



Koululaisten lepo ja uni

tervekoululainen.fi





Hyvinvoinnin kolmio tasapainoon

ravinto

lepo

liikunta



tervekoululainen.fi





Lepo ja rentoutuminen

- Mikä on lepoa ja rentoutumista, mikä taas ei?
- Jokaisella on oma tapansa levätä ja rentoutua.
- Kauhuelokuvan katselu, Facebookissa chattailu tai taistelupelien ääressä vietetty aika ei rentouta eikä anna aivoille lepoa.

tervekoululainen.fi



Olennaista unessa



- Riittävä uni on hyvinvoinnille yhtä tärkeää kuin monipuolinen ravinto ja säännöllinen liikunta.
- Säännöllinen vuorokausirytmisi on olennaista.
- Pitkät unet viikonloppuna eivät paikkaa viikolla kertyvää univajetta.
- Kehossa tapahtuvien muutosten vuoksi unirytmisi siirtyy murroksi luonnostaan yhdellä tai kahdella tunnilla eteenpäin.

Viitenä vuorokautena peräkkäin liian vähän unta vastaa olotilana yhden promillen humalatilaa.

tervekoululainen.fi



Unen tarve

- Lasten unen tarve vaihtelee paljon ja vähenee iän lisääntyessä.
- **Alakouluikäinen tarvitsee jopa 10 tuntia unta** joka yö, murrosikäinen keskimäärin 9 tuntia.
- Riittävä uni on tärkeää mm. aivojen, muistitoimintojen ja tunne-elämän kehittymiselle.
- Päivällä opitut tiedot ja taidot siirtyvät unen aikana muistijäljiksi aivoihin.
- Lapselle ja nuorelle uni on tärkeä voimapankki, sillä jo pelkästään fyysinen kasvu vaatii unta, kasvuhormonia erittyy erityisesti unen aikana.



Rintahaka 2009, Saarenpää-Heikkilä 2009



Lasten nukkuminen nyt

- Suomalaiset alakouluikäiset lapset nukkuvat keskimäärin 9,2–9,9 tuntia.
- 1.-luokkalaisista 18 % nukkuu alle 10 t yössä.
- 5.-luokkalaisista 73 % nukkuu alle 10 t yössä, 12 % vain 8 tuntia tai jopa vähemmän.
- Keskiarvot ovat 0,4–0,8 tuntia vähemmän kuin samanikäisten keskieurooppalaisten lasten yöuni keskimäärin.



Lasten ja nuorten terveysseurantatutkimus (LATE) 2008
Ignowstein ym. 2003



Unenpuutteen vaikutukset

- Unen määrällä ja laadulla on todettu olevan yhteys lasten **koulumenestykseen**.
- Unen pituudella voi olla vaikutusta **painoon** ja energia-aineenvaihdunnan säätelyyn.
- Unenpuute vaikuttaa hormonitoimintoihin ja autonomiseen hermostoon ja niiden välityksellä **koko kehon hyvinvointiin**.
- Univaje lisää myös **tapaturmien** ja onnettomuuksien määrää keskittymiskyvyn heikentyessä.
- Erilaiset unihäiriöt ovat yhteydessä moniin lasten **psyykkisiin oireisiin**. Unihäiriöitä esiintyy alle 10 % lapsista ja nuorista. Tyttöillä niitä esiintyy enemmän kuin pojilla.



Paavonen ym. 2008, Saarenpää-Heikkilä 2009,
Rintahaka 2009, Rintamäki ja Partonen 2009



Pitkäaikainen unenpuute vaikuttaa moniin perustoimintoihin

- Keskittymiskyky heikkenee.
- Tapaturmien ja onnettomuuksien riski kasvaa.
- Luovuus vähenee.
- Muisti huononee.
- Päättelykyky puuroutuu.
- Oppiminen vaikeutuu.
- Paino nousee ruokahalun kasvaessa.
- Turhautuu ja tulee helposti pahantuuliseksi.
- Uupuu helposti.
- Vastustuskyky heikkenee (flunssaherkkyys).
- Alttius sairauksille kasvaa (esim. masennus).



Unen vaiheet

Uni voidaan jakaa erilaisiin vaiheisiin:

- Ensimmäiset vaiheet ovat pinnallista ja kevyttä unta.
- Keskivaiheen uni on syvintä unta. **Syvän unen aikana kasvuhormonia** erittyy eniten, mikä on tärkeää fyysiselle kasvulle.
- Jaksottaisessa REM-unessa on pinnallisen ja syvän unen ominaisuuksia. REM-unta on normaalisti eniten aamuyöllä. REM-unen aikana aivot järjestävät päivän tapahtumia ja tallentavat tietoa. Liian **vähäinen REM-uni aiheuttaa väsymystä, ärtyisyyttä, masennusta ja muistivaikeuksia.**
- **Muistamiseen ja oppimiseen tarvitaan kaikkia unen vaiheita**, jotka toistuvat 8–10 tunnin yönun aikana peräkkäin. Jotta kaikki unen vaiheet ehtivät tapahtua, yönunien tulee olla vähintään kuusi tuntia pitkät.

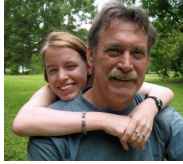


Neuvoja väsyneen iltaan

- Liiku viimeistään 2 tuntia ennen nukkumaan menoa.
- Kevyt liikunta (kuten kävely) rauhoittaa ja rentouttaa.
- Vältä tietokoneen, pelien ja television ääressä istumista juuri ennen nukkumaan menoa.
- Vältä kofeiinipitoisia juomia (kahvi, tee, energia- ja kolajuomat).
- Syö kevyt iltapala ja juo vain vähän. Vältä erityisesti raskaita ja rasvaisia aterioita.
- Vältä oleskelua kirkkaassa valossa.
- Opettele rauhoittumaan ja rentoutumaan pari tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Mene ajoissa nukkumaan.



Vanhemman rooli lapsen jaksamisessa



- Rajat ja pelisäännöt kuntoon!
- Saako lapsesi riittävästi lepoa?
- Onko väsymys merkki unen tarpeesta, arjen hektisyydestä vai murrosiän murheista?
- Huolehdi myös omasta jaksamisestasi vanhempana!

tervekoululainen.fi



Koulun rooli lapsen jaksamisessa



Vireyden tukeminen

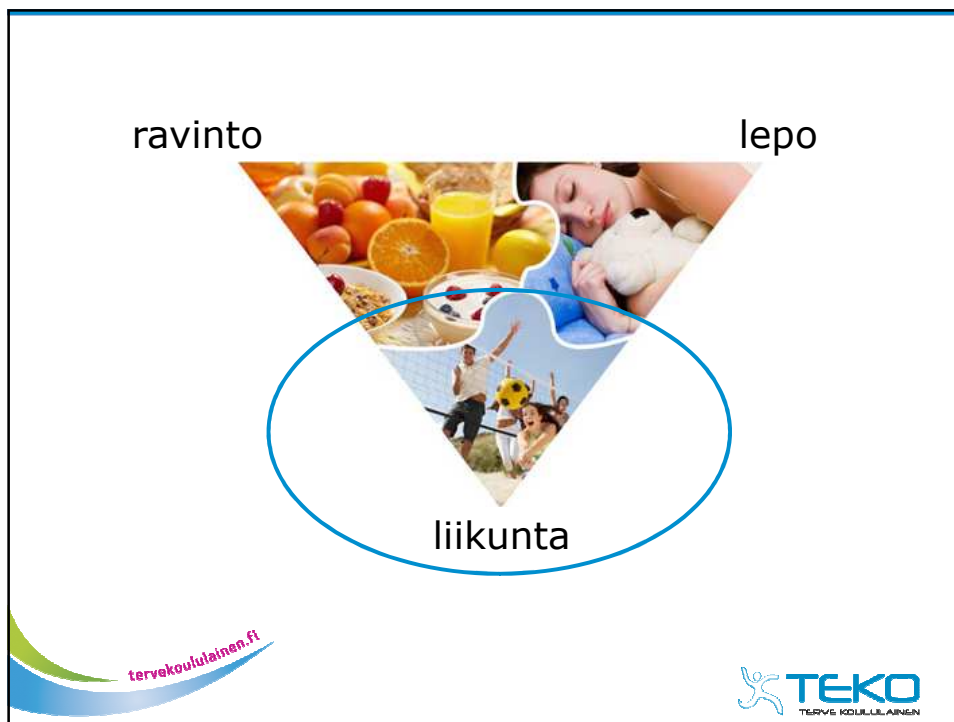
- Välitunnit vietetään ulkona.
- Oppitunteja tauotetaan riittävästi ja pidetään toiminnallisia tuokioita.

Oppilaan kokonaisvaltainen hyvinvointi

- Liika kiire ja suorituskeskeisyys pois, annetaan aikaa luovuudelle ja kasvulle.
- Yksilölliset kohtaamiset tärkeitä.
- Koulun työntekijöiden yhteistyö isossa roolissa.

tervekoululainen.fi





Liikunnan myönteiset vaikutukset – myös uneen ja vireyteen

Tukee kasvua:

- kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä
- vahvistaa luustoa, sidekudoksia ja jänteitä
- lisää lihasvoimaa

Ehkäisee sairauksia:

- sydän- ja verisuonitaudit
- tyypin 2 diabetes
- keuhkosairaudet
- tuki- ja liikuntaelinsairaudet
- mielenterveysongelmat

Auttaa pitämään painon kurissa.

Auttaa oppimaan:

- kehittää aivoja mm. lisäämällä niiden aineenvaihduntaa

Lisää keskittymiskykyä:

- ylläpitää vireyttä
- parantaa tarkkaavaisuutta

Kehittää motorisia taitoja.

Virkistää ja tuottaa mielihyvää.

Parantaa unta.