



2. Tarkastele unen ja nukkumisen terveydellistä merkitystä.

Alla on kaksi oikeaa ylioppilaskirjoituksissa ollutta vastausta, joista toinen sai kaksi pistettä ja toinen viisi. Pohdi, miten vastaukset eroavat toisistaan. Miten kahden pisteen vastauksesta olisi saanut rakennettua paremman?

2 pisteen vastaus:

"Riittävä unen saanti on ihmisen terveydelle erittäin tärkeää. Ilman riittävää määrää unta ihmisen on hankala tehdä kaikenlaisia asioita, ainakin kunnolla. Nukkuminen on suoraan yhteydessä vireystilaan ja sitä kautta kaikkiin muihinkin asioihin. Ihminen yksinkertaisesti vain tarvitsee unta pysyäkseen kunnossa. Ilman unta ja lepoa ihmisen ruumis ei voi toimia pitkiä aikoja "täydellä teholla". Liiallinen valvominen tai jatkuva univelka kuormittavat. Koululaisille ja opiskelijoille nukkuminen on erityisen tärkeää koska nukkumisen aikana käydään läpi opitut asiat ja näin ne myös muistetaan paremmin.

Jos ei nukuta, niin opitut, uudet asiat eivät myöskään jää mieleen ja koulumenestys heikkenee. Menestyksen heikkeneminen näkyy stressinä, joka taas osaltansa aiheuttaa lisää unetomia öitä. Tämä on oravanpyörä johon monet ovat joutuneet: unen puute = stressi = lisää väsymystä.

Väsymys aiheuttaa myös sen, että ihminen on alttiimpi erilaisille sairauksille kuten flunssalle ja muille eri viruksille. Unen puute sekä väsymys vaikuttaa siis monella tavalla moniin eri asioihin. Monet ihmiset jotka tekevät epäsuunnollista työtä ja joutuvat valvomaan paljon ovat kovemmassa riskissä saada sydänkohtaus tai aivoverenvuoto."

5 pisteen vastaus:

"Uni ja nukkuminen ovat elintärkeitä asioita ihmisen terveydelle – ilman niitä ihmisen terveys romahtaisi ja elämä menettäisi mielekkyytensä.

Unessa on monia vaiheita, joihin kuuluu torkumisen vaihe, jossa ihminen tiedostaa ympäristönsä, kevyt uni, jossa tietoisuus alkaa hämärtyä eikä ihminen kuule heikkoja ääniä, syvä uni, jossa rentoutuminen on täydellistä ja hengitys syvää sekä sydämen syke hitaampi sekä REM-univaihe, missä ihminen tavallisimmin näkee unet ja aivot alkavat valmistautua heräämiseen.

Kaikki univaiheet ovat terveydelle tärkeitä. Nukkuessaan lapsilla erittyy esimerkiksi kasvuhormonia, eli se on välttämätöntä lapsen kasvulle ja terveelliselle kehitykselle. Nämä kuuluvat fyysisen terveyden osa-alueeseen, johon kuuluvat myös ruumiin muut toiminnot. Unen aikana aineenvaihdunta toimii tehokkaasti, aivot saavat tarvitsemansa levon ja solutkin uudistuvat paremmin. Hyvin nukkuminen lisää vastustuskykyä. Ihmisen sisäinen immunitetti vahvistuu esimerkiksi valkosolujen vahvistumisen vuoksi.

Sairaana on helpompi tulla terveeksi nopeammin unen avulla. Koska nukkumisen aikana ihminen on rentoutunut, niin lääkkeetkin tehoavat nopeammin. Unen aikana aivot siirtävät esimerkiksi koulussa opittuja asioita pitkäkestoi-

nen muistiin, joten oppiminen ja opiskelukin on elpompaa.

Psyykinen terveys liittyy nukkumiseen, sillä unen avulla mielenterveys pysyy tasapainossa. Jos ei saa riittävästi unta, olo on väsynyt, itkuihin ja masentunut. Maailma tuntuu kaatuvan päälle ja asioihin suhtautuu helposti pessimistisesti. Unilääkkeet auttavat siis myös mielenterveyteen.

Uni suojaa myös stressiltä. Mieli ja keho saa lepoa, eikä ihminen mieli liikaa esimerkiksi työasioita. Unen avulla keho ei käy koko ajan liikaa rikki raskuilla, joten se ei rasitu ja stressaantunut. Mielenterveyden ongelmat voivat heijastua stressinä ja molemmat liittyvät unen määrään ja laatuun.

Sosiaalinen terveys on tärkeää ja lepo edellytys sosiaaliselle käänssakäymiselle. Virkeänä ja siten iloisena ihminen solmii helpommin erilaisia ihmissuhteita, kokee ryhmissä elämyksiä ja halua panostaa suhteisiin. Täten myös esimerkiksi töissä työpanos on suurempi.

Jo yhden vuorokauden valvominen vastaa yhden promillen humalaa. Tämän vuoksi on tärkeää ja terveellistä olla ajamatta esimerkiksi autolla väsyneenä. Kaikki ovat väsyneitä joskus, mutta riittävä nukkuminen on pakollista kaikille terveellisen elämän haluaville, eikä ikuinen uni-velkavankeus ole kenenkään tavoite."

Uni ja oppiminen

Uni edistää oppimista kolmesta syystä:

- 1) Unen aikana on vähemmän ulkoisia häiriötekijöitä
- 2) Muistijälkiä heikentävät aivoprosessit ovat vähemmän aktiivisia unessa kuin valveilla
- 3) Muistijälkiä vahvistavat aivoprosessit ovat aktiivisempia unessa kuin valveilla

Opittujen asioiden tallentaminen ja työstäminen	Aivot työstävät unen aikana aktiivisesti valveilla opittuja asioita, ja näin vastaopitut asiat osataan seuraavana päivänä paremmin.
	Tieto jäsentyy unen aikana.
	Opittujen asioiden työstäminen helpottaa oivaltamista seuraavana päivänä.
Opittujen asioiden siirtäminen	Opitut asiat siirtyvät kestonmuistiin.
Luovan ajattelun korostaminen	Luovan ajattelun hermoratayhteydet aktivoituvat.