



LAUREA

Uni koululaisen voimavarana



Tikkanen, Katja

2011 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Hyvinkää

Uni koululaisen voimavarana

Katja Tikkanen
Sosiaali- ja terveys- ja liikunta-ala
Opinnäytetyö
Maaliskuu 2011

Uni koululaisen voimavarana

Katja Tikkanen

Vuosi 2011

Sivumäärä 45

Riittävä unen määrä on koululaisen hyvinvoinnin perusedellytys. Nykyinen iltapainotteinen elämänrytmi ja ympäri vuorokauden saatavilla oleva media vievät helposti aikaa nukkumiselta ja lapset nukkuvat nykyisin unentarpeeseensa nähden liian vähän. Unen puute voi näkyä väsymyksen lisäksi jatkuvana sairasteluna, oppimisvaikeutena tai yleisenä levottomuutena. Lapsen riittävän unen turvaaminen on aikuisen tehtävä. Aikuinen tukee lapsen riittävää unen saantia luomalla turvallisen ympäristön, jossa illalla hiljennytään hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa sulkemalla televisio sekä rauhoittamalla leikkejä. Tutut iltarutiinit helpottavat nukahtamista. Aikuisen oma esimerkki on lapsen paras opettaja. Koska opetussuunnitelman mukaan unta käsitellään oppitunneilla ainoastaan viidennellä luokalla, jää unen terveystietely kouluissa opettajan aktiivisuuden varaan.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää keinoja unen terveystietelyn käsittelyyn alakouluissa sekä jakaa koteihin ajankohtaista tietoa unen merkityksestä. Työn toiminnallinen osuus toteutettiin Hakalan koulussa Hyvinkäällä, jossa luokille pidettiin uniaiheiset oppitunnit. 1-3- luokkalaisten valmistettiin uniaiheiset Masi Murkku -unioppaat, jotka suunniteltiin tehtäväksi kotona aikuisen kanssa yhdessä. Oppaat sisälsivät myös tietoa unen merkityksestä. 4-6- luokkalaisten kehitettiin omat unioppaat, joissa oli teoretietoa unen merkityksestä sekä muutamia kysymyksiä kotona aikuisen kanssa pohdittaviksi. Heille oppitunnin runkona käytettiin opinnäytetyötä varten kehitettyjä unikortteja. Vanhemmilta kysyttiin kyselylomakkeella palautetta unioppaista. Samalla kysyttiin heidän käsityksiään lastensa unen määrästä ja merkityksestä. Vanhemmilta saatua palautetta käsiteltiin Hakalassa koko koulun yhteisessä vanhempainillassa syksyllä 2009.

Kokoavasti voidaan todeta, että koululaisten perheissä arvostetaan unta. Koulu koetaan tärkeäksi tueksi kasvatukselle ja koululta toivotaan uniaiheista tietoa sekä lapsille, että vanhemmille. Unioppaat koettiin hyväksi tavaksi yhdistää edellä mainitut. Ne herättivät lapsen kiinnostuksen unta kohtaan ja toivat esiin unen merkityksiä, jotka olivat lapsille uusia. Myös vanhemmat saivat oppaista uutta tietoa ja tervetullutta kertausta unen tärkeydestä. Tämän opinnäytetyön Unioppaat tukevat koulun ja kodin yhteistyötä lapsen terveyden edistämiseksi. Unikortit toimivat hyvin unioppitunnin runkona 4-6- luokkalaisten oppaisten ja unikorttien lisäksi tämän työn liitteenä.

Asiasanat: nukahtaminen, terveyden edistäminen, unen terveystietely

Rest as resource for school children

Katja Tikkanen

Year 2011

Pages 45

Sleeping enough is a prerequisite for school children. Today the rhythm of life is very much activated in the evenings. All kinds of media are available night and day. So they may steal time from resting. Children don't sleep enough considering their need of sleep. Lack of sleep can show up as fatigue, continued illness, learning disabilities or general restlessness. Adults should secure sufficient rest for children. They support it by making the sleeping environment safe, switching off TV and calming games down early enough before going to bed. Familiar evening routines make falling asleep easier. The best teacher of all this is the example of the parents. According to the curriculum sleeping is talked about in class only on the fifth grade. So discussing it from the point of view of health depends on the activity of the teacher.

The aim of this thesis was to develop interventions to handle the effects of sleep on health in primary schools and provide the parents with the latest knowledge of the importance of the rest. The operation was accomplished in Hakala school in Hyvinkää. Lessons about sleeping enough were held in classes. The 1-3 graders were given the Masi-Murkku sleeping guides to be filled up at home with parents. Knowledge about sleeping was also included in these exercise books. For 4-6 grades were developed sleeping guides of their own, including knowledge about the importance of sleeping and some questions to be answered at home with adults. As the frame of lessons of 4-6 graders consisted of the sleep cards made for this thesis. The parents were asked about their opinions about the sleeping guide in a questionnaire. At the same time they were asked opinions about the amount and significance of the sleep of their children. These results were discussed in Hakala school in autumn 2009 during parents' evening held for the whole school.

In summary, the families of the school children appreciated sufficient sleeping. School was seen as an important support also for education. Families needed more knowledge about sleeping from school. Sleeping guides were regarded as a good ways to combine those things. They made the children interested in sleeping and resting. The guides brought up new and meaningful things about sleeping for them. Parents, too, could find new information and welcomed repetition of importance of a good night sleep. The sleeping guides of this thesis contributed to the co-operation between homes and school to better health of the pupils. Sleeping cards, which were included in thesis, work well as a frame for lessons of pupils on 4-6 grades.

Key words: falling asleep, health promotion, health impacts of sleep

Sisällys

1	Opinnäytetyön tausta, tarve ja tarkoitus.....	5
2	Teoreettiset lähtökohdat.....	6
2.1	Uneen liittyvät käsitteet	6
2.2	Koululaisen unentarve.....	8
2.3	Aikuisen rooli lapsen hyvän unen edistäjänä	9
2.4	Terveyttä edistävä toiminta koulussa	10
3	Toteutuksen kuvaus.....	12
3.1	Uneen liittyvä terveyden edistäminen	12
3.2	Vanhempien käsitykset lapsen unesta, unetiedon tarpeellisuudesta ja unioppaista	13
4	Pohdinta.....	16
4.1	Oman toiminnan arviointia	16
4.2	Työn luotettavuus ja eettisyyskysymykset	17
4.3	Päätelmät	20
	LÄHTEET	23
	LIITTEET	26
	Liite 1 Masi Murkku-uniopas	26
	Liite 2 Unta Palloon uniopas	33
	Liite 3 Unikortit	40
	Liite 4 Unikorttien vastaukset opettajan versio.....	41
	Liite 5 Kyselylomake	44
	Liite 6 Aikataulu ja oppilasmäärät	45

1 Opinnäytetyön tausta, tarve ja tarkoitus

Lapset ja nuoret nukkuvat nykyään liian vähän. Koululaisen unen vähimmäismäärä on 9-10 tuntia (Partinen & Huovinen 2007, 171). Peräti joka toinen koululainen tuntee itsensä väsyneeksi. Lyhyeksi jääneet yöunet ja heikkolaatuinen uni mm. vähentävät aktiivisuutta ja keskittymiskykyä. Lisäksi ne vaikuttavat ruokahaluun, sosiaalisiin suhteisiin ja heikentävät immuuniteettia. Lyhyet yöunet voivat näkyä myös pituuskasvun hidastumisena. Unen puute heikentää aivojen toimintaa. Riittävä uni on siis perusta psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. (Alaja 2009; Huovinen 2005; Saarenpää-Heikkilä 2007, 23; Saarinen 2005) Lapsen riittävän unen määrästä ja sen hyvästä laadusta huolehtiminen on aikuisen vastuulla. Lapsi ei itse osaa kontrolloida unen tarvettaan, joten aikuisen tehtävä on laittaa lapsi ajoissa nukkumaan. (Sinkkonen 2003,42; Tynjälä 1999.)

Uni koostuu viidestä eri vaiheesta. Nukahtamista seuraa kevyt S1-univaihe, joka on kevyttä ja pinnallista. Sitä seuraa S2-vaihe, jolloin lihakset rentoutuvat ja nähdään heikkoja unia. Kevyen unen vaiheita seuraavat syvän unen vaiheet S3 ja S4, jolloin elintoiminnot alenevat. Näiden vaiheiden unet eivät jää mieleen. Syvää unta esiintyy suhteellisesti eniten ensimmäisen kolmen tunnin aikana nukahtamisen jälkeen. Se on mm. aineenvaihduntaan ja lepoon liittyvää perusunta, jonka aikana mm. kasvuhormoni erittyy. Viides vaihe ns. REM-univaihe, silloin ihminen näkee unia. Tämä vaihe liittyy erityisesti henkiseen elämään, kuten muistiin, oppimiseen ja mielenterveyteen. (Partinen & Huovinen 2007, 35-38.)

Alakoulun opetussuunnitelmaan uni ja lepo sisältyvät viidennellä luokalla, jolloin sitä käsitellään lyhyesti. Muuten unen tärkeydestä keskusteleminen on opettajan aktiivisuuden ja terveydenhoitajan varassa. Unen tarve ja päivärytmit ja elämäntilanteet muuttuvat ihmisen varttuessa (Partinen & Huovinen 2007, 167; Stenberg 2007, 59-64), joten olisi tärkeää huolehtia, että lapsi saa omaan ikäkauteensa liittyvää tietoa joka lukuvuonna ja valvoa että lasten unen tarve täyttyy. Kotona ja kouluissa tarvittaisiin siis enemmän ajankohtaista tietoa unen terveysvaikutuksista.

Tämä työ on osa Lapsen ja nuoren hyvä arki-hanketta, jonka tarkoituksena on kehittää apuvälineitä työelämään lapsen ja nuoren arjen haasteiden ratkaisemiseksi. Lapsen ja nuoren hyvä arki-hanke on Laurea-ammattikorkeakoulun organisoima ja Euroopan sosiaalirahaston rahoittama hanke. (Lapsen ja nuoren hyvä arki 2009.) Hyvinkään Hakalan koulun rehtori Tiina Liimatainen ja terveydenhoitaja ehdottivat opinnäytetyön aiheeksi uneen liittyvien oppituntien toteutusta. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön toiminnallinen osuus sisälsi Hakalan koulussa pidetyt unioppitunnit, unioppaat 1-3 luokkalaisille ja 4-6 luokkalaisille, sekä uniaiheen käsittelyä koulun vanhempainillassa syksyllä 2009.

Toiminnan tarkoitus oli kehittää alakoululle menetelmä, joka helpottaisi unen terveysvaikutusten käsittelyä oppitunnilla sekä jakaa uniaiheista tietoa koululaisten koteihin.

2 Teoreettiset lähtökohdat

2.1 Uneen liittyvät käsitteet

Ihminen nukkuu noin kolmasosan elämästään, josta voidaan päätellä unen olevan elintärkeä ilmiö. Jos ei nuku, ei jaksakaan elää. Unen tärkeyttä onkin mitattu valvottamalla koehenkilöitä ja -eläimiä. Näissä kokeissa liian pitkä valvominen on johtanut jopa eläimen kuolemaa.

Uni on aivotoiminnan tila, jossa tietoinen yhteys ympäristöön katoaa, keho rentoutuu ja lepää. Aivot eivät kuitenkaan nuku. Unen aikana aivojen energiavarastot täydentyvät, uusi tieto järjestyy ja aivot virkistyvät. Uni on siis aivoille välttämätöntä. (Partinen & Huovinen 2007, 18-19.) Unen tarve, sen pituus ja laatu, kulkevat geneeissä, eli ovat perinnöllisiä. Omat valintamme ja ympäristö muokkaavat kuitenkin untamme huomattavasti. Ensimmäistä ja toista luokkaa käyvät koululaiset tarvitsevat unta keskimäärin vähintään 10 tuntia. 10-12 -vuotiaiden unentarve on vähintään 9-10 tuntia. Vaikka yksilölliset erot vaikuttavat lapsen unen tarpeeseen. Voidaan yleistää, että lapsi ei tule toimeen alle 8,5 tunnin unella. (Partinen & Huovinen 2007, 171; Stenberg 2007,31.)

Uni koostuu eri vaiheista, joilla jokaisella on oma tärkeä tehtävänsä. Yleisesti käytössä olevan Rechtschaffenin ja Kalesin uniluokituksen mukaan uni jaetaan neljään NREM-unen (Non-REM) vaiheeseen, jotka ovat S1-, S2-, S3- ja S4-uni, sekä REM-uneen. Nukahdettuaan ihminen vaipuu ensimmäiseksi pinnalliseen ja kevyeen S1-uneen. Tällöin henkilö ei aina edes tiedosta nukkuvansa. Unet ovat kuvien ja ajatusten lyhyitä katkelmia, jotka kestävät muutamasta sekunnista muutamaan minuuttiin. Tälle univaiheelle on tyypillistä muun muassa hitaat silmänliikkeet. Tavallisesti parin minuutin kuluttua S1-unesta henkilö vaipuu kevyeen S2-uneen. Tällöin lihakset rentoutuvat ja unet ovat heikkoja. Tämä univaihe kestää n. 20 minuuttia. Terveellä ihmisellä kevyttä unta seuraa univaiheet S3 ja S4. Näitä kutsutaan monesti yhteisnimityksellä syvä uni. S3-unessa kehonlämpö, verenpaine ja sydämen syke laskevat. Unet jäävät harvoin mieleen. Arvioiden mukaan S3-univaihe kestää noin 10 minuuttia. S4-vaiheessa ihminen on hyvin syvässä unessa. Tämä vaihe kestää noin 55 minuuttia. Tässä unenvaiheessa henkilö nukkuu lähes liikkumatta. Hengitys on tasaista, pulssi rauhallinen ja verenpaine alenee. Tässä univaiheessa olevaa henkilöä on vaikea saada heräämään. Aivokuoren toiminta hiljentyy NREM-unen aikana, sympaattinen hermosto vähentää toimintaansa, kun taas elimistön rauhoittumista suosiva parasympaattinen osa lisää toimintaansa. Kaikki tämä tapahtuu sitä voimakkaammin mitä syvemälle uneen vaivutaan. Tilanne muuttuu kun uni siirtyy REM-vaiheeseen. Silloin aivokuori aktivoituu ja autonominen hermosto lopettaa toimintansa. Silloin keho villiintyy, verenpaine alkaa hypähdellä, sydämen lyöntitiheys ja kehon lämpötila vaihte-

lee. Silmät liikkuvat nopeasti. REM tuleeikin sanoista rapid eye movements, nopeat silmän liikkeet. (Partinen & Huovinen 2007, 35-37.) Niskasta alaspäin lihakset lamaantuvat (Stenberg 2007, 27).

Yksi merkittävimmistä elämisen laatuun vaikuttavista tekijöistä on unen ja valveen rytmi eli vuorokausirytm. Tätä rytmiä säätelee suprakiasmaattinen tumake, joka sijaitsee aivoissa näköhermoristin yläpuolella. Se säätelee lisäksi psyykkistä ja fyysistä suorituskykyä ja kehon lämpötilaa. Ihmisen normaali nukahtamisväli on noin 90 minuuttia. Esimerkiksi nukahtamisen jälkeen univaiheet alkavat seurata toisiaan noin 1,5 tunnin välein. Yhden yön aikana vaihteita on 4-6. Sama rytmi jatkuu päivällä. Monelle tuttu ilmiö on alkuillasta esiintyvä voimakas väsymys, joka menee ohi kuin itsestään ja saattaa toistua vielä puolitoista tuntia myöhemmin. (Partinen & Huovinen 2007, 48-49.)

Vuorokausirytm on perinnöllinen ominaisuus, joka kertoo mikä on kunkin ihmisen luontainen aika mennä nukkumaan ja kuinka pitkän unen tämä henkilö tarvitsee (Hyypä 1998, 20). Nukahtamistaipumus ja unen pituus määräytyvät pitkälti kehon lämpötilan perusteella (Partonen 2005). Kehon lämpötila laskee yöllä ja nousee päivällä. Näin käy vaikka yöllä valvotaan. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 12.) Unisuus lisääntyy, kun kehon lämpötila viilenee. Nukahtamistarve on suurimmillaan kahden ja kuuden välillä aamuyöllä. Iltapäivällä kehon lämpötila laskee, jolloin saattaa alkaa unetta. Kehon lämpötila on matalimmillaan noin puolitoista tuntia aamulla ennen heräämistä. Ruumiinlämpö ja heräämisaika ovat nuorilla vielä tiukasti sidoksissa toisiinsa. (Hyypä 1998, 20.)

Sisäistä kelloa säätelevät ns. kellogeenit, joita on tähän mennessä tunnistettu vähän alle 20. Jokaisessa solussa on useasta geenistä koostuva kelloyksikkö, joka siirtää tietoa ulkomaailmasta elimistölle. Se kertoo vuorokaudenajan sekä vuodenajan, jotta elimistö osaa sopeutua ja levätä. Kelloyksiköiden toimintaa ohjaa aivoissa sijaitseva keskuskello, joka sijaitsee suprakiasmaattisessa tumakkeessa näköhermoristin yläpuolella. Siihen tulee silmän verkkokalvoilta toiminnallisesti erillinen hermorata. Myös kehosta irrotettu tumake säilyttää vuorokausirytmensä. Se elää n. 24-28 tunnin rytmissä. Tätä sisäistä kelloa voi suhteellisen helposti siirtää esim. tunnin aikaisemmaksi tai kolme tuntia myöhemmäksi. Isommat muutokset vaikeuttavat unta. (Kuronen 2005; Mutanen 2006.)

Vuorokausirytmien eli biologisen kellon pitää ajassa valopimeä rytmi. Kirkas valo vaikuttaa verkkokalvolta lähteviä hermoratoja pitkin hypothalamukseen ja lisää vireyttä. Vireysrytmi on noin 12 tunnin mittainen. Yleensä ihminen on pirteimmillään aamupäivällä ja väsynein aamuyöllä. Ihmisen luonnollinen biologinen kello noudattaa edelleen sitä aikaa, joka oli tarkoituksenmukainen ennen keinovalon keksimistä silloin, kun auringonvalo määräsi ihmisen vuorokau-

sirymin. Unen ajoittuminen tiettyyn vuorokauden aikaan on yksilöllistä ja pitkälti perinnöllistä. (Partinen & Huovinen 2007,49; Stenberg 2007,13, 27.

Pitkäaikainen valvominen heikentää elimistön puolustusjärjestelmää ja suorituskyky romahtaa jo viimeistään neljännen valvotun yön jälkeen. Unen merkitystä ei kuitenkaan tunneta tarkalleen, mutta tiedetään että unella on monta tehtävää vain yhden sijaan. (Partinen & Huovinen 2007,18; Saarenpää-Heikkilä 2007, 22.)

2.2 Koululaisen unentarve

Kouluikä on ihmisen virkeintä aikaa. Terveillä pienillä koululaisilla ei esiinny päiväväsymystä. Murrosikään tultaessa melatoniinin erityksen ja syvän unen määrän muutokset kuitenkin tekevät tilanteen toiseksi. Juuri ennen murrosikää melatoniinin erityshuippu sijoittuu iltaan. Sen jälkeen melatoniinin määrä vähän laskee ja erityshuippu siirtyy myöhäisemmäksi. Samalla syvän unen määrä vähenee, jolloin sen muodostama paine laskee. Näiden kahden asian seurauksena murrosikäisen biologinen nukahtamisajankohta viivästyy. Unen tarve ei kuitenkaan vähene, jolloin myös luontainen heräämisajankohta siirtyy myöhemmäksi. Siirtymäajan arvelaan olevan tunti. Murrosikäisen lyhentynyt nukkumisaika on siis riippuvaista yhteiskunnan rytmeistä, eikä ole biologisesti määräytyvää. Vähäisen unen seurauksena on päiväväsymystä, joka on murrosiässä yleisempää kuin muissa ikäkausissa. Väsymysongelma helpottaa murrosiän loputtua kun unen tarve vähenee. (Stenberg 2007, 19.)

Unen rakenne ja tarve ovat yksilöllistä ja vaihtelevat iän ja jopa sukupuolen mukaan. Koululaiset tarvitsevat paljon unta kasvaakseen, mutta monet lapset ja nuoret nukkuvat kuitenkin liian vähän ja kärsivät erilaisista unihäiriöistä. Näitä ovat muun muassa nukahtamisvaikeudet, yöheräily ja näiden seurauksena aamuväsymys. Unen pituuden lisäksi on tärkeää seurata myös unen laatua. (Partinen & Huovinen 2007,168; Stenberg 2007, 51.)

Suomalaiset koululaiset menevät usein yöunille selvästi myöhemmin kuin vanhempansa. Yöunta ei ehdi tulla riittävästi, sillä koulu alkaa yhtä aikaisin kuin ennenkin. Väsyneenä koululainen ei jaksaa seurata opetusta. Väsyneen lapsen oppiminen hidastuu ja motivaatio laskee. Väsyneen lapsen tunnistaa tuskastumisesta, turhautumisesta ja käyttäytymisvaikeuksista. Univaje on lapselle myös turvallisuusriski. Väsyneenä lapsi ei jaksaa kontrolloida käytöstään, alkaa kiukutella ja ajautuu helposti riitoihin kavereidensa kanssa. Vaikeudet sosiaalisissa suhteissa vaikuttavat negatiivisesti lapsen minä-kuvan kehitykseen. Senkin takia lapsen riittävään unen saantiin on kiinnitettävä huomiota. (Hamilo 2009; Jarasto, Lehtinen & Nepponen 2000, 230- 231, 233-234)

Univaje vaikuttaa oppimiseen myös toisella tavalla. Uni tallentaa päivällä opitut asiat tilapäisestä työmuistista pitkäkestoiseen muistiin. Pitkäkestoinen muisti järjestelee ja pitää huolta siitä, että päivällä opittu on tarvittaessa myöhemmin käytettävissä. (Hamilo 2009.) Oppimisen kannalta oleellista on harjoittelua seuraavan yön uni. Oppiminen ei edisty, jos nukkuminen silloin estyy. (Kinnarinen 2002.) Koululainen tarvitsee siis unta oppiakseen. Jokainen unesta vähennetty tunti vaikuttaa siihen, kuinka hyvin koululainen muistaa asioita pitkällä aikavälillä. Lisäksi hyvin nukutun yön jälkeen keskittymiskyky on parempi ja oppiminen helpompaa. Koulumenestyksen ja unen välillä onkin todettu yhteys. (Alaja 2009). Riittävä uni pitää toimintakykyä yllä. Huonosti nukutun yön jälkeen koululainen ei kykene älyllisesti parhaaseen suoritukseen. (Liuha & Partonen 2009.) Alku- sekä loppuyön uni ovat molemmat merkityksellistä oppimisen kannalta. Alkuyöllä muistiin painuvat tiedot ja loppuyöstä taidot. (Partinen & Huovinen 2007, 171.)

2.3 Aikuisen rooli lapsen hyvän unen edistäjänä

Lapsen perustarpeista huolehtiminen on ensisijaisesti perheen vastuulla. Lapsella itsellään ei ole vielä kykyä säädellä vireystilaansa, joten vastuu siitä on vanhemmilla. Aikuisen tulee huomata, milloin meluun ja kiireeseen tulee puuttua ja järjestää lapselle kiireetön ympäristö lepoa varten. (Kouluterveyskysely 2007; Jarasto ym. 2000, 156-157.)

Jorma Tynjälä (1999) toteaa väitöstyössään suomalaisten perheiden iltarytmin siirtyneen ilta-painotteisemmaksi. Hän toteaa, etteivät vanhemmat kontrolloi riittävästi lasten kotiintulo- ja nukkumaanmeno-aikoja. Tynjälän mielestä näyttää myös siltä, että Keski-Euroopassa kasvatussäännöt, ainakin kotiintulo- ja nukkumaanmenosääntöjen osalta ovat tiukempia kuin meillä Pohjoismaissa. Myös lastenpsykiatri Sinkkosen (2003, 42) mielestä suomalaislapsen yöuni jää lyhyeksi sen takia, etteivät aikuiset laita lapsia nukkumaan tarpeeksi aikaisin.

Tärkein nuoren yöuneen vaikuttava tekijä on kodin ilmapiiri. Nuoren henkistä tasapainoa edistävät hyvät suhteet vanhempiin, vanhempien tuki ja mahdollisuus keskustella avoimesti. Silloin yöunikin on levollista. Hyvin nukkuvilla nuorilla on usein myös parempi itsearvostus. (Tynjälä 1999.) Lapsen on helpompaa tuntea olonsa turvalliseksi ja tasapainoiseksi silloin, kun hänelle asetetaan selkeät rajat. Ne tuovat lapselle psyykkistä ja fyysistä turvaa. Tällöin hän saa mielenrauhan ja voi keskittyä tehtäviinsä. Lapsen protestoiminen rajoja vastaan kuuluu asiaan. Aikuisen ei kuitenkaan tule luopua niistä, mutta se tuo mahdollisuuden keskustella asiasta. Kun aikuinen uskaltaa lapsen uhmasta huolimatta pysyä päätöksessään, lapsi tietää, että vahaan aikuiseen voi luottaa muissakin asioissa. (Jarasto ym. 2000, 97-99; Tynjälä 1999.)

Riittävän pitkä ja hyvälaatuinen yöuni on koululaiselle tärkeä hyvinvoinnin tekijä niin fyysisessä, psyykkisessä kuin sosiaalisessa mielessä. Vähäinen yöuni voi lisätä myös moneen krooni-

seen tautiin, kuten diabetekseen ja verenpainetautiin, sairastumisen riskiä. Se voi aiheuttaa myös psyykkisiä oireita, kuten ahdistusta ja masennusta. Liian vähäinen uni vaikuttaa mielialaan ja käyttäytymiseen ja aiheuttaa vaikeuksia oppimisessa ja keskittymisessä. (Saarinen 2005; Toikkanen 2010.)

Riittämättömällä unella on vaikutusta fyysiseen terveyteen. Jo parin tunnin päivittäinen univaje saa elimistössä aikaan monimutkaisia muutoksia aivojen aineenvaihdunnassa, hormonaalisia ja hermostollisia stressireaktioita ja hiilihydraattiaineenvaihdunnan muutoksia, jotka heikentävät ihmisen vastustuskykyä esimerkiksi viruksista johtuvia tulehduksia vastaan. Lisäksi riittämätön uni lihottaa kahdella tavalla. Sillä on yhteys ruokahalua säätelevien hormonien leptiinin ja greliinin tasapainoon. (Ttl 2009.) Unen puute aiheuttaa veressä leptiinipitoisuuden laskun. Tämä viestii elimistölle energian puutteesta, koska leptiinin tehtävä on tiedottaa sille rasvavaraston tilanteesta. (Järvi 2009.) Tästä seuraa, että ihminen syö ilman varsinaista tarvetta (Stenberg 2007, 74-75). Greliinitaso puolestaan nousee. Greliiniä erittyy vatsalaukussa ja sen korkea pitoisuus lähettää myös aivoille aiheettoman viestin syömisen tarpeesta. (Järvi 2009.)

Kouluikäisellä unen merkitys terveyden keskeisenä osatekijänä korostuu, koska murrosikään liittyvä fyysinen kasvaminen vaatii unta (Tynjälä 1999). Lapsen fyysinen kasvu edellyttää syvää unta koska silloin tapahtuu kasvuhormonin erittymistä. Silloin muun muassa lihaksisto kehittyy. Treenaava urheilija tarvitsee toisin sanoen paljon unta. (Partinen & Huovinen 2007, 171.) Lisäksi henkistä energiaa murrosikäisellä vaativat identiteetin rakentaminen, suhteiden luominen vastakkaiseen sukupuoleen sekä sukupolvien väliset ristiriidat. Henkisen ja fyysisen tasapainotilan ylläpitämiseksi nuori tarvitsee riittävän pitkän ja virkistävän yön. (Tynjälä 1999.)

Lapsi ja nuori voi itse vaikuttaa unen määräänsä tiedostamalla omat nukkumistottumuksensa. Muun muassa lisääntyneet televisio-ohjelmat ja ympäri vuorokauden saatavilla oleva media houkuttelevat valvomaan jopa läpi yön, myös tietokoneet, kännykät ja musiikin kuuntelu verottavat nukkumisaikaa. (Jansson 2008.) Lapselle voi kehittyä unihäiriöitä pelkästään oleskellemalla samassa tilassa päällä olevan television kanssa (Partinen & Huovinen 2007, 174). Tutkijat suosittelevat lasten television katselun rajoittamista yhteen tuntiin vuorokaudessa (Soininen 2006).

2.4 Terveyttä edistävä toiminta koulussa

Terveyden edistämisen tarkoitus on parantaa ihmisten omia mahdollisuuksia vaikuttaa sekä omaan että ympäristönsä terveyteen. Terveyden edistäminen on prosessi, jossa ihmiselle luodaan mahdollisuus hallita, ylläpitää ja parantaa terveyttään. Siihen vaikuttavat yksilölliset

ja yhteiskunnalliset tekijät sekä vallitsevat olot. (Haarala ym. 2008, 51.) Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Terveys on tila joka muuttuu jatkuvasti. Siihen vaikuttavat elinympäristö ja sairaudet sekä erityisesti ihmisen omat kokemukset, asenteet ja arvot. (Huttunen 2010.)

Preventiivinen eli ennaltaehkäisevä terveydenhoitopalvelu on osa väestövastuista perusterveydenhuoltoa. Primääriprevention tavoitteena on edistää terveyttä terveysvalinnoilla sekä suojautua terveysongelmilta ennen oireiden tai ongelmien ilmaantumista. Voimaantumisen (empowerment) käsitettä voidaan hyödyntää määriteltäessä terveyttä edistäviä eli promotiivisia tavoitteita. Voimaantuminen on henkilön selviytymistaitojen, toimintakykyisyyden, itsetuottamuksen ja sosiaalisen tuen lisääntymisen kokemus. Sen puutetta kuvaavat mm. termit voimattomuus, riippuvaisuus ja oman elämän kontrollin kadottaminen. (Koponen, Hakulinen & Pietilä 2008, 81-82.)

Terveystiedosta tuli itsenäinen oppiaine vuonna 2001. Vuosiluokilla 7-9 terveystietoa on yhteensä 3 viikkotuntia. (Rimpelä, Ojajärvi, Luopa & Kivimäki 2005,9.) Alakoulussa terveystiedon opetus sisältyy osana Ympäristö- ja luonnontieto-oppiainetta. Oppiminen on aktiivista toimintaa, jossa oppilas rakentaa jatkuvasti kuvaa maailmasta ja itsestään. Oppilaan oppimismotivaatio pysyy korkealla silloin, kun hän liittyy käsiteltävän asian omaan elämäänsä ja pitää sitä mielenkiintoisena ja tärkeänä omista lähtökohdistaan käsin. Opetuksen alussa ja sen kuluessa kannattaakin keskustella oppilaiden kanssa siitä mihin opiskeltavaa tietoa tarvitaan ja mihin sitä voi käyttää. (Pruuki 2008, 21, 27.)

Avoin ja turvallinen ilmapiiri, sekä innostava ja kannustava opettaja lisäävät oppimismotivaatiota. Etäiseksi ja välinpitämättömäksi koettu opettaja taas heikentää sitä. Myönteisen opiskeluilmapiirin edistämiseksi on hyvä tutustua opiskelijoihin. Onnistumisen ilo lisää halua oppia. Rohkaiseva palaute opettajalta lisää oppilaan uskoa omiin mahdollisuuksiin. (Pruuki 2008, 22- 23, 49.)

Oleellinen osa motivaation säilymiseen on oppilaan oma aktiivisuus. Kyse on ennen kaikkea henkisestä aktiivisuudesta. Tästä syystä työtavat, joissa oppilas on itse aktiivinen subjekti, ovat suositeltavia. (Pruuki 2008, 24.) Keskustelussa ilmapiiri on suvaitseva, yhteistyömyönteinen ja sen tavoitteena ei ole luoda yksimielisyyttä vaan keskinäistä yhteisymmärrystä (Jeronen, Välimaa, Tyrväinen & Maijala 2009, 135). Tavoitteisiin ja päämääriin pyrkiminen on ihmisen toiminnalle luonteenomaista, siksi oppilaan on aina tiedettävä mitä hänen on opittava. (Rantala 2006, 71; Pruuki 2008, 27). Välitön palaute vaikuttaa positiivisesti oppimiseen ja lisää oppimisen iloa. Se korjaa heti väärät toimintamallit ja tiedot. Jos oppilas ei saa toiminnastaan palautetta, epävarmuus voi olla jopa oppimista estävä tekijä. Myös oppilaat kokevat välittömän palautteen tärkeäksi. (Rantala 2006, 73.)

Opetuksen suunnittelussa on huomioitava erityisesti tavoitteet, oppiaines, vuorovaikutus, työtavat sekä arviointi. Jos opetus on satunnaista, eikä sisälly opetussuunnitelmaan, on myös selvitettävä mitä tilaaja tai järjestäjä opetukselta odottaa. Opettajan tekemät ennakkosuunnitelmat toteutuvat sellaisinaan vain harvoin, sillä opetusryhmän kysymykset ja orientaatio ohjaavat opetusta yleensä eri suuntaan kuin opettaja oli itse etukäteen ajatellut. Suunnitelmasta ei kannata pitää tiukasti kiinni vaan kannattaa sen sijaan olla avoin myös ryhmästä nouseville spontaaneille kysymyksille. (Pruuki 2008, 32-33.) Oppiminen perustuu aina lapsen kokemuksiin ja jo opittuihin asioihin. Uudet asiat sidotaan aina aiemmin opittuihin tietoihin ja taitoihin (Hujala 2001).

Lasten strategiat oppimiseen, käsitteellistämiseen ja ongelmien ratkaisuun muuttuvat joustavammiksi ja luovemmiksi sitä mukaa mitä lapsi varttuu ja kartuttaa kokemustaan. Oppija tarvitsee erilaisia oppimisen strategioita tehtävästä, tilanteesta ja oppiaineesta riippuen. (National research council 2004,118; Vainionpää 2006, 66.)

Aistiva oppija on yleensä käytännöllinen, sellainen joka pitää käsitteistä ja tulkinnoista. He ovat järjestelmällisiä eivätkä pidä äkillisistä muutoksista. Intuitiivisempaa oppijaa ikävystyttävät liialliset toistot ja yksityiskohdat, mutta aistivat oppijat oppivat paremmin, kun heille annetaan asi tiedot ja menettelytavat valmiina. Useimmat ihmiset ovat visuaalisia oppijoita, sellaisia, jotka oppivat paremmin näköaistimuksen tuoman kokemuksen kuin verbaalisen informaation kautta. Silloin sisältö jää omaksumatta jos uusi asia vain puhutaan eikä sitä näytetä. Aktiivinen oppija oppii parhaiten tekemällä aktiivisesti: kokeilemalla ja keksimällä ideoita. Lapsi on ennenkaikkea aktiivinen oppija. Lapsi oppii parhaiten tekemällä itse sekä tutkien ja leikkien, jopa erehdyksen kautta. (Vainionpää 2006, 70-71.) Lapsen oppimista helpotetaan säätelemällä tehtävien vaikeutta sekä antamalla heille mallia oikeasta suoriutumistavasta (National research council 2004, 123).

3 Toteutuksen kuvaus

3.1 Uneen liittyvä terveyden edistäminen

Tämä työ toteutettiin projektityönä yhdessä Hyvinkään Hakalan koulun kanssa osana Lapsen ja nuoren hyvä arki-hanketta. Aloitin työni teoreettiseen tietoperustaan tutustumisella. Sen jälkeen tutustuin Hakalan koulun luokkiin keväällä 2009. Vierailin kolmen päivän aikana kaikissa 11 luokassa, joihin minun oli tarkoitus mennä pitämään unioppitunti myöhemmin. Vierailun aikana seurasin opetusta ja avustin opettajaa tarvittaessa. Samalla etsin käytössä olevista oppikirjoista unta käsitteleviä asioita. Totesin, että toisella luokalla unta käsiteltiin kahdella lauseella ja viidennellä aukeaman verran.

Tätä opinnäytetyötä varten kehitin kaksi erilaista uniopasta. 1-3- luokkalaisia varten kehitin Masi Murkku-unioppaan (liite 1), jonka tarkoitus oli ohjata lapsia uniaiheisiin tehtäviin. Tehtävät suunnittelin helppoiksi, jotta lapsi kokisi onnistumisen iloa tehtäviä tehdessään. Uniopas sisälsi myös teorian tietoa unesta. Asiasisältö unioppaassa oli sama, kuin tunnilla käsittelemämme aiheet. Piirtämieni kuvien tarkoitus oli herättää mielenkiinto tehtäviä ja aihetta kohtaan. Kuvissa oli lapsille myös väritettävää. Väritettävät kuvat olivat paitsi lapsille iloksi, myös itselleni varasuunnitelmaksi. Jos unitunnit eivät sujuisi suunnitelmien mukaan, lapset voisivat lopputunnin värittää kuvia. Masi Murkku-opas oli tarkoitettu oppilaan ja vanhemman yhdessä täytettäväksi. Toivoin sen herättelevän sekä aikuisen, että lapsen ajatuksia unen merkityksestä ja virittävän kotona tapahtuvaan yhteiseen keskusteluun unesta ja sen riittävyydestä.

4-6 - luokkalaisille suunnittelin Unta Palloon - unioppaan (liite 2). Se sisälsi teorian tietoa unesta lapsen tai nuoren itsensä näkökulmasta. Opas sisälsi muutaman tehtävän, joiden tarkoitus oli saada lapsi tai nuori pohtimaan unen merkitystä omassa elämässään. Iloiset ja värikkäät kuvat olivat Clip Art-tiedostosta. Unta Palloon - uniopas oli myös tarkoitettu tehtäväksi kotona aikuisen kanssa.

Lopullisen ulkoasun suunnittelimme yhdessä korkeakoulusihteeri Eila Harlen kanssa 6.8.2010. Unioppaiden oli tarkoitus tuoda uni esiin iloisena asiana ja sitä käsiteltiin molemmissa oppaisissa koululaisen näkökulmasta.

4-6 luokkalaisten unioppituntien tueksi kehitin 14 unikorttia (liite 3), joissa jokaisessa oli yksi unta koskeva väite. Tunnin kulun suunnittelin sellaiseksi, että oppilaat vastaavat pareittain, kukin omaan univäitteeseensä vuorollaan, onko väite oikein vai väärin. Opettajille tein tulevia unioppitunteja varten väitteisiin oikeat vastaukset (liite 4).

Jokainen unioppaan saanut oppilas sai oppitunnin päätteeksi kyselylomakkeen (liite 5) huoltajan täytettäväksi. Tarkoituksena oli kerätä tietoja siitä kuinka alakoululaisten kodeissa unen suhtaudutaan ja muuttiko unioppaiden antama tieto kotien nukkumarutiineita. Lisäksi kerättiin palautetta unioppaiden helppokäyttöisyydestä ja unioppaan tarpeellisuudesta.

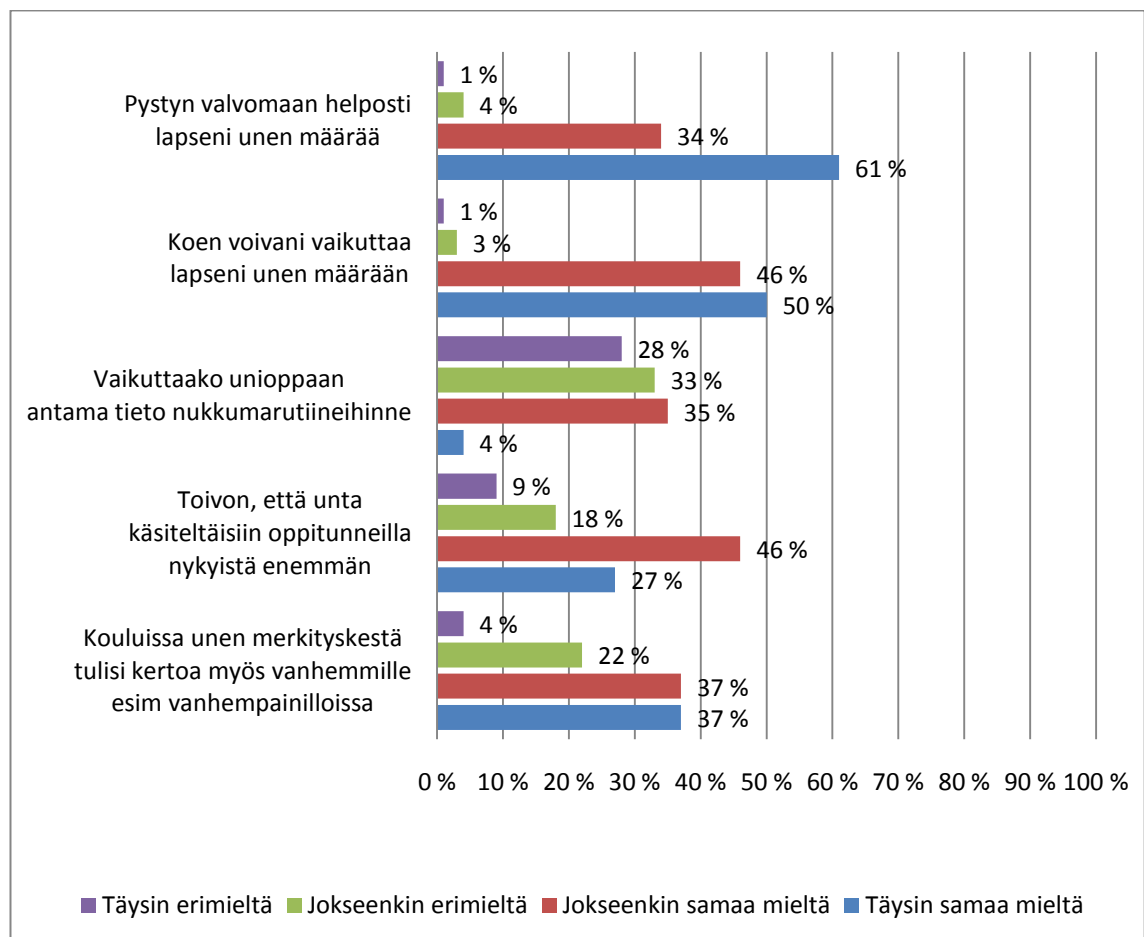
3.2 Vanhempien käsitykset lapsen unesta, unitiedon tarpeellisuudesta ja unioppaista

Opinnäytetyössä käytettiin vanhemmille suunniteltua kyselylomaketta. Tämä aineisto kerättiin syksyllä 2009 Hakalan alakoulusta Hyvinkäältä. Jokainen tunnilla ollut oppilas sai unioppaan mukana kyselylomakkeen huoltajan täytettäväksi. Kyselyn palautti 97 huoltajaa (N=97). Vastauksia tuli jokaisen luokka-asteen huoltajilta.

Luettavuuden helpottamiseksi prosenttiluvut on pyöristetty lähimpään kokonaislukuun. Vastausluokat ”täysin eri mieltä” ja ”jokseenkin eri mieltä” on tässä yhdistetty yhdeksi vastausluokaksi. Samoin luokat ”täysin samaa mieltä” ja ”jokseenkin samaa mieltä” on yhdistetty.

Kyselylomakkeella saatu aineisto raportoidaan yhtenä kokonaisuutena, jossa 1-3 ja 4-6 luokan vastaukset yhdistettiin. Tulokset ilmaistaan prosentteina (%). Tarkemman analyysin perusteella voitiin todeta, että tulokset olivat yhtenevät, eikä eroja 1-3 ja 4-6- luokan oppilaiden vanhemmilta saaduissa vastauksissa voitu raportoida. (Kuvio 1 & 2).

Lähes jokainen vastaaja (98 %) ilmoitti lapsensa nukkuvan yli 9 tuntia yössä. 2 % (n =2) vastaajista kertoi lapsensa nukkuvan 8 tuntia tai vähemmän.



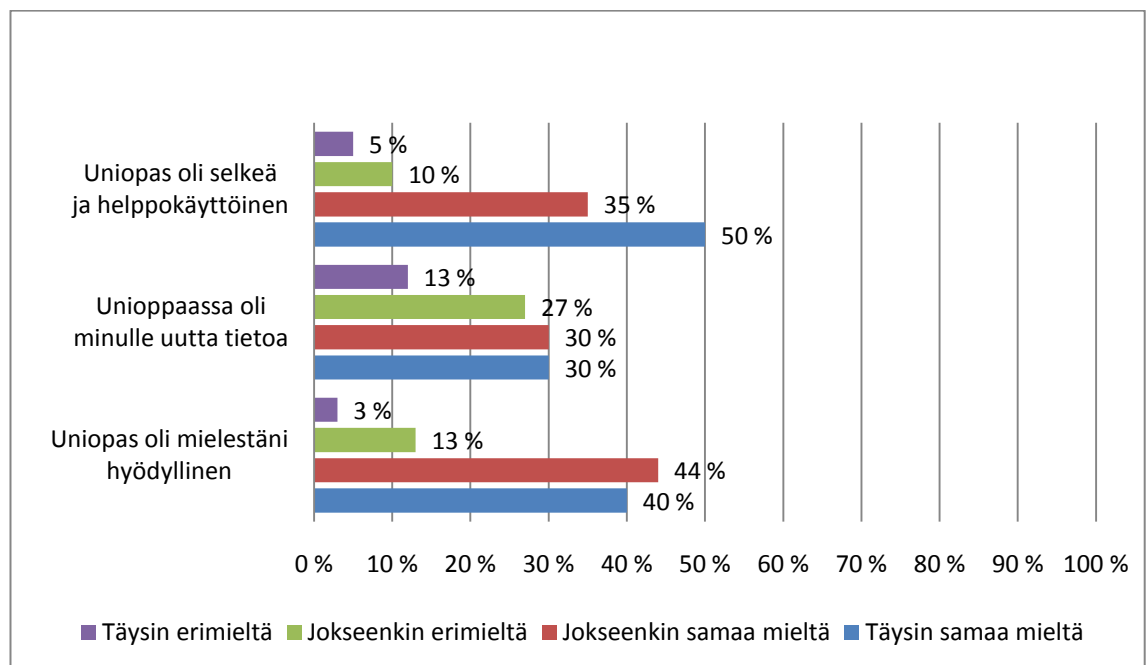
Kuvio 1. Vanhempien arviot lasten unesta ja unitiedon tarpeesta(%). N=97.

Lähes kaikki vastaajat (95 %) olivat sitä mieltä, että he voivat valvoa helposti lapsensa unen määrää. Vanhemmat voivat mielestään myös vaikuttaa siihen, kuinka paljon heidän lapsensa nukkuu, koska 96 % vastaajista ovat täysin tai jokseenkin samaa mieltä väittämän, koen voi-

vani vaikuttaa lapseni unen määrään, kanssa. Kuitenkin 4 % vastaajista ilmaisi etteivät voi vaikuttaa lapsensa unen määrään.

Reilu kolmannes (39 %) ilmoitti muuttaneensa nukkumarutiineita unioppaaseen tutustumisen jälkeen. Uniopas oli hyvä tapa vaikuttaa lapsen unen huomioimiseen, koska se herätteli uniruutiinien muutokseen reilun kaksi viidesosaa. Kaksi kolmasosaa (61 %) ei kuitenkaan muuttanut nukkumarutiineitaan unioppaaseen tutustumisen jälkeen. Voidaan olettaa, että kaikkien ei tarvitse muuttaa nukkumarutiinejaan, jos riittävästä unen määrästä on aikaisemmin huolehdittu hyvin.

Vanhemmat toivovat, että kouluissa käsitellään unta nykyistä enemmän. Lähes kolme neljäsosaa (73 %) vastanneista haluaisi, että unesta kerrottaisiin enemmän oppitunneilla. Koulun toivotaan myös tiedottavan vanhempia unen merkityksestä. Kolme neljäsosaa (74 %) toivoi koulusta lisää uneen liittyvää tietoa myös vanhemmille. Reilu neljännes (26 %) ei kokenut sitä tarpeelliseksi. Sanallisissa vastauksissa korostui aikuisen vastuu lasten riittävän unen turvaajana. Vastaajien mielestä aikuinen voi vaikuttaa lapsen unen määrään ja laatuun asettamalla riittävän varhaisen kotiintuloajan, mahdollisuuden rauhoittua illalla ilman televisiota ja tietokonetta sekä luomalla tutut ja turvalliset iltarutiinit. Useat vastaajat kokivat uniasioiden olevan kunnossa omassa perheessään, mutta toivoivat unioppaan herättelevän vanhempia, jotka eivät huolehdi lapsiaan ajoissa nukkumaan.



Kuvio 2. Palaute unioppaista (%). N=97.

Tämän aineiston mukaan Uniopas ja vastaavat menetelmät ovat vanhempien hyväksymä tapa ohjata lapsiperheitä terveyskäyttäytymisessä, vaikka kaikki eivät pitäneetkään nimenomaan unitiedon saamista tarpeellisena.

Unioppaat koettiin helppolukuisiksi. Yli neljä viidesosaa (85 %) koki, että uniopas on selkeä ja helppokäyttöinen. Vastaajat saivat tietoa unioppaista vaihtelevasti. Noin kymmenesosa (13 %) ei kokenut saaneensa unioppaista uutta tietoa. Yli puolet (60 %) koki kuitenkin löytäneensä unioppaista uutta asiaa. Reilu neljä viidesosaa (84%) koki unioppaan hyödylliseksi.

4 POHDINTA

4.1 Oman toiminnan arviointia

Tämä opinnäytetyö antoi hyvin tietoa siitä, kuinka tärkeänä asiana unta koululaisten kodeissa pidetään ja kuinka tarpeellista uneen liittyvä tiedottaminen on lapsille ja vanhemmille. Lisäksi saatiin tietoa siitä kuinka tärkeäksi osaksi terveyden edistämistä perheet kokevat koulusta saatua tietoa. Opinnäytetyön tuotosten avulla voidaan kouluissa kehittää kodin ja koulun välistä vuorovaikutuksellista terveystiedon opetusta sekä lisätä unen merkitykseen liittyviä oppimistapahtumia.

Työskentely Hakalan koulussa oli antoisaa ja monelta kannalta opettavaista. Opin paljon uutta koulumaailmasta, opettajien työstä, alakouluikäisistä lapsista ja tuntityöskentelystä. Tutustumisen koulun etukäteen oli aikaa vievää, mutta perusteltua, koska silloin sain tulevan työni toimintaympäristöstä hyvän kokonaiskuvan. Niinä kolmena päivänä, jolloin oppitunnit pidettiin, ei olisi ollut aikaa kouluun tutustumiseen. Jatkossa vastaavassa tilanteessa en koe etukäteen tutustumista enää tarpeellisena. Jännitin ensimmäisiä pitämiäni oppitunteja jonkin verran. Ilmapiiri oli kuitenkin koulussa kannustava ja lasten kanssa oli helppo olla. Koulun toive oli, että unioppitunnit pidetään mahdollisimman tiiviissä aikataulussa ja kaikki 11 unioppituntia toteutettiin kolmena perättäisenä päivänä. Tottumattomana puhujana ääneni väsyi jo ensimmäisen päivän jälkeen ja loput päivät olivat äänen käytön osalta raskaita. Toisinaan myös ryhmässä esiintynyt levottomuus ja sen rauhoittelu veivät aikaa varsinaiselta asialta. Muutaman oppitunnin aikana luokan opettaja ei ollut paikalla ollenkaan, joka lisäsi luokan levottomuutta. Opettajan tuki ja osallistuminen oli tärkeää unioppitunnin onnistumisen kannalta. Läsnäolo osoitti mielestäni opettajalta myös arvostusta asiaani kohtaan.

Tutustumispäivinä roolini luokassa oli monelle opettajalle epäselvä. Useat olisivat laittaneet minut opettamaan saman tien. Olisi ollut viisasta informoida opettajia henkilökohtaisesti kirjellä, jossa selviää vierailuni tarkoitus, tunnin sisältö sekä se, että unioppitunnin aikana

opettajan toivottiin huolehtivan luokan järjestyksenpidosta, koska en itse tuntenut oppilaita riittävän hyvin.

1-3 - luokkalaiset olivat kiinnostuneita unesta ja kyselivät paljon. Tunnin kulku olisi voinut sisältää enemmän lapsille suunniteltua ohjattua tekemistä, jolloin tunnin rakenne olisi pysynyt paremmin suunnitelman mukaisena. Tuntia olisi voinut elävöittää esim. nukke-esityksellä, jotta siitä olisi saatu vielä mielenkiintoisempi. Tämän työn tavoite opettajan uniaiheen käsitelyn työväliseen kehittämisessä kuitenkin toteutui asiasällön osalta. Saadun palautteen perusteella uni oli kuitenkin kiinnostanut lapsia ja siitä oli useassa kodissa illalla keskusteltu.

4-6 - luokkalaisten kanssa oli helppo toimia. He olivat pääosin yhteistyöhaluisia ja kiinnostuneita. Tunnin toiminnallinen aloitus pariryhmien muodostamisella sai opettajilta kiitosta. Koululaisia kiinnosti pohtia unikorttien väittämiä ja ne herättivät hyvin keskustelua. Opettajien mielestä myös vuorovaikutus lasten kanssa sujui hyvin. Mielestäni tunneilla päästiin hyvin tavoitteeseen ja se herätti lasten kiinnostuksen unta kohtaan ehkä jopa odotettua paremmin. Monen vanhemman mielestä uniasiat olivat heidän perheessään kunnossa, mutta toivoivat oppaiden herättelevän vanhempia, jotka eivät huolehdi lapsistaan. Aikuisen ja lapsen yhteinen tutustuminen unioppaisiin koettiin hyvänä asiana ja vanhemmat kokivat, että lapset ymmärsivät nyt paremmin unen merkityksen. Palautteen mukaan monet lapset olivat pohtineet unioppitunnin asioita kotona illalla. Lisäksi unioppaiden ja unioppituntien koettiin tukevan kasvatusta kotona.

Masi Murkku- oppaan hauskat kuvat saivat kiitosta sekä opettajilta, että vanhemmilta. Tehtävät olivat tarkoituksella helppoja, mutta oman nykyisen näkemykseni mukaan ehkä liian lapsellisia jo kolmasluokkaiselle. Opettajan mukaan tehtäviä oli ekaluokkaiselle aika paljon. Unta Palloon- unioppaan värikäs ulkoasu ja unen käsittely iloisena asiana miellytti vanhempia. Palautteen mukaan moni asia oli vanhemmille ennestään tuttua, mutta sen kertominen oli aiheellista. Erästä vanhempaa tosin sen itsestään selvyudet ärsyttivät. Itse olen oppaisiin tyytyväinen ja niitä on kyselty useammastakin koulusta oppituntien tueksi. Myös koulun terveydenhoitaja arvioi oppaat käyttökelpoisiksi. Omasta mielestäni unioppaat onnistuivat hyvin. Toivon, että ne opettavat lukijoitaan pitämään unta iloisena asiana ja välttämään sänkyyn ohjaamista illalla ainakaan rangaistuskeinona. Oletan, ettei uni ole kovin suosittu keskusteluaihe koululaisen kaveripiireissä senkään takia, että nukkumaanmenoajat viesivät lapselle aikuisen vallan käytöstä.

4.2 Työn luotettavuus ja eettisyyskysymykset

Tässä työssä laadittiin unioppaat 1-3 ja 4-6 luokan oppilaille. Unioppaat perustuivat tutkituun tietoon. Tutkittu tieto on järjestelmällistä, kontrolloitua sekä kriittistä ilmiöiden tarkas-

telua. Sen tarkoituksena on ratkaista ongelmia tai löytää ja tulkita uusia tekijöitä, joten sitä voidaan tarkastella myös tiedon hankinnan prosessin kautta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 22.) Hoitotyössä tutkimustietoa käytetään Lahtosen, Johanssonin & Huplin (2009, 111) mukaan ensisijaisesti hoitotyön välineenä.

Työn alkuvaiheessa hyvän kokonaiskuvan luomiseksi tutustuttiin useisiin tutkimuksiin pohjautuviin kirjoihin. Työn edetessä unta alettiin käsitellä enemmän mediassa ja myös internet-lähteiden määrä lisääntyi. Unesta ja unen eri vaiheista löytyi paljon tutkittua tietoa. Suuren tietomäärän vuoksi aineiston rajaaminen oli aluksi hankalaa, mutta työn edetessä lähteiden hankinta helpottui. Lähteenä käytetty materiaali on julkaistu pääsääntöisesti viimeisen kymmenen vuoden aikana. Internet-lähteet olivat tutkittua tietoa tai yleisiin suosituksiin pohjautuvia.

Unioppaat laadittiin terveystiedon apuvälineeksi kouluun. Lapsi on aktiivinen oppija ja oppii parhaiten tutkien ja tekemällä itse (ks. s. 12. Vainionpää 2006,70-71). 1-3 luokkien Masi Murkku unioppaat sisälsivät helppoja uni-aiheisia tehtäviä. Tehtävien tarkoitus oli johdattaa lasta ja aikuista kotona keskustelemaan unen tärkeydestä. Opas sisälsi myös teorian tietoa keskustelun tueksi. Unta Palloon-uniopas 4-6- luokkalaisten sisälsi enemmän teoria tietoa ja aukeaman verran pohdittavia uni-aiheisia tehtäviä. Molemmat unioppaat suunniteltiin sellaisiksi, että lapsi voi pohtia itse, sekä aikuisen kanssa yhdessä suhdettaan uneen ja muodostaa oman käsityksensä unen tärkeydestä. Oppaita suunniteltaessa huomioitiin, että lapsi on itse aktiivinen toimija ja että lapsen on tärkeää itse ymmärtää miten opittua tietoa voi käyttää omassa elinympäristössä (ks. s. 11. Pruuki 2008,21).

Tutustumiskäynneillä ja unioppituntien alussa selvitin lasten sen hetkistä uneen liittyvän tiedon tasoa, sillä hyvä oppiminen on aina lapsen aikaisempiin kokemuksiin ja jo opittuihin asioihin pohjautuvaa (ks. s. 12. Hujala 2001). Unikortit olivat runkona 4-6-luokkalaisten oppitunneilla. Jokainen kortti sisälsi uniaiheisen väittämän, joita oppilaat pohtivat pareittain. Väitteet oli muotoiltu sellaisiksi, jotka lasten oli helppo omaksua ja liittää omaan arkeensa. Oppimismotivaatiota lisäsivät iloinen ja avoin ilmapiiri, jossa jokaista lasta kohdeltiin hyväksyvästi, kommentteihin kannustettiin ja niitä arvostettiin (ks. s. 11. Pruuki 2008,22). Suurin osa luokkien oppilaista oli kiinnostuneita ja osallistuivat aktiivisesti. Unioppaissa sekä -oppitunneilla uni tuotiin esille lasten näkökulmasta iloisena ja positiivisena asiana. Tavoitteena oli saada lapset ja vanhemmat keskustelemaan kotona tunnilla käsitellyistä aiheista. Saadun palautteen perusteella oppitunnit olivat herättäneet lasten mielenkiinnon unta kohtaan ja useassa kodissa aiheesta oli keskusteltu rakentavasti.

Vastaamisen tulee olla työn joka vaiheessa vapaaehtoista. Tuloksissa ei myöskään yksittäinen vastaaja saa olla tunnistettavissa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 176; Kuula 2006, 64.) Tämä opinnäytetyö on tehty palautteen antajia kunnioittaen ja eettiset kysymykset

huomioiden. Yksittäisen vastaajan tiedot, eikä luokka-aste ole tuloksissa tunnistettavissa. Vastaaminen oli vapaaehtoista. Vastaajia tiedotettiin kyselyn luonteesta ja siitä mihin kyselyn tuloksia käytetään.

Unituntien lopussa lapsilta kysyttiin palautetta unituntien tavoitteiden täyttymisestä. Tunnin lopussa lapset kokivat saaneensa vastauksen unta koskeviin kysymyksiin, joita osa oppilaista oli tunnin alussa esittänyt. Monet 4-6-luokkalaiset näyttivät kokevan Unta Palloon-unioppaan olevan ikävä lisä muiden läksyjen rinnalla. Lomakkeella saadun palautteen perusteella lapset olivat kotona kuitenkin kiinnostuneita unioppaista.

Vanhemmilta kysyttiin palautetta kyselylomakkeella, jossa kysyttiin vanhempien näkemyksiä lapsen unen tarpeesta, siihen vaikuttamisesta, unirutiineista sekä palautetta unioppaista. Avoimissa kysymyksissä kysyttiin vanhempien keinoista vaikuttaa lapsen unen määrään ja laatuun sekä unioppaiden herättämistä ajatuksista. Kysely toteutettiin perinteisellä paperilomakkeella. Lomakkeita jaettiin 207 kpl ja niitä palautui 97 kpl. Vastaaminen kyselyyn oli vapaaehtoista, ja siihen viitaten pidän vastausten määrää hyvänä sekä riittävänä opinnäytetyön aineiston analysoimiselle. Koulussa oli saman perheen sisaruksia eri luokka-asteilla. On myös mahdollista, että kyselylomakkeita palautui silloin vain yksi perhettä kohden. Unioppaisiin saattoivat lisäksi perehtyä paremmin sellaiset perheet, joissa arvostetaan unta ja joissa lapset nukkuvat riittävästi. Tästä syystä vastaajista niin suuri prosentti (98%) ilmoitti lapsensa nukkuvan yössä 9 tuntia tai enemmän.

Vanhemmilta palautunut aineisto analysoitiin luokka-asteittain. 1-3 ja 4-6 luokkien vastaukset yhdistettiin lopulta yhdeksi kokonaisuudeksi, sillä niiden välillä ei ollut merkittäviä eroja. Lomakkeen määrälliset vastaukset kirjattiin Excel-taulukkoon ja sanalliset vastaukset analysoitiin sisällön analyysiä apuna käyttäen. Raportin valmistuttua aineisto hävitettiin.

Opettajat kirjoittivat palautteen unituntien aikana omin sanoin kirjallisesti. Palautteen perusteella myös opettajat pitivät unta tärkeänä asiana ja arvostivat unen merkityksen käsitteilyä opintosuunnitelman rinnalla. Opettajien mielestä tunnin tavoite, unen merkityksen selvittäminen lapsille, toteutui. Vuorovaikutus oppilaiden kanssa toimi opettajien mielestä hyvin. Ilo ja huumori säilyivät palautteen mukaan läpi oppitunnin.

Opinnäytetyön raportti tulee kirjoittaa niin, että lukija vakuuttuu työn eettisyydestä (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997,220). Kirjoitus on tarkoitettu myös luettavaksi ja ymmärrettäväksi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 259). Tätä opinnäytetyötä kirjoitettaessa on pyritty huomioimaan lukija pitämällä kieliasu selkeänä. Raportoidessa opinnäytetyön tuotoksia yksittäinen vastaaja tai luokka ei ole tunnistettavissa. Vastauksien määrään olen tyytyväinen, koska sain analysoitavaksi 97 lomaketta.

Palautelomaketta suunniteltaessa olisi pitänyt huomioida paremmin perheet, joilla on koulussa useampi kuin yksi lapsi. Sellaisissa perheissä on saattanut tulla epäselvyyttä siitä kuinka monta palautetta heiltä odotetaan. Palautelomaketta tehdessä olisi muutenkin pitänyt malttaa kuunnella paremmin ohjaavan opettajan mielipidettä. Jälkeenpäin lomaketta tarkastellessani huomasin väitteiden epäloogisen järjestyksen ja lauseiden vaihtelevat aikamuodot. Unioppitunneilla oppilaat kyselivät paljon kuinka illalla saisi paremmin unta. Lomakkeessa olisi ollut tarpeellista kysyä myös onko lapsen helppo nukahtaa illalla. Palautteen mukaan kaikki vastaajat tiesivät lapsensa unen määrän. Mielestäni toisen ihmisen unimäärää on kuitenkin hyvin hankala tarkkailla. Tähän olisi voinut unioppaissa paneutua tarkemmin. Lomakkeen kysymys ”Toivon, että unta käsiteltäisiin oppitunneilla nykyistä enemmän” olisi vaatinut lisäselvitystä tai se olisi pitänyt muotoilla toisin. Monella vastaajalla ei luultavasti ole tarkkaa käsitystä siitä kuinka paljon unta koulussa oppitunneilla nykyisin käsitellään, jolloin vastaus on saattanut olla ensimmäinen mieleen tullut vaihtoehto. Kysymys ”miten mielestänne aikuinen voi vaikuttaa lapsen unen määrään ja laatuun” olisi kaivannut täsmennystä. Jatkokysymyksenä olisi voinut esittää ”kuinka aikuinen vaikuttaa lapsen unen määrään ja laatuun teidän perheessä”. Jotkut vastaajat saattoivat nyt antaa vastauksen yleisesti omiin tietoihinsa perustuen, mutta tieto ja sen toteuttaminen käytännössä ei ole itsestään selvyys vaan riippuu mm. vanhempien sen hetkisistä voimavaroista. Opinnäytetyön tuotosten perusteella voidaan todeta, että sekä lapset että vanhemmat toivovat lisää tietoa unen terveysvaikutuksista. Koululla on merkittävä osuus perheiden terveyden edistämässä.

Sanallisissa vastauksissa suurin merkittävä lapsen unen määrään ja laatuun vaikuttava tekijä oli aikuisen asettamat säännöt varhaisesta kotiintuloajasta sekä riittävän varhainen nukkumaanmeno-aika. Kyselylomakkeessa ei tosin kysytty toimitaanko vastaajan perheessä kyseisellä tavalla. Hämäläinen & Jaakola (2007) tutkivat opinnäytetyössään mm. vanhempien yläkoululaiselle asettamia sääntöjä. Siinä kolmasosalla (30%) oli sopimus nukkumaanmenoajoista ja kahdella kolmasosalla (60%) kotiintuloajoista. Tutkimuksesta ei selvinnyt sovittuja nukkumaanmeno-aikoja. Yläkoululaisen kontrolloiminen on aikuiselle varmasti helpompaa silloin, kun yhteiset pelisäännöt on luotu jo aiemmin lapsuudessa. Alakoululaisena opitut tavat jatkuvat suurelta osin luultavasti myös yläkoulussa. Unioppaat ovat hyvä menetelmä herättää keskustelua myös nukkumaanmenoajoista.

4.3 Päätelmät

Palautteen mukaan kaikki kyselyyn vastanneet vanhemmat ilmoittivat tietävänsä lapsensa unen määrän. Suurin osa (98%) ilmoitti nukkuvansa 9 tuntia tai enemmän. Pieni osa vastaajista (2%) ilmoitti lapsensa nukkuvan 8 tuntia tai vähemmän. Alakoululaisen unen pituuden tulisi olla 9-10 tuntia (Partinen & Huovinen 2007, 171). WHO:n tekemän tutkimuksen (Pere, Riiviita & Keskinen 2003) mukaan kuudesluokkalaiset nukkuvat keskimäärin 8-8,5 tuntia vuoro-

kaudessa. Vanhemmat arvioivat lastensa unen määrän positiivisemmin verrattuna koululais-
tutkimukseen. On oletettavaa, että suuri osa vanhemmista toki valvoo lapsensa unen määrää.
Koululainen nukkuu kuitenkin yleensä omassa huoneessaan eikä aikuinen välttämättä saa oi-
keaa käsitystä lapsen unen määrästä, vaikka huoneessa olisikin hiljaista. Unioppaita lukies-
saan vanhemmille on luultavasti tullut selvä käsitys ihannevastauksesta, joka ilmaisee riittä-
vää yli yhdeksän tunnin unen määrää.

Tutustuessani työn taustamateriaaliin huomasin useassa yhteydessä käytävän keskustelua
(esim. Hamilo 2009 & Kokko 2002), jossa monet koululaisten vanhemmat sekä uniasiantuntijat
haluaisivat myöhäistää koulujen alkamista aamulla kello 8 sijaan kello 9 tai jopa kello 10. He
perustelivat näkökantaansa koululaisten pidemmällä aamu-unilla, jolloin he olisivat koulussa
virkeämpiä. Koululaisen kannalta varmasti myöhäisempi koulun aloitus olisi myönteinen asia.
Se tarkoittaisi kuitenkin myös sitä, että koulupäivät päättyisivät myöhemmin ja isompien kou-
lulaisten kohdalla se voi tarkoittaa klo 18. Vapaa-aika jäisi illalla näin ollen kovin lyhyeksi ja
ilmeisesti nukkumaan menoa venytettäisiin entisestään. Unen määrä ei siis lisääntyisi, silti
sen laatu heikkenisi, koska aivoille erityisen tärkeät alkuyön tunnit jäisivät hyödyntämättä.
Aikuisen tulisi tukea lasta ottamaan vastuuta omista terveysvalinnoistaan ja ohjata lapsi
ajoissa nukkumaan, vaikkakin se tarkoittaisi poistumista mukavuusalueelta. Televisiosta tulee
lapsia kiinnostavaa ohjelmaa myöhään yöhön, jopa läpi vuorokauden. Lapsen huoneeseen
sijoitetun television ja tietokoneen käyttöä voi olla vaikea valvoa, joten on suositeltavaa
käyttää niitä eri huoneessa, jossa lapsi nukkuu.

Työn tärkein oivallus oli ehkä ymmärtää terveystiedon opettamisen ja ennaltaehkäisevän työn
merkitys. Lapsena opitut terveysvalinnat vaikuttavat usein vielä aikuisuudessa (MLL 2009.)
Koti on pääsääntöisesti lapselle se paikka, jossa terveysvalintoja tehdään, joten mielestäni
koulu ja koti voisivat tehdä terveystiedon opetuksessa nykyistä enemmän yhteistyötä. Tämä
opinnäytetyö on tehty välineeksi terveystiedon opettamiseen juuri tämän kaltaisen tiedon
siirtoon kodin ja koulun välillä. Uni on tärkeä aihe myös yläkouluissa, sillä yläkoululaisen
saattaa olla vaikea hyväksyä unen tarvettaan. Vanhemmat eivät välttämättä tiedä mikä on
nuorille riittävän unen määrä, sillä yleinen käsitys tuntuu olevan, että unen tarve vähenee
murrosiän kynnyksellä, vaikka se on edelleen noin 9 tuntia. Tarpeellinen opinnäytetyön aihe
olisikin kehitellä myös yläkouluihin oma nuorten unta edistävä opas. Hyvä yöuni on merkittävä
terveyden osatekijä kaikissa ikäryhmissä. Terveystiedon- ja sairaanhoitaja on keskeisessä roolissa
hyvän unen edistäjänä. Hoitotyön opetuksessa olisikin syytä kiinnittää huomiota myös unen
terveysvaikutuksiin. Tarpeellinen opinnäytetyö olisi myös hoitotyön opetuksessa käytettävä
unesta informoiva materiaali.

Tämä opinnäytetyö on ollut loistava mahdollisuus perehtyä tärkeään ja tällä hetkellä melko
alirvostettuun aiheeseen, uneen. Sen lisäksi työn eri vaiheissa on ollut mielenkiintoista pe-

rehtyä vanhempana olemiseen ja kasvattamiseen sekä opettajan työhön ja opettamiseen. Näiden kaikkien tärkeiden asioiden takaa paljastui se perusajatus, että on aina hyvin oleellista oivaltaa minkä takia jokin asia tehdään. Terveystiedon opetuksessa tulee muistaa, että lapsen tulee osata soveltaa opittuja tietoja elämässään. Oppiminen on mukavaa silloin, kun lapsi tietää mistä on kyse ja asia esitetään iloisesti ja innostuneesti. Uni on iloinen asia, kun ymmärrämme sen merkityksen hyvinvoinnillemme. Kehotusten ja pakotusten sijaan on korostettava unen positiivisia puolia ja kannustettava lasta toimimaan itse oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Lasten kanssa työskennellessä on erittäin tärkeä mahdollistaa lapsen itsensä kokea oivaltamisen tunteita ja näin ollen antaa lapselle omaan ikäkauteensa sopivaa tietoa, sekä tilaa ottaa itse vastuuta omista terveysvalinnoistaan.

LÄHTEET

- Alaja, K 2009. Unta Palloon! (Luettu 14.9.2009.)
<http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/BC447E73-5C30-463B-39B9AE975D5F/0/unta-palloon.pdf>
- Haarala, P. Honkanen, H. Mellin, O & Tervaskanto-Mäentausta T. 2008. Terveystietojen osaaminen. Helsinki. Edita Prima.
- Hamilo, M. 2009. Antakaa koululaisten nukkua! (Tulostettu 17.8.2010.)
http://www.tiede.fi/artikkeli/1086/antakaa_koululaisten_nukkua_
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara. P. 2003. Tutki ja kirjoita. Vantaa. Dark.
- Hyypä, M. & Kronholm, E. 1998 Uni ja vire. Jyväskylä: Gummerruksen kirjapaino Oy Kansaneläkelaitoksen julkaisu.
- Hämäläinen, K. & Jaakola, E. 2007 Rakkautta ja rajoja - Nuorten kokemuksia perheen merkityksestä sekä osallistumisesta nuoren arkeen. Opinnäytetyö. LAUREA-ammattikorkeakoulu Hyvinkää.
- Kouluterveyskysely. 2007. <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI> (Luettu 18.11.2010.)
<http://www.kotu oulu.fi/avoin/yleisluento/arkisto/2001/01artikkeli2.htm>
- Hujala E. 2001. Oppimisen iloa esiopetuksessa. Oulun yliopisto. (Luettu 18.11.2010.)
<http://www.kotu oulu.fi/avoin/yleisluento/arkisto/2001/01artikkeli2.htm>
- Huovinen, P. 2005. Pääkirjoitus. Kansallinen univaje. KTL. (Luettu 6.1.2011.)
<http://demo.seco.tkk.fi/terveysuomi/item/ctl:9274>
- Huttunen, J. 2010. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. (Luettu 6.1.2011.)
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=dlk&p_artikkeli=dlk00903
- Jansson S. 2008. Huonosti nukkuvalla nuorella voi nousta verenpaine. Lääkärilehti. (Luettu 19.11.2010)
http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news_id=6107/type=1
- Jarasto, N. Lehtinen, T. & Nepponen, K. 2000. Hyvä tulee. Levon ja rauhan hetkiä lapsen ja aikuisen elämään. Jyväskylä. Gummerrus Kirjapaino.
- Jeronen E. Välimaa R. Tyrväinen, H. & Maijala H. (toim.) 2009. Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Jyväskylän yliopisto.
- Järvi U. 2009 Niukka uni lihottaa. (Luettu 4.8.2009.)
http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news_id=6743/type=1
- Kankkunen P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. WSOYpro.
- Kinnarinen T. 2002 Oppia uni kaikki. Tiede-lehti 3/2002. (Luettu 19.11.2010)
http://www.tiede.fi/artikkeli/303/oppia_uni_kaikki#303
- Kokko, L. 2002. Riittävä yöuni on erityisen tärkeä murrosikäiselle. Promo 24. Terveystietojen edistämisen keskus. (Luettu 4.8.2009.) [http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/4BA7DEA0-B6A7-45F1-9F04-A1E5FFED8\)1/0/promo24_riittavayouni.pdf](http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/4BA7DEA0-B6A7-45F1-9F04-A1E5FFED8)1/0/promo24_riittavayouni.pdf)

- Koponen, P. Hakulinen, T. & Pietilä, A-M. 2008. Asiakas ja terveystyö. Toim. Pietilä, A-M. Hakulinen, T. Hirvonen, E. Koponen, P. Salminen, E-M & Sirola, K. Terveystyön edistäminen - uudistuvat työmenetelmät. Helsinki. WSOYpro.
- Kuronen M. 2005. Sisäisen kellon häiriöt saattavat selittää monen sairauden synnyn. (Luettu 4.8.2009.)
http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2005/6_2005/sisaisen_kellon_hairiot_saattavat_selittaa_monen_sairauden_synnyn/
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka, aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino.
- Kylmä J. & Juvakka T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki. Edita Prima.
- Lahtonen, P. Johansson, K. & Hupli, M. 2009. Hoitotiede 2010, 22(2)
- Lapsen ja nuoren hyvä arki 2009 (Luettu 4.10.2009.)
<http://www.lapsenjanuorenhyvaarki.fi/>
- Liuha T. & Partonen T. 2009. Oppiminen vaatii unta. (Luettu 15.5.2009.)
<http://www.terveysuomi.fi/fi/julkaisu/11681>
- MLL 2009. Terveystyön edistämisen ohjelma. (Luettu 8.12.2010.)
http://www.mll.fi/ajankohtaista/terveyden_edistamisen_ohjelma/
- Mutanen A. 2006. 8 syytä nukkua. Tiede-lehti 8/2006 (Luettu 4.8.2009.)
http://www.tiede.fi/artikkeli/628/8_syyta_nukkuu
- National research council. 2004. Miten opimme - aivot, mieli, kokemus ja koulu. Juva. WS Bookwell.
- Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Vantaa. Dark.
- Partonen T. 2005. Uni- valvetrytmin häiriöt ja terveys. Kansanterveys. 6/2005 (Luettu 4.8.2009.)
<http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/pdf/ktl6.pdf>
- Paunonen, M & Vehviläinen-Julkunen, K. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. 1997. Juva. WSOY.
- Pere, V. Riihiviita, E. & Keskinen, S. 2003. Väsymys ja sen yhteys kouluruokailuun ja nukkumistottumuksiin peruskoulun kuudesluokkalaisilla. Suomen Lääkärilehti 58(40).
- Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa- tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki. Edita Prima.
- Rantala, T. 2006. Oppimisen iloa etsimässä. Jyväskylä . PS-kustannus.
- Rimpelä M, Ojajärvi A, Luopa P, Kivimäki H. 2005. Kouluterveyskysely, kouluterveydenhuolto ja terveystieto. Peruseräraportti kyselystä yläkouluille ja terveyskeskuksille. Työpapereita 1/2005. Helsinki: Stakes
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku. Jyväskylä: Gummerruksen kirjapaino Oy.
- Saarin, K. 2005. Miks uni ei tuu? - häiriöitä höyhensaarilla. (Luettu 4.8.2009.)
http://info.stakes.fi/kouluterveyslehtihttp://info.stakes.fi/kouluterveyslehti/FI/Uutisarkisto/2005/miks_uni_ei_tuu.htm
- Sinkkonen, J. 2003. Leikkiä vakavilla asioilla. Helsinki WSOY.

Soininen M. 2006. Passiivinenkin television katselu lisää lasten unihäiriöitä. Lääkärilehti. (Luettu 19.11.2010.)
http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news_id=3698/type=1

Stenberg, T. 2007. Hyvää yötä, kohti parempaa unta Helsinki: Edita Prima Oy.

STT 2007 Liian vähäinen uni on yhteydessä nuorten ylipainoon (Luettu 17.8.2010.)
<http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Liian+v%C3%A4h%C3%A4inen+uni+on+yhteydess%C3%A4+nuorten+ylipainoon/1135228673285>

HTTP://WWW.KTL.FI/PORTAL/SUOMI/TIETOA_TERVEYDESTA/ELINTAVAT/UNI/UNI_HUOLTAA_AIVOJA/

Toikkanen U. 2010. Hyvä uni parantaa muistia ja lisää luovuutta. Lääkärilehti. (Luettu 19.11.2010.)
http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news_id=8582/type=1

Tynjälä, J. 1999. Nuorten nukkumistottumukset, koettu unen laatu ja väsyneisyys. Väitöskirja- artikkeli. [PDF-tiedosto] (Luettu 17.8.2010.)
<http://www.jyu.fi/tdk/hallinto/tiedotus/130jtynjala.htm>

Työterveyslaitos 2009. Työ ja uni. (Luettu 4.8.2009.)
<http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Tietotyö/Työajat/tyouni.htm>

Vainionpää J. 2006 Erilaiset oppijat ja oppimateriaalit verkko-opiskelussa. Tampere. Tampereen yliopistopaino Oy. Juves Print.

LIITTEET

Liite 1 Masi Murkku-uniopas

MASI MURKUN UNIOPAS



Hei!

1

Kiva kun tulit tutustumaan Masi Murkkuun!

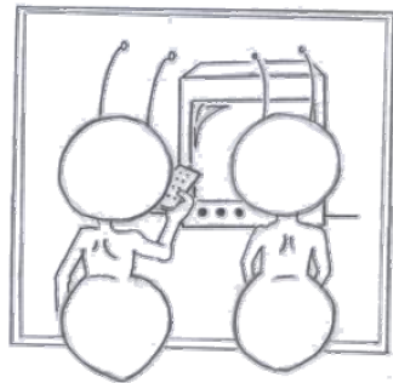
Tässä Masi on illalla menossa nukkumaan hampaiden pesun ja iltapalan jälkeen. Mutta Masi ei tahdo nukkua. Hänen lempisarjansa erikoisjakso alkaa ihan kohta!

Mitä neuvoisit Masia tekemään? Rastita mielestäsi paras vaihtoehto

Vaikka Masi on väsynyt, hän katsoo ohjelman siitä huolimatta. Kyllä huomista koulupäivästä aina jotenkin selviää.

Masi nauhoittaa ohjelman ja katsoo sen seuraavana päivänä kaverin kanssa.

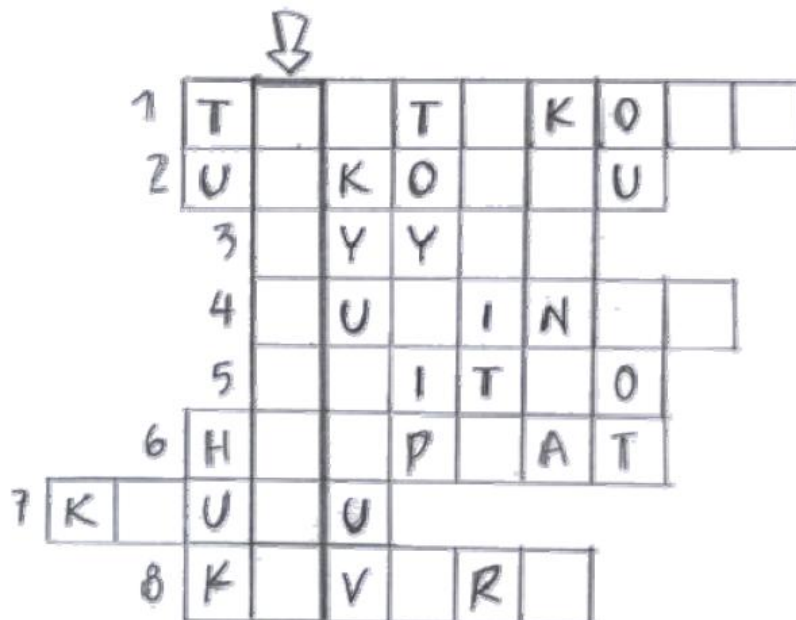
Masi tappelee asiasta äidin kanssa. Häviää taistelun ja menee kiukkuisena nukkumaan.



2

Ratkaise ristikko!

1. Toivottavasti maltat sulkea tämän ajoissa ennen nukkumaan menoa.
2. Hyvä keino saada raitista ilmaa ja hyvä uni.
3. Pään alla nukkuessa.
4. Sen valo virkistää meitä.
5. Nukkuessa voit kääriytyä siihen.
6. Ne on hyvä pestä ennen nukkumaanmenoa.
7. Hyvin nukutun yön jälkeen tässäkin rakennuksessa on mukavampaa.
8. Jaksat olla kiva tällainen kun nuket tarpeeksi.



MIKÄ TÄRKEÄ ASIA MUODOSTUI
PYSTYRIVILLE? _____

3

Nukutko riittävästi?



Masi menee nukkumaan kello 21 ja herää kello 7. Laske kuinka monta tuntia yössä Masi nukkuu?



Piirrä tähän kelloon oma nukkuma-aikasi. Laske kuinka monta tuntia sinä nukut?

Tarkista vielä, että saat unta 10 tuntia.

Siirrä tarvittaessa nukkumaanmenoaikaa aikaisemmaksi.

4

Oikein vai väärin ?

Mieti ovatko nämä väittämät Masin päivästä oikein vai väärin?

Hyvin nukutun yön jälkeen...

- ... Masi on koulumatkalla tarkkaavaisempi. / V
- ... Masi jaksaa keskittyä ja kuunnella tunnilla. / V
- ... Masi on väsynyt ja kiukkuinen, päätäkin särkee. / V
- ... Masi jaksaa leikkiä kavereiden kanssa. / V
- ... Ruoka maistuu paremmin. / V
- ... Masi jaksaa ulkoilla koulupäivän jälkeen. / V

Tiesitkö ?

Unen aikana aivosi järjestelevät päivällä oppimiasi tietoja ja taitoja muistiin.

Nukkuessasi kasvat pituutta. Tarvitset siihen ruoasta saatavaa energiaa. Joten muista iltapala!

Sulkemalla television ja tietokoneen ajoissa, varmistat että aivosi rauhoittuvat yöksi ja voivat keskittyä tehtäväänsä.

Näin kasvat ja kehityt hyvin.

Säännölliset iltatoimet auttavat nukahtamaan paremmin.

Saat unesta parhaan hyödyn, kun menet nukkumaan ajoissa.

Iltayö on tärkeintä aikaa oppimiselle ja kasvamiselle.

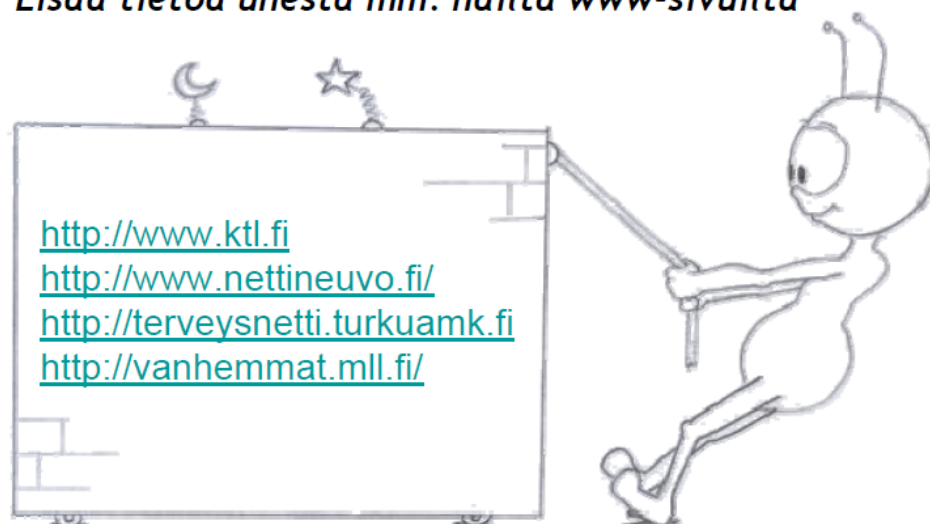
5

Eikö uni tule?

Tarkista vielä, että:

- Olet ulkoillut tarpeeksi
- Olet syönyt kevyen iltapalan
- Olet sulkenut tietokoneen/TV:n ajoissa
- Olet iloisella ja turvallisella mielellä
- Nukkumapaikkasi on sopivan rauhallinen ja pimeä

Lisää tietoa unesta mm. näiltä www-sivuilta





Unesta sinäkin saat virtaa!!!

Tämän esitteen laati Laurean
sairaanhoitajaopiskelija Katja Tikkanen, 2009

Liite 2 Unta Palloon uniopas

UNTA PALLON!



Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013



Nimi:

Luokka:

MITÄ UNI ON?

Uni on pakollinen juttu meille jokaiselle. Ihmisten lisäksi myös kaikki eläimet ja kasvit, jopa puut nukkuvat. Alakoululainen tarvitsee unta noin 10 tuntia vuorokaudessa. 10-vuotias lapsi onkin nukkunut elämästään yhteensä yli kolme vuotta!

Alkuyö ennen puoltayötä on syvän unen aikaa. Silloin keho rentoutuu täysin. Aivot kuitenkin toimivat vilkkaasti ja järjestelevät päivällä opittuja tietoja oikeaan järjestykseen ja painavat ne muistiin. Energiavarastot täyttyvät ja keho vahvistuu. Silloin erittyy myös kasvuhormonia.

Syvän univaiheen jälkeen alkaa uniennäkövaihe eli REM-uni. Unitutkijat kiistelevät yhä mikä on unien näkemisen perimmäinen syy. Toisten tutkijoiden mielestä unet valmistavat ihmisiä tulevaisuuden vaaroja vastaan. Toisten mielestä taas REM-vaiheessa aivot testaavat kuinka hyvin syvä uni on onnistunut tehtävässään. Siitä kaikki ovat kuitenkin samaa mieltä, että molempia uni vaiheita tarvitaan ja molemmat ovat tärkeitä.

VINKKI! Varmistat molempien univaiheiden hyödyt menemällä ajoissa nukkumaan. Tärkein syvän unen vaihe on ennen puoltayötä. Jos menet nukkumaan vasta sen jälkeen, menetät siltä yöltä tärkeimmät oppimisen ja kasvamisen hetket.



Uni on ... TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA

Unen aikana elimistösi täydentää päivällä hupenneita energiavarastoja seuraavan päivän käyttöä varten. Lisäksi riittävä nukkuminen ja hyvälaatuinen uni muodostaa vastustuskykyä bakteereita ja viruksia vastaan ja sairastut harvemmin.

Riittävän unen ansiosta elimistösi osaa myös säännöstellä paremmin ruokahuusi. Väsynyt elimistö huijaa usein olemattomalla nälän tunteella ja saatat syödä/napostella yli oman tarpeesi.

Uni on ... KASVAMISTA

Nukkumisen, erityisesti syvän unen aikana erittyy kasvuhormonia. Jos et nuku, hormonia ei erity.

Murrosiän alkuvaiheessa hormonin erityis lisääntyy ja silloin unettaakin tavallista enemmän.

Pituuskasvun lisäksi myös lihaksesi kasvavat unen aikana.

Kasvamiseen tarvitset energiaa, joten muista syödä kunnollinen iltapala!



Uni on ... OPPIMISTA

Yön aikana päivällä opitut tiedot ja taidot järjestäytyvät aivoissa oikeille paikoilleen ja painautuvat muistiin.

VINKKI!! Kokeisiin lukeminen kannattaa ajoittaa muutamalle illalle juuri ennen nukkumaan menoa. Näin luettu painuu parhaiten mieleen.

Uni on ... MENESTYMISTÄ

Hyvin nukutun yön jälkeen jaksat kuunnella ja keskittyä koulussa paljon paremmin. Päänsärky ja ärtyneisyys eivät silloin vaikeuta koulunkäyntiä eikä harrastuksia.

Uni on ... KAUNEUTTA

Ennen vanhaan puhuttiin kauneusunista. Unen aikana todellakin ihosolut uudistuvat ja iho on vahvempi ja heleämpi.

Riittävän yöunen jälkeen jaksat olla pirteä ja iloinen. Hymyilevä ja reipas ihminen on viehättävämpi kuin väsynyt ja kiukkuinen.

Uni on ... PARANEMISTA

Ihmisen elimistö korjaa itse itseään unen aikana. Siksi olet kuumeisena erityisen väsynyt. Kehollasi on silloin valtava tarve päästä parantamaan itseään.

3

Uni on ... TURVALLISUUTTA

Unen puute on ollut syynä moniin vakaviinkin liikenneonnettomuuksiin. Väsynyt ei jaksakaan olla liikenteessä tarpeeksi tarkkaavainen. Myös pienempiä tapaturmia sattuu enemmän univelkaisille.

Uni on ... UNELMIEN TOTEUTUMISTA

Unien näkijällä ei edes mielikuvitus ole rajana. Unessa voit toteuttaa kaikki unelmasi ja tehdä mitä haluat. Käytä rauhallinen hetki unta odotellessa hyväksesi ja mieti sinulle mieluisia asioita.





Tarkastele edelliseltä aukeamalta unen tehtäviä. Pohdi mitkä ovat sinulle tärkeimmät syyt nukkumiseen. Mainitse ainakin kolme.

1. _____
2. _____
3. _____

Tarkastele omaa nukkumisympäristöäsi. Mitkä asiat siinä auttavat sinua nukkumaan hyvin?

Entä mitä voisit muuttaa?

4

Ilta kannattaa rauhoittaa ainakin noin tunniksi ennen nukkumaanmenoa. Säännölliset iltatoimet valmistelevat kehoa yöunille ja uni tulee nopeammin. Opit myös huomaamaan milloin sinua alkaa väsyttää.

Murrosiässä unihormonit alkavat erittyä noin tuntia myöhemmin, joten sinua alkaa nukkua myöhemmin. Unentarpeesi ei kuitenkaan vähene.

Pohdi mitkä asiat ja toimet auttavat sinua nukkumaan paremmin.

Tarvitset unta kasvaaksesi. Unen lisäksi kasvamiseen tarvitaan ruoasta saatavaa energiaa. Pohtikaa minkälainen on hyvä iltapala.

MUISTA! Energiajuomat eivät nimestään huolimatta pirstä, eivätkä anna energiaa. Ne sisältävät vain vettä, sokeria ja lisäaineita.. Jos päivällä väsyttää, syö raikas hedelmä ja muista juoda vettä.

Aivot eivät lepää unessakaan. Unen aikana aivojen tehtävä on järjestellä edellisen päivän tietoja oikeisiin aivolokeroihin ja tallentaa ne muistiin.

Jos aivot käyvät yöllä ylikierroksilla ne eivät voi suorittaa tehtäväänsä kunnolla. Siksi on tärkeää antaa aivojen levätä illalla ja malttaa lopettaa television katselu ja tietokoneella pelaaminen ajoissa.

VINKKI! Kun nauhoitat illalla tulevan suosikkiohjelmasi voit katsoa sen kaverin kanssa yhdessä vaikka seuraavana päivänä.

Pohtikaa miten myöhään venyvä tietokoneella pelaaminen tai television katselu vaikuttaa koulunkäyntiin.



EIKÖ UNI TULE?

Tarkista vielä tästä

- Olen muistanut ulkoilla tänään
- Olen syönyt kevyen iltapalan
- Olen käsitellyt mieltä vaivaavat asiat kaverin tai aikuisen kanssa
- En ole juonut kola- tai energiajuomia tai kahvia pariin tuntiin ennen nukkumaan menoa
- Olen sulkenut television ja tietokoneen ja rauhoittunut hyvissä ajoin
- Nukkumapaikkani on rauhallinen ja tarpeeksi pimeä
- Vuodevaatteet ovat puhtaat ja mukavat

Kun toimit tämän listan mukaan unesi on myös hyvälaatuista.



6



Lisää tietoa unesta mm. näiltä www-sivuilta

<http://www.ktl.fi>
<http://www.nettineuvo.fi/>
<http://terveysnetti.turkuamk.fi>
<http://vanhemmat.mll.fi/>

Tämän esitteen laati Laurean sairaanhoitajaopiskelija Katja Tikkanen, 2009

Liite 3 Unikortit

1. KOULULAISILLE RIITTÄVÄ UNEN MÄÄRÄ ON 10 T.	2. UNEN LAATU ON TÄRKEÄMPÄÄ KUIN UNEN PITUUS	3. ILTAISET URHEILUHARRASTUKSET HAIHTAAVAT NUKKUMISTA	4. MURROSIÄSSÄ ILTAVÄSYMYS SIIRTYY MYÖHEMMÄKSI
5. MURROSIÄSSÄ UNEN TARVE VÄHENE	6. RAITISILMA PARANTAA UNEN LAATUA	7. TELEVISION KATSELU MYÖHÄÄN ILLALLA VAIKUTTAA UNEN LAATUUN	8. AAMUPALA ON PÄIVÄN TÄRKEIN ATERIA
9. ENERGIAJUOMAN AVULLA VOI KORVATA LYHYET YÖUNET	10. HEIKKO JA LYHYT YÖUNI HAIHTAA OPPIMISTA	11. RIITTÄVÄ UNI LISÄÄ VASTUSTUSKYKYÄ	12. RIITTÄVÄ UNI HOIKENTAA
13. ILTAPALAN ANSIOSTA MUJSTAT UNESI AAMULLA	14. ILTARUUTIINIT VALMISTELEVAT ELIMISTÖÄ NUKKUMAAN		

Liite 4 Unikorttien vastaukset opettajan versio

UNIKORTIT

1. KOULULAISELLE RIITTÄVÄ UNEN MÄÄRÄ ON 10 T.

?

Riittävä unen määrä on yksilöllistä. Liikuntaa harrastavat nuoret tarvitsevat enemmän unta. Nyrkkisääntönä voidaan kuitenkin pitää, ettei koululainen pärjää alle 9 tunnin yönillä.

2. UNEN LAATU ON TÄRKEÄMPÄÄ KUIN UNEN PITUUS

OIKEIN

Hyvälaatuinen uni takaa sen, että elimistö voi suorittaa unen aikana tarvittavat tehtävät.

3. ILTAISET URHEILUHARRASTUKSET HAITTAAVAT NUKKUMISTA VÄÄRIN

Iltaiset urheiluharrastukset vähentävät usein nukutun unen määrää, koska elimistö rauhoittuu myöhemmin. Unen laatu on silloin kuitenkin huomattavasti parempaa. Liikunnallinen harrastus on unen kannalta suositeltavaa, vaikka se nipistäisikin nukkumisesta ajallisesti.

4. MURROSIÄSSÄ ILTAVÄSYMYS SIIRTYY MYÖHEMMÄKSI

OIKEIN

Murrosiän kynnyksellä unihormonin (melatoniinin) erityshuippu siirtyy noin tuntia myöhäisemmäksi.

5. MURROSIÄSSÄ UNEN TARVE VÄHENEE

VÄÄRIN

Murrosiässä unen tarve lisääntyy. Kehossa ja mielessä tapahtuu valtavasti muutoksia, joihin kerätään energiaa unen aikana.

Arkiaamuinen herääminen ei kuitenkaan siirry tunnilla eteenpäin, joten on tärkeä panostaa laatuun!!

6. RAITIS ILMA PARANTAA UNEN LAATUA

OIKEIN

Keinoja hyvälaatuiseen uneen: Ulkoilu ja liikunta, iltapala, kofeiiniton ilta, tietokoneen ja television sulkeminen väh. tuntia ennen nukkumaan menoa, toistuvat iltarutiinit.

Unen laatua heikentää mm. huolet!

7. TELEVISION KATSELU MYÖHÄÄN ILLALLA VAIKUTTAA UNEN LAATUUN

OIKEIN

Nukkumaanmeno heti television katselun tai tietokoneella pelaamisen jälkeen heikentää unen laatua, koska aivot käyvät ylikerroksilla vielä pitkään eivätkä suoriudu tehtävästään kiitettävästi.

Näitä tehtäviä ovat mm. kasvaminen (pituus, lihakset) oppiminen ja muistaminen

8. AAMUPALA ON PÄIVÄN TÄRKEIN ATERIA

?

Ihanteellista olisi syödä terveellinen aamupala. Silloin jaksaa keskittyä ja opiskella koulussa ja on muutenkin kivempi olla. Kaikille ei aamulla syötävä maita, mutta olisi tärkeää kuitenkin juoda reilusti esim. tuoremehua. Edellisenä päivänä voisi koota seuraavan päivän aamupalan valmiiksi jääkaappiin. Vähänkin on parempi kuin ei mitään!

9. ENERGIAJUOMAN AVULLA VOI KORVATA LYHYET YÖUNET

VÄÄRIN

Tässä yhteydessä energian toinen nimi on kalori! Energiajuomat tutkimusten mukaan vain lisäävät väsymyksestä johtuvaa levottomuutta. Ne sisältävät vettä ja lisäaineita sekä usein kaloreita. Ne siis vain lihottavat ja tuhoavat hampaat. Parempi tapa pitää itsensä pirteänä on nukkua riittävästi ja hätätapauksessa syödä vaikka raikas hedelmä ja juoda vettä.

10. HEIKKO JA LYHYT YÖUNI HAITTAA OPPIMISTA

OIKEIN

Erityisesti alkuyöstä syvän unen aikaan unen tehtävänä on painaa mielen edellisenä päivänä opitut asiat myöhempää käyttöä varten. Erityisen tehokas keino muistaa asioita on tankata niitä ennen nukkumaan menoa.

Huonon yön jälkeen ei jaksaa kuunnella ja kiinnostua koulussa seuraavana päivänä, jolloin talennettävää on seuraavana yönä huomattavasti vähemmän kuin hyvin nukutun yön jälkeen.

11. RIITTÄVÄ UNI LISÄÄ VASTUSTUSKYKYÄ

OIKEIN

Unen aikana elimistö korjaa itse itseään. Siksi kipeänä väsyttää ihan väkisin. Elimistöllä on pakottava tarve tuhota pöpöjä. Elimistö tuhoaa ylimääräisiä pöpöjä vaikka et olisikaan sairas, joten nukkuminen on hyvä keino ennaltaehkäistä tartuntatauteja.

Uni parantaa myös ihoa!!

12. RIITTÄVÄ UNI HOIKENTAA

?

Väsyneenä elimistö ei osaa tunnistaa onko tarvetta syödä vai ei, ja aina tuntuu että olisi vähän nälkä. Erityisesti makea himottaa. Nukkuminen ei sinänsä ole laihdutuskeino, mutta jos painoa kertyy ylimääräisestä napostelusta riittävä nukkuminen varmasti auttaa!

13. ILTAPALAN ANSIOSTA MUISTAT UNESI AAMULLA

VÄÄRIN

Aivot tarvitsevat energiaa (huom! ei niitä kaloreita) toimiakseen yöllä toivotulla tavalla. Nälkäisenä uni tulee huonommin ja on heikkolaatuista. Erityisesti pituuskasvun kannalta iltapala on tärkeä.

Tutkijat kinastelevat mikä on unen näkemisen perimmäinen syy. Yhtä mieltä he ovat siitä, että sekä syvän unen vaihe, että unien näkeminen ovat molemmat erityisen tärkeitä.

14. ILTARUTIINIT VALMISTELEVAT ELIMISTÖÄ NUKKUMAAN

OIKEIN

Tietyt samat toiminnot illalla kertoo elimistölle, että kohta on nukkumaanmeno aika ja se alkaa jo varautua erittämään unihormonia ja uni tulee helpommin. Sopivien iltarutiinien miettimiseen kannattaa nähdä vähän vaivaa ja miettiä mikä olisi itselle paras tapa rauhoittua illalla.

KERTAUSTA

Nukkuminen vaikuttaa siis

kasvuun, muistiin, oppimiseen, keskittymiseen, terveyteen, ihoon, ruokahuonon, jaksamiseen, mielialaan

Erityisen tärkeää aikaa kasvulle ja oppimiselle on alkuyö! Myöhemmin yöllä sama mahdollisuus ei enää toistu.

Nukut tarpeeksi kun olet päivällä pirteä ja aktiivinen.

Liite 6 Aikataulu ja oppilasmäärät

Maanantai 17.8.2009	Luokka	Oppilasmäärä
klo 8.15	4A	19/21
klo 9.00	1-2E (EMO-luokka)	6
klo 11.15	1-2 B	12

Tiistai 18.8.2009	Luokka	Oppilasmäärä
klo 8.15	5A	26
klo 9.00	2A	22/24
klo 10.15	6B	20
klo 11.00	3-6E	8
klo 12	6A	24/25

Keskiviikko 19.8.2010	Luokka	Oppilasmäärä
klo 8.15	2-3C	20
klo 9.00	3A	25
klo 10.45	1A	25