

4. LUOKKA

Terveys ja hyvinvointi

Tehtävien tarkoituksena on lisätä tietoutta siitä, miten uni vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Välineet ja valmistelut: Neljä paperia, joihin kuhunkin kirjoitetaan yksi liikuntatilanne, esimerkiksi pesäpallon pelaaminen, puomilla tasapainoileminen, maalin tekeminen jalkapallossa/sählyssä, trampoliinilla hyppiminen. Opettaja voi tehdä liikuntatilannelaput etukäteen tai ne voidaan kirjoittaa yhdessä oppilaiden kanssa. Lisäksi tarvitaan Post it -lappuja, kyniä ja paperia sekä ajatuskartta piirroksena taululle, ks. malli sivulla 3.

Aloitutus: VÄSYMYS JA LIIKUNTATURVALLISUUS

Liikuntatilannetta kuvaavat laput kiinnitetään luokan seinille/nurkkiin. Oppilaat jaetaan neljään ryhmään. Oppilaat kiertävät ryhmittäin jokaisen liikuntatilannetta kuvaavan lappupisteiden luona pohtimassa sitä, millä tavoin väsymys vaikuttaa turvallisuuteen kyseisissä liikuntatilanteissa. Ryhmille annetaan muutama minuutti aikaa kullakin pisteellä, jotta keskustelu pysyy asiassa. Kun jokainen ryhmä on kiertänyt kaikki pisteet, asettuvat oppilaat ryhmittäin aloilleen. Ryhmissä esiin nousevat asiat käydään yhdessä läpi ja listataan ne ylös paperille tai taululle. Opettaja voi täydentää listaa esimerkkivastausten perusteella.

Esimerkkiliikuntatilanteet ja -vastaukset	
Pesäpallo • reaktioaika pidentyy (ei saa palloa kiinni) • ei jaksa keskittyä (ei osu palloon) • kaatuminen, kompastuminen -> tapaturmat	Tasapainoilu puomilla • keskittymiskyky heikkenee (ei pysy puomilla) • tapaturmat
Salibandy • luovuus kärsii (keksiikö erilaisia kuvioita tehdä maalia) • reaktioaika pidentyy (ei saa palloa kiinni) • keskittymiskyky heikkenee (ajatukset maalinteossa)	Trampoliini • nilkan nyrjähtäminen • alastulo niskoilleen • vaikea oppia uusia hyppyjä

Työskentely: AJATUSKARTTA

Oppilaille kerrotaan ajatuskarttatyöskentelystä. Ensin taululle piirretään ajatuskartan keskusta, esim. ympyrä, jossa lukee NUKKUMISYMPÄRISTÖ. Ajatuskartan keskustan reunaan piirretään neljä ”sivupallukkaa”, joissa lukee PAIKKA, LÄMPÖTILA, FIILIS ja MUUTA. Malli ajatuskartasta on sivulla 3.

Jokainen oppilas saa kolme Post it-lappua, joihin hän kirjoittaa ”sivupallukoihin” liittyviä nukkumisympäristöön vaikuttavia tekijöitä, yksi asia yhteen Post it -lappuun. Oppilaille annetaan noin viisi minuuttia aikaa kirjoittaa asioita lappuihin. Kirjoitusajan päätyttyä oppilaat vievät vastauksensa Post-it-lapussa sivupallukoihin. Jos oppilaan Post it -lappuun kirjoittama asia ei kuulu mihinkään isompaan aihealueeseen, voi oppilas laittaa sen MUUTA-otsikon alle.

Lopetus: Lopuksi ajatuskarttaa käydään läpi mm. järjestelemällä samoja vastauksia päällekkäin ja vastauksia ryhmittelemällä. Vastauksia voidaan tarpeen mukaan täydentää tietopaketin avulla, ks. alla.

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 kehitykseemme. 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.

AJATUSKARTTA

