

UNIESSEE

- Ohjeellinen pituus 450-600 sanaa (1-2 A4:sta). Saa kirjoittaa myös käsin.
- Lähdepohjainen osuus osat 1-2, henkilökohtainen osuus osa 3
- Tutki useita lähteitä, ja kirjoita tekstisi niiden pohjalta. Lähteissä voi olla eroja, joten voit myös vertailla eri lähteiden tietoja. Merkkää käyttämäsi lähde sulkuihin tekstin perään.
- Ohjeissa on linkkejä joihinkin lähteisiin, mutta saat vapaasti käyttää myös muita lähteitä. Voit käyttää myös terveystiedon oppikirjaasi tai muita aiheeseen liittyviä teoksia lähteenä.
- MUISTA: älä kopio tekstiä suoraan netistä, vaan muokkaa teksti omin sanoin kirjoitetuksi!

Osa 1. Nuorten nukkumistottumukset

Kuvaile nuorten nukkumistottumuksia.

- Paljonko nuoret nukkuvat?
- Mitkä tekijät vaikuttavat unen määrään ja laatuun
 - a) unta heikentävästi?
 - b) unta parantavasti?
- Miten nuorten nukkumistottumukset ovat muuttuneet?

Lähteitä:

1. Yläkoululaisille suunnattua perustietoa unesta ja levosta:
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/> LYHYTLINKKI: <https://urly.fi/1mw5>
2. Kuinka paljon 8.luokkalaiset nukkuvat? Kouluterveyskyselyn tuloksia:
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200516&mittarit_2=199596&vuosi_2017_0=v2017# LYHYTLINKKI:
<https://bit.ly/2SA4UDM>
3. Teknologian vaikutus koululaisten elintapoihin: http://www.stat.fi/artikkelit/2014/art_2014-02-26_004.html?s=0#1 LYHYTLINKKI: <https://bit.ly/2TqaqfF>
4. Koululaisten nukkumistottumukset: <http://users.jyu.fi/~jtynjala/terv101/Tynjala-Kannas-2004-alkuperainen-sis-liitteet.pdf> LYHYTLINKKI: <https://bit.ly/2YYGSVx>
5. Nuoren nukkuminen: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/> LYHYTLINKKI: <https://urly.fi/1ocT>

Osa 2. Unen terveysvaikutukset

Kuvaile miten nukkuminen vaikuttaa terveyteen.

- Mitä aivoissa tapahtuu nukkumisen aikana?
- Kuinka nukkuminen vahvistaa
 - a) fyysistä
 - b) psyykkistä
 - c) sosiaalista terveyttä?
- Miksi valvominen ja unettomuus on vaarallista?
- Mitä yhteyttä on unella ja oppimisella?

- Tutustuu yhteen unihäiriöön ja kerro siitä tarkemmin. Millaisia oireita siihen kuuluu? Mitä ovat unihäiriön syyt? Miten sitä voi hoitaa ja ennaltaehkäistä?
(unettomuus, narkolepsia, levottomat jalat, kuorsaus, uniapnea, unissa puhuminen, painajaiset, hampaiden narskuttelu, unissakävely, yölliset kauhukohtaukset, yökastelu, jetlag)

Lähteitä:

1. Mielenterveysseura "Unen merkitys": <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>
2. Duodecim "Uni, muisti ja oppiminen":
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2013/21/duo11307>
3. Aivoliitto "Uni ja aivot": <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/uni/uni-on-aivojen-aikaa>
4. Unihäiriöt: Etsi unihäiriöihin liittyviä kiinnostavia artikkeleja <http://www.duodecimlehti.fi/> ja <http://www.terveyskirjasto.fi/>
5. Unihäiriöt:
http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/terveys/unihairiot_kuriin
6. Käypä hoito "Unettomuus": <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067>

Osa 3. Minun uneni/vireystilani/nukkumiseni

Seuraa untasi Polar A370 –mittarin avulla

- Saat halutessasi opettajalta Polar A370-mittarin käyttöösi. Vaihtoehtoisesti voit kirjata paperille unipäiväkirjaa.
- Seuraa untasi viikon ajan. Pidä mittari ranteessasi nukkuessasi.
- Saat eniten tietoa unestasi, jos lataat PolarFlow-sovelluksen ja synkronoit kellosi siihen.
- Jos et lataa sovellusta, näet edellisen yön unen määrän ja laadun kellostasi n. tunti heräämisen jälkeen. Tieto löytyy kohdasta: "päiväni".
- Tee unesi määrästä ja laadusta diagrammi.
- Voit liittää työhösi myös näyttökuvia PolarFlow –sovelluksesta saamastasi datasta.

Jos et käytä unta tarkkailevaa mittaria, pidä unipäiväkirjaa

- Merkitse joka aamu itse tekemääsi taulukkoon ylös montako tuntia nukuit ja unesi laatu (esim. asteikolla 1-5, jossa 1= nukuin todella huonosti ja 5= nukuin todella hyvin)
- Tee unesi määrästä ja laadusta diagrammi

Analyysi nukkumistottumuksistasi

Unen määrä

- Montako tuntia nukut yössä?
- Millainen on päivän aikainen vireystilasi?
- Miltä sinusta tuntuu ja millainen olet, jos olet nukkunut liian vähän? Miten unen määrä vaikuttaa mielialaasi ja ihmissuhteisiisi?

Unen laatu

- Millainen unen laatusi on? Heräiletkö yöllä? Onko unen laadussa tai määrässä eroa arkena ja viikonloppuna? Tunnetko itsesi virkeäksi herätessäsi?

Uneen vaikuttavat tekijät

- Millaisissa tilanteissa nukut huonosti tai et meinaa saada unta? Milloin nukut hyvin?
- Oletko kärsinyt/kärsitkö unihäiriöistä? Millaisista? Osaatko sanoa, mistä ne johtuivat/johtuvat? Miten niitä voisi hoitaa tai ennaltaehkäistä?

- Miten parannat omaa untasi? Mitä teet, jos et saa unta?