

Lukiolaisen OPAS uneen ja palautumiseen



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



ODL⁺ Diak OULU

OPAS-hankkeen unikirja on toteutettu Oulun Diakonissalaitoksen Säätiön sr. ODL Liikuntaklinikan ja Diakonia-ammattikorkeakoulun OPAS - Opiskelukykyä ja osallisuutta lukioihin -hankkeessa.

Tekijät:

Miia Länsitie, TtM, tutkija, asiantuntija, ODL Liikuntaklinikka

Ulla-Maija Luoma, YTM, asiantuntija, ODL Liikuntaklinikka

Katja Nuottila, sosionomi (AMK)-diakoni, projektikoordinaattori, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Päivi Vuokila-Oikkonen, TtT, erityisasiantuntija, Diakonia-ammattikorkeakoulu

Riitta Pyky, FT, OPAS-hankkeen projektipäällikkö, ODL Liikuntaklinikka

Kuvat: Canva ja Pixabay

Paino: Monisto Oy

ISBN 978-951-95984-8-2 (pehmeäkantinen)

ISBN 978-951-95984-9-9 (PDF)

Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä-Eikaupallinen-Jaasamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä. CC-BY-NC-SA.

Johdanto



Lukiolaisen arki voi olla kuormittavaa. Vuonna 2021 toteutetun kouluterveyskyselyn mukaan vajaa neljäsosa pojista ja lähes puolet tytöistä koki uupumisasteista väsymystä koulutyössä. Samanaikaisesti joka toinen lukiolainen nukkuu vähemmän kuin suosituksen mukaisen kahdeksan tuntia yössä. Uupuneiden lukiolaisten määrä on noussut koronaepidemian aikana.

Oulussa toimivan ESR-rahoitteen OPAS - Opiskelukykyä ja osallisuutta -hankkeen (3/2021-6/2023) tavoitteena on edistää lukiolaisten hyvinvointia ja opiskelukykyä sekä ehkäistä uupumusta. Hankkeessa toteutettiin lukiolaisten Uni ja palautuminen -ryhmät Kastellin, Kiimingin ja Laanilan lukioissa lukuvuonna 2021-2022 sekä kaikille Oulun lukiolaisille avoin Uni ja palautuminen -ryhmä etätoteutuksena syksyllä 2022.

Tähän itseopiskeluun soveltuvaan unenhuolto-oppaaseen kokosimme keskeisimmät Uni- ja palautuminen ryhmissä käytetyt työkalut. Kirja ja sen sisältämät harjoitteet ovat vapaasti hyödynnettävissä niin itsenäisesti kuin osana oppituntien sisältöjä. Kirja on suunnattu toisen asteen opiskelijoille, mutta sitä voivat hyödyntää myös aikuiset. Kirjan tehtävät kannattaa jakaa noin viiden viikon ajanjaksolle, jotta voit seurata unesi kehittymistä. Alla esimerkki tehtävien viikkojaosta:

- Viikko 1: Miten minä nukun ja unenhuolto
- Viikko 2: Vuorokausirytmieni ja vireystila
- Viikko 3: Ajanhallinta
- Viikko 4: Uni, aivot ja mieli
- Viikko 5: Mikä unessani muuttui?

Kiitos, että olet mukana parantamassa uniasi! Toivomme sinulle leppoisia hetkiä oman hyvinvointisi parissa!

Miten minä nukun?

Viikko 1



Uni vaikuttaa hyvinvointiisi ja lukiolaisen tulisikin nukkua 8-10 tuntia yössä. Unen aikana aivojen hermoverkot muovautuvat, mikä on välttämätöntä uuden oppimiselle ja muistille. Aivosi myös huoltavat ja puhdistavat itseään sillä välillä, kun sinä nuket. Riittävä yöuni auttaa ehkäisemään infektioita ja pitkään jatkuessaan unenpuute on riskitekijä terveydelle.

Se mitä teet päivällä, vaikuttaa yöuneesi. Unen kannalta on tärkeää, että opiskelu, harrastukset, sosiaaliset suhteet ja lepo hetket ovat tasapainossa. Jatkuva kiire tai opiskelun aiheuttama liiallinen kuormitus, ilman riittävää palautumista, vaikeuttavat nukahtamistasi ja heikentävät unesi laatua.

Hyvä uni kulkee käsikädessä muiden elintapojen kanssa. Riittävä liikkuminen ja terveellinen ruoka auttavat sinua nukkumaan paremmin. Huonosti nukutun yön jälkeen on helppo sortua epäterveellisiin herkkuihin ja liikkumiseen ei innosta. Tärkeä palautumiseesi vaikuttava tekijä on myös ruudulla viettämäsi aika. Puhelimen aiheuttamat toistuvat piippaukset ja informaatiotulva eivät anna aivoillesi mahdollisuutta palautua.

Lisätietoa unen merkityksestä hyvinvoinnille, oppimiselle ja muistille voit katsoa OPAS-hankkeen Uni on hyvinvointimme perusta videolta (avautuu linkistä tai QR-koodista): <https://youtu.be/8xxgQZGslqA>



1. Tehtäväsi on arvioida, kuinka hyvin sinä nuket tällä hetkellä? Arvioi untasi asteikolla 0-10.

Annan unelleni arvosanan _____ tällä hetkellä.

Hyvä uni syntyy päivän aikana. Onhan päivässäsi aikaa hengähtää ja tehdä sinulle mieleisiä asioita?



2. tehtäväsi on arvioida untasi Unitestillä. Rastita jokainen väittämä, mikä toteutuu arjessasi. Saat yhden pisteen jokaisesta rastittamastasi vastauksesta.

- Liikun tai ulkoilen koulupäivän jälkeen.
- Syön iltapalan joka ilta.
- Laitan puhelimen pois tunnin ennen nukkumaanmenoa.
- Vältän kahvia sekä cola- ja energijuomia iltaisin.
- En käytä alkoholia ennen nukkumaanmenoa.
- Minulla on pimennysverhot ja makuuhuoneeni lämpötila on sopiva.
- Unirytmieni ei muutu yli kahta tuntia arjen ja viikonlopun välillä.
- Teen jotain rentouttavaa ennen nukkumaanmenoa.
- En murehdi sängyssä.
- Jos uni ei tule, teen hetken jotain rauhoittavaa ja yritän pian uudelleen.

Paljonko sait pisteitä testistä? _____

Mitkä unta tukevat tapasi ovat jo kunnossa? Mitä haluaisit muuttaa arjessasi, jotta nukkuisit paremmin? _____

Lähde: Unitesti on muokattu OPAS-hankkeen tarpeisiin Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja urheilu Ry:n ja ODL Liikuntaklinikan toteuttaman NOVA2-hankkeen Hyvän unen -testistä.

Unenhuolto

Viikko 1



Jokainen meistä kohtaa ajoittain uniongelmia. Satunnainen unettomuus on normaalia ja kuuluu elämään. Lievissä ja lyhyt kestoisissa nukkumisvaikeuksissa alla olevat keinot voivat auttaa sinua nukkumaan ja jaksamaan paremmin arjessasi. On kuitenkin hyvä muistaa, että mikäli uniongelmat jatkuvat pidempään tai haittaavat päivittäistä toimintaasi, niin asiasta on hyvä keskustella esimerkiksi kouluterveydenhoitajan vastaanotolla.

Keinoja unesi edistämiseksi:

- Mene ajoissa nukkumaan. Ehditkö nukkua vähintään kahdeksan tuntia?
- Harrasta liikuntaa tai ulkoile koulupäivän jälkeen. Arkiliikunta on yhtä hyödyllistä unelle kuin harrastettu liikunta.
- Syö riittävä iltapala.
- Sulje älylaitteet vähintään tunti ennen toivottua nukahtamista.
- Vältä kofeiinipitoisia juomia illalla.
- Vältä alkoholin käyttöä. Jo pienikin määrä alkoholia heikentää palautumistasi.
- Pimennä makuuhuoneesi pimennysverhoilla. Unen kannalta sopiva lämpötila on 18-20 astetta.
- Pidä päivärytmisi mahdollisimman säännöllisenä myös viikonloppuisin.
- Rentoudu ennen nukahtamista esimerkiksi lukemalla kirjaa tai käymällä lämpimässä suihkussa.
- Älä murehdi sängyssä. Voit kirjata huolesi paperille ja palata niihin myöhemmin.
- Jos uni ei yriykysestä huolimatta tule, niin voit nousta hetkeksi ylös ja tehdä jotain rentouttavaa.

Edistettäessä unta, kaikkea ei kannata muuttaa kerralla. Aluksi on hyvä päättää 1-2 konkreettista tekoa oman unen edistämiseksi. Kun edelliset teot ovat muuttuneet rutiiniksi, on aika tehdä lisää muutoksia, mikäli tilanteesi sitä vaatii.

Lue lisää unenhuollosta 10. askelta hyvään uneen oppaasta (avautuu linkistä tai QR-koodista):
https://www.odl.fi/tiedostot/Liikuntaklinikka/OPAS/10_askelta_hyvaan_uneen.pdf



3. Tehtäväsi on tehdä itsellesi Unisuunnitelma. Aloita tehtävän teko kirjaamalla turkoosiin laatikkoon tavoitteesi. Tämän jälkeen kirjoita alimmalle portaalille nykytilanteesi. Pohdi seuraaville portaille, mitä konkreettisia tekoja teet unesi edistämiseksi. Pohdi vielä lopuksi, mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta sinulle on ja miten ohitat mahdolliset matkalle tulevat esteet?

Toteuta Unisuunnitelmaasi tämän opintojakson ajan, ennen kuin kirjan lopussa arvioit untasi uudelleen (sivu 14).

UNISUUNNITELMA



Tavoitteeni?

Missä olen kuukauden päästä??

Mitä teen ensi viikolla?

Mitä teen tänään?

Nykytilanteeni?

Mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta on minulle?

Mitä esteitä saatan kohdata ja miten ohitan ne?

Keneltä saat tukea tavoitteidesi saavuttamiseksi?

Vuorokausirytmieni

Viikko 2



Tuntuuko joskus, että koulun kello näyttää ihan eri aikaa, kun miltä sinusta tuntuu? Nuoruudessa unirytmisi myöhäistyy noin kahdella tunnilla. Myöhäisemmän unirytmien vuoksi sinun voi olla vaikeaa nukahtaa iltaisin ja herätä aamuisin koulun alkaessa. Jaksamisesi kannalta tärkeää olisi kuitenkin pitää unirytmisi mahdollisimman samankaltaisena arkisin ja viikonloppuna. 1-2 tunnin univelkojen nukkuminen pois viikonloppuaamuisin on ihan ok, jos uni tulee myös illalla. Tätä suuremmat muutokset unirytmissä voivat aiheuttaa jatkuvan "jetlag" -tilanteen kehosi yrittäessä sopeutua muuttuneeseen unirytmiiin.

4. Tehtäväsi on pohtia vuorokausirytmiasi seuraavalta sivulta löytyvän testin avulla.

Paljonko sait pisteitä? _____

Oletko ilta-, päivä- vai aamuvirkku (5-12 pistettä = iltavirkku, 13-18 pistettä = päivävirkku, 19-27 pistettä = aamuvirkku)? _____

Miten voit hyödyntää vuorokausirytmiasi opiskelun ja muun arjen yhteensovittamisessa? Miten sinun kannattaa ajoittaa esimerkiksi läksyjen teko, jotta olet sopivan virkeä? Mihin aikaan sinun olisi hyvä käydä liikkumassa, jotta uni tulisi illalla? Miten huolehdit, että liiallinen ruudulla olo ei myöhästyä nukahtamistasi?

Viikonloppuaamuisin on ihan ok nukkua 1-2 tuntia pidempään, jos uni tulee illalla normaaliin aikaan.

Vuorokausirytmini



Ympyröi pistemäärä, mikä kuvaa parhaiten sinua.

1. KUINKA HELPPOA SINULLE ON NOUSTA AAMULLA VUOTEESTA?

Ei yhtään helppoa, 1p.
Ei kovin helppoa, 2p.
Melko helppoa, 3p.
Hyvin helppoa, 4p.

2. KUINKA VÄSYNYT OLET AAMULLA ENSIMMÄISEN PUOLEN TUNNIN AJAN?

Hyvin väsynyt, 1p.
Melko väsynyt, 2p.
Melko virkeä, 3p.
Hyvin virkeä, 4p.

3. YSTÄVÄSI EHDOTTAÄ SINULLE YHTEISTÄ LIIKUNTAA AAMUISIN KELLO 7-8. KUINKA VIRKEÄKSI KOKISIT OLOSI?

Olisin hyvin virkeä, 4p.
Olisin kohtuullisen virkeä, 3p.
Tuntuisi melko vaikealta, 2p.
Tuntuisi hyvin vaikealta, 1p.

4. PÄÄTÄT HARRASTAA 2 TUNTIA RASKASTA LIIKUNTAA. MIKÄ SEURAAVISTA AJOISTA TUNTUISI PARHAALTA?

Klo 8-10, 4p.
Klo 11-13, 3p.
Klo 15-17, 2p.
Klo 19-21, 1p.

5. JOS KOULUPÄIVÄ KESTÄISI 5 TUNTIA JA VOISIT VALITA ALOITUSAJANKOHDAN, NIIN MONELTAKO KOULU ALKAISI?

Aloitus klo 13-23 välillä, 1p.
Aloitus klo 10-12 välillä, 2p.
Aloitus klo 05-09 välillä, 3p.
Aloitus klo 04, 4p.
Aloitus klo 00-03 välillä, 5p.

6. ON OLEMASSA AAMU- JA ILTAIHMISIÄ. KUMPAAN RYHMÄÄN SINÄ KUULUT?

Ehdottomasti aamuihmisiin, 6p.
Enemmän aamu- kuin iltaihmisiin, 4p.
Enemmän ilta- kuin aamuihmisiin, 2p.
Ehdottomasti iltaihmisiin, 0p.

Kysely muokattu lähteestä: Merikanto I, Partonen T, Lahti T. Iltavirkut ovat alttiita monille sairauksille. Suomen Lääkärilehti. 19/2015. VSK 70.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



ODL

Diak OULU

Vireystila

Viikko 2



Koulupäivien aikaiseen energiatasoon voit vaikuttaa riittävän unen lisäksi muun muassa säännöllisellä ruokailulla, liikkumisella, opiskelun tuottamisella ja mielekkäillä sosiaalisilla suhteilla. Vaikka aamulla väsyttäisi, muistathan syödä terveellisen aamupalan? Riittävä aamupala pitää verensokeripitoisuutesi tasaisena ja auttaa sinua keskittymään lounaaseen saakka. Aamuväsymykseen voi myös auttaa kouluun meneminen kävellen tai pyörällä, jolloin kehosi herää paremmin uuteen päivään. Mikäli kuljet kouluun bussilla, voisitko jäädä bussista pois muutamaa pysäkkiä aiemmin? Happihypely myös välitunnilla pitää mielesi virkeänä ja auttaa sinua keskittymään ja oppimaan paremmin seuraavalla oppitunnilla. Mikäli koulun jälkeen oikein väsyttää, voit aivan hyvin ottaa lyhyet, noin 20 minuutin päiväunet ennen läksyjen tekoa, harrastuksia ja kavereiden kanssa vietettyä aikaa. Pidempiä päiväunia kannattaa kuitenkin välttää, jotta unirytmisi ei mene sekaisin.

5. Tehtäväsi on pohtia vireystilaasi tavallisena arkipäivänä virtajan avulla. Piirrä aikajanelle oma vireystilasi päivän aikana. Kohdissa, missä vireystila laskee perustason alapuolelle, pohdi syitä, mistä lasku johtuu. Merkitse Z-kirjaimella janalle nukkumaanmenoaikasi. Mitä voisit arjessasi muuttaa, jotta vireystilasi pysyisi paremmin yllä? Vastaa virtajan teon jälkeen seuraavan sivun kysymyksiin.

Virtajana



Täynnä virtaa

zzz zzz

Perustaso



Virta lopussa



Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



ODL

Diak OULU

Mihin aikaan päivästä olet virkeimmilläsi? Mitä teet silloin?

Mihin aikaan vireystilasi laskee? Pohdi, mitkä tekijät arjessasi vaikuttavat vireystilan laskuun kyseisenä aikana? Vireystilaan voivat vaikuttaa esimerkiksi liikunta, ruokailu, uni, sosiaaliset suhteet, tauot ja palautuminen.

Mikäli et ole tyytyväinen vireystilaasi, mitä voisit tehdä toisin, jotta vireystilasi olisi parempi?

Moneltako menet arki-iltaisain nukkumaan? Ehditkö nukkua lukiolaiselle suositellun 8-10 tuntia yössä? Jos et ehdi, niin mitä asioita sinun tulisi muuttaa arjessasi, jotta aiempi nukkumaanmeno-aika olisi mahdollinen?

Voit vaikuttaa energisyyteesi arjen pienillä teoilla, kuten näkemällä ystäviä sekä liikkumalla ja syömällä säännöllisesti.

Ajanhallinta

Viikko 3



Tuntuuko sinusta joskus, että vuorokauden tunnit eivät riitä mihinkään? Kokemus kiireestä on yleistä lukiolaisilla. Ajankäyttöä voi kuitenkin opetella. On hyvä muistaa, että ajankäytön ja jaksamisen rajat ovat yksilölliset. Älä vertaa ystävän ajankäyttöä ja jaksamista omaan ajankäyttöösi ja jaksamiseesi. Onnistunut aikataulu on joustava ja päivään tulee jäädä riittävästi aikaa myös palautumiselle.

6. Tehtäväsi on miettiä tämän hetken ajankäyttöäsi. Pohdi tämän hetken ajankäyttöäsi seuraavan sivun kellotauluun. Väritä eri väreillä "nykytila" kellotauluun kuinka paljon aikaa vuorokaudessa kuluu välttämättömien ja sinulle tärkeiden asioiden tekemiseen, kuten nukkumiseen, opiskeluun, kavereiden kanssa olemiseen ja harrastuksiin.

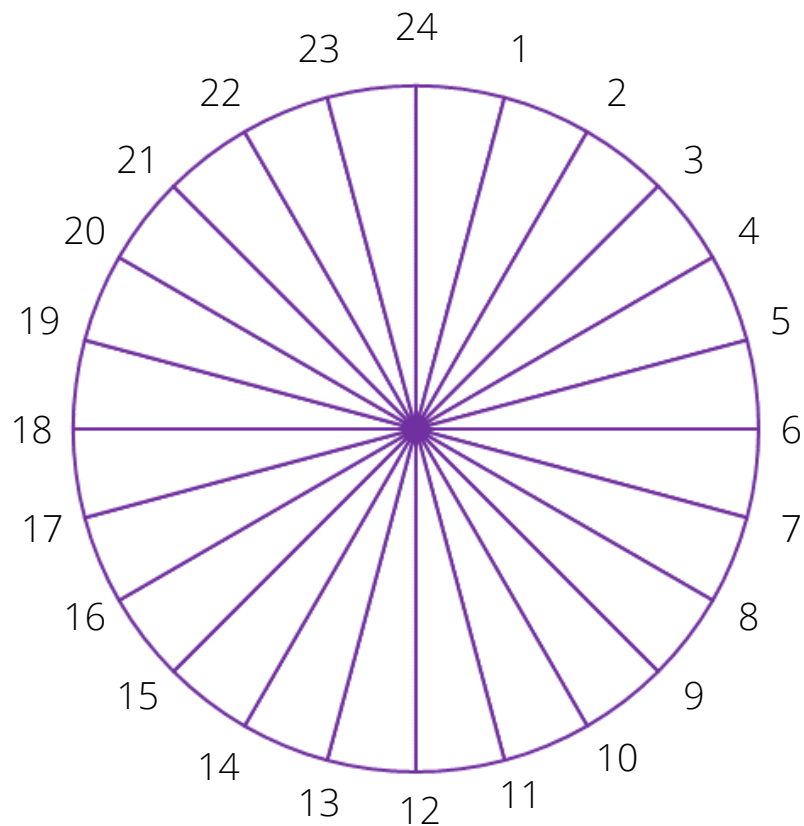
Pohdi, mihin sinulla menee eniten aikaa ja onko siihen mahdollista vaikuttaa? Pohdi myös jääkö sinulla riittävästi aikaa nukkumiseen (8h/yö) ja päivittäiseen liikkumiseen?

7. tehtäväsi on pohtia ihannetilän ajankäyttöä. Väritä "ihannetila" kellotauluun ne asiat, joihin haluaisit aikasi käyttää.

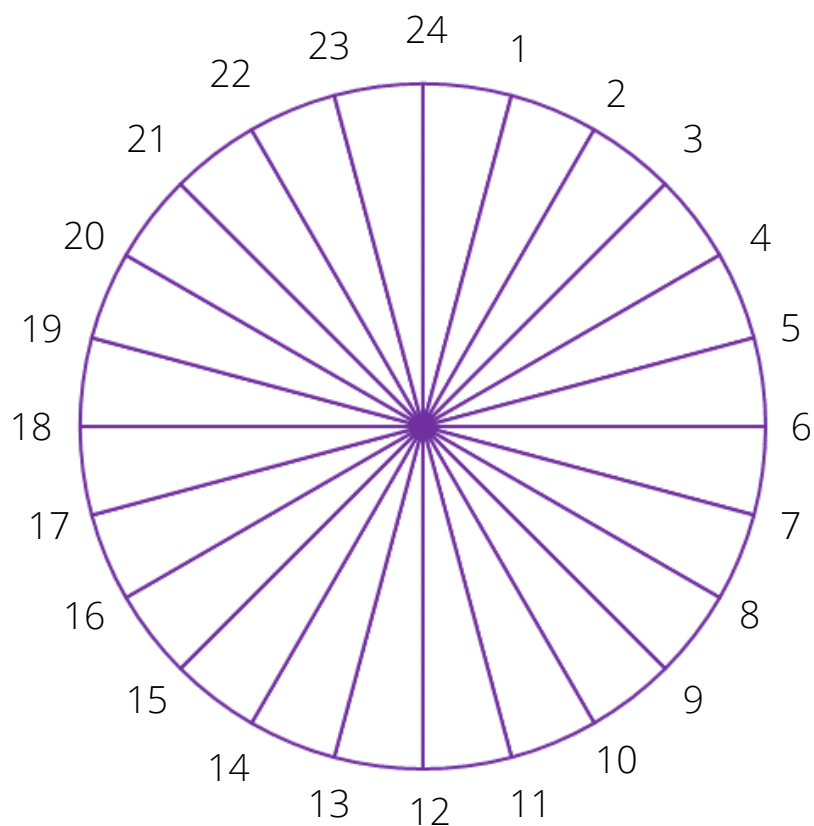
Vertaa nykytilaa ja ihannetilaa keskenään. Millaisia eroja huomaat? Millaisia muutoksia aiot tehdä omaan ajankäyttöösi?

Varaathan riittävästi aikaa joutenololle ja palautumiselle.

Nykytila:



Ihannetila:



Uni, aivot ja mieli

Viikko 4



Mielenterveys on psyykkisen hyvinvoinnin tila, jossa ihminen elää tasapainoista elämää, selviää elämän paineista, pystyy työskentelemään ja toimimaan osana erilaisia yhteisöjä, kuten opiskeluryhmää. Aivojen muokkautuvuus (plastisuus) ja mielen joustavuus (resilienssi) kehittyvät ja muuttuvat koko elämän ajan. Siten on tärkeää, että aivojen terveyttä ja mielenterveyttä edistetään kaiken ikäisillä. Aivojen terveyttä ja mielenterveyttä tukevat sosiaalinen aktiivisuus ja -verkostot, liikkuminen ja kognitiiviset harjoitukset. Riittävä uni edistää aivo- ja mielenterveyttä sekä vaikuttaa mielialaasi ja tunteisiisi.

8. Tehtäväsi on pohtia seuraavia kysymyksiä :

Miten hyvin nukuttu yö vaikuttaa mielialaasi päivän aikana?

Miten uni vaikuttaa tunteisiisi? Voit hyödyntää tunteiden tunnistamisen apuna alla olevaa sanapilvettä.



Mikä unessani muuttui?

Viikko 5



Viimeisenä tehtävänäsi on arvioida omien unitottumustesi kehittymistä opintojakson aikana.

Kuinka hyvin sinä nukut tällä hetkellä? Arvioi untasi asteikolla 0-10.

Annan unelleni arvosanan _____ tällä hetkellä.

Paraniko unesi opintojakson aikana (kts. sivu 2)? Missä onnistuit erityisen hyvin? Oletko tyytyväinen saavuttamaasi muutokseen? Jos et ole tyytyväinen, niin mitkä tekijät vaikuttivat asiaan?

Mikä unessasi on hyvin juuri nyt ja mistä tekemistäsi muutoksista haluat pitää kiinni myös jatkossa?





Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

ODL  Diak OULU