezt & Rautala 2022, 89.) Oppiminen ja muisti tarvitsevat myös unta (Partinen & Huutonen 2020). Seitsemääntoista tutkimukseen perustuvassa meta-analyysissä todettiin, että voimakas väsymys, heikentynyt unen laatu ja vähäinen yöunen määrä olivat yhteydessä heikentyneeseen koulusuoriutumiseen (Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof & Bögels 2010). Unen merkityksen tärkeyteen kiinnitetään huomioita myös viimeisimmässä perusopetuksen suunnitelmassa (Opetushallitus 2024a). Unen ja levon merkitys on tärkeää sekä fyysisen, että psyykkisen palautumisen vuoksi, sillä uni tukee ihmisen kognitiivisia toimintoja ja sillä on merkittävä rooli neljäsluokkalaisen koulusuoriutumisen kannalta (Sallinen 2015).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa on laaja-alaisen osaamisen osa-alueita muun muassa itsestä huolehtiminen ja arjen taidot. Oppilaita kannustetaan huolehtimaan itsestä ja toisista, harjoittelemaan oman elämän ja arjen kannalta tärkeitä taitoja sekä lisäämään ympäristönsä hyvinvointia. Laaja-alaisessa opetuksessa kiinnitetään huomiota uneen, lepoon, päivärytmiin, liikkumiseen ja monipuoliseen ravintoon. (Opetushallitus 2024a.) Jokaisella on oma henkilökohtainen optimaalinen unen tarve ja unen tarpeeseen vaikuttaa muun muassa ikä, päiväaikainen fyysinen kuormittavuus ja sairastavuus. Unen rakenne ja unen tarve muuttuu lapsen kasvaessa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023a.) Partonen (2020) suosittaa, että iänmukainen yöunen kesto on 4. ja 5. luokkalaiselle noin 9–11 tuntia vuorokaudessa. Neljäsluokkalainen tarvitsee unta muun muassa uuden oppimiseen, kasvamiseen, sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja niiden harjoitteluun. Uni ja nukkuminen ovat siis tärkeäosa neljäsluokkalaisen kehitystä. Sen vuoksi on tärkeää huolehtia siitä, että lapsi saa riittävästi unta ja että unen laatu on hyvää. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024b.)

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä Vihdin kirkonkylän neljäsluokkalaisten tietoa riittävän unen ja levon merkityksestä. Kehittämistyön tehtävänä oli toteuttaa oppitunti Vihdin kirkonkylän koulukeskuksen neljäsluokkalaisille.

## 2 Neljäsluokkalainen lapsi

### 2.1 Neljäsluokkalaisten lapsen kehitys

Neljäsluokkalainen lapsi on iältään 9–10vuotias. Ranskalaisen psykologin Jean Piaget'n (1896–1980) kognitiivisen kehityksen teoria on yksi tunnetuimmista teorioista lapsen kehityksestä. Teoria perustuu ajatukseen, että lapset rakentavat tietämystään aktiivisesti vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Kehityksen neljä vaihetta ovat sensomotorinen vaihe (0–2 vuotta), esisymbolinen vaihe (2–7 vuotta), konkreettisten operaatioiden vaihe (7–11 vuotta) ja formaalisten operaatioiden vaihe (11-vuotiaista eteenpäin). Neljäsluokkalainen lapsi elää Piaget'n mukaan konkreettisten operaatioiden kehitysvaihetta. Konkreettisten operaatioiden vaiheessa lapsi kykenee ajattelemaan konkreettisia asioita loogisesti ja järjestelmällisesti. Neljäsluokkalainen lapsi on usein aktiivinen ja utelias, ja hänen kykynsä ymmärtää maailmaa ympärillään on kehittynyt paljon verrattuna aiempiin kehitysvaiheisiin. Neljäsluokkalainen pystyy jo käsittelemään erilaisia ajatuksia ja ongelmia loogisemmin ja systemaattisemmin. Hän esimerkiksi osaa laskea laskutoimituksia ja ratkaista yksinkertaisia loogisia pulmia. Konkreettisten operaatioiden vaihe on tärkeä osa lapsen kehitystä ja valmistautumista formaalisten operaatioiden vaiheeseen, jossa hän pystyy ajattelemaan abstraktisti ja ratkomaan monimutkaisempiakin ongelmia. (Beard 1971, 96–117.)

Neljäsluokkalainen on usein kiinnostunut, tasapainoinen ja aktiivinen lapsi. Neljäsluokkalaista kiinnostavat monet eri asiat, kuten kaverisuhteet ja harrastukset. (Korhonen 2021a.) Neljäsluokkalaisten tunteiden ja itsesäätelyn taidot ovat kehittyneempiä, ja heidän on helpompi ottaa huomioon muita ihmisiä sekä sietää erilaisia tunnetiloja kuten pettymyksiä sekä häviöitä. Neljäsluokkalainen alkaa myös kehittämään kykyään ymmärtää toisten ihmisten tunteita ja ajatuksia, mikä tekee hänestä empaattisemman ja sosiaalisemman. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024c.)

Lapsen identiteetti rakentuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja ympäristön kanssa. Hyväksytyksi tuleminen ja ystävyys merkitys on suuri, jolloin nämä ikävuodet ovat erityisen otollisia myös kestävä elämäntavan omaksumiselle ja kestävä kehityksen tarpeen pohtimiselle. (Opetushallitus 2024a.)

Neljännellä luokalla lapsen fyysinen kasvu on tasaista. Keskimääräinen painonkehitys on noin kaksi-kolme kilogrammaa vuodessa ja pituuskasvu kahdesta viiteen senttimetriin vuodessa. Kasvava lapsi alkaa tuntumaan vanttammalta. Yksilölliset erot kasvussa ja kehityksessä ovat suuria. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023a.) Murrosiän fyysinen ja psyykinen kehitys käynnistyy noin 9–12 vuoden iässä. Varhaisemmasta lapsuuden kehityksestä poiketen neljäsluokkalaisesta voi tulla murrosiän muutoksien myötä uhmakkaampi, hajamielisempi sekä kömpelömpi. Tunteiden ailahtelevuus kuuluu esimurrosiän tuomiin muutoksiin neljäsluokkalaisten kehityksessä. (Korhonen 2021b.)

## **2.2 Neljäsluokkalaisten oppimisen taidot**

Perusopetuksen 2024 vuosisuunnitelman mukaan luokkien 3–6 erityisenä tehtävänä on oppimaan oppimisen taitojen kehittäminen sekä omien opiskelutapojen ja -taitojen tunnistaminen ja kehittäminen. Oppilaita rohkaistaan itsensä hyväksymiseen, omien rajojen ja oikeuksien tunnistamiseen ja puolustamiseen sekä omasta turvallisuudesta huolehtimiseen. (Opetushallitus 2024a.)

Neljäsluokkalaisten oppiminen tapahtuu parhaiten oman tekemisen, konkreettisten esimerkkien ja käytännön toiminnan kautta, jotka kehittävät neljäsluokkalaisten ongelmanratkaisutaitoja. He oppivat tunnistamaan ongelmia, hahmottamaan niiden eri osatekijöitä ja löytämään niihin ratkaisuja. Neljäsluokkalaisten ajatteluntaitoja harjoitellaan ongelmanratkaisu- ja päättelytehtävin sekä uteliaisuutta, mielikuvitusta, kekseliäisyyttä ja toiminnallisuutta hyödyntävin ja edistävin työskentelytavoin. Oppilaita

rohkaistaan käyttämään kuvittelukykyään luoviin ratkaisuihin ja olemassa olevien rajojen ylittämiseen. (Opetushallitus 2024b.) Neljäsluokkalaisten kognitiivisissa taidoissa on jo kyky muodostaa abstrakteja käsitteitä. He pystyvät yhdistämään erilaisia tietoja ja luomaan uusia ajatusmalleja. Esimerkiksi he voivat ymmärtää, miten eri luonnontieteiden käsitteet ja ilmiöt liittyvät toisiinsa, ja miten niitä voi soveltaa arkielämässä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024c.)

### **3 Neljäsluokkalaisten lapsen uni**

#### **3.1 Unen merkitys ja rakenne**

Uni on olennainen osa jokaisen ihmisen elämää. Uni on tärkeää myös fyysisen sekä henkisen palautumisen takia. (Pihl & Aronen 2020.) Patjan ym. (2022) mukaan unella on useita tehtäviä, joista välttämättömin tehtävä liittyy aivojen aineenvaihduntaan ja se on keskeistä myös immunologisen tasapainon säätelyssä. Unen aikana muistiin ja oppimiseen liittyy plastista hermosolujen muovautumista, jonka vuoksi unen häiriöt alkavat näkyä ensimmäisinä oppimisessa sekä keskittymiskyvyssä. (Patja ym. 2022.) Väsymys kertoo elimistön tarpeesta levätä. Unen aikana kehon energialähteet täyttyvät, keho torjuu sairauksia ja tulehduksia sekä korjaa valveajan aikaisia rasituksia. Unen aikana elimistön toiminnot hidastuvat, syke ja verenpaine tasaantuvat. Aivotoiminta pysyy vilkkaana läpi yön. Aivot lajittelevat tietoa tapahtuneista ja opituista asioista, jotka siirtyvät lyhytaikaisesta muistista pitkäaikaiseen muistiin. (Pihl, ym. 2020.)

Uni jaetaan kahteen päätyyppiin, vilkeuneen eli REM-uneen sekä syvään NREM-uneen. NREM-uni on perusunta, jossa kevyen-, keskisyvän- ja syvänunen vaiheet vuorottelevat. Hyvin nukutun yön aikana syväuni ja REM-uni vuorottelevat noin 1.5 tunnin sykleissä. Syvän unen aikana muun muassa vahvistuu opittu aines, aivot muodostavat energiaa, aivosolut kutistuvat ja aivoselkäydinneste pääsee huuhtelemaan aivosolujen välitiloja kuljettaen

samalla pois solujen aineenvaihdunnan tuottamia kuona-aineita. Syvimmissä unen vaiheissa soluvauriot korjaantuvat ja hermosolujen kytkennät vahvistuvat muistin ja oppimisen kannalta tärkeillä aivoalueilla. (Partinen & Huutonen 2020.)

Uni ei ole yhtenäinen tapahtuma, vaan se sisältää eri vaiheita ja jokaisella vaiheella on omat tehtävänsä (Ahopelto 2017). Hyvään ja laadukkaaseen yöuneen vaikuttaa myös riittävä määrä unen eri vaiheita. Tästä johtuu, että yöunen palauttavat ominaisuudet saattavat vaihdella yö kohtaisesti. Jos syvän unen määrä jää vähäiseksi voi se aamulla tuntua väsymyksenä. (Kosola, Moisala & Ruokonieni 2019.) Unirytmia säätelee uni-valverytmi, jonka taustalla vaikuttavat homeostaattinen unentarve ja sirkadiaaninen unirytmii. Homeostaattiseen unipaineeseen vaikuttaa valveillaoloaika, eli mitä pidempään ihminen valvoo, sitä voimakkaammin homeostaattinen unipaine kasvaa. Sirkadiaaninen vuorokausirytmii on ihmisen sisäsyntyinen vuorokausirytmii, joka on kestoltaan noin 24 tuntia. (Pihl & Aronen 2020.)

### **3.2 Unen merkitys neljäsluokkalaisten kasvuun ja kehitykseen**

Uni on tärkeä osa lapsen ja nuoren tervettä kasvua. Fyysisesti uni on tärkeää lapsen kehölle, sillä uni antaa keholle mahdollisuuden levätä ja palautua. Uni vaikuttaa myös lapsen kasvuun, koska unen aikana tapahtuu endokrinologista eli hormonien toiminnan säätelyä. Hormoneista kaksi, kasvuhormoni ja prolaktiini, ovat myös itse unutilan säätelimiä. Riittävä uni edistää lapsen fyysistä kehitystä ja auttaa ylläpitämään terveyttä. (Stenberg 2019.)

Psyykkisesti uni on tärkeää lapsen aivojen kehitykselle. Uni auttaa aivoja prosessoimaan päivän tapahtumia ja oppimaan uutta. Päivällä koettuja asioita käsitellään juuri unessa. Uni myös vaikuttaa lapsen mielialaan ja käyttäytymiseen, sillä riittävä uni auttaa lapsen keskittymistä ja oppimiskykyä. (Partonen 2011.)

Emotionaalisesti uni on tärkeää lapsen tunnetaitojen kehittymiselle. Uni auttaa lapsen hallitsemaan tunteitaan ja käsittelemään päivän aikana koettuja tunteita. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024a.) Uni myös edistää lapsen kykyä

säännellä stressiä ja ahdistusta. Uni ja nukkuminen ovat tärkeä osa neljäsluokkalaisen kehitystä. Siksi on tärkeää huolehtia siitä, että lapsi saa riittävästi unta ja että unen laatu on hyvää. Terveelliset uniritiinit ja rentouttavat illat auttavat tukemaan lapsen kehitystä monin eri tavoin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024b.)

### **3.3 Unen merkitys neljäsluokkalaisen oppimiselle ja koulusuoriutumiselle**

Uni ja nukkuminen kertovat neljäsluokkalaisen hyvinvoinnista.

Neljäsluokkalainen tarvitsee unta uuden oppimisen omaksumiseen, kasvamiseen, sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja niiden harjoitteluun.

(Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024a.) Neljäsluokkalaisen riittävä unen saanti vaikuttaa hänen kykyynsä keskittyä, oppia ja muistaa uusia asioita sekä tunne-elämän ja oman käyttäytymisensä säätelyyn. Riittämätön unensaanti voi näkyä tarkkaavaisuuden ylläpidon ja toiminnanohjauksen vaikeutena. Lapsi voi koulupäivänaikaisen väsymyksen vuoksi tuntea alisuoriutuvansa, joka voi alkaa vaikuttamaan kielteisesti omaan käsitykseen itsestä oppijana ja siihen, miten lapsi kokee selviytyvänsä koulutöistä. Tästä voi syntyä virheellinen tulkinta huonoista oppimisen- tai muistamisentaidoista, vaikka kyseessä olisi univajeen aiheuttama suorituskyvyn heikkeneminen (Kosola ym. 2019.)

Koululaisen uniongelmat liittyvät usein vuorokausirytmien ongelmiin.

Neljäsluokkalaisen tavallisimpia uniongelmia ovat unen puute, unirytmien viivästyminen ja unettomuus. On todettu, että jopa neljänneksellä arvioidaan olevan päiväväsymystä riittämättömän unen vuoksi. Usein pitkälle venyvä nukkumaanmenoaika on unen puutteen takana. (Korhonen 2021a.) Viivästynyt unijakso on yleinen etenkin nuorten unettomuuden syynä. Viivästyneessä unijaksossa nukahtaminen haluttuna kellonaikana ei onnistu ja nuori voi joutua valvomaan aiottua myöhempään, jonka vuoksiyöunet jäävät lyhyiksi.

Viivästyneen nukahtamisen takia koululainen on aamuisin väsynyt ja nukkuu viikonloppuisin mielellään pitkään. (Partinen & Huutonen 2020.) Elimistön eri elimillä on erilainen sisäisen vuorokauden pituus ja vuorokausirytmissä on ikäkausikohtaisia vaihteluita (Patja ym. 2022).

Univaikeudet voivat liittyä stressiin ja huoliin, jotka pitävät hereillä iltaisin. Arjessa voi olla paineita, jotka aiheuttavat unettomuutta. Erilaiset huolet, kuten ongelmat kaverisuhteissa tai koulunkäynnissä voivat vaikuttaa haittaavasti lapsen nukahtamiseen ja nukkumiseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023; Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2023a)

### **3.4 Neljäsluokkalaisten unen huolto**

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan unen huolto liittyy terveellisiin nukkumistottumuksiin ja terveellisiin elintapoihin annettaviin ohjeisiin. Ohjeiden taustalla on lisätä unen huoltoon liittyviä unta edistäviä tekijöitä ja sitä kautta vähentää unta haittaavia tekijöitä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023b.) Unen huoltamisen kannalta kaikkein tärkeintä on säännöllinen unta tukeva vuorokausirytmä. Neljäsluokkalaisten arjessa kuuluu kouluarjen ja perheen lisäksi myös olla aikaa harrastuksille, ulkoilulle ja kavereille. Läksyjen teko ja raskaammat harrastukset kannattaa ajoittaa iltapäivään tai alkuiltaan, koska iltaan on hyvä varata aikaa myös rauhoittumiselle ja perheen yhdessäololle. Arjen kokemusten jakaminen ja huolista puhuminen edistävät hyvää yöunta. Myös vanhemman ja lapsen välinen myönteinen vuorovaikutus edistää hyvää unta. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024b.)

Vuorokausirytmien lisäksi monipuolinen ravitsemus, kofeiinia sisältävien juomien käytön välttäminen, neljäsluokkalaisten mediankäyttö ja nukkumisergonomia ovat osa unesta huolehtimista. Mediankäytöstä on hyvä sopia yhdessä neljäsluokkalaisten kanssa pelisäännöt. Mediankäyttö suositellaan lopetettavaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024b.) Merkittävimmät nukkumista ja unen laatua huonontavat nukkumisergonomiaan liittyvät tekijät ovat nukkumistilan meluisuus, liian kuuma ilma ja häiritsevän kirkas valo (Partinen & Huutonen 2020). Nukkumispaikan rauhallisuus ja mieluisuus edistävät neljäsluokkalaisten nukkumista ja unta (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024b).

Unen huoltaminen ja säännöllisten nukkumistottumusten noudattaminen on erityisen tärkeää niiden lasten kohdalla, joilla on nukkumiseen liittyviä ongelmia. Lievien unihäiriöiden hoidossa jo pelkkä nukkumistottumusten korjaaminen voi parantaa unta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2024b.) Unen suhteen lapsen toiveet ja tarpeet on myös tärkeää ottaa huomioon. Huoltajan ja lapsen välinen keskustelu unen tärkeydestä ja merkityksestä auttaa lasta ymmärtämään, miksi hyvä uni on tärkeää hänen terveydelleen ja hyvinvoinnilleen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023b.)

Kouluterveyskyselyn perusteella myös neljäsluokkalaisten elintapoihin liittyvän ohjauksen ja tuen kohdistuminen oppilaaseen sekä heidän huoltajiinsa olisi suositeltavaa, koska huoltajat tekevät alakouluikäisten elintapoihin vaikuttavia päätöksiä, vaikuttaen täten muun muassa lasten unittomuksiin. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023a.)

## **4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävät**

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä Vihdin kirkonkylän neljäsluokkalaisten tietoa riittävän unen ja levon merkityksestä. Kehittämistyön tehtävänä on toteuttaa oppitunti Vihdin kirkonkylän koulukeskuksen neljäsluokkalaisten kanssa.

## **5 Kehittämistyön toteutus**

### **5.1 Toiminnallinen kehittäminen**

Toiminnallinen kehittäminen eroaa tutkimustyyppisestä kehittämisestä. Toiminnalliseen kehittämiseseen sisältyy kirjallisen tuotoksen lisäksi jokin toiminnallinen osuus (Pojannoro & Taijala 2007, 15.) Toiminnallinen kehittäminen tuottaa aina jonkin konkreettisen tuotoksen esimerkiksi posterin,

tapahtuman tai esitteen. Kehittämistyön toimeksiantaja voi olla ulkopuolinen taho tai se voi kohdistua myös jonkin tietyn organisaation tarpeesta lähtevään tehtävään. (Karelia- ammattikorkeakoulu 2021a.)

Toiminnallisen kehittämistyön tekeminen edellyttää kehittävää ja tutkivaa otetta. Tämä näkyy teoreettisen lähestymistavan perusteltuna valintana, kriittisenä ja pohtivana suhtautumisena omaan tekemiseen ja kirjoittamiseen sekä kehittämistyön toteuttamisessa tehtyjen valintojen perusteluina.

Toiminnallisessa kehittämistyössä tutkimuksellisuus kohdistuu tuotteen tai idean toteutustapaan. (Pojannoro & Taijala 2007, 15.)

Opiskelijan ammatillisen kasvun tukena toiminnallinen kehittäminen antaa hyvää pohjaa ammatillisen tietoperustan yhdistämiseen käytännön työelämään. Kehittämistehtävän toteuttamisessa hyödynnetään tutkimusviestinnän keinoja ja sen tavoitteena on, että opiskelija hallitsee perusteet kehittämistehtävään liittyvästä teorioista. Opiskelijan on myös arvioitava koko kehittämistyön prosessia ja omaa oppimistaan koko prosessin ajan. Työelämää hyödyttävä kehittäminen lisää opiskelijan tietoja ja taitoja. Opiskelijan on edettävä vaiheittain ja kehittäminen raportointiin on hyvä varata riittävästi aikaa, sillä teksti muotoutuu raporttiin vähitellen. (Vilka & Airaksinen 2003.)

## **5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne**

Kehittämistyön toimeksiantaja on Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue. Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue järjestää sosiaali- ja terveystoimen palvelut, pelastustoimen palvelut sekä opiskeluhoitoon psykologi- ja kuraattoripalvelut Espoon, Hangon, Inkoon, Karkkilan, Kauniaisten, Kirkkonummen, Lohjan, Raaseporin, Siuntion ja Vihdin asukkaille (Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue 2023.)

Kehittämistyön kohderyhmänä oli Vihdin kirkonkylän koulukeskuksen neljäsluokkalaiset oppilaat, joita oli yhteensä 24. Luokan oppilaista osa kulkee

koulumatkat koulukyydityksellä, jolloin osa oppilaista joutuu heräämään aikaisemmin ja se vaikuttaa voi oppilaiden koulupäivän pituuteen.

Terveydenhoitaja suorittaa määräaikaiset terveystarkastukset kaikille ikäryhmän oppilaille. Terveystarkastusten tavoitteena on kasvun ja kehityksen seuranta sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Terveystarkastusten teemoja ovat muun muassa uneen, unenmäärään ja oppimiseen sekä koulusuoriutumiseen liittyvät tekijät. Terveystarkastuksissa on havaittu unen ja levon merkityksen tärkeys. (Hietanen-Peltola & Jahnukainen 2021.)

### **5.3 Attribuutioteoria terveyden edistämisen teoriana oppitunnin suunnittelussa**

Attribuutioteoria on yksi terveyden edistämisen kontekstissa käytettävistä teorioista. Attribuutiolla tarkoitetaan yksilön toiminnan ja joidenkin tapahtumien selittämistä. Attribuutioteorian tavoitteena on selvittää yksilön omaa ajatusta, miksi jotain tapahtui. Teorian avulla selvitetään syy-seuraussuhteita ja annetaan merkityksiä tapahtumille. (Haaranen 2016.)

Attribuutioteoriaa voidaan soveltaa oppitunnin toteutuksessa. Perusopetuksen perusteissa korostetaan oppilaiden osallisuutta entistä enemmän. Oppilaat nähdään toimijoina, joilla on paljon taitoja, tietoa ja mielipiteitä sekä oikeus ja mahdollisuus edetä omassa oppimisessaan. (Opetushallitus 2024b.) Tästä näkökulmasta yksi tapa soveltaa teoriaa on korostaa neljäsluokkalaiselle, että oppiminen ja koulumenestys eivät ole pelkästään kiinni lahjakkuudesta tai älykkyydestä, vaan myös omista ponnisteluista, harjoittelusta ja terveistä elämäntavoista, kuten unen laadusta. Attribuutioteorian näkökulmasta oppilaille kannattaa opettaa, että he pystyvät vaikuttamaan omaan oppimiseensa ja suoriutumiseensa esimerkiksi noudattamalla säännöllistä unirytmää ja huolehtimalla riittävästä unesta. (Holappa, Engelholm & Packalen 2017), (Eldredge, B, L, K., Markham, C, M., Ruiter, R, A.G., Fernandez, M.E., Kok, G & Guy S. P 2016, 99-101.)

## 5.4 Hyvän oppitunnin teoria

Opetushallituksen (2024a) mukaan oppitunti voidaan järjestää monella eri tavalla riippuen siitä, mitkä tavoitteet oppitunnille on asetettu. Perusopetuksen opetussuunnitelman tavoitteina on vahvistaa oppilaan aktiivisuutta sekä lisätä opiskelun merkityksellisyyttä ja sitä kautta mahdollistaa onnistumisen kokemukset ihan jokaiselle oppilaalle. Lapsia ja nuoria tuetaan opinnoissa ja ohjataan ottamaan vastuuta opiskelustaan. Opetussuunnitelman tavoitteina on, että oppilas asettaa omia tavoitteita, ratkaisee ongelmia sekä arvioi omaa oppimistaan omien tavoitteidensa pohjalta. Oppilaan omat kokemukset, kiinnostuksen kohteet, tunteet ja vuorovaikutus toisten oppilaiden kanssa luovat pohjaa hyvälle oppimiselle. Opettajan roolina ja tehtävänä on opettaa ja ohjata oppilaita niin, että oppilaiden yksilölliset tavat pääsevät esille sekä oppilaalla säilyy innostus jatkuvaan oppimiseen ja kehittymiseen. (Opetushallitus 2024a.)

Haarasan (2016) mukaan hyvän oppitunnin suunnittelussa kannattaa miettiä mikä oppimistavoite oppitunnilla on. Oppitunnin selkeä ja ymmärrettävä rakenne, realistinen sekä konkreettinen tiedon jakaminen helpottaa oppitunnin tavoitteita. Opetettavan sisällön valinta, rajattu aihe ja sopiva opetuksellinen kokonaisuus sekä sopivan haasteellinen aihe auttaa oppitunnin rajaamisessa. Opetettavan sisällön havainnollistaminen ja esimerkkien käyttäminen lisää opiskelijoiden aktiivisuutta ja pitää yllä mielenkiintoa ja motivaatiota. Lisäksi oppituntiin käytettävä aika, tilat, materiaalit, ryhmän koko on huomioitava oppitunnin suunnittelussa. (Haaranen 2016.)

## 5.5 Oppitunnin suunnitelma

Oppitunnin suunnitleminen aloitettiin syyskuussa 2023. Suunnitelmaan kerätiin aineistoa internetin lähteistä, kirjoista, tieteellisistä artikkeleista ja tutkimuksista. Jaoimme suunnittelua niin, että toinen keskittyi Canva-esitykseen sekä yhteydenpitoon työnantajan edustajaan ja palautelomakkeen suunnitteluun. Toinen kehittämistehtävän tekijä keskittyi enemmän kirjallisen

tuotoksen suunnitteluun ja teoriaosuuden hahmottamiseen. Kirjallista työtä tehtiin yhdessä ja pohdittiin oppitunnin toteutukseen liittyviä tekijöitä ja huomioita. Oppitunti suunniteltiin järjestettävän Vihdin kirkonkylän koulukeskuksessa. Koulun edustajan kanssa sovittiin, että oppitunnin kokonaiskestoksi suunniteltiin olevan noin 1,5 tuntia, joka sisältää palautteen antamisen sekä esittäytymisen.

Kehittämistyön tekijä kävi esittäytymässä toimeksiantajan edustajalle, jonka jälkeen yhteydenpitoa jatkettiin sähköpostitse. Sähköpostissa sovittiin oppitunnin käytännön asioihin liittyviä seikkoja kuten oppilaiden vanhemmille tiedottamisen Wilma-järjestelmän kautta. Patjan ym. (2020) mukaan huoltajien merkitys lapsen uneen vaikuttavissa asioissa on suuressa roolissa, jonka vuoksi vanhempien oli tärkeä saada tietoa oppitunnilla käsiteltävästä aiheesta (Patja ym. 2022, 90). Oppitunnin kohteena oli Vihdin kirkonkylän koulukeskuksen neljäsluokkalaiset oppilaat. Oppitunnin suunniteltiin olevan informatiivinen, kannustava ja sisältävän oppimateriaalin, joka nostaa esiin tärkeimpiä asioita, pitää yllä mielenkiintoa kuvien ja yhteisten tehtävien avulla. Esitys toteutettiin ilmaisella Canva-graafisen suunnittelun verkkotyökalulla. Oppitunti suunniteltiin niin, että se antaa tilaa oppilaiden kysymyksille ja vapaalle keskustelulle, jotta oppilaat voivat ilmaista omia ajatuksiaan uneen ja nukkumiseen liittyen. Paikalla suunniteltiin olevan luokan opettaja, jotta luokkatilaan ohjaaminen ja käytännön asioiden järjestäminen olisi sujuvaa.

Oppitunti suunniteltiin aloitettavaksi esittäytymällä ja kertomalla kehittämistyön tekijöistä ja minkä vuoksi olemme tulleet pitämään oppituntia. Esittäytymisen yhteydessä kerrottiin oppitunnin aihe oppilaille. Oppitunnin aluksi suunniteltiin muutama teemaan virittävä kysymys, joiden toivottiin edistävän avointa keskustelun ilmapiiriä. ”Millainen olo oppilaille on nyt, onko olo väsynyt vai levännyt” ja ”Onko perjantaiamuna erityisen väsynyt olo”. Esittäytymiseen ja aiheeseen virittäytymiseen suunniteltiin käytettäväksi noin 10 minuuttia. Esittäytymisen jälkeen oppituntia jatketaan katsomalla oppitunnin teemaan liittyvä aivoliitto ry:n tekemä opetusvideon ”Aivopesu”. Video kestää noin kuusi minuuttia.

Videon jälkeen aloitetaan opetusmateriaali. Esitys sisältää oppitunnin teemaan liittyvää tietoa ja aiheeseen liittyviä neljäsluokkalaisia osallistavia kysymyksiä sekä kellotaulutehtävän. Neljäsluokkalaisia osallistavat kysymykset suunniteltiin etukäteen, mutta toivottiin myös oppilaiden itse tuottavan keskustelua ja kysymyksiä. Tuotoksen tukena käytettiin oppitunnin teemaan liittyviä kysymyksiä esimerkiksi: ”Kuinka monta tuntia nukuit viime yönä? Miten pitkät yöunet olisi hyvä nukkua, että tunnet seuraavana päivänä itsesi virkeäksi” tai ”Miten koulupäivä sujuu, kun olet oikein väsynyt?”, ”Millaisia haittoja vähäisestä unen saannista on?” ja ”Millaisilla keinoilla voit itse yrittää auttaa unen saantia?”. Keskustelussa kehittämistyön tekijät tuovat itse aktiivisesti esille unen huoltoon liittyviä asioita ja vahvistavat neljäsluokkalaisten itse tuottamaa ”oikeaa tietoa” uneen liittyvistä asioista ja kannustavat sekä vahvistavat heidän omia voimavarojaan. Esitykseen ja siihen liittyvään keskusteluun suunniteltiin käytettäväksi aikaa noin 30 minuuttia.

Riittävän yöunen määrän havainnollistamiseksi suunniteltiin käytettäväksi Kellotehtävää, jossa kehittämistyön tekijä piirtää luokan taululle kuvan tyhjästä kellotaulusta. Kellotaulun avulla pyritään yhdessä neljäsluokkalaisten kanssa pohtimaan omaa ja luokan muiden oppilaiden unen määrää vuorokaudessa. Kellotehtävän tavoite on auttaa neljäsluokkalaisia hahmottamaan omaa vuorokausirytmää suhteessa suositeltuun neljäsluokkalaisten unenmäärään. Kellotehtävään varattiin noin 15 minuuttia aikaa.

Oppitunnin lopuksi suunniteltiin pyytää oppilailta kirjallista palautetta palautelomakkeella. Lomakkeessa neljäsluokkalaiset vastasivat hymynaamoin mielipiteensä oppitunnista ja oppitunnin aiheen tärkeydestä. Lomakkeessa oli mahdollisuus avoimen palautekohdan avulla antaa sanallista palautetta. Palautteen antaminen tulee olemaan nimetöntä ja palautetta toivotaan kehittämistyön tekijöiden oman oppimisen ja oppitunnin vaikuttavuuden arvioimisen takia. Palautteenantoon ja oppitunnin päätökseen suunniteltiin käytettäväksi noin 15 minuuttia. Palautteenannon jälkeen oppitunti päätetään.

## 5.6 Oppitunnin toteutus

Oppitunnin ajankohta toteutettiin helmikuussa 2024. Alun perin suunnitelmassa oli, että opetusryhmään kuului yksi neljäsluokka (24 oppilasta), mutta paikalle saapuikin kahden luokan oppilaat (43 oppilasta). Oppitunti aloitettiin oppilaiden luokkaan siirtymisellä ja istumapaikoille asettautumisella. Tämän jälkeen kehittämistyöntekijät esittäytyivät oppilaille ja samalla kertoivat oppitunnin sisällöstä. Oppitunnin alkuun suunnitellut avoimet kysymykset innostivat oppilaita keskusteluun. Aiheeseen virittävän keskustelun jälkeen katsottiin ”Aivopesu”-videon, jonka katsomiseen oppilaat jaksoivat keskittyä hyvin.

Kellotehtävän toteutuksessa käytiin tarkemmin läpi oppilaiden nukkumiseen käytettyä aikaa. Lähes kaikki oppilaat halusivat kertoa oman nukkumaanmeno- ja heräämisaikansa. Huomattiin, että kellotehtävä oli oppilaille motivoiva ja myös opettajat näyttivät olevan kiinnostuneita, kuinka paljon oppilaat nukkuivat. Kellotehtävään varattu aika ylittyi oppilaiden aktiivisen osallistumisen vuoksi. Kysymykseen vastaaminen nukkumaanmeno- ja heräämisajasta oli oppilaalle vapaaehtoista.

Oppilaille suunnitelluissa teemaan liittyvissä kysymyksissä heräsi runsaasti keskustelua. Oppilaat pyysivät puheenvuoroa viittaamalla. Aikaa keskusteluun kului hieman suunniteltua pidempään, koska haluttiin huolehtia siitä, että jokainen oppilas tulee kuulluksi ja saa kertoa oman mielipiteensä aiheeseen. Oppilaat keskustelivat aktiivisesti ja innokkaasti, jonka vuoksi oppitunti kesti pidempään. Muutos oppitunnin suunnitelmaan oli taukojumpan pitäminen ennen palautteen keräämistä, koska havaittiin, että oppilaat tarvitsivat pienen virkistäytymishetken ennen palautteen antamista. Taukojumppa suoritettiin seisten luokkatilassa kehittämistyön tekijöiden vetämänä. Kestoltaan taukojumppa kesti pari minuuttia ja oppilaat suhtautuivat taukojumppaan ilolla.

Taukojumpan jälkeen jaoimme oppilaille palautelomakkeet. Palautelomakkeet pyydettiin palauttamaan nimettömänä ja tekstipuoli alaspäin pöydälle, jotta vastausten anonymiteetti säilyisi. Oppilaiden määrän vuoksi palautteen anto kesti suunniteltua kauemmin. Koska oppilaita oli paikalla enemmän kuin alun

perin oli suunniteltu niin käytettävissä oleva tila olisi voinut olla suurempi suhteessa oppilasmäärään. Tämä ei kuitenkaan haitannut oppitunnin toteutusta. Tarkka suunnitelma tuki hyvin oppitunnin toteutusta. Palautteenannon jälkeen päätettiin oppitunti ja toivotettiin oppilaille ja opettajille hyvää kevään jatkoa ja kiitettiin osallistumisesta.

## 5.7 Oppitunnin arviointi

Kehittämistyönä toteutetun oppitunnin arviointia varten pyydettiin kirjallista palautetta oppilailta ja opettajilta. Palautteen pyytämiseksi mietittiin erilaisia vaihtoehtoja ja päädyttiin palautelomakkeeseen, jossa oppituntia arvioitiin hymynaama-kuvin. Palautelomakkeessa kiinnitettiin huomiota palautelomakkeen ulkoasuun, oppilaiden kehitystasoon, lomakkeen selkeyteen ja että lomake motivoi antamaan palautetta. Palautelomakkeeseen oli mahdollista kirjoittaa lisäksi avoin palaute, jos oppilailla oli erityistä viestiä kehittämistyön tekijöille. Opettajilta pyydettiin palautetta sähköpostitse, jolloin opettajilla oli mahdollisuus arvioida tarkemmin oppitunnin sisältöä ja toteutusta.

Pidettyyn oppituntiin osallistui kaksi Vihdin kirkonkylän koulukeskuksen nelosluokkaa opettajineen. Oppilaista 18 oli sitä mieltä, että oppitunti oli erittäin antoisa ja hyvä. Hymynaama-asteikolla nämä oppilaat olivat antaneet parhaimman arvioinnin. Yhteen palautelomakkeeseen oppilas oli kirjoittanut avoimen palautteen, että oppilas osaa tämän tunnin jälkeen kiinnittää vielä enemmän huomiota omiin nukkumistottumuksiinsa. Saadun palautteen mukaan 21 oppilasta oli sitä mieltä, että oppitunti oli hyvä. Nämä oppilaat nostivat palautteissaan esille, että oppitunti lisäsi tietoutta siihen, miten kannattaa nukkua ja miten uni vaikuttaa myös oppimiseen ja jaksamiseen. Lisäksi oppilaat pitivät aihetta tärkeänä. Yksi oppilas oli palautteessaan nostanut esille, että kehittämistyön tekijät puhuivat paljon pidetyn oppitunnin aikana.

Palautteesta kolme oli arvioitu hymynaama-asteikolla toiseksi huonoimpaan. Yhdestä palautelomakkeesta nousi esiin, että palautteen antajan mielestä aihe oli unettava ja hän halusi mennä nukkumaan, koska puhuttiin nukkumiseen

liittyvistä asioista. Yksi oppilas oli sitä mieltä, että aihe ei ollut hänelle mieluinen. Hän nosti myös palautteessaan esille, että oppitunti oli liian pitkä ja turhauttava. Oppitunnista saimme oppilailta yhteensä 43 anonymisti palautettua palautelomaketta. Kaikki osallistuneet oppilaat antoivat nimettömän palautteen.

Opettajien palaute saatiin oppitunnin pitämisen jälkeen sähköpostilla:

”Tunnin pitäjät olivat helposti lähestyttäviä, ystävällisiä, hymyileviä ja kuuntelevia. Aiheet ikätasoisesti selitetty, mukana kiinnostusta ja selkeyttä lisäämässä myös kuvia ja videokuvaa. Oppilaita osallistettiin mm. kyselyillä ja keskusteluilla”.

”Erittäin onnistunut, informatiivinen ja mukava oppitunti.”

Oppitunnin jälkeen saimme muutamalta oppilaalta lisäksi suullisesti positiivista palautetta tunnin sisällöstä sekä kehittämistyön aiheen tärkeydestä. Oppilaiden palautteessa korostui kehittämistyöntekijöiden avoin ja välitön suhtautuminen oppilaisiin sekä oppitunnin aiheen tärkeys uudesta näkökulmasta, kuten siitä miten uni vaikuttaa oppilaiden jaksamiseen ja ”aivopesun” merkitys unen aikana.

## **6 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys**

### **6.1 Kehittämistyön luotettavuus**

Toiminnallisen kehittämistyön luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää laadullisen opinnäytetyön luotettavuutta arvioinnin kriteerinä. Eskola & Suorannan (1998) mukaan laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkija itse. Prosessin luotettavuuden arviointi tapahtuu siis koko tutkimusprosessin tarkasteluna. Tutkimuksessa käytetään luotettavuuden termejä kuten uskottavuus ja siirrettävyys, varmuus ja vahvistettavuus. Uskottavuudella tarkoitetaan luotettavuudessa sitä, vastaako tutkijan ja tutkittavien käsitteellisyys

samaa kuin tutkittavien käsitteellisyys tutkittavasta asiasta. Siirrettävyyden tarkoitus luottamuksellisuudessa perustuu siihen, että voiko tuloksia yleistää ja onko se ylipäättään mahdollista. Varmuutta tutkimukseen lisätään sillä, että tutkimuksessa otetaan huomioon ennustamattomasti vaikuttavat ennakkoehdot ja vahvistuvuus puolestaan tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tulokset saavat tukea muista vastaavista tutkimuksista, joissa on tutkittu samaa ilmiötä. Lisäksi luotettavuutta voidaan tarkastella vakuuttavuutena, jolloin kiinnitetään huomioita tuotettuun tekstiin eli koko tuotoksen ”luetun, koetun, havaitun, luullun, kuvitellun, pohditun, muistetun, haaveillun -yhteenliittymiin”. (Eskola & Suoranta 1998, 211, 213–214, 220.)

Tutkimuksen arviointiin liittyy reflektion käsite, jolla tarkoitetaan oman toiminnan kriittistä analysoimista eli ”heijastamista”. Koko tutkimusprosessin ajan on reflektoitava tutkimuksessa käytettyjä valintoja, vastaan tulleita ongelmia ja haasteita sekä mitä on tehty ja mitä valintoja jätetty tekemättä ja miksi näin on tehty. Myös lopputuloksen kriittinen tarkastelu on tärkeää tutkimuksen arvioinnin luotettavuuden takia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Luotettavuuden kannalta on tärkeää varata kehittämistyön prosessiin riittävästi aikaa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 165).

Usein laadullisen tutkimuksen kohteena on jokin yhteiskunnallinen ajankohtainen ilmiö tai ajankohtainen kysymys. Kehittämistyössä toteutettiin työn ajankohtaisuuteen liittyvä oppitunti neljäsluokkalaisille. Ajankohtaisuus nousi esille terveydenhoitajan kyselyn kautta, josta aiheesta kiinnostuneina päätimme suunnitella ja toteuttaa oppitunnin mittaisen esityksen. Kehittämistyössä käytettiin tieteellistä kirjallisuutta ja tiedonhakua, jolla varmistettiin, että tieto on asiallista, uskottavaa ja luotettavaa. Kehittämistyössä ei voitu varmistaa sitä, onko oppilailla samanlainen käsitys oppitunnilla käsitellyistä asioista kuin kehittämistyöntekijöillä, koska kyseessä oli oppitunti ja siihen liittyvän oppimateriaalin jakaminen. Oppitunnin aihe ja aineisto oli oppilaille joiltain osin tuttua, mutta oppitunnin sisällössä oli myös uutta asiaa. Oppitunnin aineisto siirrettävyys on mahdollista aineiston perustuttua tutkittuun tietoon. Kehittämistyöntekijöiden omat ennakkoluulot tai oletukset eivät vaikuttaneet siihen, miten oppitunti suunniteltiin ja toteutettiin. Monipuolinen

kirjallisuus ja aineisto antoi ilmiöön lisätietoa ja sitä kautta se vahvisti aineiston vakuuttavuutta. Lisäksi luotettavuutta lisäsi kehittämistyön reflektointi aina sen aloittamisesta alkaen, kirjoittamisen ja tuotoksen prosessoinnin ja raportoinnin loppuun saakka.

## 6.2 Kehittämistyön eettisyys

Saaranen-Kauppinen & Puusniekka (2006) jakavat tutkimukseen liittyvät eettiset ongelmat kahteen eri luokkaan. Heidän näkemyksensä mukaan ensimmäiseen luokkaan kuuluvat tutkimuksen tiedonhankintaan sekä tutkittavien suojaan liittyvät kysymykset. Toiseen luokkaan he nimeävät tutkimuksen tekijän vastuuseen kuuluvat tutkimustulosten esittämisen. Tutkijalla on oma vastuunsa siitä, että tutkittaville ei aiheudu tutkimuksesta haittaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Tärkeä osa työn eettisyyttä on myös plagioinnin välttäminen. Plagiointi tarkoittaa, että toisen henkilön tekstiä käytetään ilman asiallisia lähdeviitteitä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2020.) Kehittämistyössä olemme pyrkineet huolellisesti viittaamaan alkuperäiseen lähteeseen sekä lähdeviitteissä että lähdeluettelossa. Myös Canva-esityksen ja videon esityksessä tekijänoikeudet on merkitty asianmukaisesti.

Eryteisesti ihmisiin kohdistuva tutkimuksen tekeminen edellyttää hyvän tutkimuskäytännön noudattamista. Tähän liittyy kiinteästi ja ensisijaisesti tutkittavan ihmisarvon, itsemääräämisoikeuden sekä yksityisyyden kunnioittaminen. Muutoinkin on vältettävä aiheuttamasta tutkimuskohteelle aiheutuvia vahinkoja ja haittoja. On syytä huomioida se, että kaikki saatava tieto tutkittavilta on arvokasta ja vaikka tutkittava ja tutkija eivät ole samaa mieltä tutkittavasta asiasta on vältettävä vääristelemästä tulkintoja. Eettiset ratkaisut eivät aina rajaudu vain yksittäisen ihmisen elämään vaan voi vaikuttaa jopa ihmisryhmiin. Tutkijan on myös huomioitava, ettei käytä asemaansa tai tuloksiaan väärin, ettei ihmisten elämä hankaloidu tutkimuksen seurauksena.

Myös vaikeista ratkaisuista ja sattuneista virheistä pitää kertoa avoimesti. (Juhila 2024.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) mukaan on eettisiä periaatteita noudatettava aina ihmisiä tutkittaessa, riippumatta siitä mikä ikäinen tutkittava on. Lapsen kehitystaso huomioon ottaen on lapsen saatava vaikuttaa itseään koskeviin kysymyksiin kehitystasoaan vastaavasti. Yleisesti myös huoltajaa informoidaan tutkimuksesta. Tutkijoiden on aina kunnioitettava alaikäisen itsemääräämisoikeutta ja vapaaehtoisuuden periaatetta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Kehittämistyön tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa oppitunti neljäsluokkalaisten oppilaille aiheesta unen ja levon merkitys koulusuoriutumiseksi. Aihetta voidaan tarkastella eettisesti useasta näkökulmasta. Ensisijaisena eettisenä näkökulmana on lapsen oikeus terveyteen ja hyvinvointiin (Unicef 2024).

Kehittämistehtävää suunnitellessa päädyimme ensin informoimaan vanhempia Wilma-järjestelmän kautta, sillä kyse oli alaikäisten lasten osallistumisesta oppituntiin, jonka kehittämistyöntekijät järjestivät.

Kehittämistehtävän oppimateriaali varmistettiin niin, että oppitunnilla jaetaan vain luotettavaa ja ajantasaista tietoa unen ja levon merkityksestä koulusuoriutumiseksi. Oppitunnin valmisteluun käytettiin runsaasti aikaa sekä suunnittelu, että toteutusvaiheessa. Lähteisiin valittiin valtakunnallisten asiantuntijoiden julkaisuja ja terveydenhuollon ammattilaisten virallisia ohjeistuksia. Väärän ja virheellisen tiedon jakaminen voisi vaikuttaa lasten käsitykseen aiheesta ja ohjailla heidän käyttäytymistään väärään suuntaan.

Kehittämistyössä huomioitiin oppilaiden vapaaehtoinen osallistuminen sekä oppilaiden itsemääräämisoikeuden ja ihmisarvon toteutuminen. Oppitunnin sisältö ja toteutus oli suunniteltu lasten ikätasolle. Neljäsluokkalaisten tarpeet ja herkkyys aiheeseen liittyen otettiin huomioon jo oppituntia suunnitellessa. Reflektoimme sitä, miten neljäsluokkalaisten kerrotaan unen merkityksestä koulusuoriutumiseksi ilman, että aiheesta ei tule lisää stressiä tai painetta

oppilaalle. Tämän pohdinta tuki sitä, että ei aiheettomasti tuoteta vahinkoa oppilaalle.

Pyydettyessä palautetta varmistettiin, että jokaisen oppilaan anonymiteetti säilyi ja palautteen antaminen perustui myös vapaaehtoisuuteen. Oppitunnista saadut palautteet jäävät kehittämistehtävän tekijöiden tietoon ja ne hävitetään heti kun ne on tilastoitu kehittämistyöhön. Oppitunnin tulokset ja opettajan palaute on esitetty totuudenmukaisesti kehittämistyön raportoinnissa.

## **7 Pohdinta**

### **7.1 Tuotoksen tarkastelu**

Holappa ym. (2017) sanovat, että attribuutioteorian näkökulmasta oppilaille kannattaa opettaa, että he pystyvät vaikuttamaan omaan oppimiseensa ja suoriutumiseensa esimerkiksi noudattamalla säännöllistä unirytmää ja huolehtimalla riittävästä unesta. Tämän kehittämistyön toteutuksessa kiinnitettiin huomioita oppilaiden omaan suoriutumiseen ja oppimiseen. Kehittämistyössä kuvattu attribuutioteoria tuki käsitystä siitä, että oppilaille on mahdollisuus vaikuttaa omaan oppimiseensa ja tämän oppitunnin tuotos tuki tätä tavoitetta. Ajatus siitä, että vaikka oppitunti oli lyhyt niin silti oppilaille jää mieleen se, että heillä itsellään on vaikuttamisen avaimet siihen, miten tärkeäksi he näkevät unen ja levon merkityksen omassa oppimisessaan. Oli myös tärkeää kannustaa heitä ajattelemaan, että he kykenevät oppimaan ja menestymään koulussa, kunhan tekevät tarvittavat ponnistelut ja huolehtivat hyvinvoinnistaan.

Attribuutioteoria soveltui kehittämistyömme terveyden edistämisen intervention, oppitunnin teoriapohjaksi, koska se mahdollistaa ajallisesti rajatun intervention toteuttamisen. Opetushallituksen (2024a) mukaan oppitunnille on asetettava tavoitteet, jotka vahvistavat oppilaan aktiivisuutta sekä lisää opiskelun merkityksellisyyttä. Asetimme oppitunnin tavoitteiksi pysyä sovitussa

aikataulussa sekä osallistaa oppilaita tunnin aikana muun muassa esitettyjen kysymysten ja tehtävän avulla. Myös vastuun ottamista omasta oppimisesta ja korostetaan. Kehittämistyö oppitunnin osalta pohdittiin sitä, miten oppitunti palvelee nimenomaan oppilaan omaa aktiivisuutta ja sen vuoksi halusimme saada oppitunnista vuorovaikutteista ja merkityksellistä. Suunnittelimme, että havainnollinen esitys pitää yllä mielenkiintoa ja motivoi oppilaita esittämään kysymyksiä ja kommentoimaan oppitunnin sisältöä. Oppitunnilla esitettävään materiaaliin hyödynnettiin Canva-ohjelmaa sen yksinkertaisuuden, värikkyiden ja selkeyden vuoksi. Esityksessä pyrittiin huomioimaan värien kautta mielenkiinnon säilyminen sekä neljäsluokkalaisten kognitiiviset taidot. Oppituntiin saatiin hyvää aktiivisuutta oppilaiden viittaamisella sekä esitetyillä kysymyksillä, jotka tekevät oppitunnin sisältöön vaihtelevuutta.

Haarasan (2016) mukaan oppitunnin rakenne on oltava selkeä ja ymmärrettävä ja sisällön sopivan rajattu. Havainnollinen ja esimerkkien käyttö lisää oppilaiden aktiivisuutta ja ylläpitää mielenkiintoa ja motivaatioita. Oppitunnin sisältöä suunniteltiin niin, että siitä koostui rajattu kokonaisuus, jolloin rakenne säilyi selkeänä. Havainnollisuutta tuki oppilaille suunnatut kysymykset sekä yhdessä tehtävä kellotaulutehtävä. Tämän tehtävän merkitys oli myös se, että oppilaat havaitsivat kuinka paljon he oikeasti nukkuvat yön aikana ja samalla heräsi keskustelua siitä, miten paljon kaverit nukkuivat.

Kehittämistyön suunnitelmassa oli tarkoitus, että oppilaita olisi yksi neljäsluokka, mutta jostain syystä luokkaan saapui kaksi neljättä luokkaa. Tämä aiheutti sen, että tila, joka oli varattu oppitunnille, kävi ahtaaksi ja osa oppilaista joutui istumaan lattialla. Koska oppilaita oli paljon, oppitunti venyi, sillä halusimme, että jokainen oppilas saa halutessaan esittää kysymyksiä oppitunnin aikana. Osa oppilaista alkoi liikehtiä, josta tulkitsimme niin, että he eivät jaksaisi istua enää kauan. Tämän vuoksi pidimme pienen taukojumpan, jota alustavasti ei ollut suunniteltu, mutta tämä auttoi oppilaita keskittymään loppuajaksi.

Oppilailta ja opettajilta saadun palautekyselyn mukaan suunniteltu oppitunti onnistui hyvin. Oppitunnin sisältö oli selkeä ja harkittu. Muutamassa palautteessa koettiin, että oppitunti oli unettava, koska puhuttiin uneen liittyvistä

asioista mutta suurin osa oppilaista kokivat, että oppitunnilla sai uutta tietoa unesta ja levosta. Osa oppilaista pohti pidetyn aiheen tärkeyttä oppitunnin aikana. Kaikki esitykseen suunnitellut asiat ehdittiin käymään hyvin läpi oppitunnin aikana. Toisaalta, jos oppilaita olisi ollut vähemmän aika olisi ollut sopiva oppituntiin nähden.

Oppitunnilta saadun palautteen perusteella oppitunti oli hyödyllinen. Palautteet antoivat arvokasta tietoa siitä, että unen ja levon merkityksestä on tärkeää puhua ja jakaa asiallista tietoa, että oppilaat voivat itse päättää kuinka he suhtautuvat unen ja levon merkitykseen koulusuoriutumiseensa.

## **7.2 Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu**

Kysyimme prosessin aluksi toimeksiantajan edustajalta olisiko hänellä jokin aihe mielessä, josta olisi hyvä kirjoittaa kehittämistyö nimenomaa lasten terveyden edistämisen näkökulmasta. Hyvin nopeasti saimme tietää, että neljäsluokkalaisten terveyden edistämiseen unen merkityksen näkökulmasta olisi tarvetta. Kun aiheemme oli löytynyt, otimme yhteyttä yhteyshenkilöön sähköpostitse ja sovimme käytännön asioista hänen kanssaan.

Työmme etenemiselle tuli taukoa loppuvuodesta meidän molempien suorittaessa harjoitteluita. Tutustuimme kuitenkin harjoittelun aikana tietoperustaan sekä erilaisiin lähteisiin. Lähteiden kriittinen tarkastelu ja valinta auttoi löytämään tieteeseen tai tutkittuun tietoon perustuvaa aineistoa. Huolellisesti suunniteltu toteutus auttoi toiminnallisen kehittämistehtävän toteutuksessa ja sen etenemisessä. Tietoteknisten asioiden oppiminen ja hallinta sujuvoitti kehittämistehtävän etenemistä ja kirjoittamista. Oma jaksaminen ja ajankäyttö vaati myös järjestelyjä työn etenemisessä. Rajasimme aiheitamme niin, ettei siitä tule liian laajaa kokonaisuutta. Teimme työmme rungon antamaan tietoa neljäsluokkalaisten unen ja levon merkityksestä oppimiseen ja koulusuoriutumiseen.

Teimme kehittämistyömme yhdessä parityöskentelynä. Mielestämme parityöskentely sujui läpi työskentelyn sujuvasti. Työmme aihe oli meille molemmille kovin mielenkiintoinen, joka auttoi kiinnostuksen pysymään läpi työskentelyn. Alussa työstimme suunnitelmaa työmme etenemiselle ja jaoimme työmme osa-alueita sekä ajoittain kokoonnuimme yhdessä tekemään työtä kasvotusten. Lisäksi työstimme työtä etäyhteyksin. Ohjaajien vinkit ja ohjeet tukivat työtä kirjoittamisen eri vaiheissa. Koimme työmme aikana ammatillista kasvua läpi työskentelyn. Tiimityötaitomme vahvistuivat entisestään työn edetessä.

Ammatillista kasvua on tapahtunut läpi koko prosessin. Prosessi on opettanut itsenäistä päätöksentekoa ja sen kuinka haastavaa on löytää aikaa yhteisen työn suunnitteluun ja aikataulujen sovittamiseen. Oppitunnin suunnittelu ja järjestäminen sekä oppitunnin pitäminen opetti asioiden tiivistämistä ja muotoilua juuri 4.luokkalaisille oppilaille. Ikätason huomioiminen oppitunnin pitämisessä antoi luottamusta kouluterveydenhoitajan työhön ja siihen, kuinka tämän ikäiselle lapselle on hyvä kertoa asioista. Oppitunnin toteutus ja siitä saatu palaute antoi vahvuutta ja lisäsi samalla tietämystä siitä, miten tärkeää on oikean tiedon ja informaation antaminen on.

### **7.3 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet**

Kehittämistyönä suunnitellun ja pidetyn oppitunnin tarkoituksena on lisätä 4. luokkalaisille tietoa unen ja levon merkityksestä koulusuoriutumiseen.

Oppitunnin toteutuksen suunnitelman hyödynnettävyyttä voidaan lisätä esimerkiksi laatimalla oppitunnista kirjallinen oppimispaketti, jota oppilaat voivat käyttää itsenäisesti kotona yhdessä huoltajien kanssa oppitunnin jälkeen.

Kehittämistyön tuotosta voitaisiin jakaa Länsi-Uudenmaan alueen terveydenhoitajille ja ammattikorkeakoulujen terveydenhoitajaopiskelijoille, jotta he voisivat hyödyntää sitä omassa opetuksessaan tai terveysneuvonnassaan.

Tässä kehittämistyössä on kiinnitetty huomiota neljäsluokkalaisten unen ja levon merkitykseen koulumenestyksen kannalta. Jatkokehitysideana voisi

suunnitella aiheeseen liittyvä tunti oppilaiden vanhemmille esimerkiksi vanhempainiltaa varten. Unen ja levon merkitys on tärkeä aihe myös oppilaiden vanhemmille, sillä vanhemmat voivat tukea lapsia parempaan koulusuoriutumiseen riittävän unen ja levon varmistamisessa.


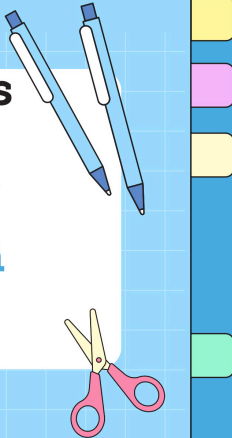
## LÄHTEET

- Ahopelto, J. 2017. Paranna untasi. Opas nukkumisergonomiaan. EU: Fitra. Aivoliitto ry. 2019. Pääosassa pää, osa 4: Aivopesu. Youtube.com. <https://www.youtube.com/watch?v=DPu5QuL1uMo/> 29.1.2024.
- Beard, R. 1971. Piagetin kehityspsykologia. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Dewald, J., Meijer A., Oort F., Kerkhof G., & Bögels S. 2010. The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: a meta-analytic review. Sleep Medicine Reviews. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20093054/> 2.2.2024.
- Eldredge, B, L, K., Markham, C, M., Ruiter, R, A.G., Fernandez, M. E., Kok, G & Guy S. P. 2016. Planning helat promotion programs- an intervention mapping approach. Jossey-Bass A Wiley Brant. s. 57–121.
- Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Haaranen, A. 2016. Terveyden edistämisen mallit ja teoriat. Luento Itä-Suomen avoimessa yliopistossa preventiivisen hoitotieteen koulutuksessa. Nauhoitettu luento 28.9.2016.
- Hietanen-Peltola, M. & Jahnukainen, J. 2021. Neljännen luokan määräaikainen terveystarkastus. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00032?toc=1112230/> 5.2.2024.
- Holappa, A-S., Engelholm, M-L. & Packalen, P. 2017. Näin toteutan oppimiskokonaisuuksia. Oppaat ja käsikirjat. Opetushallitus. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/> 1.3.2024.
- Juhila, K. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Vuori Jaana (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopinnot/kvali/L3\\_3\\_3.html/](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopinnot/kvali/L3_3_3.html/) 1.3.2024.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2021a. Karelian opinnäytetyö ohje. Opinnäytetyön eri muodot. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221/> 3.2.2024.
- Korhonen, L. 2021a. Uniongelmat. Duodecim terveystarkastus. [https://www.terveyskirjasto.fi/pla00020./](https://www.terveyskirjasto.fi/pla00020/) 5.2.2024.
- Korhonen, L. 2021b. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Duodecim terveystarkastus. [https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018 /](https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018/) 5.2.2024.
- Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi, P. 2019. Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Äänikirja.Helsinki: (toim.) Duodecim. Bookbeat.
- Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue. [www.luvn.fi](http://www.luvn.fi) / 5.2.2024.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2023. Lapsen uni. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/> 2.2.2024.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2024b. Alakouluikäisen nukkuminen. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/alakouluikaisen-nukkuminen/> 2.2.2024.

- Mannerheimin lastensuojeluliitto.2024c. 9-12 vuotiaan fyysinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-fyysinen-kehitys/> 22.1.2024.
- Opetushallitus. 2024a. Perusopetuksen opetussuunnitelman ydinasiat. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-ydinasiat/> / 1.2.2024.
- Opetushallitus. 2024b. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Vuosiluokat 3–6. <https://eperusteet.opintopolku.fi/-/fi/perusopetus/419550/vuosiluokkakokonaisuus/428781/> / 24.1.2024.
- Partinen, M. & Huutonen, A. 2020. Nuku hyvin. Äänikirja. Jyväskylä: Docendo oy. Bookbeat.
- Patja, K., Absetz, P. & Rautava, P. 2022. Terveiden edistäminen, 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Pihl, S. & Aronen, A-M. 2020. Unentaidot. Äänikirja. 5. Uudistettu laitos. Helsinki: Duodecim. Bookbeat.
- Pohjannoro, H. & Taijala, B. 2007. Näkökulmia toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opettajankoulutuksen kehittämishanke. Tampereen ammattikorkeakoulu.
- Riittävä uni. 2020. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix02713/> / 5.2.2024.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. (verkkojulkaisu). Tampere. Yhteiskunnallinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/> / 1.3.2024.
- Sallinen, M. 2015. Uni, muisti ja oppiminen. Jyväskylän yliopisto. <https://docplayer.fi/63862749-Uni-muisti-ja-oppiminen.html/> / 5.2.2024.
- Stenberg, T. 2019. Elimistön fysiologiaa unen aikana. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14897/> / 2.2.2024.
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2023a. Lapsen unen rakenne ja kehitys. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-jaterveys/lapsen-uni/lapsen-unen-rakenne-ja-kehitys/> / 24.10.2023.
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2023b. Lapsen unen huolto. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-jaterveys/lapsen-uni/lapsen-unen-huolto/> / 1.2.2024.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023c. Koululaisen uni 6–12 vuoden iässä. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-jaterveys/lapsen-uni/koululaisen-uni-6-12-vuoden-iassa/> / 24.10.2023.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskyselyn tulokset 2023. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset/> / 19.10.2023.
- Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2024b. Unta edistävien nukkumistottumusten muistilista pikkukoululaiselle. [https://thl.fi/documents/155392151/190324287/ChildSleep\\_muistilista\\_koululainen.pdf/895845a7-e854-974e-c62f-7d0ae340d024/ChildSleep\\_muistilista\\_koululainen.pdf?t=1603891277707/](https://thl.fi/documents/155392151/190324287/ChildSleep_muistilista_koululainen.pdf/895845a7-e854-974e-c62f-7d0ae340d024/ChildSleep_muistilista_koululainen.pdf?t=1603891277707/) / 1.2.2024.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Korhonen, I. Kuula-Luumi, A. & Spoof, S-K. (toim.)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2020. Hyvä tieteellinen käytäntö. neuvottelukunta (HTK). <https://www.yenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanta/> / 1.3.2024.
- Unicef 2024. Lapsen oikeuksien sopimus tiivistettynä. Saatavissa <https://www.unicef.fi/tyomme/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-sopimus/lapsen-oikeuksien-sopimus-tiivistettyna/> 21.2.2024.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Vuori, J. 2021. Tutkimuseettiikka ihmistieteissä. Vuori Jaana (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/> / 1.3.2024.

**Unen ja levon merkitys oppimiselle ja koulusuoriutumiselle:**  
**oppitunti**  
**4.luokkalaisille Vihdin kirkonkylän koulukeskuksessa**



## Oppitunnin tavoitteet

Tavoitteena on lisätä Vihdin kirkonkylän koulukeskuksen neljäsluokkalaisten tietoutta unen merkityksestä lasten terveyteen ja oppimiseen



## Sisältö:

- Esittely
- Video - Aivopesu
- Miksi uni on tärkeää?
- Suositeltu unentarve
- Miksi aivot tarvitsevat unta?
- Yhteistehtävä
- Unen merkitys oppimiselle & koulusuoriutumiselle
- Palaute

## Video: Aivopesu

### Linkki

## Miksi uni on tärkeää?

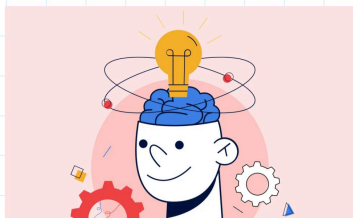
Nukutko riittävästi?



- Uni on tärkeää sekä fyysisen että henkisen palautumisen kannalta
- Unen aikana energianlähteemme täyttyvät, uni torjuu sairauksia ja tulehduksia sekä korjaa valveajan aikaisia rasituksia
- Aivot lajittelevat tietoa tapahtuneista ja opituista asioista, jotka siirtyvät lyhytaikaisesta muistista pitkäaikaiseen muistiin



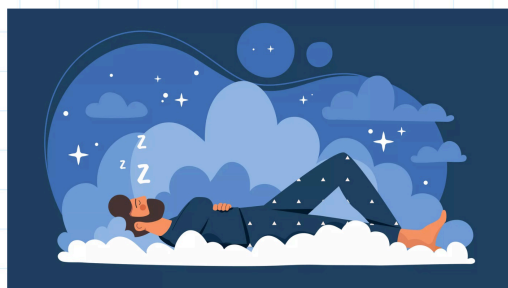
## Kuinka monta tuntia 4.luokkalaisen olisi hyvä saada unta yössä?.



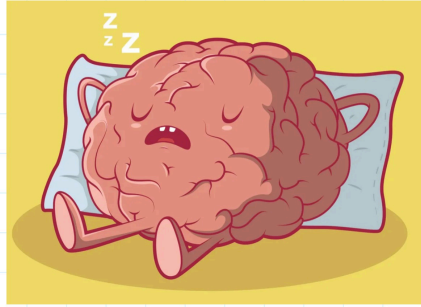
- Iänmukainen suositeltu yönunen kesto 4. ja 5. luokkalaiselle on 9–11 tuntia
- Jokaisella lapsella on oma henkilökohtainen optimaalinen tarve unen kestolle.
- Unen tarpeeseen vaikuttaa mm. ikä, päiväaikainen fyysinen kuormittavuus tai sairastavuus. Unen rakenne ja unentarve muuttuu lapsen kasvaessa
- Riittävän syvän unen merkitys kasvulle on merkittävä, koska syvän unen aikana aivolisäke erittää kasvun mahdollistavaa kasvuhormonia.



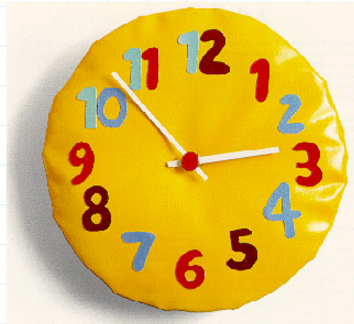
## Miksi aivot tarvitsevat unta?.



- “Huoltotauko”
- “Aivopesu”
- “Tieto, tunteet ja erilaiset tapahtumat järjestäytyvät mielessä”



## Yhteistehtävä



**Unen merkitys  
oppimiselle &  
koulusuoriutumiselle**



- Koululainen tarvitsee unta uuden oppimisen omaksumiseen, kasvamiseen, sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja -harjoitteluun
- Koululaisen riittävä unen saanti vaikuttaa hänen kykyynsä keskittyä, oppia ja muistaa uusia asioita sekä tunne-elämän ja oman käyttäytymisensä säätelyyn.
- Riittämätön unensaanti voi näkyä tarkkaavaisuuden ylläpidon ja toiminnanohjauksen vaikeutena
- Koululaisen uniongelmat liittyvät usein vuorokausirytmien ongelmiin sekä epäsäännölliseen päivärytmiin.

## Tekijät:

**Terveydenhoitajaopiskelijat  
Laura Lemettinen & Emmi Taipale**

**Kehittämistyö 2024**

## Lähteet:

- Pihl, S & Aronen, A-M. 2020. Unentaidot. Äänikirja. 5. Uudistettu laitos. Helsinki: Duodecim. Bookbeat.
- Stenberg, T. 2019. Elimistön fysiologiaa unen aikana. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Haettu 2.2.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14897>
- Partonen, T. 2020. Riittävä uni. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Haettu 5.2.2024 [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (10.10.2023a. Koululaisen uni 6-12 vuoden iässä. Haettu 24.10.2023 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/koululaisen-uni-6-12-vuoden-iassa>
- Partinen, M. & Huutonen, A. 2020. Nuku hyvin. Äänikirja. Jyväskylä: Docendo oy. Bookbeat.
- Korhonen, L. 2021. Lapsen uni. Duodecim terveyskirjasto. Haettu 5.2.2024 <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00020>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2024. Alakouluikäisen nukkuminen. Haettu 2.2.2024 [b <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/alakouluikäisen-nukkuminen/>](https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/alakouluikäisen-nukkuminen/)

**Palautelomake oppitunnista**

Ympyröi tuntia vastaava hymynaama



Anna vapaata palautetta oppitunnista: