11. Uni ja lepo

s. 72–77

Tavoitteet

- Unen ja levon merkitys kasvulle ja kehitykselle

Uni ja lepo

- Riittävä uni vaikuttaa kehitykseen myönteisesti:
  - Nukkuminen vahvistaa oppimista.
  - Uni vaikuttaa pituuskasvuun, koska kasvuhormonia erittyy syvän unen aikana.
- Säännöllinen unirytmi on tärkeää vireydelle.
- Tilapäinen unettomuus on yleensä normaalia.
- Myös rentoutuminen antaa elimistölle lepoa.

Uni ja lepo

- Jatkuva väsymys on ihmiselle haitallista.
- Nuori kestää unenpuutetta aikuista huonommin.
- Unenpuute vaikuttaa aivoihin humalan tavoin.
- Unenpuutteen muita seurauksia:
  - levottomuus ja keskittymisvaikeudet
  - älyllisten toimintojen heikkeneminen ja oppimisongelmat
  - ärtynyt mieliala
  - lisääntyvä stressihormonien eritys
  - kohonnut tulehdusriski
  - lihominen
  - verenkiertoelimistön sairausriski.

Rentoutuneena

- oppii paremmin
- ajattelee ja ratkaisee pulmia selkeästi
- jaksaa keskittyä
- on rauhallisempi
- kestää paineita eikä stressaa helposti
- nukahtaa ilman ongelmia
- palautuu rasituksesta nopeammin
- on luova ja keksii uusia asioita.