



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Maiju Rauha

LAIHIAN YLÄKOULUN TERVEYS-
PÄIVÄ:
NUORTEN UNI

Sosiaali- ja terveysala

2018

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyö

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Maiju Rauha
Opinnäytetyön nimi	Laihian yläkoulun terveyspäivä: Nuorten uni
Vuosi	2018
Kieli	suomi
Sivumäärä	20 + 5 liitettä
Ohjaaja	Hanna-Leena Melender

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää opetusta unesta osana yhteistä Laihian yläkoululla järjestettävää terveyspäivää. Tämän opinnäytetyön osuutena oli toteuttaa opetustapahtuma, joka käsitteli nuorten unta.

Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen etsittiin aiempia tutkimuksia sekä muuta kirjallisuutta nuorten unesta. Teoreettisessa viitekehyksessä tarkasteltiin miten uni vaikuttaa ihmisen jokapäiväiseen elämään ja toimintakykyyn. Tutkimusten perusteella tiedetään, että unen laiminlyönnin vaikutuksia, esimerkiksi jatkuvan univelman kerryttämistä ei aina huomioida tai jopa tunnisteta. Nukahtamisvaikeus ja katkonainen yöuni esimerkiksi stressaavissa elämäntilanteissa ovat lähes kaikille ihmisille tuttuja vaivoja. Tilapäisinä ne kuuluvat normaaliin elämään. Vuoden 2015 kouluterveyskyselyn mukaan erilaisista unihäiriöistä eli unettomuudesta, liian varhain heräämisestä tai ylipäättänsä nukahtamisvaikeuksista kärsii 6 – 9 % suomalaisista nuorista.

Laihian yläkoulun terveyspäivä toteutettiin marraskuussa 2017, yhteistyössä yläkoulun henkilökunnan ja kouluterveydenhoitajan kanssa. Nuorten unta koskevaa opetusta toteutettiin 7.-luokkalaisille.

Opetustapahtuman keskeiset sisällöt käsittelivät hyvää unta, unen tarkoitusta, nuorten tavallisimpia unenhäiriöitä ja uniongelmia, uniongelmien hoitoa, unen vaikutusta muistiin ja oppimiseen, energiajuomien käyttöä ja stressiä. Oppimis- ja opetusmenetelminä käytettiin luentoja ja ryhmätyöskentelyä. Lopuksi tehtiin tietotesti ja oppilaat antoivat palautetta tunnin kulusta sekä opetuksesta.

Tietotestissä parhaiten osatiin kertoa unen virkistävästä ja energiaa antavista vaikutuksista, unettomuudesta energiajuomien haittana sekä unen lyhenemisestä nuoruusiällä. Suurin osa oppilaista oli saanut uutta tietoa ja piti opetusta hyvänä.

Avainsanat Koululaiset, nuoret, uni, unihäiriöt, terveyskäyttäytyminen.

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Hoitotyö

ABSTRACT

Author	Maiju Rauha
Title	Health Education Day in Laihia Junior High School: Adolescents' Sleep
Year	2018
Language	Finnish
Pages	20 + 5 Appendices
Name of Supervisor	Hanna-Leena Melender

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to have an educational session about sleep during a health education day in Laihia junior high school.

The theoretical frame includes information about different researches about adolescent's sleep. It was examined how the sleep affects the everyday life and the ability to function of the human being. On the basis of the studies it is known that the effects of the neglect of the sleep, attention is not always paid for example to the constant sleep deprivation or it is not sometimes identified. The falling asleep difficulty and the fragmentary sleep for example in stressful situations in life are troubles which are familiar to nearly all the people. They belong to a normal life temporarily. According to the 2015 school health survey 6 – 9% suffer from the different sleeping disorders, in other words from insomnia, too early from waking or difficulties falling sleep.

The health education day in Laihia junior high school was carried out in November 2017, in cooperation with the staff and school nurse of the junior high school. The educational session was carried out with grade 7 pupils.

The most central contents of the educational session were a good sleep, the purpose of the sleep, the most common sleep disturbances of the adolescents and sleep problems, the treatment of sleep, the effect of the sleep for the memory and learning, the use of energy drinks and feeling stress. A lecture and teamwork were used as learning methods and teaching methods. A test was carried out after the educational session and the pupils gave feedback on the session.

The things that the pupils remembered best after the educational session were about the refreshing and energizing effect of sleep, insomnia as result of the use of energy drinks and sleeping less during adolescence. Most of the pupils had received new information and considered the educational session to have been good.

Keywords Pupils, adolescent, sleep, sleep disorders, health behavior

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA	8
	3.1 Projektin määritelmä	8
	3.2 Projektin vaiheet	8
	3.3 SWOT-analyysin määritelmä	9
	3.4 SWOT-analyysin huomiointi	10
4	NUORET JA UNI	11
	4.1 Nuoruus	11
	4.2 Uni.....	11
	4.3 Miten uni muuttuu nuoruusiällä?	12
	4.4 Miten suomalainen nuori nukkuu?.....	12
	4.5 Unen arviointi	13
	4.6 Unissakävely.....	14
	4.7 Nuorison energiajuomien käyttö.....	14
	4.8 Mitä hyvä uni on?.....	15
	4.9 Nuorten uniongelmien hoito	16
	4.10 Uni ja sähköinen media	17
5	OPETUSTAPAHTUMAN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI	18
	5.1 Oppija-analyysin laatiminen	18
	5.2 Oppimistavoitteiden laatiminen	18
	5.3 Oppisisältöjen laatiminen	18
	5.4 Oppimis- ja opetusmenetelmien valinta	19
	5.5 Arviointimenetelmien laatiminen	20
6	OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN TOTEUTUS.....	21
	6.1 Alustavat taustaselvitykset ja yhteissuunnittelu sidosryhmien kanssa....	21
	6.2 Työn suunnittelu ja hankkeen toteutus.....	21

6.3	Seuranta ja arviointi	22
7	POHDINTA	23
7.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja toteutuminen	23
7.2	Opinnäytetyöprosessin arviointi	24
7.3	Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden arviointi.....	25
	LÄHTEET.....	26
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Uni vaikuttaa ihmisen jokapäiväiseen elämään ja toimintakykyyn. Unen laiminlyönnin vaikutuksia, esimerkiksi jatkuvan univelan kerryttämistä ei aina huomioida tai jopa tunnisteta. Vuoden 2009 kouluterveyskyselyn mukaan erilaisista unihäiriöistä eli unettomuudesta, liian varhain heräämisestä tai ylipäättänsä nukahtamisvaikeuksista kärsii 6 – 9 % suomalaisista nuorista. (Haapasalo-Pesu & Karhukivi 2012, 1.)

Sallinen (2013) tuo esille monisäikeisen suhteen unen, muistin ja oppimisen välillä. Uni tukee kognitiivisia toimintoja, joita tarvitaan opittavan aineksen mieleen painamisessa, muistissa säilyttämisessä sekä muistista palauttamisessa. Unen aikana osa valveilla syntyneistä muistijäljistä aktivoituu ja lujittuu. Moniin unihäiriöihin kuten unettomuuteen ja lasten ja nuorten riittämättömään uneen liittyy muistin ja oppimisen sekä työn ja koulun suorittamisen heikkenemistä. (Sallinen 2013, 1.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää opetusta unesta osana yhteistä Lahian yläkoululla järjestettävää terveyspäivää. Opinnäytetyön toteutus oli toiminnallinen 7.-luokkalaisille järjestettävä opetustapahtuma.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää opetusta unesta osana yhteistä Lahian yläkoululla järjestettävää terveystilaa.

Opinnäytetyön tavoitteet olivat seuraavat:

1. Oppilaat ymmärtävät unen tärkeyden terveydelle.
2. Oppilaat ymmärtävät perustiedot unesta.
3. Nuoret muuttavat tarvittaessa unitottumuksiaan.
4. Nuoret pohtivat omakohtaisesti unta osana omakohtaista hyvinvointia.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Tässä luvussa esitetään toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtia projektina. Opinnäytetyö toteutettiin pienenä projektina ja siinä noudatettiin projektin hallinnan prosessia. Projektin toteutus esitetään yksityiskohtaisesti luvussa 6.

3.1 Projektin määritelmä

Silfverbergin (1996, 9) mukaan projektin tulisi olla oppiva prosessi. Hanke eli projekti on tietyillä työpanoksilla määritelty kestäviin tuloksiin pyrkivä tehtäväkokonaisuus. Projekti on yleensä aikataulutettu ja siinä tuotetaan projektisuunnitelma, jossa huomioidaan sen rakennetta sekä sisältöä. Toiminnasta vastaa organisaatio, joka on sitä varten perustettu. Jokaisella hankkeella on kyseistä hanketta määrittelevät omat tavoitteet. (Silfverberg 1996, 5-7.) Projekti on tiettyyn asiaan rajattu, määräaikainen kokonaisuus. Sen edellytyksenä on osata monien rinnakkaisten ja päällekkäisten asioiden hallintaa. Projektin hallinta ei onnistu ilman selkeää systemaattista suunnittelua, seurantaa, raportointia ja kirjanpitoa. (Silfverberg 1996, 52.) Projektin toteutusorganisaatioina tässä opinnäytetyössä toimivat Vaasan ammattikorkeakoulu sekä Laihian yläkoulu.

3.2 Projektin vaiheet

Projektin alussa asetetaan hankesuunnitelma. Hankesuunnitelmassa projektille asetetaan selkeät realistiset sekä kuvaavat tavoitteet. Tavoitteet asetetaan niin, että niiden kautta johdettaisiin hankkeelle ajateltua toteutusmallia sekä sen tärkeimpiä tuoksia. Hanke aikataulutetaan ja sen tulisi kattaa hankkeen koko kesto. Hankkeella täytyy olla selkeä ja toimiva organisaatio sekä johtamismalli. Osapuolten roolien ja vastualueiden välillä seuranta- ja raportointijärjestelmä on selkeä, ne yhdessä perustavat aidon yhteistyön ja siihen osallistumisen. Selkeästi määritellyt panokset (resurssit) tulisi varata hankkeeseen niin, että ne riittävät suhteessa tavoitteisiin sekä

tavoiteltaviin tuloksiin. Hankesuunnitelmassa huomioidaan myös alustavat taustaselvitykset, yhteissuunnittelu sidosryhmien kanssa, työn suunnittelu ja hankkeen toteutus, sen seuranta sekä sen arviointi. (Silfverberg 1996, 7-9.)

3.3 SWOT-analyysin määritelmä

SWOT-analyysi on tärkeä väline analysoitaessa esimerkiksi työpaikalla tapahtuvaa oppimista sekä sen toimintaympäristöä kokonaisuudessaan. SWOT-analyysi on lyhenne ja se tulee englannin sanoista Strengths (vahvuudet), Weaknesses (heikkoudet), Opportunities (mahdollisuudet) ja Threats (uhat). SWOT-analyysin tulosten avulla voidaan ohjata prosessia sekä tunnistaa työpaikalla tapahtuvan oppimisen, hyvien käytäntöjen sekä kriittisten kohtien tekijöitä ja epäkohtia. SWOT-analyysistä saatavista tuloksia tulisi käyttää enemmän neuvonantajina, eikä niinkään vaadittavina ohjeina. SWOT-analyysin tarkoituksena olisi arvioida sekä ennakkoivasti ottaa huomioon prosessin vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet sekä sen uhat. (Opetushallitus 2017.) Taulukossa 1. esitetään tälle projektille laadittu SWOT-analyysi.

Taulukko 1. SWOT-analyysi.

VAHVUUDET:	MAHDOLLISUUDET:
<ul style="list-style-type: none"> -Opiskelijan innokkuus tuottaa opetustapahtuma nuorille, joka tiedollaan edesauttaisi heidän hyvinvointiaan. -Opiskelijan valmiudet esiintyjänä. 	<ul style="list-style-type: none"> -Nuoret saavat tietoa unen tärkeydestä. -Nuorten saama tieto voi edesauttaa terveyttä ja mahdollisia parempia unitottumuksia. - Edesauttaa tiedolla nuorten arjessa jaksamista.

<p>HEIKKOUEDET:</p> <p>-Tekijän tiedonhakutaidot eivät ole tarpeeksi vahvat.</p>	<p>UHAT:</p> <p>-Heikko toteutus. Ei vastaa oppilaiden odotuksia.</p> <p>-Aiheen rajausta ei ole selkeytetty, liian tiedon haaliminen.</p>
---	---

3.4 SWOT- analyysin huomiointi

Tässä opinnäytetyössä SWOT-analyysillä pyrittiin vaikuttamaan ennalta kaavailtuihin mahdollisiin projektin heikkouksiin ja uhkiin. Heikkouksiin pyrittiin vaikuttamaan hankkimalla aiemmista tutkimuksista ja muusta kirjallisuudesta tietoa, josta koostettiin kattava ja ymmärrettävä luentomateriaali. Luentomateriaali tuli olla sellainen, joka tukisi mahdollisimman hyvin oppilaille tarkoitettua opetustapahtumaa. Opinnäytetyöhön tarvittavien tiedonhakujen tueksi varattiin tapaamisaika informaattikolta, joka opasti tietokantahakujen etsimisessä sekä niiden tulkitsemisessä. Informaattikolta saatujen neuvojen avulla ja harjoittelemalla heikkouksia pyrittiin parantamaan opinnäytetyön edetessä.

Mahdollisia uhkia pyrittiin ennakoimaan systemisesti. Aihe tuli rajata sekä selkeyttää tälle ikäryhmälle mielekkääksi sekä ymmärrettäväksi. Oppilaiden odotuksiin ei suunnitteluvaiheessa pystytty vaikuttamaan.

4 NUORET JA UNI

Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyön teoreettinen viitekehys. Sitä varten tehtiin tiedonhaut Finna tietokannan käyttö, Medic-, Cinahl- ja PubMed-tietokannoissa. Lisäksi tehtiin käsihakuja. (Liite 1.)

4.1 Nuoruus

Haapasalo-Pesu ja Karukivi (2012, 1) viittaavat Aalbergin ja Siimeksen (1999) teokseen ja määrittelevät, että nuoruus on kymmenen vuotta kestävä jakso lapsuuden ja aikuisuuden välissä, joka ajoittuu keskimäärin ikävuosiin 12–22. Tässä opinnäytetyössä opetustapahtuma pidettiin noin 13-vuotiaille nuorille.

4.2 Uni

Unella tarkoitetaan tarkan säätelyn alaista aivotoiminnan tilaa, jonka aikana perusuni (NREM-uni) ja vilkeuni (REM-uni) vuorottelevat. Unen aikana aivot varastoiivat energiaa sekä poistavat valveen aikana aivoihin kerääntyneitä haitallisia aineenvaihduntatuotteita. Näin unelle määritetty tärkeä tehtävä aivojen aineenvaihdunnan ylläpitämisessä. Unen aikana tapahtuu muistiin sekä oppimiseen liittyvää plastista hermosolujen muovautumista. Unella on keskeinen merkitys immunologisen tasapainon säätelyssä. Valvetila sekä uni vuorottelevat monien biokemiallisen tekijän sääteleminä. Nukkumisen ja sen ongelmien kuvaamiseksi uni voidaan hahmottaa osaksi laajemmin ymmärrettävää vuorokausirytmää. Tarkalleen määritellysti ihminen nukkuu oman vuorokausirytmensä mukaan, jos häiriötekijöitä ei ole. Nykynäkemyksien mukaan unettomuus kehittyy useiden sisäsyntyisten sekä ympäristötekijöiden vuorovaikutuksesta. (Unettomuus: Käypä hoito -suositus 2015, 3.)

4.3 Miten uni muuttuu nuoruusiällä?

Paunio (2012) tuo esille unen useita tärkeitä fysiologisia tehtäviä, joista yksi keskeisistä on estää elimistön ylikuormittumista, täydentää valveillaolon aikana kulutettuja energiavarastoja ja huoltaa etenkin elimistön perusfysiologisia toimintoja. (Paunio 2012, 2788.)

Unen keskeisiä muutoksia nuoruusiällä ovat unen keveneminen, kokonaismäärän väheneminen, päiväaikaisen väsymyksen lisääntyminen ja vuorokausirytmien siirtyminen tavanomaista myöhemmäksi lapsuuteen verrattuna. Merkittävä osa nuorista kärsii riittämättömästä unesta erityisesti kouluviikon aikana. (Urrila & Pesonen 2012, 1.)

Nuorten uneen ja nukkumistottumuksiin vaikuttavat biologisten tekijöiden lisäksi vahvasti koulu, koti, kaveripiiri, harrastukset, ruutuaika sekä muut kulttuuriset ja ympäristöön vaikuttavat tekijät. (Urrila & Pesonen 2012, 2.)

4.4 Miten suomalainen nuori nukkuu?

Vuoden 2015 Kouluterveys-kyselyn mukaan 8. ja 9. luokan oppilaista 44 % meni arkisin nukkumaan noin klo 22:30-23:00. Sitä aikaisemmin meni nukkumaan 26 % ja sen jälkeen 31 %. Klo 1:30 tai sen jälkeen meni arkisin nukkumaan 3 % nuorista. Viikonloppuisin 32 % oppilaista meni nukkumaan aikaisintaan klo 21-23:30 välillä. Sen jälkeen nukkumaan meni noin klo 24:00-1:00 välillä 40 % oppilaista. Kello 1:00 jälkeen nukkumaan meni huomattavan moni, 28 % oppilaista. (THL 2017.)

Vuoden 2015 Kouluterveys-kyselyssä arkisin ajalla 6:00-6:30 heräsi 32 % oppilaista. Yli-puolet oppilaista heräsi klo 7:00-7:30 (58 %). 10 % oppilaista heräsi arkena klo 8:00 tai sen jälkeen. Viikonloppuisin klo 6:00-8:30 heräsi noin 19 %. Kello 8:30-9:30 heräsi 26 % oppilaista. Suurin osa oppilaista heräsi kuitenkin klo 10 tai sen jälkeen, heidän osuutensa oli noin 55 %. (THL 2017.)

Heräämis- sekä nukahtamisaika siirtyvät nuoruusiällä myöhemmiksi, jolloin aikaiset kouluaamut lyhentävät unen pituutta väistämättä. Aikaisen kouluaamun ja myöhäisen nukahtamisajan yhdistelmä johtaa pitkään jatkuessaan univelkaan, jota viikonloppuisin korjataan. Viikonloppuisin nuorten nukkuma-aika on nuorilla keskimäärin 92 minuuttia pidempi kuin arkena. (Urrila & Pesonen 2012, 2.)

Kysyttäessä nukkuuko 8. ja 9.- luokkalainen mielestään riittävästi, vuoden 2015 Kouluterveys-kyselyssä nuorista vastasi ”Kyllä, lähes aina” 21 %, ”Kyllä, usein” vastasi 50 %. ”Harvoin tai tuskin koskaan” -vastanneita oli 24 %. Arkisin alle 8 tuntia nukkui 31 %, joka oli muutamaa prosenttia enemmän kuin vuoden 2013 Kouluterveys-kyselyssä. Väsymystä lähes päivittäin koki 16 % oppilaista, joka oli myös muutamaa prosenttia enemmän verrattuna edelliseen, vuonna 2013 tehtyyn Kouluterveys-kyselyyn. Kysymykseen aiheuttaako netissä vietetty aika ongelmia vuorokausirytmisissä, 8. ja 9.-luokan oppilaista vastasi 23 % myöntävästi. Tämä oli noin 5 % enemmän kuin vuoden 2013 tehdyn Kouluterveys-kyselyn tuloksissa. (THL 2017.)

4.5 Unen arviointi

Lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta riittävä uni on välttämätöntä lapsen kehityksen kannalta. Tavallisimpia lapsen uneen liittyviä ongelmia ovat yöheräily sekä nukkumaan asettumisen ongelmat. Terveystarkastuksissa tulee keskustella lapsen unirytmistä ja nukahtamistottumuksista sekä selvittää mahdolliset unihäiriöt. Unen laadusta tulisi kysyä lapselta itseltään. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2011, 157-159.)

Unen tarve ja unen rakenne heijastelevat lapsen ikää. Eri ikäryhmissä ilmentyy hyvin erityyppisiä unihäiriöitä. Murrosiässä uni-valvorytmi pyrkii viivästyään ja herääminen aikaisin on aamuisin vaikeaa. Tämän jatkuessa se kerryttää ja johtaa tavallisimmin univelkaan ja väsymykseen, myös aamiaisten ja aamupesujen laiminlyöntiin. (Partonen 2017, 761.)

4.6 Unissakävely

Unissakävelystä käytetään myös termiä somnambulismi. Se tapahtuu NREM-unen aikana iltayöstä, yleensä 1-2 tunnin kuluttua nukahtamisesta. Unissakävelijä kuljeskelee usein silmät auki, mutta kömpelösti huoneessa. Unen aikana unissakävelijä saattaa avata tai sulkea ovia ja ikkunoita, joskus pukeutua, puhua sekavia, käydä virtsaamassa wc:ssä tai muualla, lähteä ulos tai ajaa jopa autoa. Unissakävelijä ei ole helposti herätettävissä. Herätetty kävelijä ei muista yöllisestä kävelystä mitään mutta voi olla sekava, aikuinen kävelijä voi olla jopa aggressiivinen. Tavallista unissakävelyä on 4-8 vuoden ikäisillä lapsilla, selvästi harvinaisempaa se on nuorilla tai aikuisilla, koska vanhemmiten syvän unen määrä vähenee. Unissakävelyyn liittyy perinnöllinen alttius. (Huttunen 2016.)

Unissakävely on tavallisesti vaaratonta, eikä se edellytä erillisiä tapahtumina hoitoa. Usein toistuvana unissakävely altistaa mahdollisille loukkaantumisille sekä häiritsee lapsen tai perheen muiden jäsenten unta tai muutoin saattaa aiheuttaa päiväväsymystä. Unissakävelyn toistuessa on tärkeää, että unissakävelijän makuuhuoneesta tehtäisiin mahdollisimman turvallinen. Esimerkkeinä tästä ovat ovien ja ikkunoiden sulkeminen tai teräväkulmaisten huonekalujen poistaminen. Unissakävelyn altistumista voi lisätä stressi, väsymys, univaje, ahdistuneisuus, kuume, outo paikka tai häly. Kohtauksia voi yrittää välttää säännöllisellä uni-valverytmillä sekä illan rauhoittamisella, minimoiden turha hälinä. Lääkəriin ja lisätutkimuksiin tulisi hakeutua, mikäli unissakävely on toistuvaa, se jatkuu murrosikään, aiheuttaa loukkaantumisia tai siihen liittyy jokin muu sairaus. (Huttunen 2016.)

4.7 Nuorison energijuomien käyttö

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (2016) suosittaa, että kaikki vähittäiskauppiat rajoittaisivat yli 15-vuotiaille energijuomien myyntiä. Energijuomien mainonnasta saatavat käsitykset ja mielikuvat jaksamisesta, suorituskyvystä ja lisäenergiasta silloin, kun väsyttää. Kaikki energijuomat ovat rinnastettavissa tavallisiin virvoitusjuomiin lukuun ottamatta niihin lisättyä kofeiinia. Lasten ja nuorten elimistö

reagoi kofeiiniin aikuisia voimakkaammin. (THL 2016.) Syynä on se, että nuorilla kofeiinin määrä suhteessa kehon painoon on suurempi. (Huhtinen & Rimpelä 2013, 2451.) Huolestuttavinta on, että osa lapsista ja nuorista käyttää juomia isoja määriä tai jopa päivittäin (THL 2016).

Euroopan elintarviketurvallisuusviraston EFSA:n tutkimuksen mukaan tärkeimmät käyttösyöt energiajuomille ovat tarve saada energiaa, juomien maun miellyttävyys ja tarve pysyä hereillä. Juomien käyttäjillä on havaittu olevan usein univaikeuksia, väsymystä, päänsärkyä ja muita oireita. (THL 2016.)

Energiajuomien tärkein vaikuttava aine on kofeiini, mutta ne sisältävät muitakin aineita, kuten esimerkiksi tauriinia. Keskushermostoon muun muassa vaikuttava kofeiini eli trimetyylikantiini on laillinen piriste. Euroopan elintarviketurvallisuusviraston mukaan kofeiini on energiajuomien haitallisin aine. Kofeiinille ei ole määriteltä saantisuositusrajaa. Yksi 0,33 litran tölkki energiajuomaa sisältää kofeiinia 105 mg ja 0,5 litran tölkki sisältää noin 165 mg kofeiinia. Kofeiini aiheuttaa riippuvuutta, kun päiväannos on 100 mg vuorokaudessa. (Huhtinen & Rimpelä 2013, 2451.)

4.8 Mitä hyvä uni on?

Partosen (2017) mukaan aivoissamme sijaitsee sisäinen kello, joka määrittää meille vuorokausirytmit, uni-valverytmimme aikataulun ja nukahtamisen jälkeisen univaihekierron. Hermosolut luovat toiminnallaan yksilöllisen aikaikkunan, tästä muodostuu sisäinen kello. Tämän aikana ihmisen on helppo sekä nukahtaa, että havahduttaa hereille yönensä päätyttyä. Nukahtamisen jälkeen ihmiset nukkuvat itselleen luontaisen pituisen unen, tämä uusiutuu saman kaavan mukaan. Iän myötä ihmisen unen pituus muuttuu ja yön aikana erilaiset univaiheet vuorottelevat. Unen kestosta sekä laadusta on laadittu yleisiä suosituksia. Esimerkiksi 26-64-vuotiaille aikuisille suositellaan 7-9 tunnin yöunia. Hyvin nukkuvan ihmisen tulisi päästä yönensä alkuun alle 30 minuutissa. Hyvään yönuneen kuuluu myös lyhyet havahtumiset,

niistä saattaa hyvin nukkuvalle kertyä valvetta enimmillään 20 minuuttia. Uni on välttämätöntä aivoille ja siten keskeinen osa terveyttä. (Partonen 2017, 761.)

4.9 Nuorten uniongelmiin hoito

Paavosen ja Saarenpää-Heikkilän (2011) mukaan uneen liittyvien terveystottumusten arvioinnissa tulee kiinnittää huomioita siihen, millaisesta ongelmasta on kyse, kuinka usein ongelma ilmenee ja miten pitkään sitä on jatkunut. Lisäksi tulisi huomioida mitä unta tukevia tekijöitä on jo olemassa ja mitä unta haittaavia tekijöitä on vaikeutena. Näitä voivat olla somaattiset sairaudet, vuorokausirytmien, rytmien säännöllisyys, iltarutiinit sekä isommilla lapsilla lisäksi kofeiini, liikunta, television katselu ja internetin käyttö. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2011, 161.) Muita huomioitavia asioita ovat päiväaikainen väsymys, mieliala sekä viimeaikaiset kuormittavat elämäntapahtumat. (Urrila & Pesonen 2012, 5.)

Yksi tapa mitata univajetta on nukahtamisviive tutkimus (MSLT.) Jos nukahtamisviive on alle 10 minuuttia, nuorella on todennäköisesti merkittävää univajetta. Nukahtamisviive on toteutettuna kohtuullisen raskas ja sillä mitataan toistuvaa päivänunien nukahtamisviivettä kontrolloidussa olosuhteissa polysomnografian avulla. (Urrila & Pesonen 2012, 2830.)

Kouluikäisten olisi hyvä oppia tunnistamaan itse väsymyksen merkit. Unihäiriöiden hoidossa noudatetaan aina samankaltaisia hoidon peruspiirteitä riippumatta ikäryhmästä. Hoidossa tulisi tunnistaa, mistä unihäiriöstä on kysymys ja selvittää mitkä tekijät unihäiriöön vaikuttavat. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2011, 159.) Äkillisissä elämänmuutoksissa lyhytaikainen univaikeus on luonnollinen reaktio, johon ensisijaisia hoitomuotoja ovat neuvonta, tuki sekä lohduttaminen. Pitempiaikaisen unettomuuden ja viivästyneen unirytmien hoidossa unenhuolto-ohjeet sekä nuoren motivoiminen näiden noudattamiseen ovat hoidossa keskeistä. (Urrila & Pesonen 2012, 6.) Unihäiriöiden hoito tulisi kohdistaa aina ensisijaisesti perussyhyyn. Fyysisten sairauksien mahdollisuus aiheuttajana tulee selvittää ja tarvittaessa on ohjattava nuori lääkärin vastaanotolle. Kun kyseessä on nukahtamisvaikeus ja/tai

yöllä heräily, jota ei selitä fyysinen sairaus, pystytään unihäiriöitä usein parantamaan ja korjaamaan terveysneuvonnalla. Tavoitteena on antaa neuvontaa unta haittaavien tekijöiden vähentämisestä ja unta edistävien tekijöiden lisäämisestä. Tekijöiden kartoittamiseksi ja ongelmakohtien tunnistamiseksi tulisi selvittää, millainen vuorokausirytmistö perheessä on, onko päiväaikainen vuorovaikutus riittävää, onko perheessä arki säännöllistä, sekä onko perheessä muita tekijöitä, esimerkiksi masennus, joka voisi altistaa lapsen unihäiriöille. Tärkeimmät peruseriaatteet ovat vuorokausirytmistö säännöllisyys, sopivat iltarutiinit sekä hyvä vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2011, 159-160.) Oman vuorokausirytmistö pitkäaikaiseen muuttamisen ja hoitoon motivoitumisessa on haasteita. Käyttäytymismuutosten tukeminen ja motivoituminen olisi tärkeää. (Kuula, Pesonen, Urrila 2017.)

Uni on keskeinen osa hyvää terveyttä. Univelkaa voi kuitata pois, ja unen tuloa voi oppia houkuttelemaan, kun unihäiriöt osataan ennalta ehkäistä, tunnistaa ja hoitaa paremmin. (Partonen 2017, 761.)

4.10 Uni ja sähköinen media

Lukuisat tutkimukset ovat yhdistäneet toisiinsa nuorten uniongelmat sekä sähköisen median käytön. Sähköinen media voi vaikuttaa uneen siirtämällä myöhemmäksi nukkumaanmeno-aikaa, aiheuttamalla fysiologista aktivoitumista tai esimerkiksi joidenkin laitteiden kirkas valo voi ehkäistä melatoniinieritystä. Kokeellisia tutkimuksia tästä aiheesta on hyvin vähän, vaikka tv:n katselu, pelaaminen ja internetin käyttö ovat kaikki yhdistetty lyhempään unen keston, myöhäisempään nukkumaanmeno-aikaan sekä lisääntyneisiin yöheräilyihin. Todellisuudessa nuoret käyttävät useita sähköisiä medialaitteita iltaisin. Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan käytetään keskimäärin neljää eri laitetta kello 21 jälkeen. Monen laitteen iltaikäyttö oli yhteydessä suurempaan kofeiinin kulutukseen ja siten niistä koituneisiin univaikeuksiin. (Urrila & Pesonen 2012, 3.)

5 OPETUSTAPAHTUMAN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Tässä opinnäytetyössä toteutettiin opetustapahtuma nuorten unesta. Laihian yläkoulun 7.-luokkalaisille. Opetustapahtuman tarkka suunnitelma esitetään liitteessä 2. Opetustapahtuman pituus oli 75 minuuttia ja se toteutettiin kaksi eri kertaa.

5.1 Oppija-analyysin laatiminen

Oppija-analyysissä olennaisten tietojen kartoitus on oppijan oppimisen kannalta tarpeellista (Melender 2016, 2). Tämän opetustapahtuman suunnittelussa aiemman tiedon etukäteiskartoitusta ei suoritettu. Olennaisten tietojen kartoitusta olisi kuitenkin ollut hyvä suorittaa ja tiedustella aiheen aiempia opintoja. Oppijoista voidaan alkukartoituksessa kerätä myös muuta taustatietoa tai mahdollisuuksien mukaan kartoittaa heidän asennoitumistaan opiskelua tai tulevaa opetustapahtumaa kohtaan. (Melender 2016, 2.)

Tämän opetustapahtuman oppija-analyysi on esitetty liitteessä 2.

5.2 Oppimistavoitteiden laatiminen

Oppimistavoitteita laatiessa on huomioitava tavoitteiden taso, mitä oppijoiden tulisi oppia? Eri verbit kuvaavat eri tasoista oppimista, esimerkiksi tavoitteena voi olla, että oppija motivoituu, ymmärtää, tietää tai orientoituu. Hyvä oppimistavoite on konkreettinen, realistinen ja se on hyvin arvioitavissa. Laaditut oppimistavoitteet voivat olla tiedollista, taidollista tai asenteellisia tavoitteita. (Melender 2016, 3.) Tämän opetustapahtuman tavoitteet on esitetty liitteessä 2.

5.3 Oppisisältöjen laatiminen

Oppimissisällöt valitaan oppimistavoitteiden perusteella. Valitun sisällön tulisi auttaa oppijaa oppimaan sitä, mitä tavoitteeksi on laadittu. Oppisisältöjen tulisi perus-

tua parhaaseen mahdolliseen tutkimusnäyttöön tai sen puuttuessa parhaaseen asiantuntijoiden kokemusnäyttöön tai potilaiden/asiakkaiden kokemusnäyttöön. (Melen-der 2016, 7.) Tässä opetustapahtumassa (liitteet 2a ja 2b) oppisisällöt laadittiin tiedonhakujen avulla hankituista tiedoista.

5.4 Oppimis- ja opetusmenetelmien valinta

Aktivoivat opetusmenetelmät perustuvat prosessipainotteiseen ajatteluun. Tiedon rakentelu painottuu oppimiskäsitykseen, jossa oppiminen nähdään tiedon aktiivisena tuottamisena. Täsmennettynä todellinen oppiminen ei ole olemassa olevien faktojen tallentamista, vaan olennaista on aktiivinen oppijan panos, kun hän rakentaa oppimastaan merkityksellisiä kokonaisuuksia. Tietoa rakenteleva oppiminen on ihmiselle tyypillistä sekä luonnollista. (Lonka & Lonka 1991.)

Opetusmenetelmäksi valittiin luento, koska se sopii käytettäväksi silloin, kun oppijoiden tulisi oppia uutta ja/tai oppijoiden määrä on sen verran suuri, että muunlaisen menetelmän käyttö ajateltiin olevan vaikeaa suhteessa käytettävissä olleeseen aikaan ja tiedon sisäistämiseen. Sen käytössä on kuitenkin huomioitavaa, että passiivisen kuuntelun seurauksena opiskelijoiden tarkkaavaisuus laskee nopeasti. (Melen-der 2016, 1.)

Toiseksi opetusmenetelmäksi valittiin ryhmätyö, koska se sopii luennon tueksi. Ryhmä käsittelee saamaansa tehtävää ja tuottaa siitä ratkaisun ryhmäkeskeisesti. Ryhmässä tapahtuvan asioiden monipuolinen pohdinta sekä niissä tehtävät selvitykset, asian jäsentäminen tai mielipiteiden muodostaminen aktivoivat oppijoita ja auttavat sisäistämään opittavaa asiaa. (Valtion koulutuskeskus, julk. 1990.) Ryhmätyön saralla käytiin läpi tehtävänantoavaihe. Ryhmien muodostaminen tapahtui opettajan toimesta, jo ennen luennon aloitusta. Ryhmätyön tulosten raportointi toteutui niin, että kustakin ryhmästä valittiin puheenjohtaja, joka kertoi koko ryhmän mielipiteen heille valikoidusta mielipidekysymyksestä.

Havainnollistamisen tarkoituksena on auttaa oppijaa ymmärtämään ja hahmottamaan opittavaa asiaa (Melender 2016,5). Opettajan puhe itsessään oli havainnollistamisen väline. Toisena havainnollistamisen välineenä käytettiin PowerPoint-esitystä (Liite 2b.) joka toimi puheen tukena sekä opetettavan asian tiivistelmänä, oppijan oppimistoiminnan ja opettajan opetustoiminnan runkona. Havainnollistamisvälineiden valinnassa tulee huomioida havainnollistamisen välineiden käytön määrää, joka tuli pitää kohtuullisena, jotta informaatiota ei tulisi määrällisesti liikaa. (Melender 2016, 5.)

Havainnollistaminen suunniteltiin etukäteen, opetuksen suunnitteluvaiheessa sekä siihen tarvittavien esineiden, välineiden ja materiaalin saatavuus varmistettiin hyvissä ajoin. (Liite 2a.)

5.5 Arviointimenetelmien laatiminen

Vastaukset tietotestiin ja tuntipalautteeseen arvioitiin sisällön analyysillä. Tietotestistä arvioitiin oikeat ja väärät vastaukset kysymyksiin. Kysymyksiä laadittiin tietoisesti pieni määrä, jotta käytössä olevassa ajassa saataisiin tuntipalautteen ohessa tietoa oppilaiden oppimisesta. Tietotestin ja palautekyselyn tulokset esitetään liitteessä 4.

Tietotestin yksityiskohtaiset tulokset on esitetty liitteessä 4. Unen tärkeimmistä tehtävistä useimmin mainittiin sen virkistävä ja energiaa antava vaikutus. Muut kuvatut tehtävät olivat rentoutuminen sekä aivojen kehittyminen.

Energiajuomien haitoista useimmin mainittiin kofeiinin liikasaanti. Muut kuvatut tehtävät olivat unettomuus, rytmihäiriöt sekä keskittymiskyvyn heikkeneminen.

Unen keskeisistä muutoksista nuorilla mainittiin useimmiten unenlyheneminen. Muita asioita olivat unen tarpeen lisääntyminen sekä unen laadun heikkeneminen.

6 OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyöprojektin toteutus vaiheittain.

6.1 Alustavat taustaselvitykset ja yhteissuunnittelu sidosryhmien kanssa

Kaikissa hankkeissa tarvitaan yksittäisiä tai useampia taustaselvityksiä. Taustaselvitysten tarkoituksena on selkeyttää sidosryhmien tarpeita, näkemyksiä ja hankkeen toimintaympäristöä. Taustaselvitysten avulla pyritään varmistamaan hankkeen soveltuvuus toimintaympäristöönsä. (Silfverberg 1996, 19.)

Projektin kohdeorganisaatio oli Laihian yläkoulu, jossa toteutettiin Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden toteuttama ja innovoima terveyspäivä. Opinnäytetyön aihe saatiin Vaasan ammattikorkeakoulun aihepankista. Aiheen hyväksyi kouluspäällikkö Regina Nurmi.

6.2 Työn suunnittelu ja hankkeen toteutus

Opinnäytetyötä varten tarvittavien tutkimusten löytämiseksi varattiin tapaamisaika informaattikolta, joka opasti tietokantahakujen tekemisessä sekä niiden tulkitsemisessä. Tiedonhaut ovat esitetty liitteessä 1. Tutkimusten löytämisen jälkeen laadittiin työsuunnitelma. Työsuunnitelma laadittiin tutkimusten pohjalta ja lähetettiin kohdeorganisaatioon luvan haun yhteydessä. Projektin toteutuslupa haettiin kohdeorganisaatiolta kesällä 2017.

Tämä opinnäytetyöprojekti toteutettiin opetustapahtumana terveyspäivässä Laihian yläkoulun 7.-luokkalaisille. Opetustapahtuman toteutuksesta sovittiin tarkemmin suunnittelukokouksessa syyskuussa 2017 Laihian yläkoulussa. Laihian yläkoulun terveyspäivä toteutettiin 28.11.2017.

6.3 Seuranta ja arviointi

Hankkeen suunnitelmasta tulisi tehdä etukäteisarviointi, missä suunnitelman toteuttavuutta tarkasteltaisiin kriittisesti ennen lopullista päätöksentekoa, jotta suunnitelman järkevyys sekä kohtuullinen riskittömyys voitaisiin varmistaa. (Silfverberg 1996, 12.) Etukäteisarviointia tapahtui läpi koko projektin. Pitkäaikaisissa hankkeissa voidaan hankkeen aikana tehdä systemaattista väliarviointia ja hankkeen lopussa puolestaan loppuarviointi. Arvioinnissa pitäisi tulla esiin hankkeiden tavoitteiden toteutuminen ja/tai hankkeen aikaansaadut vaikutukset. (Silfverberg 1996, 13.)

Tämän projektin tarkoituksen ja tavoitteiden saavutusta sekä prosessia ja sen luotettavuutta ja eettisyyttä arvioidaan luvussa 7.

Seuranta tapahtui väliseminaarissa ja ohjauksessa. Ohjauksessa käytiin säännöllisesti. Aihevalintaa käsiteltiin väliseminaarissa yhdessä muiden opiskelijoiden parissa. Seuranta tapahtui myös Laihian suunnittelukokouksessa syyskuussa 2017.

7 POHDINTA

Tässä luvussa esitetään pohdintaa opinnäytetyöprosessin tarkoituksen, tavoitteiden sekä prosessin toteutumisesta. Pohdinnassa tarkastellaan myös opinnäytetyön luotettavuutta sekä arvioidaan opetustapahtumaan liittyviä eettisiä kysymyksiä.

7.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja toteutuminen

Opinnäytetyöprosessin alussa projektille määriteltiin sen tarkoitus ja tavoitteet. Projektin tarkoituksena oli järjestää opetusta unesta osana yhteistä Laihian yläkoululla järjestettävää terveyspäivää. Tarkoitus toteutui, sillä Terveyspäivä Laihian yläkoululle järjestettiin suunnitelmien mukaisesti. Seuraavassa arvioidaan tavoitteiden toteutumista, tavoite kerrallaan.

1. Oppilaat ymmärtävät unen tärkeyden terveydelle.

Ensimmäinen tavoite toteutui kohtalaisesti. 7.-luokkalaiset oppilaat kuuntelivat ja keskittyivät alkuluento. Ryhmätehtävä antoi lisäenergiaa lopputunnille. Ensimmäinen oppilasryhmä oli aktiivisempi, verrattuna toiseen ryhmään. Opetus oli sisällöltään laaja ja luentomateriaalia olisi saanut olla suhteessa oppilaiden ikään vähemmän. Palautteen perusteella kuitenkin suurin osa oppilaista koki saavansa uutta tietoa tunnista, sekä olivat pääasiassa tyytyväisiä opetuksen kokonaisuuteen sekä opettajan tuntityöskentelyyn. Näin voi ajatella, että he ainakin osittain ymmärtävät unen tärkeyden terveydelle.

2. Oppilaat ymmärtävät perustiedot unesta.

Toinen tavoite toteutui enimmäkseen hyvin. Opetuksen sisällössä perustiedot unesta olivat laajat. Luennossa käytiin läpi hyvin tarkasti unen ja nukkumisen teoriaa. Palautteen ohessa oli muutaman kysymyksen tietotesti, jolla pyrittiin testaamaan oppilaiden ymmärtämistä. Suurin osa oppilasta oli osannut vastata kysymyksiin ja vain pieni osa vastasi väärin tai ei osannut vastata lainkaan.

3. Nuoret muuttavat tarvittaessa unitottumuksiaan.

Tavoitteen toteutumista ei pystytä arvioimaan opinnäytetyön valmistumisvaiheessa. Myöhemmin tätä voisi arvioida esimerkiksi terveydenhoitajan tapaamisessa.

4. Nuoret pohtivat omakohtaisesti unta osana omakohtaista hyvinvointia.

Neljäs tavoite toteutui. Molemmissa luokissa näkyi aktiivisuutta ja kysymyksiä heinä oppilaiden keskuudessa. Tuntipalautteen ja tietotestin tulosten perusteella voidaan myös olettaa, että nuoret pohtivat omakohtaisesti unta osana omakohtaista hyvinvointia.

7.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Projektin alussa laadittiin SWOT-analyysi, joka olisi apuna projektin valmistelussa sekä sen toteutuksessa ennakoitaviin ja kiinnitettäviin projektissa ennalta kaavailtuihin vahvuuksiin, mahdollisuuksiin, heikkouksiin sekä sen uhkiin.

Tämän opinnäytetyön vahvuuksiksi arvioitiin tekijän innokkuus tuottaa ja toteuttaa opetustapahtuma nuorille, joka tiedollaan edesauttaisi heidän hyvinvointiaan. Myös opiskelijan valmiudet varmana esiintyjänä toivat vahvuuksia projektia toteuttaessa.

Esiintymisvarmuus antoi tekijälle sekä oppilaille ammattitaitoista ja luottamusta herättävää opetusta. Tekijän esiintymistaidot pohjautuvat vahvaan persoonaan ja huomioivaan viestintätapaan. Tekijän tuli kuitenkin harjoitella ja valmistautua opetustilanteeseen, jotta esiintyminen sekä opetustilanteen pitäminen onnistuisivat luonnollisesti, selkeästi sekä innostavasti. Reipas ja varma asenne toivat opetustapahtumaan luotettavuutta.

Mahdollisuudeksi arvioitiin nuorten saavan tietoa unen tärkeydestä, joka edesauttaisi nuorten arjessa jaksamista sekä mahdollistaisi nuoria ajattelemaan omaa terveyttään sekä mahdollisia parempia unitottumuksiaan. Unen ja elämäntapojen

muuttaminen vaatii sitoutumista sekä motivaatiota. Oppilaat olivat kasvavia nuoria, joilla on nyt mahdollisuus huoltaa omia unitottumuksiaan ja elämäntapojaan.

Heikkouksiksi arvioitiin tekijän tiedonhakutaitojen epävarmuutta. Tähän heikkouteen puututtiin siten, että tekijä varasi ajan informaattikolta, joka puolestaan antoi opetusta lähteiden eri hakutekniikoissa.

Opinnäytetyön uhaksi arvioitiin opinnäytetyön heikkoa toteutusta, joka ei vastaisi oppilaiden odotuksia. Palautteen perusteella oppilaat olivat tyytyväisiä saamaansa opetukseen ja sen sisältöön. Toiseksi uhaksi opinnäytetyössä arvioitiin aiheen rajauksen selkeytymättömyyttä sekä liiallisen tiedon haalimista. Aiheen rajaus oli haasteellista tekijälle, sillä uni vaikuttaa jokaisen elämän osa-alueeseen. Rajauksessa valittiin tärkeimmät nuoria koskevat aiheet, joka puhuttaisivat juuri heitä.

7.3 Opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida opetuksen sisällön ja toteutusmenetelmien perusteella. Opetuksen sisältö perustui luotettavista lähteistä hankittuun teoriapohjaan, joka oli melko kattava suhteessa tehtyihin tiedonhakuihin. Tekijän oman arvioinnin mukaan teoreettinen viitekehys oli tarpeeksi kattava sekä riittävä tämän opetustapahtuman sisällöksi. Lähteiden käytössä priorisoitiin tieteellisiä julkaisuja. Julkaisujen iässä oli suuria vaihteluita. Suurin osa lähteistä sijoittui kuitenkin 2000-luvulle ja muutama oli vanhempi. Opetuksen toteutus perustui pedagogiseen suunnitelmaan.

Eettisenä asiana kyselylomakkeet palautettiin nimettömänä suoraan opetustapahtuman tekijälle. Palautteita käsiteltiin täysin salassa pidettävänä ja ne hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

LÄHTEET

Haapasalo-Pesu, K-M. & Karukivi, M. 2012. Unihäiriö ketkeytyy monen nuoren mielenterveysongelmiin. *Duodemic*. 128, 22, 2319-2325.

Huttunen, M. 2016. Unissakävely. *Lääkärikirja Duodemic*. Viitattu 12.12.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01101&p_hakusana=unissak%C3%A4vely

Järnefelt, H. 2017. Psykologiset hoitomuodot tehoavat unettomuuteen. *Suomen Lääkärilehti*. 72, 12, 776-871

Kuula A, Pesonen A-K & Urrila, A. 2017. Viivästyneen unijakson lääkkeettömät hoidot. *Suomen Lääkärilehti*. 72, 12, 782-787.

Käypä hoito 2015. Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseuran ry:n asettama työryhmä. Viitattu 5.5.2017. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50067>

Lonka, K & Lonka, I. 1991. Aktivoiva opetus. 1. painos. Tampere. Tammer-Paino Oy.

Melender, H-L. 2016. Opetus- ja havainnollistamismenetelmien käytöstä. *Opetusmoniste*. Vaasan ammattikorkeakoulu.

Opetushallitus. 2017. SWOT-analyysi. Viitattu 28.3.2017 http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi

Partonen, T. 2017. Terveyspyramidiin kuuluu myös uni. *Suomen Lääkärilehti*. 72, 12, 761

Paunio, T. 2012. Uni auttaa kasvamaan, jaksamaan ja oppimaan. *Suomen Lääkärilehti*. 67, 40, 2788.

Sallinen, M. 2013. Uni, muisti ja oppiminen. *Duodecim*. 129, 21, 2253-2259.

Silfverberg, P. 1996. Ideasta Projektiksi. Projektivetäjän käsikirja. Helsinki. Konsulttitoimisto Planpoint Oy. http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf

THL 2017. Kouluterveyskysely. Nukkuminen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 4.5.2017. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>

THL 2016. Elintavat ja ravitsemus. Energiajuomat. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 13.9.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/energiajuomat>

Urrila, A & Pesonen A-K. 2012. Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Suomen Lääkärilehti. 67, 40, 2827-2833.

LIITE 1

HAKUHISTORIA

Tietokanta ja päivämäärä	Hakusanat	Rajaukset	Osumien määrä	Käytettyjen julkaisujen määrä
Medic 11.4.2017	uni* une* AND "sleep wake disorders"	2007-2017	132	3
Medic 28.4.2017	"sleep wake disorders" AND "adolescent"	2007-2017	13	5
Medic 20.9.2017	Sleep* AND Telemetry*	2007-2017	358	7
Medic 30.9.2017	Sleep* AND Adolescent	2007-2017	24	1
Medic 30.10.2017	Adolescent* AND Circadian Rhythm*	2007-2017	5	2
Medic 5.11.2017	Sleep* Adolescent* AND Diurnal rhythm*	2007-2017	49	4
PubMed 11.11.2017	Adolescents* AND sleep*	2007-2017	780	0
CINAHL	"Sleep deprivation" AND adolescents	2007-2017	38	0
CINAHL	(MM "Sleep, REM") AND (MM "Social Media")	2007-2017 adolescent: 13-18 years, english	47	0

LIITE 2

2a: Opetustapahtumasuunnitelma

2b: Opetustapahtumassa käytetty PowerPoint-esitys

LIITE 2a**OPETUSTAPAHTUMAN SUUNNITTELU**

Opetustapahtuman aihe: Terveyspäivä, nuorten uni

Opetustapahtuman ajankohta, paikka ja kokonaiskesto: Tiistaina 28.11.2017, Laihian yläkoulu luokka B7 ja kuvaamataidon luokkatila. Kokonaiskesto 2 x 65 min. Ensimmäinen tunti 8:30-9:35, toinen tunti 9:40-10:45.

Oppija-analyysi:

- 7-luokkalaiset luokat D ja E
- Yhteinen yläkoulun terveyspäivä.
- Ryhmässä n. 20 opiskelijaa.
- Terveystiedon tunnilta saatu aikaisempaa tietoa unesta.
- Terveyspäivä tukee Laihian yläkoululla järjestettävää terveystuokioa.

Oppimistavoitteet:

1. Oppilaat ymmärtävät unen tärkeyden terveydelle.
2. Oppilaat ymmärtävät perustiedot unesta.
3. Nuoret muuttavat tarvittaessa unitottumuksiaan.
4. Nuoret pohtivat omakohtaisesti unta osana omakohtaista hyvinvointia.

Aika (min)	Oppimistavoitteet	Oppisisällöt	Oppijan oppimisprosessin vaihe	Oppimis- ja opetusmenetelmät	Havainnollistamisvälineet
2 min	Oppijat orientoituvat tuntisisältöön.	Tuodaan esille mistä keskustellaan, mitä kaikkea tunti pitää sisällään. (Aiempi tiedon katsaus)	Motivoituminen.	Luento.	PowerPoint-esitys
3 min	Oppijat kiinnostuvat aiheesta ja luottavat opettajaan.	Omaehtoisten kokemusten tuominen esille sekä nuoriin kohdistuva ymmärrys. (Sisältää mm. omat unitottumukset sekä perheeltä opittu nukkumistapa)	Orientoituminen.	Kyselevä opetus, luento.	PowerPoint-esitys

25 min	Nuoret ymmärtävät perustiedot unesta. Oppilaat ymmärtävät unen tärkeyden terveydelle. Nuoret muuttavat tarvittaessa unitottumuksiaan.	Hyvä uni ja sen tarkoitus. Unen tarve. Mistä uni koostuu. Unen tutkiminen. Nuorten tavallisimmat unihäiriöt- ja ongelmat. Nuorten uniongelmien hoito. Unen merkitys muistille ja oppimiselle..	Sisäistäminen.	Luento.	PowerPoint-esitys
20 min	Nuoret pohtivat omakohtaisesti unta osana omakohtaista hyvinvointia. Nuoret muuttavat tarvittaessa unitottumuksiaan.	Ryhmäkeskeinen tehtävä, jossa keskustellaan ajankohtaisista uneen liittyvistä aiheista.	Motivoituminen, sisäistäminen ja ulkoistaminen.	Ryhmissä tapahtuva keskustelu	Suullinen ohjeistus sekä PowerPoint-esityksessä annettava lisä ohjeistus.
8 min	Nuoret ymmärtävät perustiedot unesta.	Energia juomien käyttö. Lyhyesti asioita stressistä. Sähköinen media ja sen vaikutus uneen.	Sisäistäminen.	Luento.	PowerPoint-esitys
7 min	Kaikki oppimistavoitteet.	Oppilaat arvioivat omakohtaisesti opettajan antaman tiedon tarpeellisuutta sekä opettajan opetusmetodeja. Oppijat vastaavat arviointilomakkeen ohessa muutamaa luentoan liittyvää testikysymyksiä, testauksena opituista asioista.	Arviointi ja kontrolli.	Loppupalaute, testi.	Itse tehdyt lomakkeet loppupalautteesta sekä testistä.

Arviointimenetelmien valinta

1. Oppimistavoite: Oppilaat ymmärtävät unen tärkeyden terveydelle. Tämän oppimistavoitteen saavuttamista tullaan arvioimaan havainnoimalla silmämääräisesti tuntiaktiivisuutta ja nuorten mielenkiintoa opiskelua kohtaan.
 2. Oppimistavoite: Oppilaat ymmärtävät perustiedot unesta. Tämän oppimistavoitteen saavuttamista tullaan arvioimaan formatiivisella arviointimenetelmällä. (Ryhmäkeskustelu tehtävä). Tässä arvioidaan sitä mitä oppilaat tuottavat ryhmissä.
- Oppimistavoitteet 1 ja 4 loppuarviointi kirjallisella laaditulla lyhyellä testillä ja samalla lomakkeella tapahtuvat arviointi opettajan tuottamasta opetustapahtumasta ja tunnin kulusta sekä omasta oppimisesta.
 - Oppimistavoitteen 3 saavuttamista ei voi tässä opetustapahtumassa arvioida.

Resurssianalyysi

- Opetustilasta löytyvät ennalta varattu kiinteä tietokone, videotykki ja oppilaille istumapaikat.
- Opetustilat julkistettiin Laihian yhteiskouksessa. Luokkatilat B7 sekä Kuvaamataidon luokka.
- Luennon valvojana toimivat koululta ennalta määrätyt opettajat, Jenni Latvala ja Katri Kaarto.
- Arviointi- ja testilomakkeiden tuottaminen ja kopioiminen omakustanteisesti.

LIITE 2B

OPETUSTAPAHTUMASSA KÄYTETTY POWERPOINT-ESITYS

**TERVEYSPÄIVÄ
NUORTEN UNI**

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
SAIRAANHOITAJAOPISKELIJA
Maiju Ruaha

- Mitä hyvä uni on ja mikä on unen tarkoitus.
- Unissakävely.
- Nuorten tavallisimpia unenhäiriöitä ja uniongelmia. Uniongelmiin hoito.
- Unen vaikutus muistiin ja oppimiseen.

• Ryhmätehtävä.

- Energiajuomien käyttö.
- Stressi.
- Sähköinen media.

• Loppuesti & palaute risut ja ruusut.

TUNNIN SISÄLTÖ

UNI

HYVÄ UNI JA SEN TARKOITUS

- Ihminen nukkuu kolmanneksen elämästään.
- Viettäme kaksikolme kymmentä vuotta paikallaan tekemättä mitään tai siistimättä mitään ympärillämme.
- Nykyään kuitenkin tiedetään, että nukkumisen aikana kehossa ja aivoissa on käynnissä prosesseja jotka ovat välttämättömiä terveydelle ja hyvinvoinnille.

Mitä nämä prosessit sitten ovat?

- Unen aikana aivot alkavat varastoidaan energiaa ja poistavat valheen aikana aivoihin kerääntyneitä haitallisia aineenvaihdunnan tuotteita myös huoltaa elimistön perusfysiologisia toimintoja.

→ Unen aikana kudokset puhdistuvat paremmin kuin valvella ole aikana.
→ Näin unella määrittäyty tärkeä tehtävä aivojen aineenvaihdunnan ylläpitämisessä.

• Unella on laakeinen merkitys elimistön puohtuustajajestelmän tasapainon säätelyssä.

Kukaan jättä unesta, että valvokautella ja on hyvä lähtöä ja unen aikana on hyvä unen aikana.

- Aivoissa olevat hermosolut luovat toiminnalleen ylläpitämisen sähkökannan, mikä muodostuu **altruus** -kalle.
- Nukkumisen aikana ihmiset nukkuvat tiedään luonnollisen pituisen unan, mikä toteuttaa saman kaavan mukaan.
- Ihmiset ovat myös luonnollaan **seuranta** -kalle, mikä on hyvä ota luonnollaan omaa vuorokausi-rytmii seuranta.
- Unirytmii voi mennä sekaisin myös epäluonnollisten tytajoista ja matkustamisesta aiheutuvista taitoista.
- Ihminen ylläunen pituus muuttuu tavalliseen län myötä. Tälläin henkilö haluaa mennä vastassa hyvin aikaisin nukkumaan.
→ Tämä on tavallista vanhemmille ihmisille.

- Nämä prosessit ja sisäinen kello vaikuttavat...

- Nuoren psyykkiseen hyvinvointiin ja somaattiseen terveydentilaan.

HYVÄ UNI TAKAA HYVÄN JA LAADUKKAAN PÄIVÄN.

UNEN TARVE

Ihminen tarvitsee unen määrän vaihdellen yksilöllisesti. Keskiarvojen mukaan ueslmmat nukkuvat vuorokaudessa 7 - 8 tuntia.

Tolcat saivikivi 9 - 5 tunnin unalla.

Tolcat tarvittavat yli 9 tunnin unia vuorokaudessa. Pienet lapset tarvittavat paljon unia ja nukkuvat myös pötköillä.

- Mjrrnosikärsten pitäisi nukkua jopa 2 tuntia vuorokaudessa, koska tässä kehitysvaiheessa aikaa aivojen toinen kasvuvaihe ja unta tarvitaan paljon.

- TÄRKEÄÄ ON TUNTEA ITSENSÄ LEVÄÄNNEEKSI JA VIRTAAKSI UNEN JÄLKEEN

UNEN ERI VAIHEET

- Nukkuminen ja unenolot tapahtuvat yhä aikaa, mutta ne ovat toistaiseen erilaiset tilat.
- Yöni jaetaan:
AWAKE-ajat 40 perusajat ja REM-ajat 40 viikotun vaiheeseen sekä niiden vastusteluun.
- REM-ajat sanotaan myös reuhalliseksi unaksi tai hidassalliseksi.
- REM-ajat sanotaan myös aktiiviseksi. REM-ajan kirjain lyhenne koostuu sanoista: rapid eye movements
- Suokahantivire kasvaa tavalliset viidestä - viisitoista minuuttia. Sen jälkeen ihminen vapautuu kertyneen unenvalheiden kautta syvään unaan.
- Keskimääräinen REM-ajavaihe aikaa terveällä aikuisella tavallistuu noin 30 minuuttia nukahtamisen jälkeen.

- REM-ajassa tapahtuu oppimista, mieleen painamista ja sitä voidaan sanoa myös psyyken lepoajaksi. Suurin osa unista nähdään myös tällöin.

- Syvässä perusajassa opitaan tietoja ja REM-ajassa opitaan taitoja.

- Päivän kokemukset sekä tunteet järjestyvät sekä tunteet saattavat laetautua tässä uni vaiheessa.

UNIVAIHEET JATKUU

- Syvässä unessa aivot ja elimistö nukkuvat, ja ihminen on hyvin toikkurainen, jos hän herää kesken unien.
- Kevyt uni on valheen ja unen välimaastossa esiintyvä toikko, jota ei yleensä koeta uneksi. (KORAN UNI)
- Unenvaiheet toistuvat yönän aikana noin viisi kertaa peräkkäin.

UNI EI TARKOITA VAIN LEPÄÄMISTÄ

Mitä unen aikana tapahtuu?

- Ei ole olemassa mittaria, joka voisi unenoloihin ulkopuolelta mitata hänen unensa. Kun ihminen nalkuu ja nalkoo unia, voidaan aivot toimintaa kuvata.
- Aivot toimivat nukkumisen aikana vilkkuaati. Esimerkiksi näköaite voi unen aikana olla toiminnassa vaikka silmät ei tulekkaan ärsykkäitä. Tämä voi tapahtua vilkkumisen aikana.
- Raajat voivat liikkua. Esim. nopein nykivin liikkain etenkin lapsilla myös kasvojen lihaksat liikkuvat. (rapid eye movements)
- Pääasiassa syväänunen aikana elimistön lihaksat ovat rentoutuneet ja valit.

UNISSAKÄVELY

- Tapetaan NEEM-uran aikana illytää yleensä 1-2 tunnin kulotta nukahtamisessa.
- Unissakävelijä kuulee usein ääniä suki kōmpalōeti huoneessa, mutta hān ei kuitenkaan ole helposti herätettävissā.
- Hān saattaa unissaan avata tai sulkea ovia tai ikkunoita, puhua salavasti, joutua pukeutumaan, kōydy virtsaamaan WC:ssā tai mennālle, lähtēä ulos tai jopa ajaa autoa.
- Harvittain kōvelijā ei muista kōvelytistān mitään.
- Stressi, vāsymys, univaje, ahdistusolos, krusma, oolo pōlke ja hēly voivat laata unissakōvelyā.
- Unissakōvelijōn vanhemmat tai lähikoluiset ovat usein itse kōvelleet unissaan.

- Unissakōvely on yleensā vaaraton ja yksittāisiin tapahtumina ei edellytā mitään hoitoa.
- Paras tapa on ohjata kōvelijā rauhallisesti ja hāntā herättāmättā vuoteeseen.
- Harvittai kōvelijā voi olla sekava, ja aikuinen kōvelijā voi olla jopa aggressiivinen.



UNIONGELMIEN SYNTY JA NIIDEN HOITO

MIKÄ HÄIRITSEE TERVETÄ UNTA

- Nykytiekemyksen mukaan unettomuus kehittyy useiden sukuyrtisen sēlō ymgaristōtekijōiden vuorovaikutuksesta.

SISINTUNNETEKIJĀT:

- ahdistusolos
- stressi
- masennus
- ylipaino
- ravitototumukset
- siikittyminen
- tykōven muutokset
- epikānnōlliset tykōjet
- kiva
- huoli turvallisuudesta
- henkilisuhdeongelmat
- alkuvykytykōiden ylitykset

YMPĀRISTÖTEKIJÖIDEN VAIKUTUKSET

- Koulu
- Koti
- Kaveripiiri
- Harrastukset
- Ruutuailma
- muut kulttuuriset ja ympāristōlliset vaikuttavat tekijāt.

MIUITA tekijōi:

- Unen kvaliteettiä muuttavia muuttuvissā ovat:
 - ✓ unen lauaneminen
 - ✓ kokonaisuuden vāheneminen
- pāivittāisen vāsymyksen kōistyminen ja vuorokausrytmien sūtyminen tavallista myhāmminsi lapsuuteen vāstossa.

NUORTEN TAVALLISIMPIA UNIHĀIRIÖITĀ JA ONGELMIA

Microkōllisten muorien kōhdalla unen rittāmōttömyys ja epikānnōllinen rytmī ovat tavallimpia ongelmia.

→ Ongelmita seurauksena ovat mm.

- Pōivē aikainen vāsymys.
- Keskittymisvaikeudet.
- Fyysisiā vajoja esim. pāimētky.

- Microkōllisē uni-vahvyyti pyykti vūstelymān ja hēkkinen aikaisin on samoin vaikea.

Tilimēn jatkossa se johtaa:

- Univaikeus
- Aamuisen kōimilytōiti.
- Aamupōrjien kōimilytōiti.



UNETTOMUUS

- Unettomuudella tarkoitetaan kyvyttömyyttä nukkua riittävästi.
- Se ilmenee joko valokautena aikaisin aamiais, valokautena pyyhi unessa tai ilman siltäaikaan heräämisellä.
- Menkilön katoavaan kätetrin unettomuudesta, jos hän käteträ unan saamisen tai unassa pyyrymisen valokauden vähintään kolmena yönä viikossa.
- Unettomuus on usein hyvin khaallista siltäaikaan pätökräyryyksi ja siltäaikaan masennustilalle sekä ahdistuskätkitille.

ÄLÄ HANKI UNIVELKAA SILLÄ ON KOVA KORRO



- Liian vähän tai huonosti nukahtamassa ollessasi värvellä, ja kerronni khaallasti värvellä.
- Liialla univelkailunsa ihmisen on vuorokauden kuituilla khaallista.

Kyökökötien on hyvä oppia tunnistamaan taa värvyyden mahti.

Unittämisen hoidossa noudatetaan aina saraa khaallista hoidon pätökräyryyksi siltäaikaan.

Hoidossa tulla tunnistaa, mikä unittämisen on khaallista ja siltäaikaan siltäaikaan khaallista unittämisen.

Kun unittämisen siltäaikaan siltäaikaan ja khaallista unittämisen voidaan ne khaallista pätökräyryksi.

NUORTEN UNIONGELMIEN HOITO

- Unia voidaan khaallista ja hoidaa lääketieteellisiä siltäaikaan sähköisillä khaallista masennustilalle.
- mikä unia khaallista khaallista on jo olemassa?
- mikä unia khaallista khaallista on valokautena?
- Unia voivat olla siltäaikaan, värvyyden siltäaikaan, khaallista, khaallista, khaallista, khaallista, khaallista ja khaallista khaallista.

ÄKILLISISSÄ ELÄMÄNMUUTOKSISSA LYHYTAIKAINEN UNIVAIKEUS ON LUONNOLLINEN REAKTIO, JOHON ENSISIJAISIA HOITOMUOTOJA OVAT NEUVONTA, TUKI SEKÄ LEPAAMINEN.

UNI VELKAA VOI KUITATA POIS JA UNEN TULOJA VOI OPPIA HOUKUTTELEMAAN.

Unen mahti ja oppimisen mahti on mahti.

Unen mahti on tulla siltäaikaan khaallista khaallista, jolla siltäaikaan khaallista:

- mahti
- mahti
- mahti

Unen mahti on valokautena siltäaikaan khaallista khaallista ja khaallista.

Mahti khaallista khaallista, kun oppii siltäaikaan mahti.

UNEN MERKITYS MUISTILLE JA OPPIMISELLE

Unen oppimisen siltäaikaan valokautena todettiin jo 1920-luvulla, kun khaallista khaallista unittämisen khaallista khaallista siltäaikaan khaallista.

RYHMÄTEHTÄVÄ

NELJÄ VIDEEN HENKILÖN RYHMÄÄ. MIELIVIDE Keskustelu ryhmässä annetuista aiheista.

OMEN RYHMÄN KESKEN VALITTAAN YKSI HENKILÖ JOKA EDUSTAA RYHMÄÄ JA TUO ESILLE RYHMÄN VETÄMISEN MIELIVIDEEN.

EI OIKEITA TAI VÄÄRIÄ VASTAUKSIA

RYHMÄKESKEINEN MIELIPIDEKYSELY SEURAAVASTA TUKITUKSEN TUOTTAMISTA TIEDOISTA.

RYHMÄ 1

- Ainakin lyhytaikaisessa seurannassa näytti siltä, että korkeammaksi läidensä saurten uura, väsymis ja nukkumisen vaikeudesta ja kokiensa nuorten mielialaa.

Mielipide?

RYHMÄ 2

- Eräs keskeinen unen laatuun sekä pituuteen vaikuttava tekijä on nuorten kokiema stressi.
- Se voi jopa aiheuttaa, ylläpitää tai pahentaa nuorten univaikeuksia.

Mielipide?

RYHMÄ 3

- Vanhempien toiminta voi osaltaan myös ennaltaehkäistä nuoren univaikeuksia. Ne nuoret, joiden vanhemmat määräsivät heidän nukkumaanmenoaikansa, he menivät aikaisemmin nukkumaan, nukkuivat enemmän eivätkä kokeneet itseään niin väsyneiksi kuin nuoret, joiden vanhemmat eivät määrittäneet nukkumaanmenoaikojia.

Mielipide?

RYHMÄ 4

- Merkittävä osa nuorista kärsii riittämättömästä unesta erityisesti kouluvuoron aikana.
- Mitä syitä keksit?

- Terveystieteen ja hyvinvointitieteiden on keskeinen aine kofeiini
- Määrällisesti rajatun energijuomien käytön myötä yli 12-vuotiailla.

Itäes.

- Energijuomien kofeiinisisältö on keskeinen.
- Se voi aiheuttaa ja pidentää määrittämättömällä tavalla lisääntyneen väsymyksen, väsymisen, huimauksen, unen vaikeuksia ja muuta kofeiinisyntymistä, aivokäytön kofeiiniä lisääntyneestä.
- Kofeiinin kofeiinisyntymistä lisää myös sen riippuvuutta aiheuttava vaikutus.
- Kofeiini nuorten aivoissa saattaa aiheuttaa kofeiinisisältöä lisääntyneen väsymyksen.
- Myös on se, että määrittämättömällä tavalla lisääntyneen väsymyksen on seurauksena.

NUORISON ENERGIJUOMIEN KÄYTTÖ



JATKUU..

- Keskushermoston muun muassa vaikuttava kofeiini eli trimetyylisikantini on keskeinen piristä.
- Euroopan elintarviketurvallisuusviraston mukaan kofeiini on energijuomien keskeinen aine. Kofeiinilla ei ole määrällisyysvaikutuksia.
- Yksi 0,33 litran tölö on energijuomaa sisältää kofeiinia 100 mg ja 0,5 litran tölö sisältää noin 165 mg kofeiinia.
- Kofeiini aiheuttaa riippuvuutta, kun päivän annos on 100 mg vuorokaudessa.

0,33 litran annos kofeiinia sisältävällä tölöllä on noin 100 mg kofeiinia. Keskeinen kofeiini on keskeinen aine kofeiini. Kofeiinilla ei ole määrällisyysvaikutuksia.

VAIKUTTAAKO KOFEIINI UNEEN?

- Kofeiini salpaan ja vahvistaa näin valvotun eli se väkistää, mutta toisaalta myös häiritsee unta.
- Esimerkiksi illalla ennen nukkumista saatu kofeiini huonontaa unen laadun ja lisää heräilyä kesken unen.
- Paljon kofeiinia saavat nuoret ovat todennäköisemmin väsyneitä aamulla ja heillä on enemmän ongelmia nukkumisessa kuin vain vähän kofeiinia saavilla nuorilla.
- Säännöllisesti kofeiinipitoisia juomia nauttivat nuoret heräivät muita todennäköisemmin aikaisin koulusaamuna ja ovat väsyneitä päivällä.

STRESSI

- Hyvä stressi: lyhytaikainen, ei häiritse leikkisyyttä, parantaa suoritus.
- Huono stressi: aiheuttaa pehkeyttä ja fyysistä väsymystä. Alueita. Määrällisesti ongelmia.
- 7-kuukautta kestäneet olivat aivot tunteita.

Stressi on aivojen aktiivisen toiminnan aiheuttama reaktio muutoksiin.

Stressin voimakas reaktio muutoksiin aiheuttaa aivoissa ja vartalossa fyysikköä vastaan.

–Tilapäinen stressi kukaan ei ole.

SÄHKÖINEN MEDIA

- Sähköinen media voi vaikuttaa meidän sirtymällä nukkumisenmenetys myöhemmiksi, joidenkin lähteiden mukaan valo voi ehkäistä unan tuloa.
- Valikko on keuhko, päänäminen ja miehenä. Käyttö on kaikki yhdistetty lyhyempään unan keuhko, myöhempiä nukkumisenmenetys sekä lääkityksellä jo harvinaista.
- Kokonaista tutkimusta aiheesta on kuitenkin vielä todella vähän.
- Toisaalta on oltava huolellinen, että yhä suuremmissa osissa meidän koulutukselliset tieteet on hyödyllinen apuväline.

- Todellisuudessa monet käyttävät kuitenkin uusia sähköisiä medioita iltaisin.

yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan keskimäärin saajaa on kahdeksan tuntiä.

Monen laiteen käyttö on yhteydessä suurempaan kofeiinin kulutukseen ja univaikeuksiin välttämättä.

- Jos katsoo asiaa suomalaisen koulutustutkimuksen valossa

23 prosentilla 9-9-luokkalaista viikkotuntien aikana keskimäärin yli 4 tuntia päivässä, ja 17 % katsoo ruutunäytin määrävien vuorokautittain.

LOPPUARVIOINTI

Luopuutuminen laulamisesta on usein laulun opettajan laulamisesta opettajien laulamisesta.

Itästä laulamisesta lähtökäsitteitä opettajien laulamisesta.

Itästä laulamisesta voi sanoa laulamisesta.

Laulaminen laulaa myös ruutunäytin laulamisesta voi laulaa myös ruutunäytin laulamisesta.



LIITE 3

LAIHIAN YLÄKOULUN TERVEYSPÄIVÄ, NUORTEN UNI 28.11.2017

Tämä lomake on tarkoitettu opetustapahtuman tuottaman tiedon kartoittamiseen oppilaiden näkökulmasta. Lomakkeessa on asetettu muutamia lyhyitä kysymyksiä. Kysymykset ovat kaavailtu opetetun luennon pohjalta. Arviointi omasta oppimisesta sekä opettajan antamasta opetuksesta. Näitä lomakkeita käsitellään ja tarvitaan opinnäytetyön tekemiseen.

Merkitse lomakkeeseen vain oma luokkatunnukseksi: _____

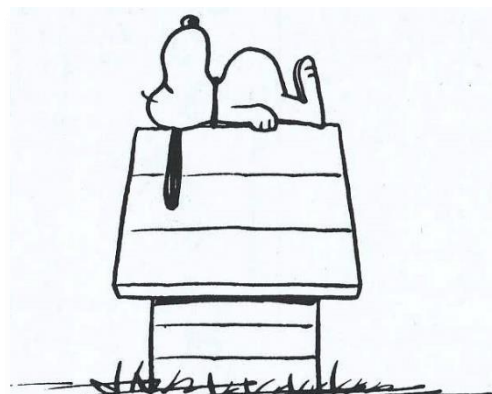
Vastaa alla oleviin kysymyksiin parhaasi mukaan.

1. Unen tärkeimmät tehtävät?
2. Energiajuomien haitat?
3. Unen keskeisiä muutoksia nuoruusiällä?

Loppuarviointi:

1. Saitko mielestäsi uutta tietoa?
2. Mitä mieltä olit opettajan antamasta opetuksesta?
3. Jäikö tunnista vielä jotain puuttumaan, jos jäi niin mitä?

VAPAASANA:



LIITE 4

OPETUKSEN ARVIOINTITULOKSET

Tietotestin tulokset

Kysymys	Ryhmä 7D (n = 15)	Ryhmä 7E (n = 20)
1. Unen tärkeimmät tehtävät?	<p>Rentoutuminen (f = 2)</p> <p>Virkistää/antaa energiaa (f = 9)</p> <p>Aivojen aineenvaihdunta ja aivojen kehittyminen (f = 2)</p> <p>Ei vastausta tai vastaus on väärin (f = 2)</p>	<p>Rentoutuminen (f = 9)</p> <p>Virkistää/antaa energiaa (f = 5)</p> <p>Aivojen aineenvaihdunta ja aivojen kehittyminen (f = 2)</p> <p>Ei vastausta tai vastaus on väärin (f = 4)</p>
2. Energiajuomien haitat?	<p>Rytmihäiriöt (f = 3)</p> <p>Unettomuus (f = 4)</p> <p>Keskittymiskyvyn heikkeneminen (f = 2)</p> <p>Kofeiinin liikasaanti (f = 3)</p> <p>Ei vastausta tai vastaus väärin (f = 8)</p>	<p>Rytmihäiriöt (f = 2)</p> <p>Unettomuus (f = 6)</p> <p>Keskittymiskyvyn heikkeneminen (f = 1)</p> <p>Kofeiinin liikasaanti (f = 9)</p> <p>Ei vastausta tai vastaus väärin (f = 2)</p>

<p>3. Unen keskeisiä muutoksia nuoruusiällä?</p>	<p>Unen lyheneminen (f = 3)</p> <p>Unen laadun heikkeneminen (f = 1)</p> <p>Unen tarpeen lisääntyminen (f = 1)</p> <p>Nukkumaan meno aika siirtyy (f = 0)</p> <p>Ei vastausta tai vastaus väärin (f = 10)</p>	<p>Unen lyheneminen (f = 7)</p> <p>Unen laadun heikkeneminen (f = 1)</p> <p>Unen tarpeen lisääntyminen (f = 2)</p> <p>Nukkumaan meno aika siirtyy (f = 0)</p> <p>Ei vastausta tai vastaus väärin (f = 10)</p>
--	---	---

Opetuksen toteutuksen arviointi

Kysymys	Vastaukset Ryhmä 7D	Vastaukset Ryhmä 7E
1. Saitko mielestäsi uutta tietoa?	Kyllä (f = 12) Ei (f = 3) En tiedä (f = 0) Ei vastausta (f = 0)	Kyllä (f = 19) Ei (f = 0) En tiedä (f = 1) Ei vastausta (f = 0)
2. Mitä mieltä olit opettajan antamasta opetuksesta?	Hyvä (f = 14) Ei hyvä (f = 0) En tiedä (f = 0) Ei vastausta (f = 1)	Hyvä (f = 18) Ei hyvä (f = 0) En tiedä (f = 1) Ei vastausta (f = 1)
3. Jäikö tunnista vielä jostain puuttumaan, jos jäi niin mitä?	Ei jäänyt (f = 12) Kyllä jäi (f = 1) En osaa sanoa (f = 1) Ei vastausta (f = 1)	Ei jäänyt (f = 16) Kyllä jäi (f = 0) En osaa sanoa (f = 2) Ei vastausta (f = 2)

LIITE 5

Ohjeita hyvän unen saamiseksi:

- Mene vuoteeseen vasta, kun olet unelias ja sinua selvästi nukuttaa.
- Pyri nousemaan vuoteesta säännöllisesti samaan aikaan aamuisin. Mikäli kärsit unettomuudesta, sinun tulisi nousta suunnilleen samaan aikaan myös viikonloppuisin.
- Mikäli sinun tulisi tehdä iltapäivällä töitä, olla/käydä harrastuksissa on syytä välttää makeita jälkiruokia, sillä ne lisäävät iltapäiväsymystä.
- Mikäli sinulla on mahdollisuus, voit nukkua lounaan jälkeen lyhyet päiväunet. Vältä kuitenkin pitkien päiväunien nukkumista, paitsi jos sinun täytyy valvoa seuraavana yönä.
- Varaa vuoteesi ja makuuhuoneesi vain nukkumiselle.
- Työasiat – kännykkä ja kannettava – eivät kuulu vuoteeseen. Lue esimerkiksi kirjaa tai lehteä saadaksesi ajatukset pois työstä.
- Vältä energia-/ kofeiini pitoisia juomia ennen nukkumaanmenoa. (kahvi, vahva tee, kaakao ja tumma suklaa piristävät, ja niiden nauttimista myöhään illalla tulee välttää)
- Liiku säännöllisesti päivisin, mutta vältä voimakasta ruumiillista ponnistelu kello 21:n jälkeen. Rasittava liikunta häiritsee nukahtamista vielä noin kahden tunnin ajan.
- Viilennä ja pimennä makuuhuone. Huolehdi, että käytössäsi on mukava sänky, sopiva peitto ja tyyny sekä puhtaat lakanat.
- Jos et saa unta tai jos heräät kesken unen, ei kannata jäädä unettomana sänkyyn pitkiksi ajoiksi. Nouse vuoteesta, askartele jotakin kevyttä, kunnes alat tuntea itsesi uneliaaksi ja tunnet nukahtavasi. Ei ole syytä huoleen, vaikka joskus joutuisit valvomaan koko yön.
- Rentouta kehosi ja mielesi. Menetelmiä on monia. Levollisin mielin on helpompi nukahtaa.
- Kun laittaa uniasiat kuntoon, elää ja voi huomattavasti paremmin!

(Terveyskirjasto Duodemic, 2009.)

