

Uni

Uni vaikuttaa ihmisen
jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Se kuuluu jokapäiväisiin
perustarpeisiin.



Kuinka monta tuntia on hyvä nukkua?

- Yli 8h yöunet ovat sopiva määrä. Puhelimen käyttö ennen nukkumaan menoa voi aiheuttaa unettomuutta. Ihminen nukahtaa yleensä vajaassa tunnissa.
- Moni kärsii myös univaikeuksista.
- Nuoremmilla unentarve on tärkeämpi kuin vanhemmilla ihmisillä. Uniapnea on unen aikana ylähengitysteitä ahtaava sairaus, joka aiheuttaa unenaikaisia hengityskatkoksia.



Mitkä häiritsevät unta?

- Paha tai ahdistavaa unta sanotaan painajaiseksi.
- Sininen ja kylmä valo häiritsee nukahtamista.
- Yöllinen kauhukohtaus on unenaikainen voimakas pelkotila.

Lähteet:

Raportti

- Kaikki hoitivat omat osuutensa hyvin.
- Teimme PowerPoint-esityksen, suunnitelman ja Kahoot-pelin.
- Kokeiltiin valmista Kahoot-peliä omilla puhelimilla.