

YLÄKOULULAISEN UNIRYTMIN TUKEMINEN JA KARTTOITTAMINEN TOIMINNALLISTEN TUOKIOIDEN AVULLA

Sara Happonen ja Fia Jokela

YLÄKOULULAISEN UNIRYTMIN TUKEMINEN JA KAR-
TOITTAMINEN TOIMINNALLISTEN TUOKIOIDEN AVUL-
LA

Sara Happonen ja Fia Jokela
Opinnäytetyö, kevät 2015
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden (AMK)

TIIVISTELMÄ

Happonen, Sara & Jokela, Fia. Yläkoululaisen unirytmien tukeminen ja kartoittaminen toiminnallisten tuokioiden avulla. Kevät 2015, 73 s., 8 liitettä. Diakoniammattikorkeakoulu, Hoitoalan koulutusohjelma, Terveystiedon opettaja (AMK)

Produktiomuotoisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli tukea yläkoululaisen unta toiminnallisten opetustuokioiden avulla. Kohderyhmänä oli helsinkiläisen peruskoulun 8. luokka ja yhteistyökumppanina luokan terveystiedon opettaja ja koulun terveydenhoitaja. Kolme opetustuokiota pidettiin loka-marraskuussa 2014 luokan terveystiedon tunneilla. Niiden lisäksi oppilailta kerättiin tietoa heidän unirytmistään unipäiväkirjojen avulla. Tuokioista kerättiin kirjallista palautetta oppilailta, terveystiedon opettajalta ja terveydenhoitajalta. Palaute sisälsi arvion tuokioiden sisällöstä, toteutuksesta sekä käsiteltyjen aiheiden ajankohtaisuudesta ja tarpeellisuudesta. Oppilaat saivat tuokioiden ja unipäiväkirjojen pohjalta tehdyn kirjallisen koosteen, jossa kerrattiin nuoren unta ja arkirytmisiä tukevia tekijöitä. Kooste sisälsi myös oppilaiden unipäiväkirjojen tuloksia.

Opinnäytetyön kirjallisessa raportissa käsittelemme nuoren unta ja siihen eri tavoin heijastavia tekijöitä. Teoreettinen sisältö on sama kuin opetustuokioiden sisältö: yläkoululaisen uni, unen vaiheet, unen vaikutus kehitykseen ja kasvuun sekä vuorokausirytmien, stressin ja elektroniikan vaikutus uneen. Opetustuokiot kulkivat opinnäytetyöprojektimme aikana nimellä unituokioiden ja niiden sisältö on esitetty opinnäytetyön teoriasisältönä. Raportti sisältää myös unituokioiden toteutuksen kuvauksen, unipäiväkirjojen analyysin sekä tuotteen arvioinnin.

Unituokioiden toteutus onnistui suunnitellusti ja oppilailta, terveydenhoitajalta ja terveystiedon opettajalta saatu palaute oli positiivista. Ne oppilaat, jotka kokivat ongelmia nukahtamisessa ja nukkumisessa, kertoivat unituokioiden olleen erityistä hyötyä itselleen. Unipäiväkirjojen tulosten mukaan oppilaat nukkuivat keskimäärin yhdeksän tuntia yössä ja nukkumaan mentiin arkena keskimäärin puoli yhdentoista aikoihin. Kouluaamuisin väsymystä ilmeni eniten alkuvuokosta. Raportin sisältämän teorian tiedon ja materiaalin voi hyödyntää vastaavanlaisia terveystuokioita suunnitellessa.

Asiasanat: yläkoululaisen terveyden edistäminen, uni, kouluterveydenhuolto, toiminnallinen ryhmä

ABSTRACT

Happonen, Sara & Fia, Jokela. Supporting stable sleep rhythm in adolescents via functional health sessions. 73 p., 8 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2014. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in nursing, Option in Health Care. Degree: Public Health Nurse.

This thesis was done in a production format, and its purpose was to support adolescents' stable sleep rhythm via functional health sessions. The target group was one 8th grade class from an upper comprehensive school in Helsinki. The operational partner for this production was this school's health nurse and the physical education teacher. Three health sessions were held from October to November 2014 during health education classes. In addition to the classes the students held sleeping diaries for two weeks, which were used as material for the thesis. The students, the health nurse and the teacher gave written and verbal feedback of the sessions. The feedback included an assessment of the health sessions' content and execution. Also assessed was whether the health sessions seemed relevant and useful. The students received a written summary based on the sleeping diaries' results and health sessions' subjects. The summary contained information about the adolescents' sleeping habits and tips on how to support a daily sleeping rhythm.

This written report contains issues that are related to adolescents' sleep and related matters. The report's theoretical content is the same as in the health sessions; adolescents' sleep, sleeping rhythm, phases of sleep, the effect of sleeping on development and physical growth. They also included information on how electronics, stress and a stable daily rhythm affect sleep. This report contains also a description of how the health sessions were held, analysis of sleeping diaries and analysis of the whole production.

The health sessions were held as planned. Feedback from the students, the health nurse and the teacher was positive. Students who had troubles in their sleeping rhythm said that health sessions were very useful. The result of the sleeping diaries showed that on average the students slept nine hours and on weekdays the students went to sleep on average at half past ten. Students were usually the most tired in the beginning of the new week. This thesis was meant to produce material and theoretical information about adolescents' sleep that can be used in the future when planning similar health sessions. This production gave us, future health nurses, tools and information to deal with increasing tiredness and sleeping problems in adolescents.

Key words: adolescents' health promotion, sleep, student health care, functional group, health sessions

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 NUOREN TERVEYDEN EDISTÄMINEN KOULUYMPÄRISTÖSSÄ.....	8
2.1 Terveysten edistäminen kouluympäristössä	8
2.2 Kouluterveydenhoitaja nuoren terveyden edistäjänä	10
3 YLÄKOULULAISEN UNI	12
3.1 Unen vaiheet	13
3.2 Unen vaikutus kehitykseen ja kasvuun	15
3.3 Vuorokausirytmien vaikutus uneen	16
3.4 Stressin vaikutus uneen.....	17
3.5 Elektroniikan vaikutus uneen	18
3.6 Aikaisempia tutkimuksia yläkoululaisen uneen liittyen	21
4 TOIMINNALLISET TUOKIOT.....	23
4.1 Yläkoululainen oppijana.....	23
4.2 Toiminnallinen opetus.....	25
4.3 Osallistava oppiminen.....	26
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITEET	28
6 YLÄKOULULAISTEN UNITUOKIOT	29
6.1 Toimintaympäristö ja kohderyhmä	29
6.2 Unituokioiden suunnittelu.....	29
6.3 Unituokioiden toteutus ja arviointi	31
6.3.1 Tuokio 1. Unen vaikutus kehitykseen ja kasvuun	33
6.3.2 Tuokio 2. Uni, arkirytmien ja stressi.....	35
6.3.3 Tuokio 3. Unen ja elektroniikan yhteisvaikutukset	37
7 UNITUOKIOIDEN ARVIOINNIN JA UNIPÄIVÄKIRJOJEN TULOKSET.....	38
7.1 Oppilaiden palaute.....	38
7.2 Yhteistyökumppaneiden palaute.....	40
7.3 Unituokioiden itsearviointi	41
7.4 Unipäiväkirjojen tulokset.....	43
8 POHDINTA	49
8.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	49

8.2 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu	51
8.3 Johtopäätökset ja kehittämisideat.....	54
LÄHTEET	57
LIITE 1: Kirje huoltajille	63
LIITE 2: Tuokioiden suunnitelma.....	64
LIITE 3: Unipäiväkirja	65
LIITE 4: Tuokio 1 Power Point	66
LIITE 5: Tuokio 2 Power Point	68
LIITE 6: Tuokio 3 Power Point	70
LIITE 7: Unipäiväkirjatulosten kooste oppilaille	71
LIITE 8: Oppilaiden palautelomake	73

1 JOHDANTO

Nuoren käydessä läpi elämän suuria muutoksia unen tarve korostuu. Nuoruudessa kuitenkin usein unen kokonaismäärä vähenee, uni kevenee, pitkäaikainen väsymys lisääntyy sekä vuorokausirytmäsi siirtyy myöhemmäksi. Taustalla nuoren unen muutoksissa ovat sekä ympäristö- että biologiset tekijät. Univaajeesta kärsitään varsinkin kouluviikolla, kun nukkumaan menoa lykätään myöhemmäksi, jolloin aikaisin herääminen kouluun käy vaikeaksi. Elektronisien laitteiden ja sosiaalisen median lisääntynyt käyttö on vaikuttanut nuorten nukkumistottumuksiin ja unenlaatuun, erityisesti siirtämällä nukkumaanmeno-aikaa myöhemmäksi ja aiheuttamalla fysiologista aktivoitumista. Tutkimus on osoittanut, että esimerkiksi elektronisien laitteiden kirkas valo voi ehkäistä melatoniinin eritystä. (Urrila & Pesonen 2012, 2828–2829.)

Unen aikana välittyy nuorille välttämätöntä kasvuhormonia, joka on edellytys pituuskasvulle ja kehitymiselle. Myös muu hormonitoiminta edistyy unen aikana. Hyvä uni takaa parempia oppimistuloksia, sillä keskushermosto ja aivot toimivat paremmin levänneenä. (Orkovaara & Cacciatore yms, 2004, 141–142.) Tutkimuksen mukaan uniongelmät ovat usein ennaltaehkäistävissä. Mitä varhaisemmassa ajassa uniongelmiin puututaan, sitä paremmin ne ovat ratkaistavissa. Kouluikäinen tarvitsee aikuisen valvontaa ja opastusta nukkumaanmenoajoissa sekä rajoitusta elektroniikan käytössä iltoisin. (Saarenpää-Heikkilä, 2009, 36.)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyssä sekä Jyväskylän yliopiston johtamassa Maailman terveysjärjestön koululaistutkimuksessa seurattiin 20 vuoden ajan lasten ja nuorten unitottumuksia sekä päiväväsymyksen yleisyyttä. Tutkimus kertoo univaikeuksien ja päiväväsymyksen lisääntyneen viimeisen 20 vuoden aikana, mutta kasvu on kuitenkin hidastunut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Tutkimus havaitsi myös yhteyden väsyneiden oppilaiden ja huonojen arvosanojen välillä. (Kronholm 2014.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tukea erään helsinkiläisen peruskoulun 8. luokan nuorten unta ja unirytmää kolmen 45 minuutin toiminnallisen opetustuokion avulla sekä kartoittaa tietoa heidän unirytmistään ja ruutuajastaan unipäiväkirjan avulla. Halusimme myös opettaa nuorille hyviä menetelmiä oman unen ja arjen hallintaan sekä antaa kouluterveydenhoitajalle menetelmän nuorten unen ja jaksamisen tukemiseen. Käsittelimme opetustuokioiden aikana unen rytmiä, unen laatuun ja pituuteen vaikuttavia sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä, unen vaikutuksia kasvuun ja kehitykseen, stressin vaikutusta uneen sekä arki- ja vuorokausirytmien merkitystä kasvavan nuoren terveyteen. Opetustuokiot kulkevat opinnäytetyöraportissamme nimellä unituokiot. Kolme 45 minuutin unituokiota toteutettiin peruskoulussa 8. luokan terveystiedon tuntien sisällä lokamarraskuussa 2014.

Toiminnallinen opinnäytetyö jaetaan kahteen osaan, toiminnalliseen produktiin ja opinnäytetyöraporttiin (Airaksinen 2009). Opinnäytetyöraporttimme sisältää työn teoreettisen perustan esittämisen sekä unituokioiden teoreettisen sisällön ja toteutuksen kuvauksen sekä unipäiväkirjojen tulosten raportoinnin ja analyysin. Lisäksi raportti sisältää oman ja oppilailta saadun sekä luokan opettajalta ja koulun terveydenhoitajalta saadun palautteen analyysin. Opinnäytetyömme raportti toimii mallina, jota koulut voivat hyödyntää jatkossa samantyylisten terveystuokioiden suunnittelussa. Samalla se antoi meille tuleville terveydenhoitajille välineitä sekä tietoa kohdata yleistyneet nuorten väsymys ja uniongelmat.

2 NUOREN TERVEYDEN EDISTÄMINEN KOULUYMPÄRISTÖSSÄ

2.1 Terveiden edistäminen kouluympäristössä

Terveiden edistäminen keskittyy usein terveyskäyttäytymisen vahvistamiseen ja siihen kannustamiseen (Rodham 2010, 51) tavoitteena terveen yksilön eliniän pidentäminen (Koskenvuo & Mattila 2009). Terveiden edistämisen taustalla on käsitys terveydestä, joka voidaan määritellä tieteenaloittain lääketieteellisestä lähtökohdasta, voimavarakeskeisesti tai yhteisö- ja yksilökeskeisesti (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 10–11). Ottawan asiakirjan mukaan terveyttä on määritelty positiivisena, jokapäiväisen elämän voimavarana, johon kaikilla on oikeus (WHO 1986).

Yksilötasolla terveyden edistämiseen ja psykofyysis-sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistamiseen linkitetään usein elämäntapamuutokset, joiden avulla pyritään joko suojaamaan tai parantamaan terveyttä. Kouluikäiset ovat tavoitettavuutensa ja ikänsä vuoksi tärkeä terveyden edistämisen kohderyhmä. Heidän parissaan tehtävä terveyden edistäminen on vielä kehitysvaiheessa ja kouluterveydenhuollon yhteistyötä koulun ja opetuksen kanssa tulisi lisätä. (Koskenvuo & Mattila 2009; Rodham 2010, 61.) Koulun tehtäviin kuuluu oppivelvollisuuden takaamisen lisäksi lasten ja nuorten terveydentilan edistäminen ja ylläpito. Oppilas- ja kouluterveydenhuollon lisäksi laki takaa oppilaille terveystiedon opetusta 7.–9. luokilla kolme vuosiviikkotuntia. (Opetushallitus 2014.) Oppilaiden terveysosaamiselle ja -käyttäytymiselle luodaan perusta jo alakoulussa terveystiedon opetuksen ja terveydenhoitajan terveysneuvonnan sekä ympäristön vaikutuksen avulla. Lapsi alkaa omaksua monia terveysosaamisen taitoja jo kuuden ja kymmenen ikävuoden välissä, ja murrosiässä omat terveystottumukset alkavat vakiintua. (Hautamäki 2009, 147.)

Terveyskasvatus ja terveysneuvonta pyrkii vuorovaikutuksellisesti ja yksilöä motivoivasti muokkaamaan, terveyskäyttäytymistä ja lisäämään yksilön hyvinvointia sekä tietoisuutta terveydestään. Terveystiedon opetus kuuluu monitieteelliseen tietoperustaan, jonka tavoitteena on edistää oppilaiden ymmärrystä

terveyden psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta sekä lisätä yksilön valmiuksia toimia oman ja toisen terveyden edistämisen hyväksi. (Opetusministeriö 2014.) Terveysneuvonta on näyttöön perustuvaa tietoa, jota voidaan toteuttaa yksilöllisesti, ryhmässä tai yhteisöllisesti. Sen tulee tukea yksilön ja perheen terveyttä; mielenterveyttä sekä psykososiaalista hyvinvointia. Terveysneuvontaa kouluissa annetaan kasvuun sekä psykososiaalisesta ja fyysisestä kehityksestä. Aiheina ovat ihmissuhteet, lepo ja vapaa-aika, median merkitys terveyden ja turvallisuuden kannalta, ravitsemus, liikunta sekä painonhallinta. (Terveydenhuoltolaki 2010/1326)

Terveydenhuoltolain (1326/2010) pykälän 16 mukaan kunta järjestää terveydenhuollon palvelut alueellaan asuville perusopetusta saaville oppilaille. Kouluterveydenhuolto on osa oppilas- ja opiskelijahuoltolain (1287/2013) mukaisia opiskeluhuollon palveluja. Kouluterveydenhuoltoon sisältyy kouluympäristön terveellisyyden, turvallisuuden sekä koulu yhteisön hyvinvoinnin seuraaminen ja edistäminen joka kolmas vuosi. Vuosittain seurataan myös jokaisen oppilaan kasvua ja kehitystä sekä terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi kouluterveydenhuoltoon sisältyy oppilaiden huoltajien kasvutyön tukeminen, suun terveydenhuolto, oppilaan erityisen tuen tai tutkimusten varhainen tunnistaminen sekä pitkäaikaisairaahan lapsen omahoidon tukeminen sekä oppilaan terveydentilan toteamista varten tarvittavat tutkimukset. Kunnan tulee toimia yhteistyössä vanhempien ja huoltajien sekä muun oppilashuollon kanssa kouluterveydenhuoltoa järjestettäessä.

Valtioneuvoston asetuksen neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011) tarkoituksena koululaisen näkökulmasta on varmistaa, että opiskelijoiden terveysneuvonta ja terveystarkastukset ovat suunnitelmallisia, yhtenäisiä sekä yksilön ja väestön tarpeet huomioiva kunnallisessa terveydenhuollossa. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011).)

Viranomainen, joka vastaa kunnan kansanterveystyöstä, tulee hyväksyä yhteinen toimintaohjelma neuvolatoiminnalle, koulu- ja opiskelijaterveydenhuollolle sekä lasten ja nuorten ehkäisevälle suun terveydenhuollolle. Lasten ja nuorten kehitysympäristö tulee ottaa huomioon palveluja järjestettäessä. Moniammatillinen apu tulee olla järjestettävissä terveystarkastusten ja terveysneuvonnan tarpeen mukaan. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011).)

2.2 Kouluterveydenhoitaja nuoren terveyden edistäjänä

Terveyden edistäminen pyritään tekemään lähellä yksilöä ja hänen ympäristöään, heidän lähtökohdistaan ja tarpeistaan käsin. Yhteisön terveyden edistäminen onnistuu parhaiten, kun tunnistetaan sen terveystarpeet ja pystytään työskentelemään kohdistetusti. (Haarala & Mellin 2015, 41.)

Kouluterveydenhoito on jatkumoa lastenneuvolatyöhön. Kouluterveydenhoitajan työ on moniammatillista, kouluyhteisön ja alueen eri toimijoiden ja tukiverkkojen kanssa tehtävää verkostoitunutta terveyden edistämisen työtä. Koululaisten terveydestä ja hyvinvoinnista kerätään valtakunnallisesti tietoa Kouluterveyskyselyyn, WHO:n eli maailman terveysjärjestön koululaistutkimuksen ja nuorten terveystapatutkimuksen avulla. Kouluterveyskysely toteutetaan joka toinen vuosi kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisille sekä lukio- ja ammattikoulujen ensimmäisen ja toisen lukuvuoden opiskelijoille. WHO:n koululaistutkimus ja nuorten terveystapatutkimukset tehdään nuoremmille oppilaille. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 280–281.) Kansallisten ja kansainvälisten koululaisten terveydentilaa tutkivien kyselyiden avulla terveydenhoitajat saavat ajankohtaista tietoa nuorten terveydentilan trendeistä. Tämä auttaa suunnittelemaan ja kohdentamaan terveystarkastusten sekä terveysneuvonnan aihesisältöjä.

Kouluterveydenhoitaja on terveyden edistämisen asiantuntija kouluyhteisössä. Vuosittaiset terveystarkastukset takaavat, että terveydenhoitaja näkee jokaisen luokka-asteen oppilaita vuosittain. Terveydenhoitajan työ koulussa voidaan ja-

kaa yksilötyöhön kuten terveystarkastuksiin, yhteistyöhön kuten kouluyhteisön terveyden edistämistyön suunnitteluun ja oppimisympäristötyöhön kuten esimerkiksi terveystiedon opetukseen osallistumiseen. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 291.) Yhteistyössä opettajien ja oppilashuollon kanssa terveydenhoitaja voi saada tietoa oppilaiden tarvitsemasta, kohdennetusta terveysneuvonnan- ja kasvatuksen tarpeesta, jonka terveydenhoitaja voi toteuttaa esimerkiksi terveystiedon tunneilla ryhmämuotoisena opetuksena (Hautamäki 2009, 146).

Oppilaiden terveysneuvonta kuuluu oleellisesti terveydenhoitajan työnkuvaan. Terveyskasvatuksella tarkoitetaan reflektioivaa terveyden pohtimista eri elämäntilanteissa nyt ja tulevaisuudessa. Oppilaiden terveysneuvonnan tukena on terveystiedon opetus, jota on 7.–9. luokalla kolme vuosiviikkotuntia. Terveydenhoitajan tulee tuntea terveystiedon opetussuunnitelma, ja tarvittaessa kouluterveydenhoitaja voi osallistua terveystiedon opetukseen täydentävästi ja näin lisätä terveystottumusten siirtymistä oppilaiden arkeen. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 294; Hautamäki 2009, 146.) Kouluterveydenhuollon ja terveystiedon opetuksen yhdistäminen kattaa sisälleen oppilaan kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen tukemisen kouluyhteisössä ja sen ulkopuolella sekä oppilaan hyvinvointia ja turvallisuutta tukevan osaamisen. Tarkasteltaessa terveystiedon opetuksen, terveystarkastusten ja terveysneuvonnan sisältöjä yhdessä on huomattu, että ne tukevat toisiaan. Kahdeksannella luokalla järjestettävä laaja terveystarkastus selvittää oppilaiden elämäntapoja, terveystottumuksia ja yleistä hyvinvointia. Terveystiedon tunneilla läpi käytyt ja opitut asiat tukevat terveystarkastuksen terveysneuvonnan aihealueita ja parhaimmillaan lisäävät oppilaiden itsehoitoa ja terveyskäyttäytymistä. (Hautamäki 2009, 151.)

3 YLÄKOULULAISEN UNI

Ihminen nukkuu noin kolmasosan elämästään. Uni ei ole pelkästään hereillä olon vastakohta, vaan unen aikana keho ja mieli palautuu päivän tapahtumista ja aivot toimivat edelleen aktiivisesti sisäistäen, lajitellen ja tallentaen päivän aikana kerättyä informaatiota lyhyestä muistista pitkäaikaiseen muistiin (Aronen & Pihl 2012, 17, 18.) Poikkeavalla unella ja vuorokausirytmillä on merkittävä vaikutus terveyteen. Useat epidemiologiset tutkimukset osoittavat, että alle seitsemän tunnin tai yli kahdeksan tunnin yöunet liittyvät suurentuneeseen riskiin sairastua tai kuolla. (Ollila, Kronholm & Paunio 2011, 2573.)

Unen tarve on kuitenkin hyvin yksilöllistä, ja vaihtelee ikätasoin. Aikuisen unentarve on noin seitsemän tuntia, kun alakoululainen tarvitsee kymmenen tuntia ja yläkoululainenkin vielä kahdeksasta yhdeksään tuntia yöunta (Partinen 2009).Nykyään länsimaissa unen pituus on kuitenkin lyhentynyt, vaikka sen tarve nykyisessä tieto- ja työpainotteisessa yhteiskunnassa on kasvanut. Sata vuotta sitten opiskelijat nukkuivat noin puolitoista tuntia nykyopiskelijoita enemmän. Radikaali muutos nukkumisrytmin muutoksessa kertoo myös yhteiskunnan muuttumisesta enemmän ilta- ja yöpainotteiseen, 24 tunnin yhteiskuntaan, joka houkuttelee ihmisiä tinkimään yöunestaan. (Kannas ym. 2010, 203.)

Nuoruusiällä unen keskeisimpiä muutoksia ovat unen kokonaismäärän väheneminen, päiväsaikaisen väsymyksen lisääntyminen ja vuorokausirytmien myöhentyminen. Ala- ja yläkoululaiset kärsivät toiminnallisesta unettomuudesta sekä sosiaalisten ja biologisten tekijöiden aiheuttamasta vuorokausirytmien siirtymisestä. Toiminnallinen unettomuus johtuu usein jatkuneesta stressistä ja unettomuuden pelosta. Iso osa lasten ja nuorten uniongelmista olisi ennaltaehkäisävissä varhaisella puuttumisella kouluterveydenhuollossa, vanhempainilloissa, terveystiedontunneilla sekä muilla oppitunneilla puheeksi ottamisen ja tiedostamisen avulla. Koululaisia olisi tärkeä tukea säännölliseen arkirythmiin sekä koulun että kodin puolesta. (Saarenpää-Heikkilä 2009, 36; Terve koululainen 2011.)

Nykyajan nuorten elämää hallitsee myös oleellisesti erilaiset tekniset laitteet, joiden käyttö etenkin yöaikaan vaikuttaa unen laatuun. Lisäksi fyysisesti kuormittavan työn vähentyminen on vähentänyt unen tarvetta. (Kannas ym. 2010, 196.) Suomalaiset nuoret ovat eurooppalaisista nuorista väsyneimpiä. Kehittyneimpien, hyvinvointivaltioiden murrosikäiset nuoret nukkuvat vähemmän ja ovat enemmän väsyneitä kuin kehittyvien valtioiden nuoret (Kannas ym. 2010, 203). Suomalainen murrosikäinen nuori nukkuu keskimäärin noin kahdeksan ja puoli tuntia yössä, ja noin puolet menee nukkumaan kello 22.30 mennessä (Kouluterveyskysely 2010). Vuoden 2013 Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan 31prosenttia peruskoululaisista tytöistä ja 29 prosenttia pojista nukkuu alle kahdeksan tunnin yöunet.

3.1 Unen vaiheet

Yön aikana ihminen käy läpi erilaisia unen vaiheita, joiden aikana aivot ja keho käyvät läpi erilaisia prosesseja. Unen fysiologista puolta tutkitaan erilaisten mittausten avulla, kuten aivofilmin EEG:n avulla. Lisäksi mitataan nukkuvan ihmisen lihasjännitystä elektromyografian (EMG) avulla sekä silmämunien liikettä elektrookulografian avulla (EOG). Unta voidaan tarkkailla ja mitata perus vitaelintoimintoja seuraamalla eli hengitystä, pulssia, verenpainetta sekä sydänfilmiä tarkkailemalla. Erilaisten unenmittausmenetelmien yhdistämistä kutsutaan unipolygrafiaksi (Hyyppä & Kronholm 1998,13–14.)

Unen aikana aivokuoren EEG-aktiivisuus vaihtelee muodostaen toisiaan seuraavia univaiheita, jotka taas seuraavat toisiaan syklisesti muodostaen unisyklejä (Hyyppä & Kronholm 1998, 14). Uni jakautuu NREM-unen eli Non-REM-unen ja REM-unen vaiheisiin. NREM-uni jaetaan neljään syvyysluokkaan, S1-, S2-, S3- ja S4-vaiheeseen, joista kaksi viimeistä vaihetta ovat varsinaista syvää unta. Eri unen vaiheilla on erilaisia vaikutuksia ihmiseen sekä arjesta palautumisen ja jaksamisen kannalta ratkaisevia tekijöitä. REM-unen vaiheessa aivojen sähkökäyrä EEG muuttuu aktiiviseksi ja aivokuori aktivoituu, samalla lihakset rentoutuvat ja ihminen on liikkumaton. (Stenberg 2007, 19–20.) REM-unen aikana tapahtuu oppimista, ja aikaisempien tapahtumien prosessointia ja se

edesauttaa psyykkisen tasapainon säilymistä. NREM-unen aikana taas ihmisen keho palautuu päivän rasituksista, ja aivot saavat levätä. (Partinen 2009.)

Terve, univaikeuksista kärsimätön ihminen, nukahtaa noin viiden ja kahdenkymmenen minuutin aikana. Nukahtamista seuraa kevyet NREM-unen vaiheet, jotka syvenevät loppua kohden. Ensimmäiseen REM-unen vaiheeseen päästään normaalisti noin 90 minuuttia nukahtamisen jälkeen. Kaikki nukahtamisvaiheet muodostavat syklin, joka on kestoaltaan terveellä nuorella ja aikuisella noin puolestatoista tunnista kahteen tuntiin. Riittävässä unessa syklit toistuvat yön aikana noin viisi kertaa. (Partinen 2009.)

REM-uni käsittää noin 20–25 prosenttia koko unesta. Sen aikana lihasjännitys suurista lihaksista on poissa, eikä nukkuva pysty liikkumaan (Aronen & Pihl 2012, 18). REM-uni tulee sanoista Rapid Eye Movement (nopeat silmän liikkeet), jolloin siis silmämunat luomien alla liikkuvat nopeaan tahtiin ja silloin nähdään suurin osa unista (Hyypä & Kronholm 1998, 16). REM-unen aikana aivojen toiminta on melko aktiivista, hengitystiheys- ja laajuus sekä verenpaine vaihtelevat. REM-unen tehtävänä on prosessoida unen aikana mieltä, muistia ja tunteita, minkä takia etenkin nuorelle REM-unen riittävä saanti on tärkeää. (Aronen & Pihl 2012, 18.)

Syvää unta on noin 20 prosenttia nukkumisajasta, ja sen aikana ihmisen energiavarastot täyttyvät ja hän palautuu fyysisesti päivän rasituksista. Vitaalielinnot ovat syvän unen aikana hyvin rauhalliset ja tasaiset, ja aivot ovat passiiviset. Elimistö täyttää solujen energiavarastoja ja kasvattaa immunologisia valmiuksiaan. Syvän unen aikana siis parannetaan myös vastustuskykyä. Lapilla ja nuorilla erittyy runsaasti kasvuhormonia syvän unen aikana. Myös uusien asioiden oppiminen ja asioiden pitkäaikaiseen muistiin siirtyminen tapahtuu syvän unen aikana. Keskisyvää unta on noin 40–50 prosenttia unesta. Keskisyvän unen aikana palautellaan toimintakykyä. (Aronen & Pihl 2012, 18.)

3.2 Unen vaikutus kehitykseen ja kasvuun

Kasvavalle nuorelle uni on tärkeää muun muassa kasvun, oppimisen, fysiologisen puolustuskyvyn ja terveyden ylläpitämisen sekä stressin hallinnan kannalta. Fyysisten terveysvaikutuksien lisäksi uni vaikuttaa myös psyykkiseen toimintakykyyn, tunteisiin ja ajatteluun. (Kannas ym. 2010, 201–202; Saarenpää-Heikkilä 2009, 36.) Ennen murrosikää koululaisen unesta noin 30 prosenttia on syvää unta, mutta murrosiässä syvän unen määrä laskee aikuisen tasolle, noin 20 prosenttiin, ja syväuni korvautuu kevyen unen vaiheilla. Muutos johtuu todennäköisemmin aivojen kypsymisestä, jonka yhteydessä aivojen synapsiyhteyksiä katoaa. Näistä muutoksista johtuen murrosikäisen nuoren nukahtamisajankohta siirtyy myöhemmäksi ja valvominen on luontaisempaa. Lisäksi melatoniinin, nukahtamishormonin, erityshuippu siirtyy myöhemmäksi ajankohdaksi. (Saarenpää-Heikkilä 2009, 36.)

Fyysiseen kasvuun lapsi ja nuori tarvitsee unta ja lepoa. Kasvuhormonia erittyy sykäyksittäin erityisesti yöllä. Sitä erittyy aivolisäkkeen etulohkosta verenkiertoon, jossa se sitoutuu sitoja proteiiniin. (Aalber & Siimes 2010, 27.) Kasvuikäisellä nuorella välittyy kasvuhormonia syvän unen aikana erityisesti alkuyöstä, minkä takia liian myöhään siirtynyt nukkumisrytmi voi haitata nuoren kasvuhormonierityksen määrää (Saarenpää-Heikkilä 2009, 36).

Yhä useammalla koululaisella viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana on lisääntynyt väsymystä ja yöunien lyhentymistä (Kronholm 2014; Partonen 2014, 27). Yhteiskunnan ja työnteon muuttuminen sekä teknologian yleistyminen viimeisen sadan vuoden aikana selittää osaltaan, miksi nuorten opiskelijoiden nukkumisaika on lyhentynyt noin puoleltoista tunnilla. Ihmisten unta ja nukahtamista säätelee sisäinen kello. Kasvuikäisellä nuorella hormonaalisten vaikutusten myötä sisäinen kello niin sanotusti jätättää, jolloin nukahtamisajankohta siirtyy myöhemmäksi. (Kannas ym. 2010, 197–198.) Viime vuosikymmenien aikoina koululaisten aamuväsymykseen on alettu kiinnittämään enemmän huomiota ja siihen on pyritty keksimään ratkaisua muun muassa ”kouluaamukokeiluilla”, eli kouluaamujen myöhentämisen kokeiluilla. Kouluaamukokeilulla (School Start Time Study) Minnesotassa 1900-luvulla selvitettiin, että kouluaa-

mujen myöhäistäminen itse asiassa lyhensi yöunien pituutta, ja pidensi päivän pituutta iltaa kohden, jolloin nukkumaanmeno viivästyi. Suomessa kouluamujen myöhäistämistä ei ole kokeiltu, koska aikaisemmat tutkimukset osoittavat niiden siirtävän koko elämänrytmiä myöhemmäksi. Huolena on, ehtisivätkö nuoret harrastaa, käyttää palveluita, kuten kirjastoja, sekä viettämään aikaa ystäviensä ja kavereidensa kanssa ilman, että nukkumaanmenoaikaa myöhäistettäisiin. Kouluamujen myöhästyttäminen vaatisi koko yhteiskunnan aikataulujen ja rytmin siirtämistä myöhemmäksi. Terveen nuoren väsymys aamuisin kertoo yleensä liian lyhyistä yöunista, mikä johtuu pääsääntöisesti liian myöhäisestä nukkumaan menosta. (Partonen 2014. 12–13, 15, 26.) Eri tutkimukset osoittavat nuorilla olevan sekä biologisia, että sosiaalisia muutoksia elämässään, jotka siirtävän nuoren vuorokausirytmiiä myöhemmäksi ja lyhentävät yöunien määrää. Unen psyykkistä ja somaattista hyvinvointia tukevia ominaisuuksia tulisi suojata ja taata nuorelle, jotta univaikeudet eivät aiheuttaisi nuorille toimintakyvyn heikkenemistä. (Urrila & Pesonen 2012, 2833.)

3.3 Vuorokausirytmien vaikutus uneen

Säännöllinen arki- ja vuorokausirytmii on koululaisen terveyden ja hyvinvoinnin perustana vaikuttaen säännölliseen nukkumisrytmiin ja sen ylläpitoon. Unen ajoittumista ja rakennetta määrittelee hermoston sisäsyntyinen sirkaadinen (circa dies, noin vuorokausi) vuorokausirytmii ja homeostaattinen unentarve, joista kehittyy uni-valverytmii. Aivojen keskuskello toimii jo sikiökaudella noudattaen kuitenkin vielä äidin omaa keskuskelloa. Keskuskellon toiminta alkaa kypsyä syntymän jälkeen. Kuusi-viikkoisella vauvalla valvetila alkaa kehittyä ja kahdeksaan viikkoon päästyään keskuskello sopeutuu myös unitilaan. Myöhemmin kasvaessaan ihminen sopeutuu elinympäristönsä antamiin uni- ja valvetilan signaaleihin kuten valon ja pimeän sekä kehon lämpötilan vaihteluun sekä tiettyyn yhteiskunnalliseen elämänrytmiin; kouluaikeihin, ruokailu-aikeihin ja nukkumaanmeno-aikeihin (Partonen 2008.) Aamu- tai iltaunisuus määrittyy puoleksi perimän, puoleksi ympäristön vaikutuksesta. Perimänsä mukaan iltaihminen voi sopeutua aamuihmisen rytmiin, jos hän sopeuttaa sisäisen kellonsa toiston

kautta aamuhämmäsiin esimerkiksi aikaisten koulu- ja työaamujen vuoksi. (Partonen 2014.)

Säännöllisillä elämäntavoilla on tutkimusten ja kyselyiden mukaan myönteisiä vaikutuksia ihmisten terveyteen. Maailman terveysjärjestön koululaistutkimusten pohjalta on selvinnyt, että univaikeuksista ja liian vähäisestä unesta kärsivät nuoret sairastavat useammin, esimerkiksi lasten ja nuorten päänsärky on lisääntynyt samaan aikaan, kun unen määrä on vähentynyt. Epäsäännöllinen viikko-, päivä- ja ruokailurytmi heijastuvat kaikki unen saantiin, unen laatuun sekä pituuteen. Puhutaan arjen ja viikonloppujen välisestä jet lag -ilmiöstä, joka johtuu yleisestä viivästyneestä unirytmistä, joka on seurausta erityisesti nuorten viikonloppujen ilta- ja yöpainotteisesta elämästä ja pidentyneistä aamu-unista. Tutkimusten mukaan vähäinen liikunta, liiallinen elektronisten laitteiden kulutus, päihteet ja myöhäiset harrastusajankohdat vaikuttavat kaikki unen pituuteen ja laatuun. Säännöllisellä arkirytmillä pyritään ehkäisemään väsymystä, jonka tiedetään vaikeuttavan oppimista, uusien asioiden omaksumista ja luovaa ajattelua. Lisäksi väsymyksen on tutkittu lisäävän ADHD-tyyppistä käyttäytymistä ja onnettomuusalttiutta. (Saarenpää-Heikkilä i.a.)

3.4 Stressin vaikutus uneen

Stressitilanteessa elimistössä aktivoituu hypothalamus-aivolisäkelisämunuaisakseli (hpa) ja sympaattinen hermosto. Hpa-akselin aktivoituminen lisää kortisolin, stressihormonin eritystä, ja sympaattisen hermoston aktivoituminen lisää adrenaliinin ja nonadrenaliinin eritystä. Stressin luonne voidaan jaotella karkeasti pitkä- ja lyhytkestoiseen stressiin, joista lyhytkestoinen on ihmiselle jopa välttämätöntä ponnistelutilanteissa, kuten koesuorituksissa. Pitkäaikainen stressi lisää elimistön hälytystilaa ja tulehdusriskiä. Uneen stressireaktio vaikuttaa syvän unen määrää vähentäen ja kevyen unen määrää lisäten. Stressi näyttäytyy yleensä nukahtamisvaikeuksina sekä aamuöisillä heräämisillä ja vaikeutena nukahtaa uudelleen. Unettomuus on siis yleensä johdos stressitilanteesta, ja se korjaantuu yleensä stressitilanteen lauettua. (Härmä & Sallinen 2008; Urriola & Pesonen 2012, 29.) Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan 17–24-vuotiaiden

nuorten stressi selitti univaikeuksien syytä huomattavasti enemmän kuin esimerkiksi arkirytmien ja elämäntapojen muutokset (Lund, Reider, Whiting & Prichard 2010).

Rentoutumisharjoitteilla on huomattu olevan lieventäviä vaikutuksia stressiin. Erilaisten rentoutustekniikoiden avulla voidaan purkaa stressaantumisen kokemuksesta vahvistavia lihasten jännitystiloja. (Mattila 2010). Progressiivisessa lihasrentoutusharjoitteessa kehon lihakset käydään läpi vuorotellen niitä supistellen ja rentouttaen, kohdistuen ajatuksen lihasjännitystoimintaan tietyssä raajassa kerrallaan. Rentoutumisharjoitukset vähentävät sympaattisen hermoston aktiivisuutta, eli niiden avulla voi vähentää pitkäaikaisen stressin oireita. Rentoutumisella on lyhyt- ja pitkäaikaisia vaikutuksia. Lyhytaikaiset vaikutukset näkyvät heti rentoutumisharjoituksen jälkeen verenpaineen, sydämen lyöntitiheyden, hengitysnopeuden ja hapenkulutuksen alenemisena. Pitkäaikaisia, elämänlaatua parantavia, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta vähentäviä sekä stressitilanteissa selviytymistä edesauttavia pitkäaikaisvaikutteita voi saada tekemällä hengitysharjoituksia säännöllisesti. (Vainio 2009.)

3.5 Elektroniikan vaikutus uneen

Ruutuajalla tarkoitetaan elektronisen ruudun, kuten tietokoneen, kännykän tai television edessä vietettyä aikaa. Maailmanlaajuisesti nuorten ruutu-aika on kasvanut. Ruutuajalla on sekä hyötyjä että haittoja nuorten terveyteen ja elämänlaatuun. Pitkä ruutu-aika vähentää nuorten aktiivisuutta ja lisää epäterveellisiä ruokailutottumuksia. (Vellonen 2013.) Yleisesti suositeltu ruutu-aika nuorelle ja aikuiselle vuorokaudessa on noin kaksi tuntia (Mannerheimin Lastensuojeluliitto i.a; Terve koululainen i.a; Neuvokas perhe i.a).

Melatoniinia, niin sanottua nukahtamis- tai pimeähormonia erittyy käpyrauhasta pimeään aikaan, erityisesti keskiyöllä. Melatoniini auttaa elimistön sisäisen kellon toimintaa säädellen vuorokausirytmää ja helpottaen nukahtamista iltaisin. Lisäksi melatoniini vahvistaa elimistön puolustusjärjestelmää ja vaikuttaa vireystilaan. Elektroniikkalaitteiden ruuduista säteilevä lyhytaaltainen sininen

valo heikentää melatoniinin eritystä ja näin rikkoo vuorokausirytmiiä ja haittaa nukahtamista. Lisäksi eri elektroniikkalaitteiden vilkkuvat ja hohtavat valot pitävät yllä aivojen ja kehon aktiivisuutta ja näin haittaavat kehon rauhoittumista, vireystilan laskua ja nukahtamista (National Sleep Foundation 2014; Urrila & Pesonen 2012, 29), minkä takia uusien tutkimusten mukaan suositellaan elektronisten ruutujen sammuttamista tai käytön vähentämistä noin kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa, jotta melatoniinin erittyminen ei häiriintyisi (Kallionpää 2015).

Yhdysvalloissa vuosina 2012–2013 tutkittiin reilua 2000 neljäs -ja seitsemäsluokkalaista koululaista heidän kännykän ja tablettien käytön vaikutuksesta yöunien pituuteen. Koululaiset, jotka käyttivät tabletteja ja kännyköitä rajattomasti, nukkuivat keskimäärin 21 minuuttia vähemmän kuin lapset, joiden ruutuaikaa rajoitettiin. Rajattomasti ruutuaikaa käyttävillä lapsilla oli myös todennäköisemmin unenpuutetta. Lisäksi tutkimus selvitti, että lapset, joiden huoneessa oli televisio, nukkuivat keskimäärin 18 minuuttia vähemmän kuin lapset, joiden huoneessa televisiota ei ollut. (Kallionpää 2015.) Liiallinen valo iltaisin häiritsee unta ja nukahtamista lisäten myös fysiologista aktivoitumista (Nofzinger, Maquet & Thorpy 2013, 177; Urrila & Pesonen 2012, 29). Elektronisen sinivalon on tutkittu vaikuttavan melatoniinin eritykseen samalla tavalla heikentävästi kuin aamuisin käytettävät, piristävät kirkasvalolamput (Kallionpää 2015). Tietokoneeseen, tabletteihin ja kännyköihin on mahdollista ladata sovellus, joka heikentää tai poistaa sille luonnollisen sinivalon heijastumisen vaihtaen sen oranssiin valoon. Niin kutsutun sinivalosuodatin -sovelluksen aktivointi iltaisin ruutuun voi vaikuttaa positiivisesti nukahtamiseen, eikä estä omalta osaltaan melatoniinin normaalia eritystä.

Sähköisten laitteiden vaikutusta uneen on tutkittu vielä verrattain vähän, mutta niiden käyttö iltaisin yhdistetään usein fysiologiseen aktivoitumiseen, lyhyempiin yöuniin, myöhempään nukahtamisajankohtaan sekä lisääntyneisiin yöheräilyihin. Eräässä tutkimuksessa 12–14-vuotiaat koehenkilöt menivät nukkumaan normaalia myöhemmin tai tunnin pelikonsolilla pelaamisen jälkeen. Seurauksena oli lyhytaaltouneen, eli NREM-unen väheneminen sekä unen saamisen viivästyminen. Tutkimus osoitti, että pelikonsolilla pelaaminen vaikutti nukahtamiseen

enemmän. Lisäksi on havaittu, että myöhäinen nukkumaanmenoajankohta on yhteydessä kasvaneeseen kofeiinituotteiden käyttöön ja univaikeuksiin. (Urrila & Pesonen 2012, 29.)

3.6 Aikaisempia tutkimuksia yläkoululaisen uneen liittyen

Helsinkiläisen peruskoulun 8. luokan nukkumistottumuksia voidaan verrata Suomessa nuorten unitottumuksista tehtyyn kouluterveyskyselyyn 2004/2005–2013. Maan laajuisen kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2013 8.- ja 9.-luokkalaisista (n=99478) 15 prosenttia koki lähes päivittäin väsymystä. Koulu-uupumista oli 13 prosentilla vastanneista. Koulu-uupumus on väsymystä, kyy-nistä asennetta työhön sekä opintojen merkityksen vähentymistä. Opiskelija voi myös tuntea itsensä kyvyttömäksi ja riittämättömäksi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän kouluterveyskyselyn mukaan suomalaisista 15–16-vuotiaista 30 prosenttia nukkuu arkisin alle 8 tuntia. (Kouluterveyskysely 2013.)

Suuret tuntimäärät vietettynä ruudun ääressä lisäävät ylipainon riskiä. Nuoret, joiden ruutuaika on päivittäin suuri, kärsivät usein ylipainosta. Passiivisuudella on terveyteen haitallisia vaikutuksia. Nuorilla, joilla oli vähemmän fyysistä aktiivisuutta päivän aikana, ilmeni ylipainoa kaksi kertaa enemmän kuin nuorilla, jotka olivat fyysisesti aktiivisia. Kun ruutuaika ylittyy kaksi tuntia päivässä, ylipainon riski kasvaa kaksinkertaiseksi. Varsinkin tytöillä on huomattu yhteys television katselun ja ylipainon suhteen. Mahdollisimman vähäinen ruutuaika on yhteydessä hyvään terveydelliseen tilaan. (Vellonen 2013, 10–11.)

Lasten ja nuorten terveystutkimuksen (LATE) 2008 mukaan Suomessa 8. luokkalaisista pojista noin 61 prosentilla ja 73 prosentilla tytöistä yöunet jäävät alle 9-tuntisiksi. Voidaankin todeta, että nykypäivänä kouluterveyskyselyn 2013 tulosten perusteella nuoret nukkuvat enemmän. Vuonna 2008 8-luokkalaisista pojista 80 prosenttia käytti ruutuaikaan aikaa yli 2 tuntia vuorokaudessa arkena ja tytöistä noin 77 prosenttia. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2010, 102.)

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos on tutkinut koululaisten uniongelmia viimeisten 20 vuoden ajalta. Tutkimuksessa tutkittiin 11–18-vuotiaita nuoria vuodesta 1984 vuoteen 2011. Tutkimuksessa kävi ilmi, että uniongelmien ja päiväväsymyksen ovat lisääntyneet kuluneiden 20 vuoden aikana. Kouluterveyskyselyssä sekä Jyväskylän yliopistossa johtaman WHO:n koululaitostutkimuksessa löydettiin myös yhteys väsymykseen sekä univaikeuksiin koulumenestyksessä. Havaittiin, että

90-luvulta 2000-luvun lopulle väsymys ja univaikeudet lähes kaksinkertaistuivat 11–18-vuotiailla kummallakin sukupuolella. Vuonna 2009 jatkuvasta ja päivittäisestä unettomuudesta kärsi 14–15 prosenttia yläkoulun tytöistä ja pojista 7–8 prosenttia. Päiväväsymystä ilmeni 20 prosentilla tytöistä ja 10 prosentilla pojista. Nykypäivänä uniongelmiin kasvu on pysähtynyt ja ongelmat hieman vähentyneet. Väsymyksen ja uniongelmiin yhteys koulumenestykseen on yhdistetty ja se on yleisempää tytöillä kuin pojilla. Nykypäivänä tytöistä 11.9 prosentilla ilmenee uniongelmiä ja 18.4 prosentilla väsymystä, pojilla lukemat ovat 6.9 prosenttia sekä 9 prosenttia. (Kronholm ym. 2014.)

Tutkimuksessa havaittiin myös kasvava ero suorituskyvyssä valppaiden oppilaiden sekä kroonisesti väsyneiden oppilaiden välillä. Tutkimukseen osallistuneilla lukion ensimmäistä vuotta käyvillä oppilailta, joilla oli jatkuvaa päiväväsymystä, havaittiin olevan enemmän koulussa jälkeen jäämistä kuin muilla lukion ensimmäistä vuotta käyvillä oppilailta. Valppaiden oppilaiden todistusten keskiarvon huomattiin vähitellen paranevan, kun taas väsyneiden oppilaiden keskiarvot eivät parantuneet. Vielä tutkijat eivät osaa sanoa, mikä tutkimuksissa esiin nousseet uni- sekä väsymysongelmat aiheuttaa. (Kronholm ym. 2014.)

Nuorten kuormittavuus on myös lisääntynyt. WHO: koululaistutkimuksessa on tutkittu nukahtamisviivettä 1990 -luvulta. Nukahtamisviivettä kertyy, kun on stressiä, huolia ja korkeaa aktivaatiotasoa ennen nukkumaanmenoa, sillä silloin elimistö estyy menemästä lepotilaan. Myös raskas liikunta ja intensiivinen koneella pelaaminen lisäävät aktivaatiotasoa. Vuonna 1979 tutkimuksessa mukana olleissa 14-vuotiaissa pojissa ei ollut yhtäkään, joka nukkui alle 7 tuntia vuorokaudessa. Tyttöillä vastaava osuus oli noin 1 prosenttia. Samana vuonna alle 8 tuntia nukkui osallistuneista pojista noin 4 prosenttia ja tytöistä 6 prosenttia. Vuonna 2009 pojista noin 3 prosenttia nukkui alle 7 tuntia ja tytöistä noin 5 prosenttia. Alle 8 tuntia nukkui pojista 11 prosenttia ja tytöistä noin 16 prosenttia. Vuonna 2006 kyselyihin vastanneista tytöistä ja pojista 18 prosenttia oli yli 30 minuutin nukahtamisviive. (Rimpelä 2010, 99–100.)

4 TOIMINNALLISET TUOKIOT

4.1 Yläkoululainen oppijana

Koululainen opiskelee yksin ja ryhmässä. Oppimaan opitaan ja siihen voidaan myös opettaa. Yritettäessä ymmärtää, oppiminen ja opitun siirtämisen prosessi ovat keskeisintä. Oppimisen kautta ihmiset omaksuvat itselleen tärkeitä taitoja. Oppimisen yhteydessä puhutaan siirtovaikutuksesta, transferenssista, joka liittyy oppimiskokemuksiin. Siirtovaikutus on kykyä laajentaa yhdessä asiayhteydessä opittua muihin asiayhteyksiin. Kouluissa oppilailta toivotaan, että he siirtävät oppimansa tehtävästä toiseen niin kurssin aikana kuin kouluvuodesta seuraavaan. On suotavaa, että oppilas itse asettaa oppimistavoitteensa, hallitsee ja kontrolloi opiskeluaan sekä pyrkii itse ottamaan siitä vastuun. (Bransford ym. 2004, 65; Aho 2002, 30.)

Siirtovaikutuksen onnistumiseen vaikuttaa se, kuinka hyvin alkuperäinen asia on omaksuttu ja opittu, kuinka paljon ihmiset ymmärtävät oppimansa eikä esimerkiksi opettele vain asioita ulkoa, sekä oppimiseen varattu aikamäärä. Kaikilla oppimisen alueilla asiantuntemuksen kehittyminen vaatii merkittäviä ajallisia panostuksia. Niin sanotuiltakin lahjakkailta yksilöiltä vaaditaan runsaasti harjoittelua, jotta asiantuntijuus kasvaa ja kehittyy. Kouluympäristössä oppilaat saatavan kohdata tehtäviä, joissa ei ole logiikkaa, jolloin heidän on vaikea ymmärtää oppimaansa. Silloin kuluu aikaa, kun taustalla olevia käsitteitä tutkitaan ja luodaan yhteyksiä jo olemassa olevaan tietoon. Opetuksessa ei saisikaan käydä läpi liian montaa aihetta liian nopeasti, jolloin oppiminen ja ymmärtäminen estyvät. On osoitettu, että oppilaille tulisi antaa tarpeeksi aikaa miettiä aihetta ja pohdiskella sen parissa, jotta oppitunnille syntyy myöhemmin oikea ajankohta. (Bransford ym 2004, 71–72.)

Ajankäyttötavat vaikuttavat myös oppimiseen ja opitun siirtoon. Oppiminen on tehokkainta, kun seurataan aktiivisesti omia oppimiskokemuksia. Tutkimukset osoittavat, että siirtovaikutus lisääntyy, kun oppilaita autetaan näkemään, miten oppimia asioita on mahdollista siirtää toiseen tilanteeseen. Oppimisprosessissa

vaikuttaa myös motivaatio. Oppimisessa tulee olla vaikeustasoltaan sopivia haasteita, jotta ne olisivat motivoivia, helpot tehtävät ikävystyttävät ja liian haastavat tehtävät aiheuttavat turhautumista. Oppilaita on joko suoritussuuntautuneisia tai oppimissuuntautuneisia. Oppimissuuntautuneet pitävät uusista haasteista, kun taas suoritussuuntautuneet huolestuvat helpommin virheiden tekemisestä kuin oppimisesta. Motivaatioon vaikuttaa myös sosiaaliset mahdollisuudet. Tunne siitä, että toisen hyväksi voi tehdä jotain, on erityisen motivoivaa. Motivoituminen on vahvempaa kaikenikäisillä, kun nähdään oppimisen hyödyllisyys ja kun opittu tieto voidaan käyttää johonkin, jolla on vaikutus toisiin. Opitun siirtoon vaikuttaa myös konteksti eli asiayhteys. Oppilaalla itsellään on odotuksia omasta oppimisestaan ja suoriutumisestaan sekä käsitys itsestään oppijana. (Bransford ym. 2004, 72–76; Aho 2002, 32.)

Koulussa vuorovaikutus luokassa on opettajan ja oppilaiden välistä, mutta myös oppilaiden keskeistä. Oppitilanteet voivat olla yksilökeskeisiä, kilpailullisia tai yhteistoiminnallisia, joiden mukaan oppilaiden keskinäiset suhteet vaihtelevat. Yksilötyöskentely on tuloksellisinta silloin, kun tehtävät vaativat yksityiskohtien pohdiskelua tai intensiivistä keskittymistä. Kilpailua stimuloi vähän ajattelua ja pohdintaa vaativat, yksinkertaiset ja rutiininomaiset tehtävät, kun taas pienryhmäopiskelu soveltuu hyvin ongelmanratkaisutehtävien suorittamiseen. (Aho 2002, 32.)

Koulu on nuoren yksi merkittävimmistä oppimisen ja kehityksen ympäristöistä, jonka rakentamisessa tehdään yhteistyötä opettajien, oppilaiden, vanhempien sekä julkishallinnon kanssa. Tavoitteena on, että oppilaat kiinnittyvät koulun jokapäiväiseen arkeen, kasvavat ja varttuvat yhdessä kokien oppimisen iloa, löytäen uusia ideoita sekä rakentaen yhteisöllisyyttä. Koulussa sosiaaliset suhteet oppilaiden ja opettajien ja muiden koulun aikuisten välillä vaikuttavat oppilaiden oppimis-opiskeluprosessiin merkittävästi. (Toom & Pyhältö 2013, 79.)

4.2 Toiminnallinen opetus

Tavoitteellista opetusta kutsutaan toiminnalliseksi opetuksiksi, jossa toiminta kehittää ajattelua. Toiminnallisessa opetuksessa on monenlaisia työtapoja, joissa oppilaita on tarkoitus aktivoita muutenkin kuin vain muistiinpanoja tekemällä. Oppilaista tehdään aktiivisia tiedon etsijöitä, käsittelijöitä, ajattelijoita sekä toimijoita ja ongelmanratkaisijoita. Osallisuutta voidaan ilmentää monin eri tavoin, kuten esimerkiksi kirjallisesti, suullisesti tai musiikillisesti ja työskentely voi olla joko yksin tai ryhmässä toimimista. (Kaisla & Välimaa 2009,111.)

Ryhmätyön hyvä tehokkuus koostuu riittävästä kiinteydestä, ryhmätyötä suosivista ryhmänormeista sekä sitoutumisesta tavoitteisiin. Ryhmätyömalleja on vertailtu ja on havaittu, että yhteistoiminnallinen oppiminen on tehokasta. Yhteistoiminnalliseen oppimiseen on koottu tutkimuksissa todettuja tehokkaita työskentelytapoja. Kuitenkin tähän työskentelytapaan on myös hyvä kytkeä yksilöllisen oppimisen muotoja. Ryhmätyötä aloittaessa on hyvä pitää ensin yksilöllinen miettimishetki, jolloin oppilaat voivat järjestää omat ajatuksensa. (Saloviita, 2006. 28–29.)

Ryhmissä esiintyy pulmia ja ristiriitoja. Näemme toisen ihmisen oman kokemuksemme perusteella hänestä. Yksilöllisyyden toteutumisessa roolit ovat välttämättömiä, mutta ne voivat myös kehittyä ongelmaksi. Yksilöllisyyteemme kuuluu muutos, kehittyminen ja oppiminen ja jos rooli ei muokkaannu, siitä syntyy este. Toiminnalla tuetaan ja lisätään virittäytymistä siten, että jähmettynyt rooli muuttuu suvaitsevammaksi. (Kopakkala 2005, 180.)

Tarkoituksena toiminnallisessa menetelmässä on ulkoistaa asiat näkyviksi ja kuuluviksi. Kun pulmaan saa muodon, se tulee näkyväksi ja siihen muodostuu suhde ja asiaan hallinnan tunne. Kun kokemus saa myönteistä palautetta, se vaikuttaa kokemukseemme itse asiasta. Toiminnallisen menetelmän ideana on mahdollistaa asioiden sisäistäminen uusina. Toiminnan jälkeen tulee varata aikaa pohdinnalle, asioiden uudelleen järjestymiselle osallistujien mielessä. Avoimuus ja keskustelu ovat myös tärkeää toiminnallisessa menettelytavassa. (Kopakkala 2005, 182.)

Iso-Britannian oppimistieteiden kehityksen komitea on kuvannut hyvin erilaisia menetelmiä, joiden avulla oppija voi saavuttaa asetetut tavoitteet parhaiten. Ihmiset oppivat monella eri tavalla. Oppiminen voidaan komitean luoman kaavion mukaan jakaa luentopohjaiseen, taitopohjaiseen, tutkimusperusteiseen, yksilölliseen tai ryhmä perusteiseen sekä teknologia-avusteiseen oppimiseen. Jokaisesta tavasta voi hyödyntää erilaisia tapoja opettamisessa. (Brandsford ym. 2004, 37)

4.3 Osallistava oppiminen

Suunniteltaessa opettamista on olennaista valita opetusmenetelmä. Mikään opetusmenetelmä ei ole hyvä tai huono ja sen valinnassa tulee huomioida tavoitteet, eli mihin pyritään, osallistujat, opiskeltava aihe, oppimisympäristö sekä opettajan persoona. Opetusmenetelmiä voi soveltaa ja niihin vaikuttaa myös opettajan painotus. Vaikka oppilaat olisivat aktiivisia, ei opetusmenetelmä toimi jos opettaja ei arvosta oppilaiden osaamista ja näkemyksiä. Oppilaita arvostava ja huomioiva opettaja luo hyvän, aktivoivan ja vuorovaikutteisen ilmapiirin. (Mykrä & Hätönen 2008, 9.)

Kouluympäristössä opettamisen ytimeen kuuluu vuorovaikutus, joka on olemukseltaan institutionaalista. Tyypillistä institutionaaliselle puheelle on, että opettaja on siinä instituution määrittämä rooli, vuorovaikutuksen tehtävä on määritelty opetussuunnitelman kautta ja toimintaa ohjaa koulun säännöt. Luokassa vuorovaikutuksessa tärkeää ovat sekä sanallinen puhe että nonverbaalinen viestintä, eleet, ilmeet, katseet ja asennot. Nonverbaalinen viestintä on tehokasta tunteiden, asenteiden ja suhtautumistapojen ilmaisua. (Tyrväinen 2009, 128–129.)

Toiminnallista tapaa käyttäessä ohjaajan on hyvä muistaa itsensä vaikutus muihin. Omalle viriketoiminnalle tulee sokeaksi ja sille, miten pelkkä olemus vaikuttaa toisiin. Omat ajatukset, asenteet, puhetyyli, pukeutuminen sekä fyysinen olemuksemme vaikuttavat toisiin ihmisiin. On erityisen tärkeää pystyä luomaan hyvä kontakti muihin. Ottamamme rooli vaikuttaa toisten rooleihin. (Kopakkala 2005, 178–179.)

Ohjaajan on tärkeää myös virittäytyä tulevaan. Oma läsnäolo vaikuttaa ja näkyy muille. Toiminnalla ihmiset virittäytyvät riittävästi ja silloin spontaanisuus onnistuu. Ihmisen ollessa spontaaninen hän on turvallisesti ja tyyneästi läsnä hetkessä ja pystyy vastaanottamaan muiden ihmisten läsnäolon ja heidän asioitaan. Spontaanisuudesta syntyy luovuus (Kopakkala 2005, 179.)

On hyväksi löytää oma persoonallinen tyyli ohjata ryhmiä. Ohjaajan tulisi olla lämmin, avoin, luotettava ja sopivan humoristinen. Ohjaajan tulee myös kertoa jotakin itsestään ja olla osa ryhmää. On hyvä muistaa, että todelliset ajatuksemme välittyvät aina muille. Mitä ohjaaja oikeasti ajattelee osallistujista, vaikuttaa eniten. Ohjaajan tulee antaa ryhmäläisten virittäytyä tunnelmaan, sillä se mahdollistaa hyvän toiminnan. (Kopakkala 2005, 181.)

Ihminen on aktiivinen, toimintaan osallistuessa hän ei vain reagoi passiivisena asioihin vaan haasteiden edessä pyrkii muuttamaan niin sosiaalisia suhteitaan, käytäntöjään kuin fyysistä ympäristöäänkin. Osallistuminen tarkoittaa tietojen ja taitojen oppimisen lisäksi ymmärryksen lisääntymistä omasta minästä, käsitystä itsestään toimijana. Toimijuus on aktiivista toimintaa, kokemusta sekä olemassa olemista ja toimijuuteen liitetäänkin usein muun muassa osallisuus, vaikutus- ja valinnanmahdollisuus sekä vapaaehtoisuus. (Kumpulainen, Krokfors, Lipponen, Tissari, Hilppö & Rajala 2010, 23.)

Toimijuus on tärkeää elämässä. Sitä kautta ihminen kokee pystyvyyden tunnetta, omistajuutta ja sitoutumista sekä sitä, että asioihin voi oikeasti vaikuttaa. Ihmisen kokiessa pystyvänsä johonkin on suuri merkitys siihen, kuinka pitkäkestoisesti ja kuinka paljon asioiden vuoksi ponnistellaan ja kuinka paljon asioiden eteen nähdään vaivaa. (Kumpulainen ym. 2010, 25.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena on parantaa ja tukea peruskoulun 8 luokan unta niin, että se heijastuu positiivisesti arkeen, koulunkäyntiin ja jaksamiseen. Tarkoituksena on selvittää oppilaiden unirytmisiä sekä toteuttaa kolme uneen liittyvää toiminnallista terveystuokiota. Tarkoituksena on osallistuttaa oppilaita mahdollisimman paljon itse miettimään untaan ja sen tärkeyttä omalle kasvulle ja kehitykselle. Kouluterveydenhoitajat voivat hyödyntää produktion avulla kerätyjä tuloksia sekä opinnäytetyöraportin materiaalia omassa työssään.

Opinnäytetyömme tavoitteina on

- lisätä nuorten tietoa laadukkaasta unesta ja jaksamista tukevasta arki-rytmistä
- opettaa nuorille hyviä menetelmiä oman unen ja arjen hallintaan
- saada nuoret miettimään oman unen ja arkirytmien merkitystä arjessa jaksamiseen sekä unen merkitystä omalle kehitykselle ja kasvulle
- kartoittaa kahdeksaluokkalaisten unen tarvetta, unen laatua sekä arvioida unen vaikutusta nuorten jaksamiseen
- kehittää kouluterveydenhoitajalle menetelmä nuorten unen ja jaksamisen tukemiseen.

6 YLÄKOULULAISTEN UNITUOKIOT

6.1 Toimintaympäristö ja kohderyhmä

Opinnäytetyömme toimintaympäristönä toimi helsinkiläisen peruskoulun tilat. Koulussa on oppilaita noin 580 ja opetusta on luokille 1.–9. Koulussa on myös kielikylypyopetusta sekä erityisluokkia. Kolme unen tukemiseen liittyvää terveystuokiota pidettiin luokan terveystiedon tuntien sisällä syksyllä 2014 luokan terveystiedon luokassa. Tuokit olivat luokan hyvin tavoitettavissa normaalien kouluaikojen- ja tuntien sisällä.

Opinnäytetyömme oli produktio helsinkiläisen peruskoulun 8 luokalle, ja yhteistyökumppanimme toimi koulun terveydenhoitaja.. Ensisijaisena opinnäytetyömme kohderyhmänä oli luokan 22 oppilasta, jotka olivat 13–14 vuotiaita. Kohderyhmämme muokkaantui yhteistyökumppanimme ja luokan oman opettajan, terveystiedon opettajan huolesta, joka kumpusi oppilaiden esille tulleesta väsymyksestä ja unirytmien häiriöistä. Tämän luokan lisäksi opinnäytetyöproduktiomme kohderyhmänä ovat myös yleisesti yläkoululaiset ja heidän kanssaan toimivat aikuiset, sillä kirjalliseen raporttiin kootut teoriasisällöt yläkoululaisen unesta ja vuorokausirytmistä sekä niiden tukemisesta on hyödynnettävissä yleisellä tasolla.

6.2 Unituokioiden suunnittelu

Opinnäytetyön työelämän yhteistyöhenkilönä toimi koulun terveydenhoitaja, joka yhteistyössä luokan terveystiedon opettajan kanssa oli havainnut luokan uni- ja valverytmisissä haasteita, jotka heijastuivat oppilaiden jaksamiseen ja keskittymiseen koulupäivän aikana. Opinnäytetyöproduktio syntyi tarpeesta toteuttaa luokalle uuden toimintamallin kautta tuokioita, jonka avulla oppilaiden unirytmia voidaan tukea terveempään suuntaan. Tarkoituksena oli, että oppilaiden opetussuunnitelman mukainen unen ja vuorokausirytmiiin liittyvä terveystiedon opetus sisältyy unituokioihin, eikä niihin osallistuminen vaadi oppilailta koulu-

ajan ulkopuolista aikaa ja on näin ollen kohderyhmän hyvin tavoitettavissa. Tavoitteenamme oli yläkouluikäisen unirytmien kartoittaminen ja tukeminen toiminnallisia tuokioita ja menetelmiä hyödyntäen. Uneen liittyvät toiminnalliset tuokioidet kulkivat koko opinnäytetyöprosessin ajan nimellä unituokioidet.

Oppilaiden huoltajilta pyydettiin kirjallinen lupa (LIITE 1) nuorten osallistumisesta tuokioihin ja koulun rehtorilta anottiin tutkimuslupa produktioidet toteuttamiseen. Ajallinen rajaust unituokioihin tuli luokan terveystiedon opettajalta. Unituokioiden sisällön ja toteutuksen suunnitelma (LIITE 2) toimi opinnäytetyöme sisällöllisenä rajaajana. Olimme suunnitelleet kolmen 45 minuutin pituisen uneen liittyviin opetustuokioihin keskeisiä asioista yläkoululaisen nuoren elämästä. Sisällöllisenä rajaajana unituokioihin oli nuoren jokapäiväiseen arkeen liittyviä asioita, jotka vaikuttavat tutkimusten mukaan uneen; koulu, harrastukset, kasvu, kehitys, stressi ja elektroniikka. Unirytmien kartoittamiseen käytimme menetelmänä unipäiväkirjan (LIITE 3) pitoa, joita oppilaat pitivät kahden viikon ajan. Unituokioidet toteutimme opetus- ja teoriasisällöllisesti oppitunti-, ryhmä-, yksilö- sekä taito- ja toimintapohjaisesti. Ensimmäisen unituokion otsikoksi muodostui Unen vaikutus kehitykseen ja kasvuun, toisen unituokion aiheeksi muodostui Uni, unirythmi ja stressi. Kolmannen unituokion pidon aihe rajautui otsikon Unen ja elektroniikan yhteisvaikutukset – alle. Kuvaamme alla unituokioiden toteutuksen suunnittelun ja sisällön.

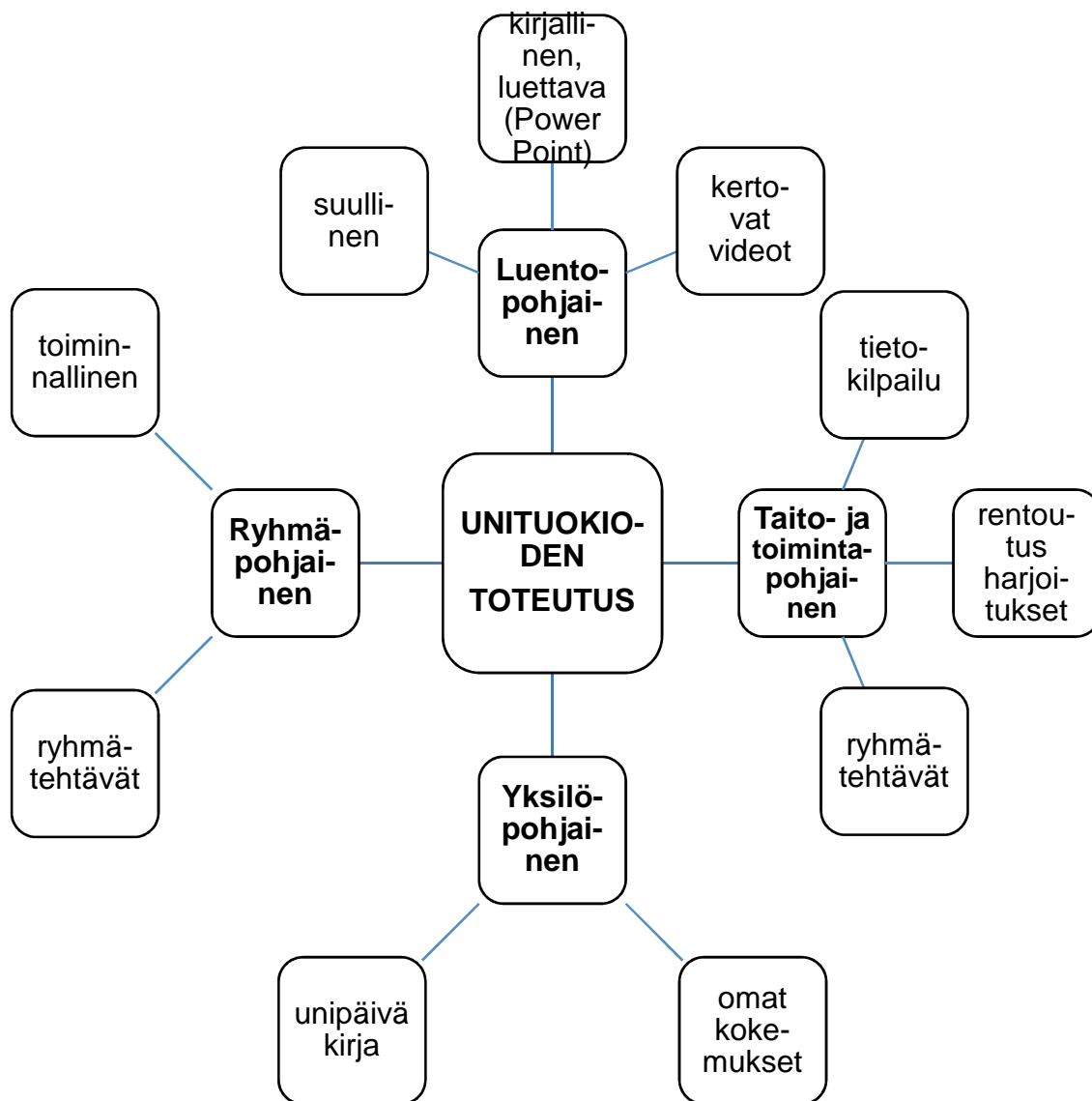
6.3 Unituokioiden toteutus ja arviointi

Unituokit toteutettiin kaaviossa 1 näkyvän sisällön ja toteutuksen mukaan pohjautuen liitteen 2 suunnitelmaan. Jokaiseen unituokioon oli mietitty teoriapohjaisen opetuksen lisäksi jokin toiminnallinen osio, jonka avulla oppilaita osallistettiin tuokioon. Jokaisen tunnin ensisijaisena tavoitteena oli lisätä nuoren tietoisuutta kyseisestä uneen liittyvästä aihealueesta.

Tuokio 1 13.10.14 Uni, kehitys ja kasvu	Tuokio 2 27.10.14 Vuorokausirytmii, stressi, lepo	Tuokio 3 3.11.14 Elektroniikka ja uni
<ul style="list-style-type: none"> • power point - pohjainen luento • videoblogin näyttö • ryhmätehtävä • unipäiväkirjan pitoon ohjeistaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • power point - pohjainen luento • yksilöllinen unikysely • rentoutusharjoitus • unipäiväkirjojen kerääminen 	<ul style="list-style-type: none"> • power point - pohjainen luento • ryhmätyönä toteutettu tietovisa • rentoutusharjoitus • unipäiväkirjojen kerääminen

KAAVIO 1. Unituokioiden toteutus ja sisältö

Kaaviossa 2 on kuvattu unituokioiden opetuksessa käytettyjä opetusmuotoja. Tavoitteena oli oppilaita motivoivan ja osallistuttavan kokonaisuuden järjestäminen, joten opetustekniikoiksi muodostui luentopohjainen, ryhmäpohjainen, yksilöpohjainen sekä taito- ja toimintapohjaiset opetustekniikat. Pyrimme opetustekniikoita valitessa ottamaan huomioon oppilaiden erilaiset oppimistaipumukset ja mieltymykset.



KAAVIO 2. Unituokioiden opetuksen toteutumismuodot

Opinnäytetyöproduktion arviointi suunniteltiin ja toteutettiin suullisesti ja kirjallisesti terveystuokioiden pidon aikana ja niiden jälkeen. Palautetta ja arviointia tuokioista antoivat yhteistyökumppanit ja kohderyhmä. Olemme myös itse arvi-

oineet koko oppinäytetyöprosessin sujuvuutta, toteutusta, sisältöä ja niiden kehittämistä. Arvioinnin tarkoituksena on pohtia tuokioiden sisältöä ja vaikutuksia sekä sen hyviä että kehitystä vaativia kohtia. (Parkkunen ym. 2001, 4.) Oppinäytetyössämme keskityimme unituokioiden sisällön ja toteutuksen arviointiin.

Keräsimme oppilailta kirjallisen palautteen avointen vastausvaihtoehtojen avulla (LIITE 8). Palautelomakkeessa kysyimme, kokivatko oppilaat unituokioiden aiheet hyödyllisiksi ja ajankohtaisiksi, olivatko tuokioiden sisällöt käytännönläheisiä antaen vinkkejä omien uni- ja nukahtamisongelmien ratkomiseen ja kokivatko oppilaat unipäiväkirjan pidon hyödyllisiksi. Kirjallisen palautteen kirjoitti luokan 22 oppilaasta 20. Lisäksi saimme suullista palautetta oppilaista aina tuokioiden päätteeksi tunnilla. Suullinen palaute unituokioiden jälkeen oli vähäistä. Aina seuraavan tuokion alussa pidetty edellisen tuokion kertaus kuitenkin osoitti meille, että oppilaat olivat kuunnelleet ja pistäneet uneen liittyviä asioita mieleensä. Oppilaiden pyyntö uusia rentoutumisharjoitus viimeisellä tuokiolla kertoi myös heidän osallisuudestaan ja mielenkiinnostaan. Erilaiset ryhmätehtävät tuokioiden aikana, kuten tietokilpailut osallistuttivat luokan opettajan palautteen mukaan myös sellaisia oppilaita, jotka yleensä eivät halua osallistua ryhmätehtäviin tai olla äänessä tunnilla.

Pyysimme kirjallista sekä suullista palautetta luokan terveystiedon opettajalta ja terveydenhoitajalta jokaisen unituokion jälkeen. Kirjallisen palautteen saimme sähköpostiimme, ja se oli vapaasti kirjoitettava palaute sisältäen arvion tuokioiden sisällöstä, toteutuksesta, ajankohtaisuudesta ja oppilaiden osallistamisesta. Terveystiedon opettaja oli ensimmäisen ja toisen tuokion aikana paikalla, ja terveystiedon opettaja toisen ja kolmannen tuokion aikana.

6.3.1 Tuokio 1. Unen vaikutus kehitykseen ja kasvuun

Ensimmäinen unituokio pidettiin erään helsinkiläisen koulun yläasteella lokakuussa 2014. Paikalla oli luokan 22 oppilaasta 20. Suunnitelmaamme olimme unituokion tavoitteeksi kirjanneet oppilaiden ryhmäytymisen, motivoinnin tuotantoon ja unipäiväkirjan pitoon sekä nuorten tietoisuuden lisääminen unen

vaikutuksesta kehitykseen ja kasvuun. Aloitimme tuokion pidon esittelemällä itsemme sekä kertaamalla produktion sisällön ja tarkoituksen, sillä aikaisemmalta viikolla viedessämme luokalle vanhemmilta pyydettävää lupalappua produktioon osallistumiseen, kaikki luokkalaiset eivät olleet paikalla.

Olimme koonneet unituokion teoreettisen ja opetuksellisen sisällön Power Pointtiin, joka toimi unituokion toteutuksen sisällöllisenä ja toteutuksellisenä tukena. Tuokion opetussisältö on kuvattu liitteessä 4. Unesta opettaminen kuului oppilaiden syksyn terveystiedon opetussuunnitelmaan, joten perehdyimme yläasteen terveystiedonkirjan Virtaa (2010) sisältöön, jonka pohjalta aloimme suunnitella ensimmäisen unituokion sisältöä. Unituokion alkuvaiheessa opetussisältö painottui unen rytmin opettamiseen sekä eri univaiheiden ja levon vaikutuksiin nuoren, kasvuikäisen fysiikassa ja psyykessä. Tuokion teoriaosuus piti sisällään opetusta oman sisäisen kellon vaikutuksesta unirytmiiin sekä univajeen vaikutuksesta nuoreen.

Pohjustuksena toiminnalliselle ryhmätyölle katsoimme yläasteikäisen vloggari mmiisas:in omaelämäkerrallisen videoblogin joululoman aikana kertyneestä univajeesta ja sen ratkaisukeinoista. Videoblogi on blogi, joka tehdään kuvaamalla. Videoblogeja tekeviä kutsutaan vloggareiksi. (Mmiisas 2014). Jaoimme luokan neljään ryhmään ja tehtäväksi annoimme miettiä oman kokemuksen sekä unituokion aikana opittujen vinkkien avulla, mitkä asiat voisivat helpottaa omaa nukahtamista ja parantaa unen laatua. Ryhmä sai aikaa 10 minuuttia pohdintaan ja vinkkien ylöskirjaamiseen, jonka jälkeen vastauksia käytiin yhdessä läpi reflektoiden luokan kanssa juuri opittuja asioita. Ryhmätehtävä oli unituokioiden suunnitelman mukaan vuorovaikutuksellinen ja luokkaa osallistuttava tapa kerrata juuri opittuja asioita sekä lisätä ja jakaa oppilaiden omaa jo olemassa olevaa tietotaitoa unen laatuun ja nukahtamisen helpottamiseen liittyen. Oppilaat osasivat poimia omasta kokemuksestaan ja unituokion aikana opituista vinkeistä itselleen toimivia vaihtoehtoja, joilla helpottaa unen tuloa:

Lukeminen ja musiikin kuuntelu.

Laitan pään tyynyyn

Älä oo kännykällä ennen nukkumaan menoa

Unituokion lopuksi jaoin oppilaille unipäiväkirjat, ja ohjeistimme heitä niiden pitoon. Haasteenamme oli motivointi niiden pitoon. Kerroimme oppilaille unipäiväkirjojen merkityksen produktiomme luotettavuuden ja kehittämishankkeen onnistumisen kannalta. Unituokioiden aikana antamamme tutkittuun teorian perustuva opetus uneen liittyen tukee nuorten jaksamista, mutta heidän oman henkilökohtaisen uni- ja vuorokausirytmien kartoittamiseen ja sen henkilökohtaiseen tukemiseen tarvitsemme unipäiväkirjoja. Pyysimme oppilailta vielä suullista palautetta tuokiosta, joka jäi hyvin pieneksi, tyytyväiseksi nyökyttelyksi.

6.3.2 Tuokio 2. Uni, arkirytm ja stressi

Toinen tuokio pidettiin kaksi viikkoa ensimmäisen unituokion jälkeen. Tavoitteenamme oli lisätä oppilaiden tietoisuutta täysimittaisen levon tärkeydestä, arkirytmien säännöllisyyden tiedostamisen merkityksestä unen laatuun sekä antaa oppilaille välineitä rentoutumiseen esimerkiksi koulupäivän aikana. Tuokiossa käsiteltiin myös ravinnon sekä lyhyt- ja pitkävaikutteisen stressin vaikutuksesta uneen. Toteutussuunnitelmaamme olemme kirjanneet ylös unipäiväkirjojen takaisin keruun, unituokion aiheen läpikäyminen vuorovaikutuksellisesti Power Pointin avulla sekä rentoutumisharjoituksen pitämisen lopputunnilla. Tuokion opetussisältö on kuvattu liitteessä 5. Tuokioon osallistuivat kaikki luokan oppilaat, terveystiedon opettaja sekä koulun terveydenhoitaja.

Aloitimme tuokion kertaamalla edellisen unituokion sisältöä; unirytmia, sisäistä kelloa ja unen eri vaiheiden merkitystä nuorelle. Seuraavaksi kävimme havainnollistavien kuvien avulla läpi univajeen seurauksia ihmisten ulkonäössä. Ennen päivän varsinaiseen aiheeseen siirtymistä teimme oppilaille pienen unitestin, jossa kysyimme oppilaiden viimeiltaista nukkumaanmenoajankohtaa sekä unen laatuun liittyviä kysymyksiä. Käytimme unitestin tuloksia unipäiväkirjojen tulosten vertailuun sekä teimme unituokion aikana lyhyen yhteenvedon oppilaille luokan nukkumistottumuksista. Kaikki oppilaat eivät olleet täyttäneet unipäiväkirjoja, joten sovimme niiden myöhemmästä palauttamisajankohdasta seuraa-

valla tapaamiskerralla. Tässä vaiheessa produktiota alkoi hahmottua, ettemme pystyneet käyttämään unipäiväkirjojen tuloksia tuokioiden sisällön suunnittelussa. Tuokioiden aihealueet olivat kuitenkin muotoutuneet ja jäsentyneet meille jo opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa, joten sisällön rakenne ei muuttunut ratkaisevasti viimeisen tuokion osalta.

Tunnin lopuksi teimme oppilaille progressiivisen lihasrentoutumisharjoituksen, jossa käytiin vartalo läpi, raaja kerrallaan lihaksia supistellen ja rentouttaen. Luokkahuoneen valot sammutettiin, oppilaat sulkivat silmänsä, ottivat mukavat asennot pulpeteilla ja keskittyivät noin seitsemän minuuttia kestävään rentoutumisharjoitukseen. Sen tavoitteena oli antaa oppilaille tekniikka, jolla helpottaa stressiä ja auttaa rentoutumaan esimerkiksi koulupäivän aikana. Suullisessa palautteessaan tuokion jälkeen oppilaat kertoivat pitäneensä erityisesti rentoutumisharjoituksesta ja olivat kokeneet sen tarpeelliseksi sekä mukavaksi poikkeavuudeksi normaalista koulupäivästä.

6.3.3 Tuokio 3. Unen ja elektroniikan yhteisvaikutukset

Kolmas tuokio pidettiin viikko toisen unituokion jälkeen marraskuussa 2014, aiheeksi valikoitui sisällöllisesti elektroniikan käytön vaikutukset uneen. Alkuperäisen suunnitelmamme mukaan unipäiväkirjojen analyysin tuli olla valmis tälle tunnille mentäessä, niin että olisimme voineet antaa tuloksia luokalle heidän unirytmistään sekä ruutuajastaan. Oppilaiden unipäiväkirjan pito oli kuitenkin viivästynyt ja saimme viimeisiä kappaleita käsiimme tuolloin. Tuokion teoriapohjainen opetussisältö toteutettiin Power Point – esityksen avulla aikaisempien unituokioiden tapaan. Tuokion opetussisältö on kuvattu liitteessä 6.

Tunnin lopuksi pidimme oppilaille parityönä tehtävän tietokilpailun liittyen kolmen unituokion aiheeseen. Tietokilpailu toimi myös kertauksena opittujen unituokion liittyvien asioiden läpikäymisessä. Tietokilpailun tulokset käytiin läpi vuorovaikutuksellisesti reflektoiden vastauksia yhdessä oppilaiden kesken. Unituokion lopuksi oppilaat pyysivät uusintaa edellisen tuokion lopuksi pidetystä rentoutusharjoituksesta. Oppilaat olivat kokeneet siitä olevan hyötyä loppukoulupäivään, auttaen muun muassa keskittymisessä.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan kolmannella unituokiolla oli tarkoitus jakaa oppilaille kirjalliset, meille palautettavat palautelomakkeet. Unipäiväkirjojen viivästyneen saamisen vuoksi olimme päättäneet lähettää oppilaille yhteenvedon unipäiväkirjojen tuloksista sekä unituokioiden palautelomakkeen jälkikäteen, kaksi viikkoa viimeisen unituokion jälkeen. Lisäksi lähetimme unipäiväkirjojen tulokset luokan opettajalle (LIITE 7), joka kävi tulokset yhdessä läpi oppilaiden kanssa. Kirjallinen palaute kerättiin oppilailta kaksi viikkoa unituokioiden pidon jälkeen. Tarkoituksenamme oli, että oppilaat pääsisivät käytännössä huomaamaan unituokioiden mahdollisen hyödyn arjessaan.

7 UNITUOKIOIDEN ARVIOINNIN JA UNIPÄIVÄKIRJOJEN TULOKSET

7.1 Oppilaiden palaute

Kyselylomake sisälsi neljä kysymystä unituokioista, joihin oppilaat pystyivät vastaamaan kyllä tai ei sekä antamaan halutessaan perusteluja vastauksille. Vastanneista oppilaista 15 koki, että unituokioiden aiheet olivat heille hyödyllisiä ja ajankohtaisia, kolme vastasi kysymykseen ei ja kaksi vastanneista ei osannut sanoa. Oppilaista 15 koki, että tuokioiden sisältö oli selkeää ja käytännönläheistä antaen vinkkejä uni- ja nukahtamisongelmien ratkomiseen, neljä oppilasta koki että ei tarvitse vinkkejä nukahtamiseen ja yksi oppilas oli jättänyt vastamatta kysymykseen. 12 oppilasta oli hyödyntänyt unituokioiden aikana opittuja stressin hallinnan, nukahtamisen helpottamisen vinkkejä sekä unen parantamiskeinoja arjessaan. Kahdeksan oppilasta ei ollut hyödyntänyt oppientuntien sisältöjä tai ei kokenut niitä tarpeellisiksi. Neljännessä kysymyksessä kysyimme, kokivatko oppilaat unipäiväkirjan ja unituokioiden pidon hyödyntäneen heitä oman unirytmien hahmottamisessa. Oppilaista 10 koki tuokioiden ja päiväkirjan pidon hyödyntäneen unirytmien hahmottamista, yhdeksän ei kokenut siitä olleen hyötyä ja yksi oppilas ei vastannut kysymykseen.

Saamamme palautteen perusteella unituokioista oli hyötyä eniten oppilaille, joilla oli hankaluuksia nukahtaa iltaisin tai joilla esiintyi erityistä väsymystä päivisin ja iltaisin:

Unirytmni on siirtynyt myöhemmäksi viimeaikoina, joten tieto oli tervetullutta.

Auttoi nukahtamaan helpommin, Lisäsi tietoisuuttani unen tärkeydestä.

Ei niistä sinällään hyötyä ollut, koska nukun aina 8-10h.

En ole vaihtamassa unirytmiani silti.

Osa oppilaista oli alkanut kiinnittämään enemmän huomiota ajoissa nukkumaan menemiseen ymmärtäen tarkemmin unen tärkeyden nuorelle:

.. ymmärsin, kuinka tärkeää uni on

tajusin nukkuvani liian vähän

juu kai, sillä opin mitä hyötyjä nukkumisella on..

Hyvän, 8–10 tuntisen yöunen oppilaat kokivat vaikuttavan positiivisesti yläkoululaisen arkeen: “oppii paljon enemmän”, “jaksaa sen viimeisenkin ruotsin tunnin”. Osa oppilaista oli kiinnittänyt erityistä huomiota kolmannen unituokiomme aiheeseen, jossa käsitelimme unen ja elektroniikan yhteisvaikutuksia.

Diat olivat selkeitä ja näytti myös käytännön esimerkkejä.

..Olen yrittänyt vähentää elektronisten laitteiden käyttöä ennen nukkumaan menoa.. Olen laittanut puhelimen lentokonetilalle nukkumisen ajaksi.

Olen ladannut laitteisiini sinivalosuodattimen.

Kun esimerkiksi laitoin puhelimen lentokonetilaan, sain syvempää unta.

Toisaalta tuokioiden aikana saaduista unta parantavista ja nukhatamista helpottavista vinkkeistä ei aina ollut helpotusta käytännössä:

Yritin, mutta mistään ei ollut apua.

En ole ehtinyt hyödyntää vinkkejä.

Ei niistä [unituokioista] sinällään hyötyä ollut, koska nukun aina 8-10h.

En ole vaihtamassa unirytmiani silti.

Kolmannen unituokiomme alussa eräs oppilas antoi palautetta meille, kertoen tuokioiden aiheita hyödyllisiksi ja tietoa lisääviksi, ainoana ongelmana on oma motivaatio parantaa unirytmiaan ja rakentaa säännöllisempää arkirytmää. Yksi kirjallinen palaute tuokioiden asiasisällöstä tiivistä hyvin oleellisen asian muutokseen tarvittavasta motivaatiosta “*Se oli täyttä faktaa, mutta en ... muuta rytmiani*”.

7.2 Yhteistyökumppaneiden palaute

Ensimmäistä unituokiota oli seuraamassa terveydenhoitaja ja luokan sijainen. Palautteessa terveydenhoitaja kiinnitti huomiota unituokion toteutukseen; Power Point diojen käyttö ja esillepano oli selkeää, vloggari mmiasasin videon näyttäminen oppilaille toi samanikäistä vertailuryhmää ja lisäsi aiheen ajankohtaisuutta. Ryhmätyön teettäminen oppilaille osallistutti terveydenhoitajan mielestä luokkaa ja oli luokan tasoinen. Ryhmätyöstä annettu positiivinen palaute toimi hyvin terveydenhoitajan palautteen mukaan. Terveydenhoitajan palautteessa tuli ilmi, että luentomateriaalin jakaminen oppilaille olisi voinut olla hyödyllistä.

Toisen tuokion palautteen antoi luokan terveystiedon opettaja ja terveydenhoitaja. Kummankin palautteessa asiasisältöä ja sen läpikäyntiä pidettiin sujuvana ja onnistuneena. Tunnilla käyty, edellis yötä ja aamun heräämistä koskeva unitesti, lisäsi oppilaiden omakohtaisen kiinnostuksen määrää aiheeseen ja osallistutti oppilaita tuokioon. Power Point diojen selkeys ja kuvat olivat terveydenhoitajan palautteessa huomioitu positiivisesti. Lopputunnilla pidetty rentoutumisharjoitus sai palautteessa positiivista huomiota. Meidän esiintymistä ja luonnollisuutta sekä rauhallisuutta luokan edessä pidettiin hyvänä, terveystiedon opettajan palautteen mukaan toisen tuokioin aikana esiintyminen oli rentoutuneempaa ja luonnollisempaa kuin ensimmäisen tuokion aikana. Opettajan palautteen mukaan luokkaa olisi hyvä aktivoida tunnilla vielä enemmän, esimerkiksi parikeskustelujen avulla.

Kolmannen unituokion palaute on luokan terveystiedon opettajalta. Palautteen mukaan tunti oli hyvä kokonaisuus, ja elektroniikan ja unen yhteisvaikutuksia käsittelevä aihe oli ajankohtainen ja tarpeellinen oppilaille. Parityönä tehty tietokilpailu kokosi kolmen unituokion aiheet kertauksenomaisesti yhteen ja osallistutti oppilaita keskustelemaan kysymyksistä ja aiheista myös keskenään. Palautteessa terveystiedon opettaja huomio erityisesti oppilaiden pyynnön tehdä toisen unituokion aikana pidetty rentoutumisharjoitus uudestaan. Opettajan ar-

vioin mukaan se kertoi oppilaiden kokeneen sen hyödylliseksi koulupäivän aikana.

7.3 Unituokioiden itsearviointi

Ensimmäisen unituokion tavoitteena oli lisätä nuorten tietoisuutta unesta ja sen vaikutuksista kehitykseen ja kasvuun, sekä tukea nuorten unen laatua ja nukahdamista konkreettisilla esimerkeillä sekä omaa pohdintaa käyttäen. Lisäksi halusimme korostaa unenpuutteen vaikutuksista ja seurauksista kasvavaan nuoreen. Tarkoituksenamme ei ollut tehdä liian tiivistä, teoriapainotteista luentoa, vaan halusimme sen sisältävän myös nuoria osallistuttavan osuuden, kuten vlogin katsomisen ja ryhmätyöskentelyn. Koemme, että onnistuimme teoriapainotteisen luennon sisällön suunnittelussa sekä esittämisessä. Oppilaiden antaman palautteen sekä ryhmätehtävien vastausten perusteella teimme johtopäätöksen, että tuokiollemme asettamat tavoitteet täyttyivät. Opetustilanteen koimme hieman jännittäväksi, mutta riittävä perehtyminen ja asiantuntijuus aiheeseen auttoivat opetustilanteessa.

Luokan oma opettaja ei ollut tunnilla paikalla, mikä ehkä vaikutti oppilaiden levottomuuteen ja myöhästelemiseen. Olimme valmistautuneet tuntiin käymällä tuokiota läpi yhdessä sekä esittämällä sen koyleisölle. Terveystiedonopettajan kanssa olimme sopineet, että tuokiomme kestää 45 minuuttia. Jo harjoitteluvaiheessa huomasimme ajan venyvän hieman, ja toteutustilanteessa koko tuokio vei yhteensä 50 minuuttia. Pidempi aika olisi mahdollistanut nuorten kanssa syvemmän keskustelun ja laajemman suullisen palautteen keräämisen. Ajan rajallisuus antoi raamin tuokion sisällön suunnittelulle. Vlogin näyttäminen oppilaille toimi mielestämme hyvin; se toi esille nuorille tutulla tavalla aiheen ajankohtaisuutta. Ryhmätehtävän avulla saimme opetustuokioon toiminnallisuutta ja keskustelua sekä kuulimme oppilaiden omia mielipiteitä.

Toisen tuokion tavoitteena oli kerätä tietoa oppilaiden unirytmistä ja arjessa jaksamisesta, lisätä heidän tietoisuuttaan levon tärkeydestä ja vaikutuksista muun muassa oppimistuloksiin sekä antaa nuorille välineitä rentoutumiseen päivän

aikana esimerkiksi stressaavissa tilanteissa. Halusimme osallistuttaa oppilaita enemmän tuokioon. Menetelmänä käytimme suullista unikyselyä, jossa samalla keräsimme itsellemme tietoa oppilaiden viime yöstä. Progressiivisen lihasrentoutusharjoituksen pitäminen toimi mielestämme luokalle hyvin; se poikkesi heidän normaalista koulupäivästään ja palaute siitä oli positiivista. Tuokion tavoitteena oli myös luoda rento ilmapiiri niin oppilaille kuin meille itsellemmekin, jossa onnistuimme mielestämme jo paremmin kuin ensimmäisessä tuokiossa.

Tavoitteenamme kolmannelle tuokiolle oli uuden asian oppimisen lisäksi käydä kolmen unituokion aihealueet läpi. Toteutimme kertauksen parityöskentelynä tehtynä tietovisana, jonka vastaukset käytiin reflektoidusti läpi luokan kanssa. Tietovisa osallistutti oppilaita vuorovaikutukseen toistensa sekä meidän kanssa. Tulokset testeistä olivat erittäin hyviä, mikä kertoi myös tuokioiden hyödyllisyydestä sekä asioiden oppimisesta. Erityisen positiivista meistä oli, että oppilaat pyysivät rentoutumisharjoituksen uusintaa. Kolme unituokiota pidettyämme ajatuksemme 45 minuutin tuokion lyhydestä vahvistui. Tarkka aikataulullinen suunnittelu tuokioiden etenemisestä oli tärkeää, jotta suunnittelemamme teoriaosuudet saataisiin tavoitteellisesti esitettyä luokkaa samalla osallistuttaen.

Pidimme kumpikin tuokioiden pitotilanteita lähtökohtaisesti haastavina oman kokemuksen puutteen vuoksi. Koimme itse sekä opettajalta saamamme palautteen perusteella rentoutuneemme ja saaneemme varmuutta opetustilanteeseen viimeistä tuokiota kohden. Lisäksi oppilaiden tunnistamisen lisääntyminen ja luokan dynamiikan tunnistaminen vahvisti asemaamme ja luontevuuttamme opetustilanteessa. Kaiken kaikkiaan koimme tuokioiden pidon positiivisena ja opettavaisena kokemuksena, josta oli hyötyä sekä oppilaille että meille.

Alkuperäisen unituokioiden suunnitelman mukaan oppilaat olisivat saaneet unipäiväkirjat täytettäväkseen jo ennen unituokioiden pitoa. Näin olisimme saaneet koottua tietoa oppilaiden unitottumuksista. Tietojen pohjalta olisimme lähteneet rakentamaan unituokioiden aihealueita. Tarkempaa toteutuksen suunnitelmaa tehdessämme selventyi, että opinnäytetyöprojektin käynnistyminen viivästyy ja unipäiväkirjat täytetään tuokioiden välisenä aikana. Tiedostimme riskin oppilaiden motivaatiosta unipäiväkirjojen täyttöä kohden. Koska oppilaat täyttivät uni-

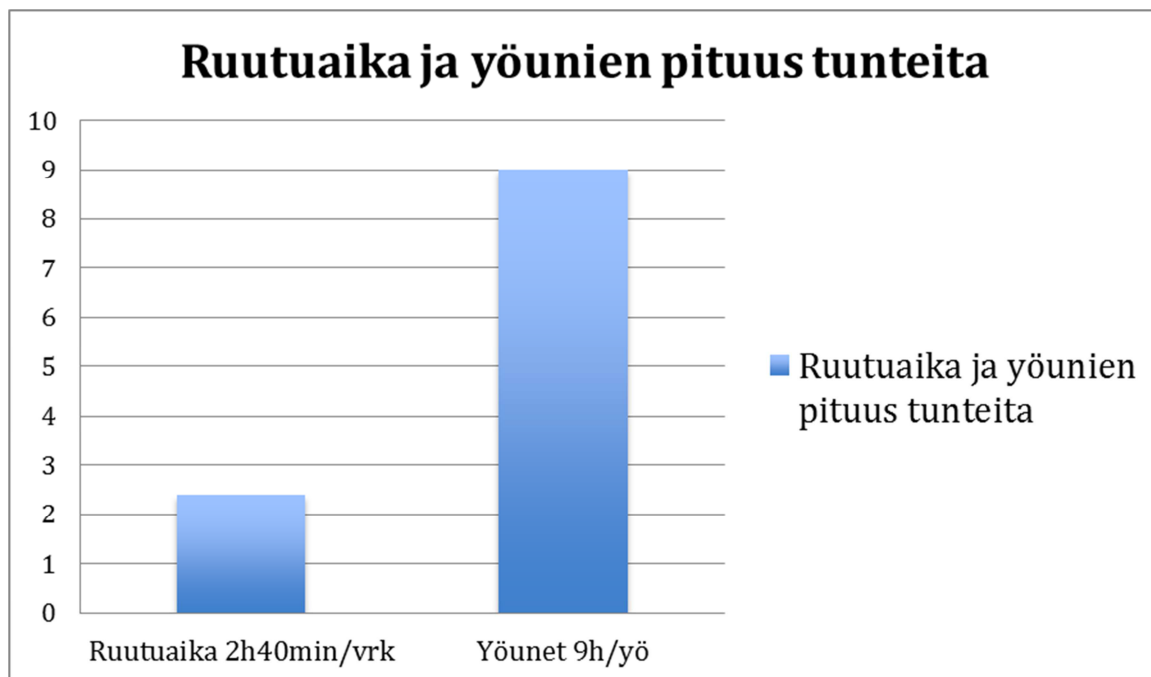
päiväkirjat unituokioiden välissä, niiden merkitys koko produktioon myös väheni, eikä 64 vastausprosentti haitannut projektin luotettavuutta. Lopulta oppilaat palauttivat unipäiväkirjat viimeisen tuokion lopussa, ja ajankäytöllisistä syistä emme ehtineet antaa oppilaille suullista, henkilökohtaista palautetta heidän unitotumuksistaan, vaan päädyimme antamaan yhteisen analyysin kirjallisena heille, mikä oli tietysti harmillista.

7.4 Unipäiväkirjojen tulokset

Unipäiväkirjan seurannan avulla pyrimme kartoittamaan 8 luokan unirytmiiä ja sen vaikutusta vireystilaan sekä ruutuajan pituutta. Tavoitteena oli, että myös oppilaat tulisivat havaitsemaan omaa unirytmiiään ja sen vaikutusta arkeen unipäiväkirjaseurannan ja unituokioiden teorian avulla ja yhdistämällä. Oppilaat saivat unipäiväkirjoista luokkakohtaisen palautteen ja arvion yhteenvetona.

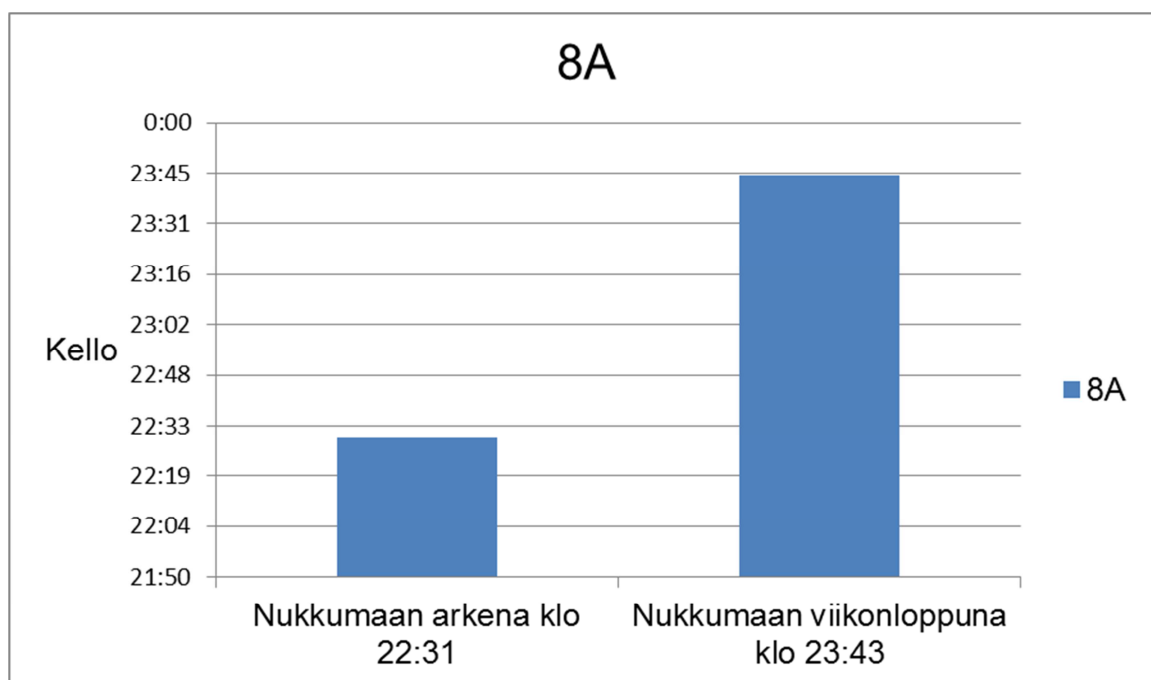
Analyysiin valitsimme viikon ajalta kerätyt unipäiväkirjamerkinnot, jotta saimme mahdollisimman ison vastausprosentin yhdeltä viikolta. Toteutunut otos eli käsiteltävien unipäiväkirjojen määrä oli 14. Vastausprosentti oli 64, joista 50 prosenttia oli tyttöjä ja 50 prosenttia poikia. Jo produktio alkuvaiheessa tiedostimme haasteen unipäiväkirjan pidon motivointiin.

Kartoitimme unipäiväkirjan alussa vastaajien (n=14) ruutuajaa, jonka keskiarvoksi saimme 2 tuntia 40 minuuttia päivässä. Kysyimme myös oppilaiden nukkumaanmenoajaa (klo) ja heräämisaikaa (klo), joista laskemalla saimme keskimääräisen nukkumisajan, joka oli 9 tuntia yössä. (Kaavio 3)



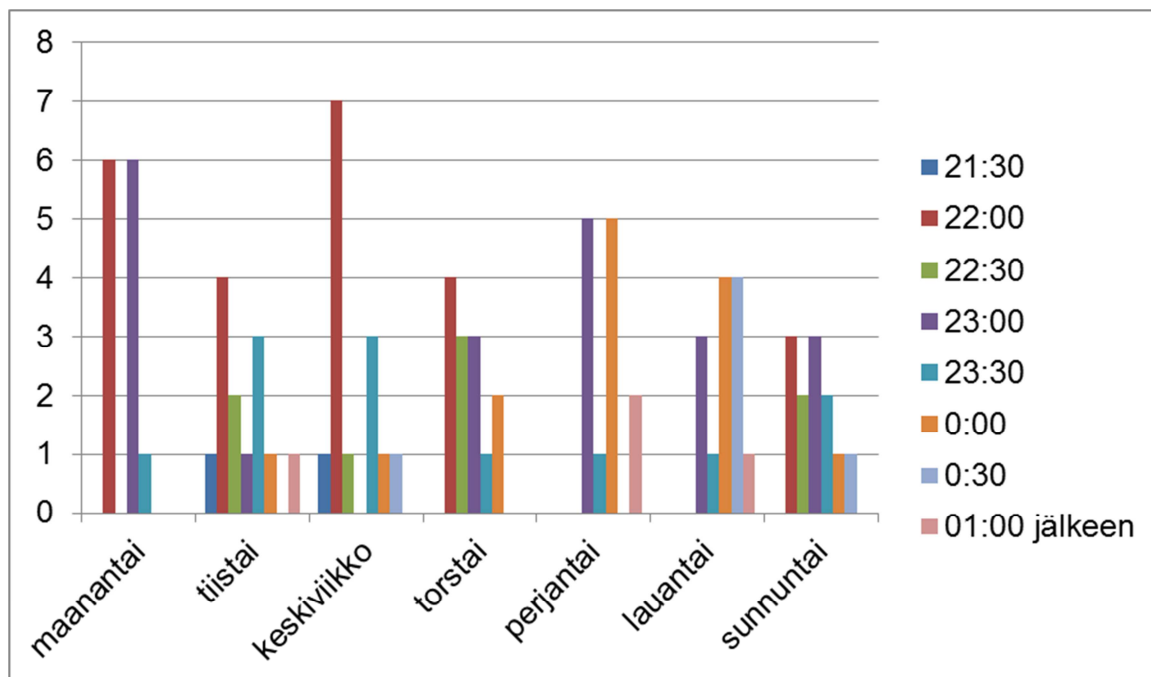
KAAVIO 3. (n=14) Keskimääräinen ruutu-aika ja yöunien pituus

Lisäksi unipäiväkirjan avulla selvitimme oppilaiden unen kestoja (h, min), nukahdamisen laatua (hyvin/huonosti), kouluun menosta (ehdin ajoissa/myöhässä) sekä päiväunista (kesto h, min). Laaditussa taulukossa oli jaoteltuna viikonpäivät seitsemään sarakkeeseen, joihin oppilaat merkitsivät tarvittavat tiedot. Laskemalla oppilaiden nukkumaanmenoajojen keskiarvot arkena ja viikonloppuna (Kaavio 4), näimme nukkumistottumusten vaihtelevuuden arjen ja viikonloppun välillä. Nukkumaan oppilaat menivät keskimäärin kouluiltaisina kello 22:31 ja viikonloppuisina kello 23:43.



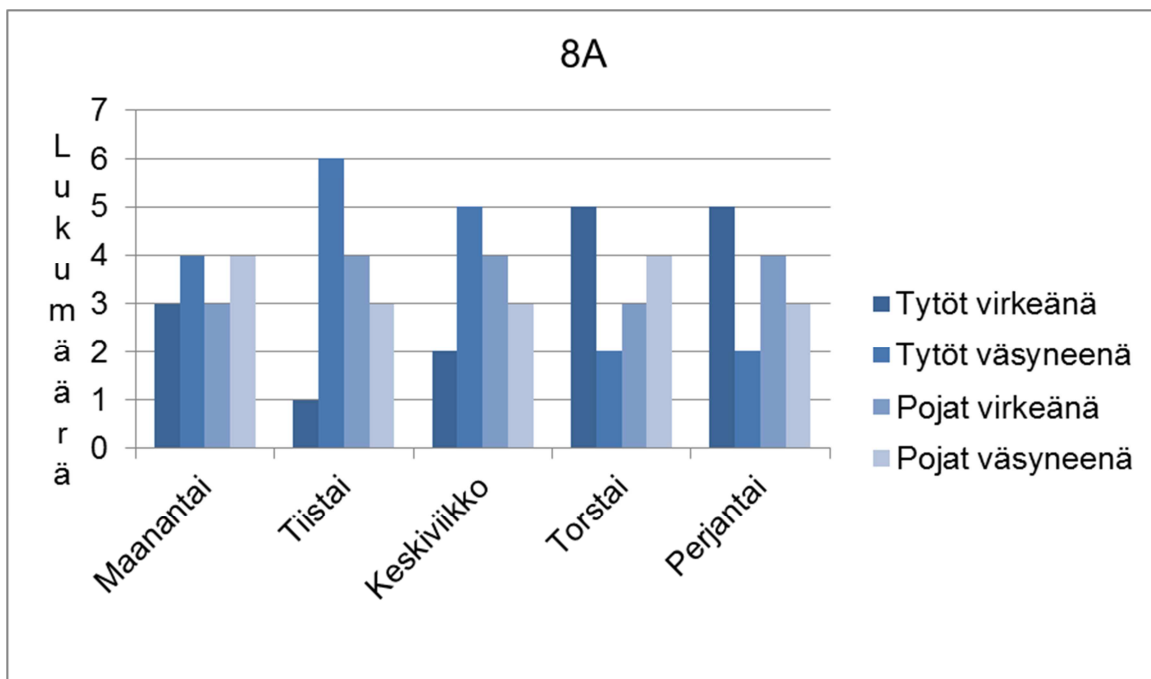
KAAVIO 4. (n=14) Monelta menit nukkumaan arkena ja viikonloppuna?

Kaavio 5 kuvaa luokan nukkumaanmenoajojen hajontaa arkena ja viikonloppuna. Vasen pystysarake kuvaa oppilaiden määrää, alhaalla kuvataan viikonpäivät ja oikealla on eroteltu nukkumaanmenoajat eri värikoodein. Kaaviosta käy ilmi, että nuoret menevät nukkumaan viikolla aikaisemmin kuin viikonloppuna. Arkena nuoret menivät nukkumaan kello ilta 10 ja ilta 12 välillä ja viikonloppuisin kello ilta 11.30 ja yö kello 1 jälkeen. Viikonloppun viivästynyt unirytmistö heijastuu sunnuntain ja maanantain väliseen nukahtamisajankohtaan.

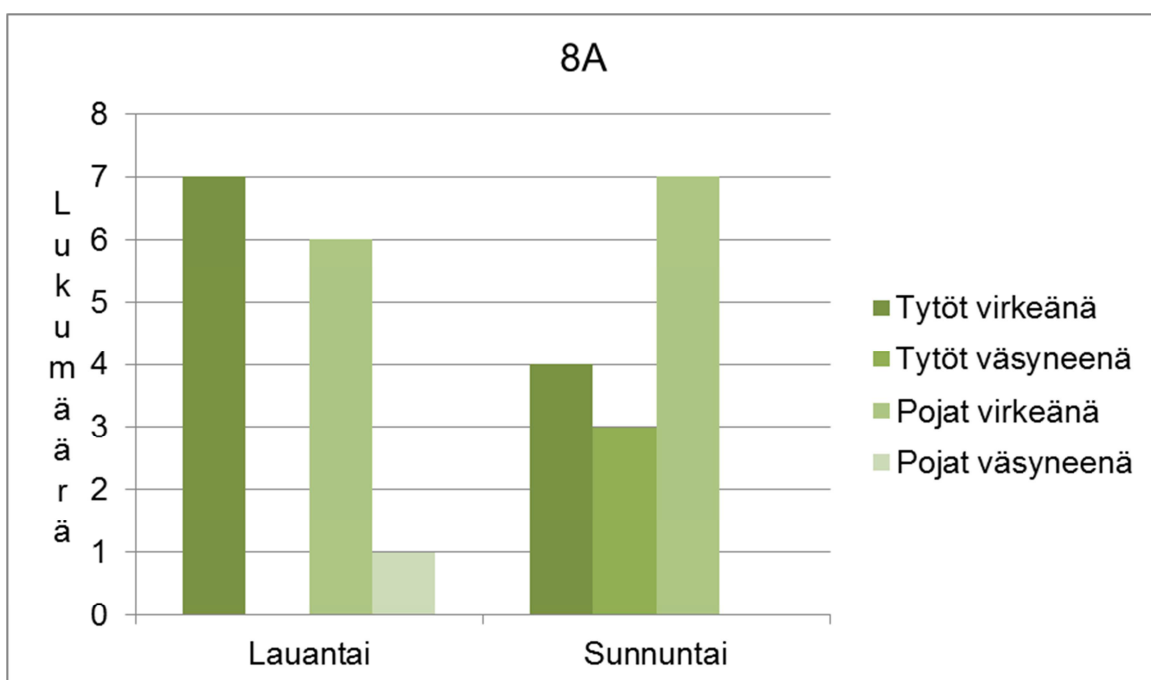


KAAVIO 5. (n=14) Nukkumaanmenoajojen hajonta arkena ja viikonloppuna

Kaavio 6 kuvaa oppilaiden heräämisen laatua (virkeä/väsynyt) arkena ja kaavio 7 kuvaa virkeyttä viikonloppuna. Unipäiväkirjojen mukaan suurin osa ehti kouluun aamulla ajoissa. Lisäksi pidimme toisella tuokiolla unitestin oppilaille, jonka tulosten perusteella vain kaksi luokan oppilaista nukkuu ajoittain päiväunia. Kohderyhmästä 39 prosenttia kertoo olevansa aamulla väsyneitä herätessään, mutta vain 2 oppilasta nukkuu ajoittain päiväunia. Voidaankin varoen päätellä, että päiväsaikaan huomattavaa väsymystä ei ole, sillä päiväunen tarvetta ei suurimmalla osalla luokan oppilaista ole.



KAAVIO 6. (n=14) Heräsitkö arki-aamuna virkeänä vai väsyneenä?



KAAVIO 7. (n=14) Heräsitkö viikonloppuna virkeänä vai väsyneenä?

Unipäiväkirjojen vastausten analyysin pohjalta lähetimme luokalle koosteen tuloksista, jossa halusimme selkeästi diagrammeja apuna käyttäen havainnollistaa oppilaiden omia nukkumistottumuksia. Lisäksi koosteeseen kokosimme keskeisiä asioita unisykleistä, unirytmistä, päiväunista sekä "power napeista",

iltarutiineista sekä ruutuajasta, joiden tarkoituksena oli saada oppilaita vertaamaan omia nukkumistottumuksiaan tutkimustiedon perusteella tehtyihin suosituksiin sekä vielä kertaamaan tietoa.

8 POHDINTA

8.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprojekti on vaatinut meiltä sitoutuneisuutta sekä eettistä pohdiskelua. Eettisyys on tutkimuksen tieteellisen toiminnan ydintä. Opinnäytetyössämme olemme huomioineet tutkimuseettisyyden kirjallisten lähteiden käytössä sekä produktiomuotoisen toteutuksen huomioimisessa. Lähtökohtina opinnäytetyön eettisyydelle oli yhteistyökumppanin ja kohderyhmän informointi opinnäytetyön tarkoituksista ja tavoitteista sekä käytettävistä menetelmistä. Yhteistyökumppani ja kohderyhmä osallistuivat opinnäytetyöhön vapaaehtoisesti ja olemme itse sitoutuneet ehdottomaan luottamuksellisuuteen, tietojen oikein käyttämiseen, rehellisyyteen ja tarkkuuteen unituokioiden sisältöä ja toteutusta sekä raportointia toteuttaessa.

Pietarisen (2002, 58) mukaan tutkimusetiikkaa voi pohdiskella eri tasojen ja lähtökohtien kautta. Pietarinen puhuu älyllisen kiinnostuksen vaatimuksesta, jossa tutkijalla tulee olla aito kiinnostus informaation saamiseen. Pyrimme produktiota suunnitellessa, toteuttaessa sekä raportoidessa käyttämään luotettavia, informatiivisia, tutkimustietoon perustuvia lähteitä. Oma tekstiä tuottaessa on pohdittava sen luotettavuutta, merkitystä ja seurauksia kohderyhmälle. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 43–44.) Muiden tutkijoiden tekstiosuuden esille tuominen, käytettyjen tutkimusten ja teorian tiedon huolellinen raportointi sekä rehellisyyden ja avoimuuden noudattaminen prosessin kaikissa vaiheissa kuuluvat kaikki hyvään tieteelliseen käytäntöön (Kuula 2011, 34–35). Tekijänoikeuteen vedoten jokaisella tutkijalla on oikeus tulla tunnustetuksi oman työnsä tekijänä (Tekijänoikeuslaki 1961). Lisäksi on tärkeää, että oma pohdinta erottuu opinnäytetyöraportin teorian tietoon ja lähteisiin perustuvan tekstien joukosta (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 88,104). Näiden periaatteiden noudattaminen on ollut oleellista koko opinnäytetyöprosessimme ajan tukien työmme eettisyyttä ja luotettavuutta.

Tutkijan tulee olla tunnollinen sekä vaatia rehellisyyttä (Pietarinen, 2002, 66). Opinnäytetyöprojektissämme pyrimme toimimaan tavalla, joka edisti produktion toimintaa ja sujuvuutta suunnitelman mukaisesti. Pysyimme produktiota toteuttaessa aikaisemmin ilmoitetussa aikataulussa unituokioiden pidon osalta ja pidimme yhteistyökumppaniin säännöllisesti yhteyttä kertoen työn edistymisestä. Pietarisen (2002, 66) mukaan tutkijalla on myös sosiaalinen vastuu siitä, että tieteellistä informaatiota käytetään eettisten vaatimusten mukaisesti. Huolehdimme, että yhteistyökumppanin ja kohderyhmän anonymiteetti säilyi koko opinnäytetyöprosessin ajan ja opinnäytetyöprosessin aikana kertynyttä tietoa hyödynnettiin vain tähän produktion.

Oppilaiden osallistumisesta opinnäytetyöproduktioon kysyttiin kirjallista lupaa huoltajilta. Osa oppilaista palautti huoltajille lähettämämme kirjeet ja osan luvista saimme suullisena tietona oppilailta itseltään, jolloin meidän tulee luottaa heidän sanaansa. Toisaalta unituokit toteutettiin terveystiedon tuntien sisällä opetussisällön kuuluessa opetussuunnitelmaan, joten oppilaiden tuokioihin osallistumiselle ei ollut ylimääräistä estettä. Unituokioita toteuttaessa sekä niistä raportoidessa toteutimme tietoon perustuvaa prosessia, jonka mukaan sekä kohderyhmä että tutkimuksen tai projektin toteuttaja toimivat luottamuksellisessa suhteessa pyrkien yhteisten tavoitteiden toteuttamiseen (Länsimies-Antikainen 2008, 92). Sitouduimme opinnäytetyössämme siihen, että säilytämme ja käytämme aineistoa niin, ettei se joudu muuhun kuin sovittuun tarkoitukseen. Kaikki tuokioidemme aikana kerättävä materiaali raportoitiin nimettömänä yhteistyökumppanille sekä opinnäytetyön kirjallisessa osiossa. Eettisessä informaatioisällössä yksilön ihmisarvoa, mainetta ja loukkaamattomuutta pitää kunnioittaa. On myös pysyttävä totuudessa sekä neutraaleissa tuloksissa. Tieto tulee hankkia rehellisesti ja avoimesti. Unipäiväkirjojen tulokset sekä tunneilla järjestetty unikysely järjestettiin nimettömästi, eikä kenenkään tietyn oppilaan tietoa paljastettu tässä raportissa tai luokan tunneilla. Eettisyyteen kuuluvat myös puolueeton arvostelu sekä moni- ja tasapuolinen ilmaisu. Tutkijoiden ja tiedon vastaanottajien kesken pitää vallita luottamusta sekä uskottavuutta. (Heikkonen 1995, 31.) Oppilailta sekä yhteistyökumppanilta kerätty palaute auttoi meitä pohtimaan aktiivisesti produktion onnistumista ja hyödyllisyyttä sekä tarkoituksenmukaisuutta aktiivisesti opinnäytetyöprosessin aikana sekä sen jälkeen.

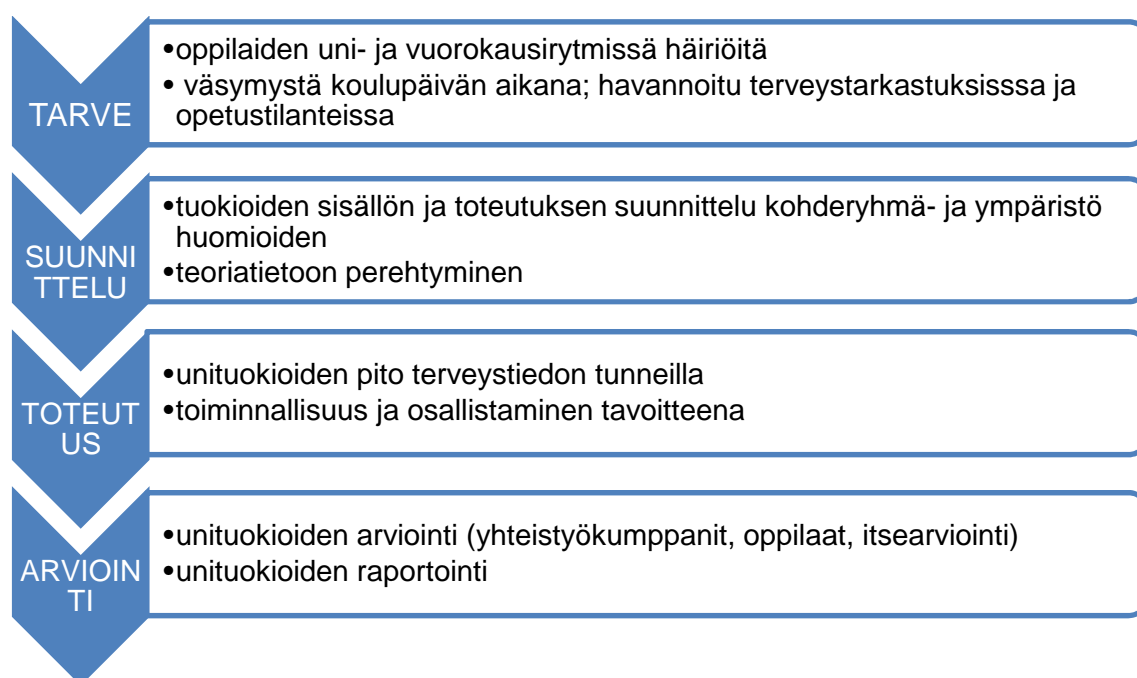
8.2 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöproduktio on ollut pitkä projekti, joka alkoi suunnittelulla ja yhteistyökumppanin löytämisellä loppukeväällä 2014. Toinen meistä on tehnyt koulu-terveydenhoitajaharjoittelun tässä helsinkiläisessä peruskoulussa yhteistyökumppanimme ohjauksessa, joten yhteistyön muodostuminen oli luontevaa. Koulun terveydenhoitaja oli oppilaiden terveystarkastuksissa huomannut luokalla tulevan esille uneen, lepoon ja arkirytmiiin liittyviä kysymyksiä. Myös oppilaiden opettajilta oli tullut viestiä oppilaiden väsymyksestä tunneilla ja keskittymisen ajoittaisesta vaikeudesta. Luokka valikoitui produktiomme kohderyhmäksi ajankohtaisuuden ja aiheen yhteensopivuuden takia.

Oma kiinnostuksemme unen ja unirytmien tukemiseen liittyen kumpusi unen ja levon tärkeydestä kasvavalle nuorelle sekä aiheen ajankohtaisuudesta myös omassa arjessamme. Halusimme opinnäytetyömme aiheen linkittyvän konkreettisesti lasten tai nuorten terveyden edistämiseen ja hyvien terveystottumusten vahvistamiseen. Halusimme hyödyntää omaa kasvavaa ammattitaitoamme terveyskasvattajina ja -neuvojina, samalla haastaen ja kehittäen sitä. Produktiomuotoinen, opetussisältöinen työskentely ryhmän kanssa oli opinnäytetyön alkaessa meille uutta ja haastoi meitä miettimään paljon omia oppimistapojamme sekä sitä, millä tavoin haluamme antaa nuorille uutta tietoa unen ja säännöllisen arkirytmien tärkeydestä niin, että oppilaat sisällyttäisivät vanhan ja uuden opitun tiedon oman arkeensa.

Opinnäytetyöprosessimme eteni aikataulullisesti hitaammin kuin suunnitelmissa kirjallisen työn osalta, mutta unituokioiden toteutus luokalle toteutui suunnitelmiin mukaan. Opettajalta ja terveydenhoitajalta saatu palaute tuokioiden jälkeen auttoi meitä kehittämään aina seuraavan unituokion toteutusta muun muassa oppilaita osallistuttavampaan suuntaan ja näin myös meidän tavoitteiden täyttymiseen. Parityönä tehty opinnäytetyö ei aiheuttanut meille suuria aikataulullisia haasteita yhdessä työskentelyyn, ja työn tasapuolinen jakaminen onnistui meiltä hyvin. Unituokioiden pidon jälkeen teimme heti kirjallisesti raportit ja oma-arvioinnin, joka toimi myös hyvänä reflektiona ja pohdiskeluna tuokioiden sisäl-

löstä ja toteutuksesta sekä tavoitteiden täyttymisestä. Haasteellisimmaksi osuudeksi opinnäytetyöprojektissa osoittautui kirjallisen raportin kirjoittaminen. Suunnitellessamme unituokioiden toteutusta käytimme lähteinä samoja lähdekirjallisuutta – ja tutkimuksia, joita käytimme tässä kirjallisessa raportissa. Jälkikäteen ajatellen sujuvuutta olisi lisännyt, jos olisimme kirjoittaneet kirjallista raporttia jo ennen tuokioiden pitoa.



KAAVIO 8. Opinnäytetyöprosessin kuvaus Engströmmän (1987) ekspansiivista oppimisen sykliä soveltaen. (Pelto-Huikko, Karjalainen & Koskinen-Ollonqvist 2006 46).

Engströmmän ekspansiivisen oppimisen syklin mallia voidaan käyttää avatessa opinnäytetyöprosessia (kaavio 8). Kaavion ensimmäinen vaihe kuvaa nykytilaa, jossa tarve ja halu tietyille toiminnalle sekä muutokselle muodostuu. Koulun terveydenhoitaja sekä oppilaiden opettajat olivat tuoneet ilmi oppilaiden uni- ja vuorokausirytmien häiriintymistä ja sen heijastumista koulunkäyntiin näkyen muun muassa väsymyksenä. Yhteistyökumppanimme koki tarpeelliseksi oppilaiden uni- ja vuorokausirytmien tukemisen ja opinnäytetyönä toteutettu produktio vastasi tarpeeseen luoda uusi toimintamalli.

Kaavion toinen vaihe kuvaa uuden toimintamallin suunnittelu- ja kehitysvaihetta. Suunnittelun merkitys toiminnan onnistumiselle on tunnustettu yleisesti tärkeäksi asiaksi, mutta se ei kuitenkaan tarkoita suunnitelmassa pysymistä, vaan toiminta voi muuttua suunnitelman jälkeen (Pelto-Huikko, Karjalainen & Koskinen-Ollonqvist 2006 46). Lähdimme suunnittelemaan unituokioiden sisältöä ja toteutusta perehtymällä viimeaikaisiin koululaiskyselyihin ja niiden unta mittaavin osa-alueisiin sekä perehtymällä teoriatietoon liittyen uneen, kasvuun ja kehitykseen. Lisäksi mietimme, mitkä arkipäivän asiat vaikuttivat meihin nuorempana unen laatua heikentäen. Toteutusta suunnitellessamme tavoitteeksi muodostui oppilaiden monipuolinen aktivointi ja osallistuttaminen aiheeseen liittyen sekä tuokioiden aikana että kotona. Suunnitteluvaiheen lopuksi olimme päätyneet yhteistyökumppanimme kanssa kolmeen toiminnallisen unituokion pitoon sekä unipäiväkirjojen käyttämiseen.

Kaavion kolmannessa vaiheessa kaaviota sovelletaan käytäntöön, ja tarpeen ja suunnitelman pohjalta toteutetaan projekti. Engströmmän mukaan uuden toimintamallin pilotointi on hyvä toteuttaa pienessä toimintaryhmässä. Palautteen ja kehittämisideoiden pohjalta toimintaa pystytään muokkaamaan tai kehittämään. (Pelto-Huikko, Karjalainen & Koskinen-Ollonqvist 2006 46.) Käytännössä unituokioiden toteutus onnistui suunnitellusti, mutta kehittyi jatkuvasti yhteistyökumppaneilta saadun palautteen perusteella. Unipäiväkirjojen palautuminen ja analyysin antaminen ei onnistunut aikataulullisesti suunnitelman mukaan, mutta ei käytännössä haitannut unituokioiden sisällön rakennetta.

Kaavion viimeisessä vaiheessa toiminta arvioidaan ja raportoidaan sekä toiminta voidaan vakiinnuttaa kohdeympäristössä tai vastaavassa ympäristössä toteutettavaksi. Tämä opinnäytetyöraportti sisältää vastaavanlaisia projekteja varten suunnitelman, sisällön ja toteutuksen mallin, jota voi käyttää vastaavanlaisia terveystuokioita tehdessä.

Unituokiot toteutettiin kaaviossa 8 näkyvän sisällön ja toteutuksen mukaan. Unituokioiden toteutus pohjautui liitteen 2 suunnitelmaan. Jokaiseen unituokioon oli mietitty teoriapohjaisen opetuksen lisäksi jokin toiminnallinen osio, jonka

avulla oppilaita osallistutettiin tuokioon. Jokaisen tunnin ensisijaisena tavoitteena oli lisätä nuoren tietoisuutta kyseisestä uneen liittyvästä aihealueesta.

Unituokioiden pito 8 luokalle oli niiden suunnittelun kanssa meille mieluisin osuus opinnäytetyöprosessia. Tuokiot haastoivat meitä tulevina terveydenhoitajina ja terveydenedistäjinä miettimään omaa ulosantiamme, esitystaitojamme ja palautteenantokykyä sekä oppilaiden motivointia. Opimme opinnäytetyötä tehdessä monta asiaa ammatillisesta ja sekä persoonallisesta työotteestamme. Terveysneuvojan roolin omaksuminen vielä opiskeluvaiheessa lisäsi ammatillista itsetuntoamme. Tarkka perehtyminen nuorten uneen ja vuorokausirytmiiin liittyvissä asioissa lisäsi meidän asiantuntijuutta, mikä helpotti kokemuksemme mukaan tuokioiden pitoa. Kirjallisten, luotettavien lähteiden löytäminen ja käyttäminen ammattikorkeakoulutasoisessa opinnäytetyössä oli meille haaste ja koemme oppineemme paljon lähdekirjallisuuden kriittisestä tutkimisesta ja hyödyntämisestä. Opinnäytetyöprosessin etenemisen myötä itsevarmuus opetustyylistä lisääntyi huomattavasti.

8.3 Johtopäätökset ja kehittämisideat

Unipäiväkirjan tuloksia analysoituamme sekä unituokiot pidettyämme voimme todeta, että Helsinkiläisen peruskoulun, tuokioihin osallistuneen 8 luokkalaiset nukkuvat keskimäärin hyvin, noin 9 tuntia yössä. Kuitenkin nukkumistottumuksissa on parannettavaa, muun muassa virikkeiden määrä ennen nukahtamista on suuri, ja viikonloppuisin nuorten arkirytmien säännöllisyys muuttui esimerkiksi nukkumisajankohdan siirtymisellä myöhempään ja näin aiheuttavan jet lag – ilmiötä maanantaiaamujen kouluheräämisiin. Nuoret viihtyvät sosiaalisessa mediassa paljon ja varsinkin iltaisin vapaa-ajalla, joka vaikuttaa nukahtamisen pituuteen sekä johtaa pitkään valvomiseen. Unituokioissa kävimme läpi nuorten kanssa myös heidän omia iltarutiinejaan ja kerroimme heille niiden tärkeydestä. Kävimme läpi myös erilaisia hyviä iltarutiiniesimerkkejä. Oppilaiden kanssa kahden kertaan tehty rentoutumisharjoitus kertoi myös oppilaiden tarpeesta saada koulupäivän keskelle taukoa ja aikaa rentoutumiselle.

Produktion tavoitteena oli tukea Helsinkiläisen 8 luokan oppilaiden nukkumistottumuksia ja antaa nuorille tietoa laadukkaasta unesta sekä jaksamista tukevas- ta arkirytmistä. Nuoret saivat tuokioidemme avulla menetelmiä, joilla voi hyödyntää omaa unta sekä arjen hallintaa. Oppilaat saivat myös miettiä tuokioiden hyödyllisyyttä suullisesti ja kirjallisesti. Palautteen mukaan tuokioista oli hyötyä noin puolelle oppilaista.

Opinnäytetyöprosessi tuki omaa kehittyvää ammatti-identiteettiämme. Koemme, että terveydenhoitajan tulee olla helposti lähestyttävä ja luotettava, jotta terveysneuvonnan antaminen ja vastaanottaminen olisi mahdollisimman hyödyllistä ja luontevaa. Nuorten tulee kokea, että terveydenhoitajan luo on helppo mennä ja, että terveydenhoitaja on henkilö, jolle voi luottamuksellisesti avautua sekä kertoa mahdollisista ongelmista. Uniongelmat ovat nuorilla melko yleisiä ja terveydenhoitajan tulisikin kiinnittää niihin entistä enemmän huomiota muun muassa terveystarkastuksissa. Terveydenhoitajan puheeksiottamisen taidon tulla olla hienovaraista ja luontevaa. Terveydenhoitajan ja nuoren välillä käydyt keskustelut ovat tärkeitä nuorelle itselleen ongelmien tunnistamisen ja tiedostamisen kannalta. Vaikka nuori ei kokisi väsymystä ja ongelmaa nukkumisessa ja hänellä olisi niistä tarvittava tieto, voi ongelmien tunnistaminen ja yhdistäminen olla puutteellista. Ennaltaehkäisevä työ; keskustelut, arvioinnit ja pohdinta oppilaiden kanssa heidän unen laadusta ja rytmistä, on erittäin tärkeää uniongelmi- en syntymisien estämiseksi.

Opinnäytetyömme julkaistaan myös Theseus -tietokannassa, josta se on luettavissa julkisesti. Muut alan ammattilaiset voivat hyödyntää produktiotamme sekä saada siitä vertailukohdetta. Tarkoituksena on myös, että kouluterveydenhoitajat voivat hyödyntää raportin teoriasisältöä ja produktion toteutuksen kuvausta vastaavanlaisia toimintamalleja suunnitellessa. Terveydenhoitaja voi käyttää raportin materiaalia myös varhaisen puuttumisen apuvälineenä sekä apuna terveystarkastuksissa unen ja vuorokausirytmien tukemiseen liittyen. Opinnäytetyömme avulla peruskoulun terveydenhoitajalle konkretisoituu aiheen merkitys ja ajankohtaisuus entisestään.

Vastaavanlaisia toimintamalleja luodessa oppilaiden mukana oloa ja oman äänen kuulemistä voisi vahvistaa entisestään. Aihealueen henkilökohtaistaminen ja tarpeisiin vastaaminen onnistuisi luultavasti paremmin, jos unituokioiden teoriasisällöt voisi rakentaa suoraan esimerkiksi oppilaiden unipäiväkirjojen kautta ilmi tulleiden uni- ja vuorokausirytmien häiriöiden pohjalta. Uudestaan järjestettävän unipäiväkirjojen täydentämisen pohjalta pystyttäisiin myös arvioimaan unituokioiden merkitystä ja vaikutusta nuoriin. Tätä varten tarvittaisiin pidempi seuranta-aika, minkä takia vastaavanlaisia, teemallisia terveydenedistämisen projekteja onkin ihanteellista järjestää koulujen sisällä.

LÄHTEET

- Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A 2010. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Aho, Leena 2002. Koulu, opetus ja oppiminen. Teoksessa Marja-Liisa, Julkunen (toim.) Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. Vantaa: WSOY 30–38.
- Airaksinen, Tiina 2009. Toiminnallisen oppinäytetyön kirjoittaminen. Viitattu 26.3.2015 <http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/presentations>
- Aronen, Anna-Mari & Pihl, Susanna 2012. Unen taidot. Helsinki: Duodecim.
- Bransford, John D; Brown, Ann L.; Gelman, Rochel; Glaser, Robert; Greenough, William T. ; Ladson-Billings, Gloria; Means, Barbara M.; Mestre, José P.; Nathan, Linda; Pea, Roy D.; Peterson, Penelope L.; Rogoff, Barbara; Romberg, Thomas A. & Wineburg, Samuel S 2004. Miten opimme – Aivot, mieli, kokemus ja koulu. Juva: WSOY.
- Clarkeburn, Henriikka & Mustajoki, Arto 2007. Tutkivan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino .
- Terveystieteiden tutkimuskeskus 2010/1326. Viitattu 25.3.2015
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>
- Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011) Viitattu 9.3.2015
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338#Lidp4591776>
- Haarala, Päivi & Mellin, Oili-Katriina 2015. Kansanterveystyö ja terveyden edistäminen. Teoksessa Päivi, Haarala; Hilikka, Honkanen; Oili-Katriina, Mellin & Tiina, Tervaskanto-Mäentausta (toim.) Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Ouluun, 26–45.
- Haarala, Päivi & Tervaskanto-Mäentausta, Tiina 2015. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Ouluun, 8–18.
- Hautamäki, Riitta-Maija 2009. Kouluterveydenhoitajan ja terveystiedon opettajan välinen yhteistyö. Teoksessa Eila, Jeronen; Raili, Välimaa; Heli,

- Tyrväinen & Hanna, Maijala (toim.) Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto 146–152.
- Heikkilä, Asta; Jokinen, Pirkko & Nurmela, Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Heikkonen, Jaakko 1995. Moraali ja etiikka käytännössä käsikirja. Tietosanoma Oy. Helsinki.
- Härmä, Mikko & Sallinen Mikael 2008. Stressi ja unettomuus. Duodecim. Viitattu 22.1.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00086
- Kaisla, Maija & Välimaa, Raili 2009. Toiminnalliset menetelmät terveystiedon opetuksessa. Teoksessa Eila, Jeronen; Raili, Välimaa; Heli, Tyrväinen & Hanna, Maijala (toim.) Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 111—127
- Kallionpää, Katri 2015. Älypuhelimien sininen valo saattaa haitata lapsen yönunta. Helsingin Sanomat 7.1.2015
- Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro oy. Helsinki.
- Kannas, Lasse; Eskola, Kari; Välimaa Pia & Mustajoki Pertti 2010. Virtaa, Nuo-ret, terveys ja arkielämä. Keuruu: Otava
- Kopakkala, Aku 2005. Porukka, jengi, tiimi: ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita
- Koskenvuo, Markku & Mattila, Kari 2009. Terveystiedon edistämisen ja sairauksien ehkäisyn periaatteet. Duodecim. Viitattu 23.1.2014
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00001
- Kouluterveyskysely 2010. Elintavat. Viitattu 26.3.2015
https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntija-tyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elintavat#nukkumaanmeno_myohemmin_kuin_klo_23
- Kouluterveyskysely 2013. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi 2004/2005–2013. Viitattu 20.1.2015

http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ltkysely_kokomaa_2004_2013_pk.pdf

Kronholm, Erkki; Puusniekka, Riikka; Jokela, Jukka; Villberg, Jari; Urrila, Anna Sofia; Paunio, Tiina; Välimaa, Raili & Tynjälä, Jorma 2014. Trends in self-reported sleep problems, tiredness and related school performance among Finnish adolescents from 1984 to 2011. Viitattu 22.1.2015

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsr.12258/abstract>

Kumpulainen, Kristiina; Krokfors, Leena; Lipponen, Lasse; Tissari, Varpu; Hilppö, Jaakko & Rajala, Antti 2010. Oppimisen sillat – Kohti osallistavia oppimisympäristöjä. Helsinki: Yliopistopaino

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka. Tampere: Vastapaino.

Laki terveydenhuollosta 2010/1326. Viitattu 22.1.2015.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P16>

Lund HG, Reider BD, Whiting AB & Prichard JR 2010. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. Viitattu 19.02.2015. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20113918>

Länsimies-Antikainen, Helena 2008. Ihmisten tutkimiseen liittyviä eettisiä kysymyksiä: pohdintaa tietoon perustuvasta suostumuksesta. Teoksessa Anna-Maija, Pietilä & Helena, Länsimies-Antikainen, (toim.) Etiikkaa monitieteisesti — pohdintaa ja kysymyksiä. Kuopio: Kuopion yliopisto 91–108

Mannerheimin lastensuojeluliitto i.a. Nuori viettää liikaa ruutuaikaa tietokoneella. Viitattu 26.3.2015

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori_viettaa_liikaa_aika_a_tieto/

Mattila, Antti S 2010. Stressi. Duodecim. Viitattu 17.4.2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

Mmiisas 2014. Vlogi unirytmii. Viitattu 8.10.2014.

<http://www.youtube.com/watch?v=cd6Fiu6-eeU>

Mykrä, Tarja & Hätönen, Heljä 2008. Opas opetusmenetelmistä. Helsinki: Edita Prima Oy

- National Sleep Foundation 2014. Electronics in the Bedroom: Why it's Necessary to Turn off Before You Tuck in. Viitattu 9.2.2015. <http://sleepfoundation.org/ask-the-expert/electronics-the-bedroom>
- Neuvokas perhe i.a. Ruutuaika. Viitattu 26.3.2015
<http://www.neuvokasperhe.fi/perhearki/ruutuaika>
- Nofzinger, Maqnet & Thorpy 2013 Neuroimaging of Sleep and Sleep Disorders
Eric Nofzinger, Pierre Maquet, Michael J. Thorpy. Cambridge University Press
- Ollila, Hanna M.; Kronholm, Erkki & Paunio, Tiina 2011. Unen yhteys aineenvaihdunnan häiriöihin. Suomen lääkärilehti vk 36, 2573—2578
- Opetushallitus 2014. Terveystieto. Viitattu 22.01.2015.
<http://www.edu.fi/perusopetus/terveystieto>
- Orkovaara, Pirjo; Cacciatore, Raisa; Furman, Ben; Hirvihuhta, Harri; Hämäläinen, Anu-Maaria; Kekki, Marjo & Korteniemi-Poikela, Erja 2004. Dynamo terveystietoa luokille 7–9. Helsinki:Tammi.
- Parkkunen, Niina; Vertio, Harra & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2001. Terveystieteen suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveystieteen edistämisen keskus. Helsinki: Terveystieteen edistämisen keskus.
- Partinen, Markku 2009. Unesta terveyttä – Elämä pelissä. Duodecim. Viitattu 9.2.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00112&p_teos=onn&p_selaus=9513
- Partonen, Timo 2008. Vuorokausirytmien ja unen säätely. Duodecim. Viitattu 22.01.2015
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix01062
- Partonen, Timo 2014. Lisää unta, kiireen lyhyt historia. Riika: Duodecim
- Pelto-Huikko, Antti; Karjalainen, Karoliina & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2006. Terveystieteen edistämisen toimintamallit. Terveystieteen edistämisen hankkeissa kehitettyjen toimintamallien arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Terveystieteen edistämisen keskus
- Pietarinen, Juhani 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa Sakari, Karjalainen; Veikko, Launis; Risto, Pelkonen & Juhani, Pie-

- tarinen (toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Gaudeamus 58–69
- Rimpelä, Arja 2010. Kolme vuosikymmentä nuorten terveystapaseuranta – näkykö megatrendejä. Teoksessa Timo, Ståh & Arja, Rimpelä (toim.) Terveystapaseuranta tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. Helsinki: Terveystapaseuranta ja hyvinvoinnin laitos 92–106
- Rodham, Karen 2010. Health Psychology. Iso-Britannia: Palgrave Macmillan.
- Saarenpää-Heikkilä, Outi 2009. Koululaisten uniongelmiä voidaan ehkäistä ennalta. Suomen Lääkärilehti 1–2, vsk4. 35–41
- Saarenpää-Heikkilä, Outi i.a. Luento ja uni jaksamisen perustana. Luentomateriaali Terveystapaseuranta materiaalipankissa. Viitattu 17.02.2015 <http://www.terveystapaseuranta.fi/opetusmateriaalit/koulutusarkisto/unijaksamisenperustana/>
- Savola, Elina & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2005. Terveystapaseuranta esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Terveystapaseuranta keskus ry.
- Stenberg, Tarja 2007. Hyvää yötä, kohti parempaa unta. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Tekijänoikeuslaki 404/1961. Viitattu 25.3.2015 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>
- Tervaskanto-Mäentausta, Tiina 2015. Kouluikäinen ja nuori. Teoksessa Päivi, Haarala; Hilikka, Honkanen; Oili-Katriina, Mellin & Tiina, Tervaskanto-Mäentausta (toim.) Terveystapaseuranta osaaminen. Helsinki: Edita 280–318.
- Terveystapaseuranta i.a. Pidä ruutuaika kurissa — pysy pirteänä. Viitattu 26.3.2015. <http://www.terveystapaseuranta.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksia/ruutuaika>
- Terveystapaseuranta ja hyvinvoinnin laitos 2010. LATE-tutkimus. Lasten ja nuorten terveys. viitattu 26.3.2015 <https://www.thl.fi/documents/605877/751152/Raportti%202010%202.pdf>
- Terveystapaseuranta ja hyvinvoinnin laitos 2013. Lasten ja nuorten

- terveysseurantatutkimus LATE. Viitattu 20.1.2015
<http://www.terveytemme.fi/lastenterveys/tulokset/index.html>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2014. Koululaisten uniongelmat kaksinkertais-
tuneet 20 vuodessa. Viitattu 22.1.2015
[http://www.thl.fi/fi/-/koululaisten-uniongelmat-kaksinkertaistuneet-
20-vuodessa](http://www.thl.fi/fi/-/koululaisten-uniongelmat-kaksinkertaistuneet-20-vuodessa)
- Toom, Auli & Pyhältö, Kirsi 2013. Opetus, oppiminen ja vuorovaikutus. Teok-
sessa Kirsi, Pyhältö & Erja, Vitikka (toim.) Oppiminen ja pedagogi-
set käytännöt varhaiskasvatuksesta perusopetukseen. Tampere:
Juves Print 79.
- Tyrväinen, Heli 2009. Vuorovaikutus terveystiedon oppitunnilla. Teoksessa Eila,
Jeronen; Raili, Välimaa; Heli, Tyrväinen & Hanna, Maijala (toim.)
Terveystietoa oppimaan ja opettamaan. Jyväskylä: Jyväskylän yli-
opisto
- Urrila, Anna Sofia & Pesonen, Anu-Katriina 2012. Nuorten unen erityispiirteet ja
ongelmat. Lääkärilehti 40/2012. 2827–2833
- Vainio, Anneli 2009. Rentoutuminen. Duodecim. Viitattu 22.01.2015
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha0
0088](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00088)
- Vellonen, Marja 2013. nuorten ruutuaika ja siihen yhteydessä olevat terveydelli-
set tekijät, 10–11. Viitattu 22.1.2015
[https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94498/GRADU-
1383037554.pdf?sequence=1](https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94498/GRADU-1383037554.pdf?sequence=1)
- WHO 1986. The Ottawa Charter for Health Promotion. Viitattu 23.2.2014
[http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en
/](http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/)

LIITE 1: Kirje huoltajille

Hyvät 8A luokan huoltajat!

Opiskelemme terveydenhoitajiksi Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulussa ja valmistumme talvella 2015. Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä XX peruskoulun kouluterveydenhuollon kanssa. Opinnäytetyömme on produktio koulun 8.luokkalaisille uneen ja arjenhallintaan liittyen. Opinnäytetyön tavoitteena on tukea nuorta tiedostamaan unen laatuun ja tarpeeseen liittyviä tärkeitä asioita niin, että se vahvistaisi hänen kasvuaan ja kehitystään.

Opinnäytetyö toteutuu projektimuotoisena hankkeena, jonka aikana tapaamme nuoria syksyllä 2014 kolme kertaa. Tapaamiskerrat sisältävät teoriapainotteista opetusta, keskustelua ja työpajamuotoista toimintaa uneen ja arjen hallintaan liittyen. Hankkeen aikana on tarkoitus hankkia tietoa nuorten unitottumuksista unipäiväkirjan avulla. Toivomme, että nuoret sitoutuisivat unipäiväkirjan pitoon kahden viikon ajaksi.

Emme julkaise tai käytä nuorten henkilöllisyystietoja opinnäytetyössä ja sen aikana. Valmis opinnäytetyö julkaistaan kansallisessa opinnäytetyö Theseus-tietokannassa

Oppilaan nimi:

Saako lapsenne osallistua projektiin: KYLLÄ:___ EI:___

Saako lapsestanne ottaa kuvia projektin aikana, joita julkaistaan opinnäytetyössä: KYLLÄ:___ EI:___

Huoltajan allekirjoitus:

LIITE 2: Tuokioiden suunnitelma

TEEMA	TAVOITTEET	TOTEUTUS
<p>Tuokio 1: 13.10.2014 Klo 12:00–12:45</p> <p>Unen vaikutus kehitykseen ja kasvuun</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ryhmäytyminen -Oppilaiden motivointi produktioon ja unipäiväkirjan pitoon -Lisätä nuorten tietoisuutta unen vaikutuksesta kehitykseen ja kasvuun, nuorten tukeminen 	<ul style="list-style-type: none"> -Produktion esittely ja ohjaajien esittely -Sovitaan ryhmän yhteiset pelisäännöt -Käsitellään aiheet vuorovaikutuksellisesti -Opastetaan unipäiväkirjan pitoon, jaetaan materiaali -Jaetaan kyselylomakkeet + vastaaminen -Jaetaan palautelomakkeet, kysytään palautetta ja kehittämisideoita suullisesti
<p>Tuokio 2: 27.10.2014 Klo 12:00–12:45</p> <p>Unen vaikutus arkirytmiiin, koulussa ja harrastuksissa jaksamiseen</p> <p>Uni ja stressi</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Kerätä tietoa oppilaiden unirytmistä ja arjessa jaksamisesta -Lisätä oppilaiden tietoisuutta levon tärkeydestä ja vaikutuksista mm. oppimistuloksiin -Antaa oppilaille välineitä rentoutua päivän aikana esim.stressaavissa tilasteissa 	<ul style="list-style-type: none"> -Kerätään unipäiväkirjat takaisin, kysytään palaute ja kokemuksia suullisesti -Käydään tuokion aihe läpi vuorovaikutuksellisesti -Rentoutumisharjoitus 10min -Jaetaan kirjallinen palautekysely
<p>Tuokio 3: 3.11.2014 Klo 12:00–12:45</p> <p>Sosiaalisen median ja elektroniikan käytön vaikutus uneen ja lepoon</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Oman some-käyttäytymisen tunnistaminen ja sen heijastuminen uneen ja lepoon -Oman unirytmien hahmoittaminen 2vk:n unipäiväkirjaseuran tulosten pohjalta -Kokonaisarviointi kolmesta tuokiosta 	<ul style="list-style-type: none"> -Käsitellään tuokion aihe läpi vuorovaikutuksellisesti -Unipäiväkirjojen pohjalta koottu aineisto käydään läpi oppilaiden kanssa -Tietokilpailu (kertaus tuokioiden aiheista) -Haastattelulomakkeiden jako ja kokoaminen -Palautekyselyiden jako ja takaisin kokoaminen.

LIITE 3: Unipäiväkirja

UNIPÄIVÄKIRJA

NIMI:

YÖ & RUUTU- AIKA	ILLAL- LA NUK- KU- MAAN	HERÄ- SIN AAMUL- LA	NUKUIN heräsitkö yöllä (x)	NUKAH- DIN HYVIN/ HUONOS- TI	HERÄSIN VIRKEÄ- NÄ/ VÄSYN	EHDIN KOULUUN AJOISSA/ MYÖHÄSS	PÄIVÄÜN ET + kesto Kyllä Ei
SUNNUNTAI- MAANANTAI	KLO	KLO	h min				
RUUTUAIKA SU h							
MAANANTAI- TIISTAI	KLO	KLO	h min				
RUUTUAIKA MA h							
TIISTAI- KESKIVIIKKO	KLO	KLO	h min				
RUUTUAIKA TI h							
KESKIVIIKKO- TORSTAI	KLO	KLO	h min				
RUUTUAIKA KE h							
TORSTAI- PERJANTAI	KLO	KLO	h min				
RUUTUAIKA TO h							
PERJANTAI- LAUANTAI	KLO	KLO	h min				
RUUTUAIKA PE h							
LAUANTAI- SUNNUNTAI	KLO	KLO	h min				
RUUTUAIKA LA h							

LIITE 4: Tuokio 1 Power Point



UNEN VAIKUTUKSET

"uni on paras lääke"
Unen aikana aivot, mieli ja keho passiivisia ja aktiivisia

- Aivot rentoutuvat ja palautuvat, vähän ärsykeitä (kevyt uni, syvä uni)
- Lihakset rentoutuvat ja palautuvat fyysisestä rasituksesta (syvä uni)
- Haavat parantuvat, luusto vahvistuu (syvä uni, kevyt uni)
- Oppimistulokset ja muisti paranevat (REM)
- Keskittymiskyky paranee (REM)
- Lisää vireyttä
- Lisää luovuutta
- "nuku yön yli"-> asiat muhivat
- Vastustuskyky lisääntyy

SISÄINEN KELLO

UNI-VALVERYTMI

- Kertoo yön ja päivän eron
- Säätää unta ja valvomista sekä kehon lämpötilaa nukahtamisen ja unen aikana
- Vaikuttaa mm rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan, solujen jakautumiseen ja uusiutumiseen sekä hormoni toimintaan

UNIVAJE

- Se määrä unta, joka jää uupumaan jokaiselle riittävästä unenmäärästä
- Voi syntyä jo yhden valvotun yön myötä tai vähitellen vuosien mittaan
- Vaikuttaa niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin terveyteen
- Yksi uneton yö/viikon kestänyt 3-4h univaje vuorokaudessa = 1 % humala

UNIVAJEEN SEURAUKSET

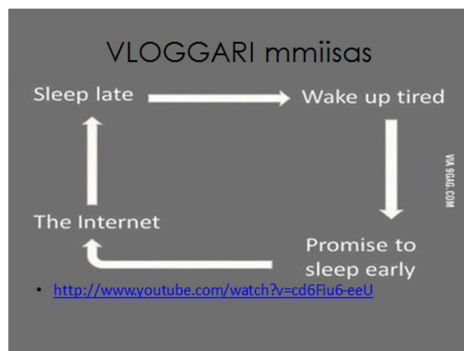
- Alistaa sepelvaltimotaudille ja aineenvaihduntasairauksille
- Kolesterolimutokset
- Kohonnut verenpaine
- Päiväsaikainen väsymys
- Viluntunne ja voimattomuus
- Keskittymiskyvyn ja muistitoimintojen heikentyminen
- Mielialan muutokset (mm masennus)
- Ärtyneisyys ja ahdistus

UNEN VAIKUTUS KEHITYKSEEN JA KASVUUN

- Nukumme 1/3 elämästämme!
- Kasvuhormonia erittyy syvän unen aikana erityisesti alkuyöstä ja aamuyöstä
- Varhaislapsuus, murrosiän kasvupyrähdys, aikuisikä
- Vaikuttaa
 - Pituuskasvu, luuston vahvistuminen
 - Rasva-aineenvaihdunta
 - Lihasproteiinisynteesi
 - Neste- ja suolatasapaino
 - Psykkinen hyvinvointi
 - energiataso

UNEN LAADUN PARANTAMINEN JA NUKAHTAMISEN HELPOTTAMINEN

- Iltarutiinit
- Ei liian aikaisin sänkyyn
- Sama rytmi myös viikonloppuisin (n.1h heitto OK)
- Valon määrän vähentäminen makuuhuoneesta ja elektroniikasta
- Vileä makuuhuone, puhtaat petivaatteet
- Kevyt ruokavalio illalla
- Treeni 2h ennen nukkumaanmenoa
- "Stressiä"



lähteet

- Dyregrov, Atle 2002. Hyvän unen opas. Helsinki: Kirjapaja Oy
- Härmä, Mikko & Sallinen, Mikael 2004. Hyvä uni – hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos
- Kajaste, Soile & Markkula Juha 2011. Hyvää yötä, apua univaikeuksiin. Helsinki: Kirjapaja
- Kannas, Lasse; Eskola, Kari; Välimaa Pia & Mustajoki Pertti 2010. Virtaa, Nuoret, terveys ja arkielämä. Keuruu: Otava
- mmiisas 2014. vlogi unirytmistä. Viitattu 8.10.2014 <http://www.youtube.com/watch?v=cd6Fiu6-eeU>
- Pihl, Susanna & Aronen, Anna-Mari 2012. Unen taidot. Helsinki: Duodecim

LIITE 5: Tuokio 2 Power Point



UNITISTI

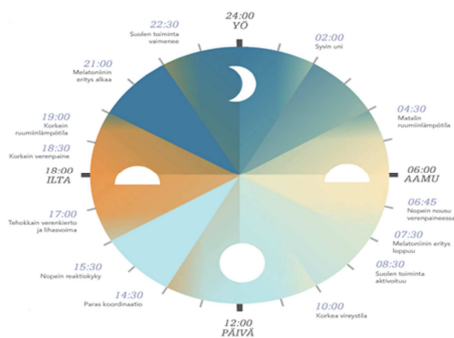
- Mihin aikaan menit nukkumaan
a) 21-22 b) 22-23 c) 24-
- Kuinka kauan nukahtaminen kesti keskimäärin
a) alle 20min b) n. 30 min c) yli 30min
- Heräilitkö yöllä
a) en b) kyllä, 1x c) kyllä, useammin kuin 1x
- Torkutitko aamulla
a) en b) kyllä, 1x c) kyllä, useammin kuin 1x
- Nukutko päiväunia
a) en b) kyllä, päivittäin c) kyllä, 1-3x/vk
- Kuinka pitkät päiväunet nuket
a) alle 20min b) 20-30min c) yli 30min

Uni arkirytmän tukijana

- Säännöllinen arkiryhti terveyden ja hyvinvoinnin perustana
 - Herääminen, syöminen, koulu, liikkuminen, harrastukset ja nukkuminen
 - Aktiivista tekemistä, rentoa oloa, rentoa tekemistä, rentoa lepoa
 - Sisäinen kello määrittää uni-valvetrymää ja vireystilaa
 - Aamuntorjunta ja illanvirikku: hormonit, genetiikka (22% aamuvirikkuja, 11% illanvirikkuja)
- ~1/3 yläkoululaisia nukkumaan klo 23 jälkeen
- ~1/5 yläkoululaisia ei syö aamupalaa
- 74% jättää syömättä jonkin kouluruuan osan
- 12% kokee koulu-uupumusta, 12% masennusta (Kouluterveyskysely Helsinki 2006)

Uni ja ravinto

- Liian lyhyt yöuni ja väsymys nostattaa nälkähormonin määrää = **väsyneenä syö enemmän**, erityisesti nopeita hiilihydraatteja
 - Leptiini = ruokahalua hillitsevä hormoni
 - Oreksiini = ruokahalua lisäävä hormoni
- Huono ja vähäinen ravinto haittaa unta
- Unta häiritseviä (coca-cola) ja edistäviä (camomilla-tee) ruoka-aineita

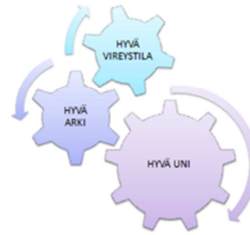


Uni ja liikunta

- Säännöllinen ja oikea-aikainen liikunta tärkeä unen laatuun, nukahtamiseen sekä päiväaikaiseen vireystilaan vaikuttava tekijä
- Liikunta lisää kehon lämpötilaa ja verenkiertoa
 - serotoniin määrä lisääntyy-> uni ja muisti paranee, masennus vähenee
 - kun suoritus päättyy lämpötila palautuu ennalleen-> vaikuttaa nukahtamiseen
- Raskas liikunta vähintään 4 h ennen nukkumaan menoa
- Kevyt liikunta, esim. iltakävely sekä venyttely auttavat nukahtamisessa.

- Liikunta vähentää myös stressiä ja ahdistusta-> parempi uni
- Vastapainoksi liikunnalle pitää muistaa rentoutua ja levätä – mieli & keho
- Säännöllisen liikunnan hyödyt näkyvät kokoajan arjessa
 - o koulu- ja kotiaskareet sujuvat, jaksaa harrastaa ja ajatus luistaa!

Kolme hyvää



HYVÄT JA HUONOT UUTISET -STRESSI-

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • LYHYTKESTOINEN, HYVÄ STRESSI • nostaa vireystilaa <ul style="list-style-type: none"> – Koesuoritus – liikuntasuoritus • edistää unta & nukahtamista • elimistön tulehdustilaa korjaavia mekanismeja | <ul style="list-style-type: none"> • PITKÄAIKAINEN, HUONO STRESSI • Ylläpitää vireystilaa <ul style="list-style-type: none"> • Nukahtaminen ja unen laatu kärsii • Nostaa elimistön tulehdustilaa <ul style="list-style-type: none"> • Solut ja kudokset eivät uusiudu, proteiinien tuotanto hidastuu |
|---|--|



PÄIVÄUNET

- Iltapäivällä (6-8h heräämisestä) nukuista päiväunista tehoa loppupäivään, illalla nukuttu viivyyttää yöunta
- Power nap 5-20 min (kevyt uni)
 - vaikutus kestää jopa 2-3 h
 - Käytä herätyskelloa!
- Parantaa kognitiivisia taitoja, muistijälki vahvistuu, työteho kasvaa
- Jos univelkaa, yhden syklin pituinen (90min) päiväuni voi auttaa. Lisää myös oppimistehoja koululaisella

Lähteet

- Dyregrov, Atle 2002. Hyvän unen opas. Helsinki: Kirjapaja Oy
- Shocker, Laura 2014. Here's A Horrifying Picture Of What Sleep Loss Will Do To You. Viitattu 13.20.2014 http://www.huffingtonpost.com/2014/01/08/sleep-deprivation_n_4557142.html?utm_hp_ref=mostpopular
- Härmä, Mikko & Sallinen, Mikael 2004. Hyvä uni – hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos
- Kajaste, Soile & Markkula Juha 2011. Hyvää yötä, apua univaikeuksiin. Helsinki: Kirjapaja
- Kannas, Lasse; Eskola, Kari; Välimaa Pia & Mustajoki Pertti 2010. Virtaa, Nuoret, terveys ja arkielämä. Keuruu: Otava
- mmiias 2014. vlogi unirytm. Viitattu 8.10.2014 <http://www.youtube.com/watch?v=cdf6Fiu6-eeU>
- Pihi, Susanna & Aronen, Anna-Mari 2012. Unen taidot. Helsinki: Duodecim

LIITE 6: Tuokio 3 Power Point



RUUTUAIKA

- Tietokoneen, kännykän, television, pelikonsolin käyttöaika vuorokaudessa
 - ruutuakia yli 4 tuntia / vrk
 - Ruutuakia 2-4 tuntia / vrk
 - Ruutuakia alle 2 tuntia / vrk
- 8A Keskimäärin 3h / vrk
- Fyysinen aktiivisuus vähenee
- Vireystaso laskee
- Ruokavaliomuutokset : pikaruoka, vähäiset kasvikset, virvoitusjuomat
- Sosiaalisia ja mielenterveydellisiä ongelmia

Uni ja elektroniikka

- Elektroniikkalaitteet makuuhuoneessa muuttavat unihormonimäärän erityistä
 - Lyhytaaltainen sininen valo häiritsee melatoniinin erityistä – päivää vai yö?
- Lapset ja nuoret nukkuvat vähemmän ja huonommin, jos makuuhuoneessa on elektroniikkaa
 - Aivot aktiiviset, rentoutuminen ja nukahtaminen vaikeutuu
- Radioaktiivinen säteily 3 h ennen nukkumaanmenoa vaikuttaa nukahtamiseen ja syvän unen laatuun

Tekstailu valojen sammuttamisen jälkeen jo kerran viikossa lisää unisuutta päiväsaikana merkittävästi



Elektroniikkalaitteiden päällä pito yöllä vähentää nukuttujen tuntien määrää



Vanhempien elektroniikan käytöllä vaikutusta lasten elektroniikan käytön määrään



LÄHTEET

- Electronics in the Bedroom: Why it's Necessary to Turn off Before You Tuck in 2014. Viitattu 27.10.2014. <http://sleepfoundation.org/ask-the-expert/electronics-the-bedroom/page/0%2C1/>
- Kouluterveyskysely i.a. Viitattu 27.10.2014. <http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>
- Teens and Sleep i.a. Viitattu 27.10.2014 <http://sleepfoundation.org/sleep-topics/teens-and-sleep>
- Vellonen, Marja 2013. Nuorten ruutu aika ja siihen yhteydessä olevat terveydelliset tekijät. Viitattu 27.10.2014. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94498/GRA DU-1383037554.pdf?sequence=1>

LIITE 7: Unipäiväkirjatulosten kooste oppilaille

YHTEENVETO 8A:N NUKKUMISTOTTUMUKSISTA UNIPÄIVÄKIRJOJEN POHJALTA

Vastausprosentti 64% (luokan 22 tuokioihin osallistuneista oppilaasta 14 palautti unipäiväkirjan)

NUKKUMAAN OPPILAAT MENIVÄT KESKIMÄÄRIN

kouluiltaisin klo 22:45

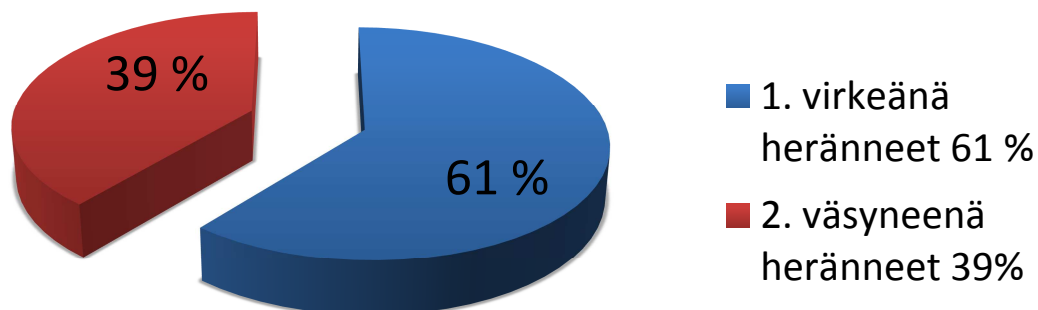
viikonloppuiltaisin klo 24:00

- Nuorille erityisen tärkeää syvää unta on unisyklissä eniten alkuyöstä. Otollisin aika mennä nukkumaan on klo 21-22, jotta syvänunen vaiheet olisivat pisimmät ja kasvuhormonia erityisi eniten. Lisäksi syvän unen aikana aivot lepäävät ja muistijäljet aivoissa vahvistuvat.
- Hormonaalisista syistä nuoren sisäinen kello on kuitenkin siirtynyt, ja nukahtaminen ajoittuu myöhemmäksi. Tästä syystä unisyklejä ei tule aamuhätysten takia välttämättä tarpeeksi ja nuoret tuntevat useasti väsymystä koulupäivän aikana.
- Unirytmä on hyvä yrittää pitää samana myös viikonloppuisin. Tasainen uni- ja valverytmi ylläpitää niin kehon kuin mielenkin hyvinvointia.
- Yksi uneton yö / viikon kestänyt 3–4 h univaje = 1 promillen humala

TUNNILLA TEHDYN KYSELYN MUKAAN LUOKAN OPPILAISTA VAIN KAKSI NUKKUI AJOITTAIN PÄIVÄUNIA

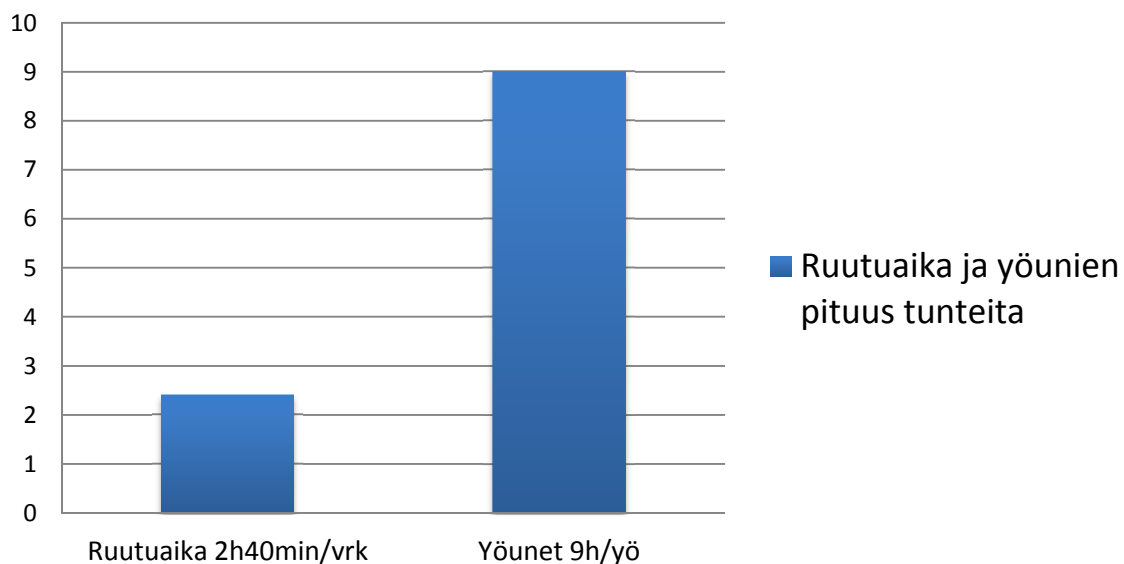
- 5–10 minuutin powernapit voivat olla paikallaan iltapäiväisin jos tuntee väsymystä. Jo niin lyhyellä rentoutumisella voi olla 2-4 tunnin mittaiset piristävät vaikutukset.
- Pahaan univajeeseen voi auttaa 90 minuutin päiväunet. Niitä ei kuitenkaan suositella useammin kuin kerran viikossa

VIRKEÄNÄ JA VÄSYNEENÄ HERÄNNEET



- Unipäiväkirjojen mukaan suurin osa 8A:laisista ehti kouluun aamuisin ajoissa.
- Rauhalliset iltarutiinit, valojen vähentäminen ja elektroniikan vähentäminen tai kokonaan pois jättäminen auttaa nukahtamisessa.

Ruutuaika ja yöunien pituus tunteita



- Tietokoneen, kännykän, television, pelikonsolien käyttöaika vuorokaudessa

- ruutuaika yli 4 tuntia / vrk **Riskikäyttö!!**
- ruutuaika 2-4 tuntia / vrk
- ruutuaika alle 2 tuntia / vrk **Suosittelua käyttöaika nuorille**

- 9h yöunta sisältää 4-5 unisykliä (1 sykli = 70-120min). Nuorille suositellaan 8-10 tuntia unta yössä!

LIITE 8: Oppilaiden palautelomake

Hei 8A!

Kiitos paljon osallistumisesta unituokioihimme sekä unipäiväkirjan pitoon!

Olemme koonneet nukkumistottumuksianne unipäiväkirjojen perusteella ja Anne näyttää niiden tulokset teille. Pyytäisimme vielä kirjallista palautetta tuokioista. Palaute palautetaan Annen kautta kouluterveydenhoitajalle. Palautteenne tulee osaksi opinnäytetyömme kirjallista osaa ja sen voi täyttää nimettömänä. Ympyröi omaa kokemustasi vastaava kohta ja perustele vastauksesi muutamalla sanalla ja lauseella.

Kiitos! Hyvää joulua!!

1. Koitko unituokioiden aiheiden (1. Unen vaikutus kehitykseen ja kasvuun, 2. Uni, arkirytmii ja stressi & 3. Unen ja elektroniikan yhteisvaikutukset) olevan ajankohtaisia ja hyödyllisiä sinulle?

Kyllä, miten? En, miksi?

2. Koetko, että unituokioiden sisältö oli selkeää ja käytännönläheistä niin, että se antoi vinkkejä omiin uni- ja nukahtamisongelmiin?

Kyllä, miten? En, miksi?

3. Oletko hyödyntänyt unituokioiden aikana opittuja vinkkejä stressin hallintaan, unen laadun parantamiseen ja nukahtamiseen omassa arjessasi? (esim. rentoutuminen, elektroniikan ja valojen vähentäminen iltaisin, iltarutiinien muodostaminen, saman unirytmien pitäminen, aikasemmin nukkumaan meneminen)

Kyllä, miten/mitä? En, miksi?

4. Koetko, että unituokioista ja unipäiväkirjoista on sinulle hyötyä oman unirytmien ja uniongelmien hahmoittamisessa? Lisäkö unituokioiden tietoisuuttasi unen tärkeydestä?

Kyllä, miten/mitä? Ei, miksi?

5. Miten hyvin nukuttu 8-10 tunnin yöuni vaikuttaa positiivisesti yläkoululaisen päivään?