

3. LUOKKA

Terveys ja hyvinvointi

Tavoitteena on, että oppilaat ymmärtävät, kuinka paljon heidän ikäisensä tarvitsevat unta, ja millaisia vaikutuksia unen määrällä on hyvinvointiin, tarkkaavuuteen ja keskittymiseen. Oppilaat harjaantuvat toiminnallisissa tehtävissä arvioimaan oman yönensä riittävyyttä ja unen merkitystä.

Välineet: Välineet videon katselua varten, maalarinteippiä, paperia (Unijana-tehtävää varten 2 paperiarkkia, Ajatustulva-tehtävää varten paperiarkki jokaiselle ryhmälle), tussi, kyniä.

Aloitutus: KUINKA PALJON KOULULAISEN TULISI NUKKUA JA MIKSI?

Aiheeseen virittäydytään katsomalla video linkistä [Terve koululainen - Uni ja lepo](#) (kesto 1:54).

Työskentely: UNIJANA ja UNIJUMPPA

Luokan lattiaan merkitään teipillä jana. Jana voi olla myös kuvitteellinen. Janan toisen pään arvo on *Riittävästi unta* ja toisen pään arvo on *Liian vähän unta*. Arvot kirjoitetaan paperille ja teipataan jana päihin. Tämän jälkeen oppilaita kysytään: ”Nukuitko viime yönä riittävästi?” Oppilaiden tehtävä on asettua janalle oman mielipiteensä ja tuntemustensa mukaisesti.

Seuraavaksi janan päissä oleviin papereihin merkitään yönien minimi- ja maksimituntimäärät. Oppilaiden kanssa voidaan yhdessä ja keskustellen sopia, mitkä nämä yönien minimi- ja maksimituntimäärät ovat (esim. 8 ja 12 tuntia). Tämän jälkeen oppilaita ohjataan laskemaan, kuinka monta tuntia kukin on nukkunut viime yönä ja siirtymään janalle omaa yöuntaan osoittavan tuntimäärän kohtaan.

Unijanan jälkeen oppilaat siirtyvät luokassa omille tai vapaasti valitsemilleen paikoille ja aloitetaan Unijumppa. Opettaja luettelee oppilaille erilaisia yönien tuntimääriä. Oppilaiden tehtävänä on arvioida, onko opettajan sanoman yönien tuntimäärä a) liikaa, b) sopivasti vai c) liian vähän unta. Oppilaat arvioivat tuntimäärää liikkeen avulla ja näin saadaan myös liikettä niveliin 😊. Jumppaliikkeiden ohjeet ovat alla:

- a) Liikaa unta: oppilas nousee seisomaan kädet mahdollisimman ylhäällä
- b) Sopivasti unta: oppilas seisoo jalat haarallaan ja kädet vyötäröllä
- c) Liian vähän unta: oppilas menee kyykkyyn

Toiminnallisten tehtävien jälkeen käydään Terve koululainen -tietopaketin avulla läpi sitä, paljonko kouluikäisen lapsen tulisi nukkua, mihin unta tarvitaan ja mitkä ovat unen vaiheet. Tietopaketti on sivulla 2.

Lopetus: AJATUSTULVA

Oppilaat jaetaan pienryhmiin. Ryhmille annetaan 1–2 minuuttia aikaa kirjoittaa ylös kaikki mieleen tulevat ajatukset siitä, mihin univaje vaikuttaa. Tarkoituksena ei ole keskustella syvällisemmin asiasta, vaan saada kirjattua ylös nopeasti mahdollisimman paljon asioita. Esiin nousseet ajatukset käydään lopuksi yhdessä läpi. Opettaja voi tarvittaessa toimia kirjurina ja täydentää listaa.

VINKKI Tehtävästä saa toiminnallisen siten, että oppilaat asettuvat ryhmittäin eri puolille luokkaa pohtimaan univajeen vaikutuksia ja käyvät kirjoittamassa univajeen vaikutuksia taululle, kukin ryhmä omaan ”lohkoonsa”, sitä mukaa, kun niitä tulee mieleen.

TERVE KOULULAINEN -tietopaketti

UNEN TARVE

Alakoululaisen unentarve on noin 8–10 tuntia. Yksilölliset vaihtelut voivat olla kuitenkin suuria. Riittävästä unesta kertoo tuntimäärää paremmin se, että herää aamulla virkeänä ja hyväntuulisena. Säännöllisyys, myös viikonloppuisin, luo pohjan hyvälle nukkumiselle.

MIHIN UNTA TARVITAAN

Uni vaikuttaa laajasti koululaisen kasvuun ja kehitykseen. Hyvä ja riittävä uni auttaa pärjäämään ja jaksamaan koulussa. Uni vaikuttaa oppimiseen ja auttaa asioiden muistiinpanemista. Lisäksi hyvin nukkuneena keskittyminen koulussa on helpompaa. Myös luovuus ja sosiaaliset taidot vaativat hyvät yöunet.

Hyvä yöuni vaikuttaa terveyteemme ja kehitykseen. Unen huono laatu ja liian vähäinen määrä aiheuttavat pitkäaikaisen vireystilan laskua. Tällöin voimme olla uneliaita, keskittyminen voi olla vaikeaa ja tunteet voivat ailahtella. Uni vaikuttaa myös kasvuun, sillä unen aikana erittyy kasvuun tarvittavaa hormonia. Lisäksi uni vahvistaa vastustuskykyämme ja helpottaa sairauksista toipumista.

UNEN VAIHEET

Uni sisältää erilaisia vaiheita ja jokaisen vaiheen tulee ehtiä toistumaan yön aikana useita kertoja. Tästä syystä onkin tärkeä huolehtia siitä, että yöunet ovat riittävän pitkät.

- Kahdessa ensimmäisessä unen vaiheessa uni on pinnallista ja kevyttä.
- Keskivaiheen syvä uni on tärkeintä kasvun ja kehityksen kannalta
- Viimeisessä REM (rapid eye movement) -unen vaiheessa aivot järjestävät päivän tapahtumia ja tallentavat tietoa. REM-unen aikana näemme myös unia.

Lähde **Terve koululainen**.