

9. LUOKKA

Terveys ja hyvinvointi

Tehtävien tarkoituksena, että oppilas oppii havainnoimaan unen, vuorokausirytmien ja koetun vireystilan yhteyttä toisiinsa.

Välineet: Välineet videoiden katsomiseksi sekä kannettava tietokone, tabletti tai älypuhelin jokaiselle oppilaalle vuorokausirytmitestin ja Uni-tietovisan tekemistä varten.

HUOMIO Tuntisuunnitelma sisältää vaihtoehtoisen tehtävän työskentelyosuuteen, ks. sivut 3–4. Vaihtoehtoisessa tehtävässä tarvitaan kynät ja tuloste sivusta 4 jokaiselle oppilaalle sekä välineet sivulla 3 olevien taulukoiden heijastamiseksi taululle. Myös sivun 3 voi tulostaa oppilaille.

Aloitutus: UNI JA LEPO

Aiheeseen virittäydytään katsomalla video linkistä [Uni ja lepo](#) (kesto 1:55).

Työskentely: VUOROKAUSIRYTMi-testi ja UNI-tietovisa (tai vaihtoehtoisesti tehtävä sivuilta 3–4)

Oppilaille jaetaan linkit Vuorokausirytm-testiin ja Uni-tietovisaan esimerkiksi Wilmalla. Vuorokausirytm-testi ja Uni-tietovisa löytyvät Terve koululainen -sivuston linkeistä [Millainen on vuorokausirytmisi?](#) ja [Uni-tietovisa](#). Linkit löytyvät myös sivustolta [tervekoululainen.fi](#) hakusanoilla Millainen on vuorokausirytmisi? ja Uni-tietovisa.

VUOROKAUSIRYTMi-testi

Vuorokausirytm-testi sisältää kolme osiota; kyselyt aamu-, päivä- sekä iltarutiineista. Jokainen oppilas tekee itsenäisesti Vuorokausirytm-testin jokaisen osion. Johdannoksi testiin opettaja lukee oppilaille alla olevan ohjeistuksen tai kertoo sen omin sanoin:

Väsymystä voi vähentää pienten päivittäisten tekojen ja valintojen avulla. Tehtävänäsi on nyt tehdä Vuorokausirytmitestin. Testin avulla opit tunnistamaan uneesi ja vireystilaasi vaikuttavia tekijöitä sekä sitä, miten nämä tekijät ja valinnat toteutuvat omassa arjessasi. Saat myös vinkkejä, joiden avulla voit vähentää mahdollista väsymystäsi. Testissä on kolme osaa; aamu-, päivä- ja iltarutiinejasi kartoittavat kyselyt. Tee testin kaikki kolme kyselyä järjestyksessä. Lue myös saamasi palaute.

Kun jokainen oppilas on tehnyt testin kaikki osiot ja lukenut palautteensa, voidaan testissä esiin nousseita asioita käydä läpi yhdessä keskustellen. Jokainen saa jakaa tuloksiaan muille sen verran kuin itse haluaa.

Vuorokausirytm-testin jälkeen oppilaat jaetaan pareittain tai noin kolmen oppilaan ryhmiin. Parien/ryhmien tehtävänä on käydä läpi Terve koululainen -sivuston linkistä [Lepo ja uni](#) seuraavat kohdat:

- [Unen tarve ja unenpuutteen vaikutukset](#)
- [Unen eri vaiheet](#)
- [Vuorokausirytm](#)
- [Unen tarpeen tunnistaminen](#)
- [Lepo ja rentoutuminen](#)
- [Urheilevan nuoren uni ja palautuminen](#)

Kun kaikki edellä mainitut kohdat on käyty läpi, tehdään tietovisa pareittain/ryhmässä linkistä [Uni-tietovisa](#).

Lopetus: UNEN TARPEEN TUNNISTAMINEN – PEUKKU YLÖS - PEUKKU ALAS

Lopuksi tehdään vielä unen tarpeen tunnistamiseen liittyvä Peukku ylös - peukku alas -harjoite. Ohjeistukseksi harjoitteeseen oppilaille luetaan alla oleva teksti ääneen tai kerrotaan omin sanoin:

Joskus unen tarpeen tunnistaminen voi olla vaikeaa. Väsymyksestä voi tulla osa tavallista olotilaa. Opettele tuntemaan ja kuulostelemaan itseäsi. Univajeessa kouluviikot ovat tuskaa: voit nukahdella iltapäivisin tunneille ja päätäsi särkee usein. Kuuntele seuraavat väittämät. Nosta peukku ylös tai laske peukku alas omien tunteidesi mukaisesti.

TUNTUIKO SINUSTA TÄLTÄ?

- *Aamulla on vaikea herätä.*
- *Koulussa väsyttää.*
- *Päätä särkee.*
- *Muistat asioita huonommin.*
- *Olet pahantuulinen.*
- *Olet kärsimätön.*
- *Hermotut helposti.*
- *Olet apea tai surullinen.*
- *Olosi tuntuu huonovointiselta.*
- *Mikään ei tunnu miltään.*
- *Sinulla on huimauksen tunnetta.*
- *Sinulla on vatsavaivoja tai -kipuja.*

Jos tunnistit itselläsi edellä kuvattuja tunteita, mieti voisivatko ne johtua liian vähäisestä nukkumisesta.

KOTITEHTÄVÄ: Testaa kouluviikolla nukkua yhtenä yönä niin paljon kuin nukuttaa. Mene tavallista aikaisemmin nukkumaan sellaisena iltana, jolloin seuraavana päivänä koulu alkaa myöhemmin. Pohdi, tuntuuko olosi yhtään paremmalta koulupäivän aikana nukuttuasi pidemmät yöunet.

VAIHTOEHTOINEN TEHTÄVÄ TYÖSKENTELYOSUUTEEN – Kouluterveyskyselyn tuloksia (2015)

Oppilaat tarkastelevat itsenäisesti Kouluterveyskyselyn untta ja väsymystä koskevia tuloksia (TAULUKKO 1 ja 2 sivulta) ja vastaavat sivulla 4 oleviin kysymyksiin.

KOULUTERVEYSKYSELYN TULOKSIA

Taulukoissa 1 ja 2 kuvataan koettuun väsymykseen ja nukkumaanmenoaikoihin liittyviä kouluterveyskyselyn tuloksia. Tarkastele taulukossa esitettyjä lukuja ja vastaa seuraavalla sivulla oleviin kysymyksiin.

HUOMIO Taulukoissa 1 ja 2 olevan ryhmittelyn selitteet löydät alta.

Ryhmittelyn (A, B, C) selitteet

A = Nukkuu tarpeeksi ja kokee harvoin väsymystä 😊. Kannattaa jatkaa samaan malliin!
B = Nukkuu arkisin liian vähän ja kokee väsymystä toistuvasti. Tilannetta on tarkkailtava!
C = Nukkuu aivan liian vähän ja väsymys on osa arkea 😞. Nukkumisrutiineihin tarvitaan muutoksia!

TAULUKKO 1. Nuorten kokema väsymys

Ryhmittely	Väsymyksen aste	8. ja 9. lk tytöt (%)	8. ja 9. lk pojat (%)	Peruskoulu yht. (%)
A	Harvoin tai ei lainkaan	19	39	29
A	Noin kerran kuussa	29	31	30
B	Noin kerran viikossa	30	20	25
C	Lähes joka päivä	21	10	16

TAULUKKO 2. Nuorten nukkumaanmenoajat koulupäivinä

Ryhmittely	Nukkumaanmeno aika	8. ja 9. lk tytöt (%)	8. ja 9. lk pojat (%)	Peruskoulu yht. (%)
A	21.00 tai aikaisemmin	3	3	3
A	21.30	7	5	6
A	22	18	15	17
A	22.30	24	19	22
B	23	21	22	22
B	23.30	12	13	13
C	24	7	11	9
C	00.30	3	4	4
C	1.00	2	3	2
C	1.30 tai myöhemmin	2	5	3

VASTAA SIVULLA 3 OLEVIIN KYSYMYKSIIN TAULUKOIDEN PERUSTEELLA

1. Kerro kahdella lauseella nuorten kokemaa väsymystä koskevat päätulokset.

2. Kerro kahdella lauseella nuorten nukkumaanmenoajoja koskevat päätulokset.

3. Mihin kolmesta ryhmästä kuulut nuorten kokeman väsymyksen ryhmittelyssä? Jos kuulut C- ryhmään, mieti ja kirjaa kaksi arjen muutosehdotusta vähentääksesi väsymyksen tunnetta.

4. Mihin ryhmään kuulut koulupäivien nukkumaanmenoajojen ryhmittelyssä?

Jos kuulut C-ryhmään, pohdi ja kirjaa kaksi arjen muutosehdotusta mennäksesi aikaisemmin nukkumaan.

5. Kuinka monta tuntia nukut yleensä arkisin? ____ tuntia. Entä viikonloppuisin? ____ tuntia.

Mistä mahdollinen unimäärän ero johtuu?

6. Kuinka paljon arkipäivän ja viikonlopun nukkumaanmenoikasi poikkeavat toisistaan?

____ tuntia ____ minuuttia

Mistä tämä ero johtuu?

Millaisia ajatuksia tehtävä herätti?

Lähteet [Terve koululainen.fi](https://terve.koululainen.fi) ja [Nuorten väsymys ja nukkumaanmenoajat - Terve koululainen](#) (vaihtoehtoisen työskentelytehtävän alkuperäislähde).