

11. Uni ja lepo

• Tavoitteet

- Osata perustella, miksi riittävä ja säännöllinen uni on tärkeää fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle.
- Tunnistaa, mikä on itselle riittävä määrä unta.
- Osata edistää hyvää unta ja tarvittaessa muuttaa omaa nukkumista haittaavia tekijöitä.
- Hallita rentoutumiskeinoja.

Uni ja lepo.

- Riittävä uni vaikuttaa kehoon ja kehitykseen myönteisesti!
 - Riittävä uni=?
 - Nuorella 8-12 tuntia = kolme syvän unen sykliä
 - Tarpeeksi =?
 - Vähintään 5 tuntia yhtäjaksoista unta iltayöstä
 - Vaali ja varmista omaa unta= tärkeintä ?!?!
- Säännöllinen unirytmä on tärkeää vireydelle.
 - Päiväunet max 20 minuuttia tai ei ollenkaan
 - Nukkumaan samaan aikaan samoin rutiinein



Unen puutteen seurauksia

• FYYSISET

- PÄÄNSÄRKY, JÄNNITTYNEISYYS
- PSYKOSOMAATTISET OIREET -> "huono olo"
- TULEHDUSRISKI KOHOAA -> SAIRASTUU HELPOMMIN
- RASITUKSESTA PALAUTUMINEN HIDASTUU = KIPUJA
- VERENPAINEN JA SYKE NOUSEE -> AIVOT JA SYDÄN;(
- LIHOMINEN, MUTTA PITUUSKASVU HIDASTUU

• PSYKKISET

- STRESSIHORMOONIA ERITTYY LIIKAA -> ÄRTYISYYS
- ÄLYLLISET TOIMINNOT HEIKKENEE -> OPPIMISONGELMAT
- LEVOTTOMUUS, KESKITTYMISONGELMAT

• SOSIAALISET

- "EI JAKSA, EI KIINNOSTA", RIITOJA
- "YLILYÖNTEJÄ" -> TUNTEET OHJAA, HERMOT MENEE...

Unen myönteiset vaikutukset

-> fy + psy + sos

- FYYSSISEEN TERVEYTEEN

- Verenpaine ja syke laskevat= keho lepää
- Lihakset palautuu-> uusia soluja+ kivuttomampaa
- aivotkin huuhtoutuu -> stressihormonit vähenee
- Vastustuskyky vahvistuu = ei sairastu niin helposti
- Pituuskasvu vain syvässä unessa

- PSYKKISEEN TERVEYTEEN

- Oppiminen! -> päivän asiat järjestyvät muistiin
- Mieliala paranee, alakulo vähenee, motivaatiota

- SOSIAALISEEN TERVEYTEEN

- Malttia ja rauhallisuutta

Nukkuneena/ Rentoutuneena

- oppii paremmin
- ajattelee ja ratkaisee pulmia selkeästi
- jaksaa keskittyä
- on rauhallisempi
- kestää paineita eikä stressaa helposti
- on helpompi käyttäytyä hyvin
- nukahtaa ilman ongelmia
- on luova ja keksii uusia asioita
- jaksaa tehdä kaikkea/ urheilla ym



Vaikea nukahtaa?

Nukahtaminen on helpompaa, kun keho on väsynyt ja mieli rauhallinen.

Mieli voi olla rauhaton myös viihteen sisällön vuoksi.



Suomessa elokuva- ja pelitallenteisiin on merkittävä ikärajasymboli ja keskeisimmät sisältösymbolit.

Mistä oheiset sisältösymbolit varoittavat?

Miten symboleja sisältävien elokuvien tai pelien näkeminen voi haitata unta?

Miksi uni ei tule?



Elintavat

- Noudata mahdollisimman säännöllisiä nukkumaanmeno-aikoja.
- Sulje tietokone ja muut laitteet tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Laita kännykkä äänettömälle yöksi.
- Rauhallinen liikunta ja ulkoilu alkuillasta helpottavat unensaantia.
- Liian rasittava liikunta illalla voi vaikeuttaa nukahtamista.
- Nauti pieni iltapala, sillä nälkäisenä on vaikea nukahtaa.
- Älä juo illalla piristäviä, kofeiinipitoisia juomia.
- Pyri rentouttamaan mielesi esimerkiksi kuuntelemalla rauhallista musiikkia tai lukemalla.

Tunteet

- Sulje tietokone ja muut laitteet tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Laita kännykkä äänettömälle yöksi.
- Pyri rentouttamaan mielesi esimerkiksi kuuntelemalla rauhallista musiikkia tai lukemalla.
- Vältä tunnekuohuja ja vaikeiden asioiden pohtimista ennen nukkumaanmenoa.

Nukkumis-ympäristö

- Tuuleta makuuhuone ja himmennä valoja.
- Sulje tietokone ja muut laitteet tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Laita kännykkä äänettömälle yöksi.

Nuku hyvin

Nuku hyvin

- Noudata mahdollisimman säännöllisiä nukkumaanmeno-aikoja.
- Tuuleta makuuhuone ja himmennä valoja.
- Sulje tietokone ja muut laitteet tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Laita kännykkä äänettömälle yöksi.
- Rauhallinen liikunta ja ulkoilu alkuillasta helpottavat unensaantia.
- Liian rasittava liikunta illalla voi vaikeuttaa nukahtamista.
- Nauti pieni iltapala, sillä nälkäisenä on vaikea nukahtaa.
- Älä juo illalla piristäviä, kofeiinipitoisia juomia.
- Pyri rentouttamaan mielesi esimerkiksi kuuntelemalla rauhallista musiikkia tai lukemalla.
- Vältä tunnekuohuja ja vaikeiden asioiden pohtimista ennen nukkumaanmenoa.