

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Jenna Kerkkänen
Saana Lintunen

UNEN VAIKUTUS ALAKOULUIKÄISEN JAKSAMISEEN
Oppitunnit Joensuun Rantakylän koulun 5.-luokkalaisille

Opinnäytetyö
Lokakuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2017
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijät
Jenna Kerkkänen, Saana Lintunen

Nimeke
Unen vaikutus alakouluikäisen jaksamiseen – Oppitunnit Joensuun Rantakylän koulun 5.-luokkalaisille

Toimeksiantaja
Rantakylän koulu

Tiivistelmä

Hyvän unenlaadun ylläpitäminen on tärkeää lapsen terveyden ja jaksamisen kannalta. Uni vaikuttaa muun muassa lapsen normaaliin kasvuun ja kehitykseen, toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Unella on myös iso merkitys lapsen oppimisen kannalta; väsynyt lapsi ei jaksa keskittyä koulussa.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli edistää alakoululaisen terveellisiä unitottumuksia, mikä vaikuttaa heidän päivän aikaiseen jaksamiseensa. Tavoite oli lisätä Rantakylän koulun 5.-luokkalaisten tietoutta unen merkityksestä jaksamiseen, uneen vaikuttavista häiriötekijöistä sekä unihäiriöiden ennaltaehkäisystä. Tehtävä oli toteuttaa kaksi samansisältöistä oppituntia kahdelle eri 5.luokalle. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Joensuun Rantakylän koulu.

Oppitunnilla keskityttiin opinnäytetyön keskeisiin aiheisiin. Oppitunnin suunnittelussa otettiin huomioon kohderyhmän ikä. Pyrittiin tekemään oppitunnista monipuolinen ja mielenkiintoinen sekä välttämään pitkiä teoriaosuuksia. Palaute kerättiin oppitunnin jälkeen oppilailta palautelomakkeella. Opinnäytetyön tuotosta voi hyödyntää jatkossa koulun oppituntimateriaalina. Jatkokehittämisideana voisi olla tutkimuksellinen opinnäytetyö, joka voisi tutkia, kuinka lapset kokevat hyötyvänsä saamastaan tiedosta ja ohjauksesta. Lisäksi opinnäytetyön tietoja olisi hyvä päivittää tarvittaessa.

Kieli
suomi

Sivuja 39
Liitteet 8
Liitesivumäärä 17

Asiasanat
uni, jaksaminen, alakouluikäinen, terveydenedistäminen, unihäiriöt



THESIS

October 2017
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 50 405 4816

Authors

Jenna Kerkkänen, Saana Lintunen

Title

Impact of Sleep on Coping of Primary School Aged Children - Lessons for 5th-graders at Rantakylä School in Joensuu

Commissioned by
Rantakylä School

Abstract

Maintaining good sleep quality is important for the health and well-being of the child. Sleep affects the normal growth and development of the child, the maintenance of functional ability and mental well-being. Sleep plays a big role in the child's learning process, since a tired child cannot concentrate at school.

The purpose of this thesis was to promote healthy sleep habits among primary school aged children, and thus help them cope at school. The aim was to increase the knowledge of 5th-graders in Rantakylä School on the importance of sleep on coping, on factors that disturb sleep and on the prevention of sleep disorders. The assignment was to implement two lessons with the same content for two different groups of 5th-graders. The thesis was commissioned by Rantakylä School in Joensuu.

The lessons focused on the key topics of the thesis. In the planning of the lessons, the age of the target group was taken into account. The lessons were versatile and interesting with short theoretical sections. Feedback was collected after the lesson from the pupils using a feedback form. The output of the thesis can be used later on as educational material.

As a further development idea, a practise-based thesis could be conducted to explore how children feel they have benefitted from the information and guidance they received. In addition, the information in this thesis should be updated as needed.

Language
English

Pages 39
Appendices 8
Pages of Appendices 17

Keywords

Sleep, coping, primary school aged, health promotion, sleep disorders

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Uni ja jaksaminen.....	6
2.1	Alakouluikäinen.....	6
2.2	Unen vaiheet ja alakouluikäisen lapsen unen tarve	7
2.3	Jaksaminen.....	9
3	Unen vaikutus lapsen hyvinvointiin	9
3.1	Terveyden edistäminen	9
3.2	Fyysinen hyvinvointi.....	10
3.3	Psyykinen hyvinvointi	11
3.4	Oppiminen	12
4	Unihäiriöiden ennaltaehkäisy ja lääkkeetön hoito	13
4.1	Alakouluikäisen lapsen yleisimmät unihäiriöt.....	13
4.2	Uneen vaikuttavia tekijöitä	16
4.3	Unenhuolto	19
4.4	Lääkkeettömiä hoitomuotoja	20
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	21
6	Opinnäytetyön toteutus	22
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	22
6.2	Kohderyhmän määrittely.....	22
6.3	Oppituntien suunnittelu	23
6.4	Palautelomakkeen suunnittelu ja toteutus	24
6.5	Oppituntien toteutus.....	25
6.6	Oppituntien arviointi	26
7	Pohdinta.....	30
7.1	Tulosten tarkastelu	30
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	31
7.3	Opinnäytetyön prosessi	33
7.4	Ammatillinen kasvu.....	35
7.5	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysajat	35
	Lähteet.....	37

Liitteet

Liite1 Oppituntien runko

Liite 2 Oppituntin kulku

Liite 3 Oppituntimateriaali

Liite 4 Tietovisakysymykset

Liite 5 Opinnäytetyön aikataulu

Liite 6 Palautelomake

Liite 7 Toimeksiantosopimus

Liite 8 Opinnäytetyöpäiväkirja

1 Johdanto

Säännöllinen ja riittävä uni on tärkeää lapsen hyvinvoinnin ja normaalin kehityksen kannalta. Liian lyhyt yöuni haittaa alakoululaisen jaksamista päivän aikana. Alakouluikäisen lapsen unen tarve on aina yksilöllistä, ja unen määrän lisäksi tulisi seurata unen laatua. (Partinen & Huovinen 2007, 168.) Suomessa lasten unihäiriöt ovat merkittävä ongelma ja niiden taustatekijöitä ei vielä tunneta kovin hyvin (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2017). Unihäiriöt voivat vaikuttaa lapsen oppimisvaikeuksiin, heikkoon keskittymiskykyyn sekä mielialaan (Partinen & Huovinen 2007, 168).

Säännöllinen ja riittävä uni on tärkeää päivän aikaisesta rasituksesta palautumiselle (Suomen sydänliitto ry 2017). Unen aikana puolustusjärjestelmä aktivoituu (Pihl & Aronen 2012, 17). Kasvuhormonia eli somatotropiinia erittyy syvän unen aikana, mikä on erityisen tärkeää lapsen kasvun ja kehityksen kannalta (Terve koululainen 2017a). Uni on tärkeää myös vireystilan ylläpidossa päivän aikana (Suomen sydänliitto ry 2017). Ulkopuolisten ärsykkeiden lisääntyneen käytön vuoksi koululaisten unen pituus ja sen laatu kärsivät, mikä vaikuttaa heidän päivän aikaiseen jaksamiseensa. Ulkopuolisilla ärsykkeillä tarkoitetaan muun muassa ruutu-aikaa. (Saarenpää–Heikkilä 2017a, 13.) Suomalainen kouluterveyskysely osoittaa myös, että vuonna 2011 jopa 49 prosenttia peruskoululaisista käytti energiajuomia. Nuoret, jotka nauttivat usein energiajuomia heräävät aikaisin kouluaamuna, mutta ovat väsyneempiä päivällä. (Huhtinen & Rimpelä 2013.)

Tämä opinnäytetyö käsittelee alakouluikäisen lapsen unta, unen vaikutusta lapsen hyvinvointiin, uniongelmia sekä niiden ennaltaehkäisyä ja lääkkeettömiä hoitokeinoja. Opinnäytetyön tietoperusta keskittyy alakouluikäisiin, eli 6–13-vuotiaisiin lapsiin. Lisäksi tässä raportissa käsitellään opinnäytetyön prosessin etenemistä.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on edistää alakoululaisen terveellisiä unittomuuksia, mikä vaikuttaa heidän päivän aikaiseen jaksamiseensa. Tavoite on lisätä Rantakylän koulun 5.-luokkalaisten tietoutta unen merkityksestä jaksamiseen, uneen vaikuttavista häiriötekijöistä sekä unihäiriöiden ennaltaehkäisystä. Tehtävä on toteuttaa kaksi samansisältöistä oppituntia kahdelle eri 5.luokalle. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Joensuun Rantakylän koulu.

2 Uni ja jaksaminen

2.1 Alakouluikäinen

Alakouluikäinen lapsi on iältään 6 - 13-vuotias. Tullessaan kouluun lapsi pystyy arvioimaan fyysiset ominaisuutensa, kuten pituuden ja hiusten värin melko tarkasti. Psykkisten ominaisuuksien tunnistaminen on selvästi vaikeampaa. Psykkisiin ominaisuuksiin kuuluvat muun muassa rehellisyys ja sosiaalisuus. (Laine 2005, 34.) Fyysinen kasvu on alakouluikäisessä hitaampaa kuin leikki-ikäisessä. Tällöin myös lapsen ulkoinen olemus muuttuu ja itsetunto alkaa kehittyä. Motoriset taidot kehittyvät nopeasti, ja kehonhallinta paranee nopeasti, koska fyysinen kehitys on hitaampaa. Alakouluikäisessä aivot kehittyvät toiminnallisesti ja rakenteellisesti. Minäkäsityksen kehityksessä motoristen taitojen kehittyminen on suuressa roolissa. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 62.)

Ulkoinen minäkuva on tärkeä 8-vuotiaana. Tässä vaiheessa yritetään etsiä aktiivisesti kontakteja muihin ja ollaan kiinnostuneita muista ihmisistä. Usein silloin myös verrataan itseään ja omia saavutuksiaan muihin. 9-vuotias asettaa itselleen jo korkeitakin tavoitteita. Tämän ikäisenä lapsi yliarvioi usein kykynsä ja haluaa olla itsenäinen. Lapsi saattaa tällöin myös pitää itseään aikuisena, mikä voi heijastua lapsen ja aikuisen vuorovaikutukseen. Keskimäärin 10-vuotiaana lapsi käy jo läpi toisten tunteita ja käyttäytymistä. Tässä vaiheessa lapsi on hyvin kiinnostunut kaikesta uudesta ja kiinteät ystävyssuhteet kehittyvät. (Laine 2005, 35.)

Lapsen kehityksessä tapahtuu paljon muutoksia 11-vuotiaana. Silloin lapsi alkaa etsiä omaa identiteettiään sekä kaverisuhteet alkavat tuoda paineita joukkoon mukautumisesta. Tämän ikäinen lapsi haluaa usein, että häntä kohdellaan vuoroin lapsena ja vuoroin aikuisena. Lapsi ohittaa vaikeaa kehitysvaihetta 12 - 13-vuotiaana. Tällöin lapsi havaitsee puutteitansa, ennakoii toimintansa seuraukset, sekä peilaa minäkuvaansa kavereidensa avulla. Tässä iässä lapsi vaatii itsenäisyyttä päätöksisiinsä, mikä usein tuo ongelmia lasten ja aikuisten välille. (Laine 2005, 36.)

2.2 Unen vaiheet ja alakouluikäisen lapsen unen tarve

Unen aikaitzen vaiheiden vaihtelu perustuu aivosähkötoiminnassa tapahtuviin muutoksiin. Unen vaiheet voidaan jakaa kahteen pääluokkaan, jotka ovat vilke- eli REM-uni sekä ei-vilke -eli NREM uneen. NREM-uni jaetaan vielä neljään vaiheeseen: S1, S2, S3 ja S4. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 13 - 14.) Ihmisen nukahtamisviive kestää yleensä noin 15 minuuttia. (Huutoniemi & Partinen 2015, 29).

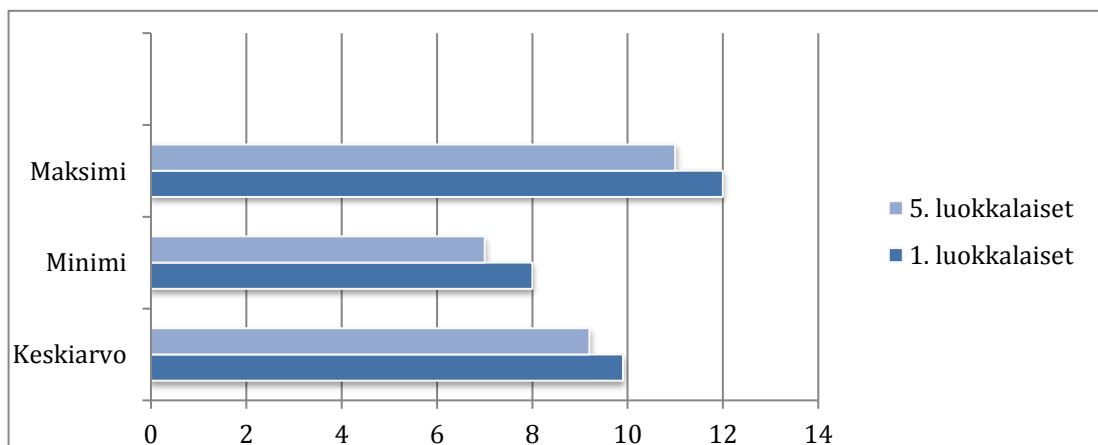
Kevein unen vaihe on S1 uni, jolloin ihminen vaipuu pinnalliseen uneen ja usein ihminen ei koe nukkuvansa. Tässä vaiheessa unet ovat kuvia ja ajatuksenkaltaisia katkelmia. S1 vaihe kestää muutamasta sekunnista muutama minuuttiin. S1 unen kautta siirrytään S2 unen vaiheeseen. Tässä vaiheessa lihakset rentoutuvat ja ihminen näkee unia. S2 vaihe kestää normaalisti noin 20 minuuttia. Seuraavaksi ihminen vaipuu syvän unen vaiheisiin, joita ovat S3 ja S4 vaiheet. S3 unen vaihe kestää noin 10 minuuttia, jolloin kehon lämpötila, pulssi sekä verenpaine laskevat. S4 unen vaihe kestää arviolta noin 55 minuuttia. Tämä vaihe on syvin unen vaihe. Tällöin elintoiminnot alenevat entisestään, eivätkä unet jää mieleen. Syvässä unessa ihminen nukkuu yleensä aivan paikoillaan, ja tällöin herääminen on todella vaikeaa. (Partinen & Huovinen 2007, 36-37.) Syvän unen vaihetta pidetään tärkeimpänä univaiheena. Siinä aivojen energiavarastot täyttyvät ja kasvuhormonia erittyy. (Härmä & Sallinen 2004, 29.)

Ihmisen uni muuttuu REM-uneeksi noin 90 minuutin jälkeen nukahtamisesta. Vaiheen aikana ihmisen silmät liikkuvat nopeasti ja myös univaiheen nimi viittaa siihen (rapid eye movements). Tämän REM – unen aikana ihmisen keho aktivoituu, muun muassa ihmisen sydämen toiminta kiihtyy, hengitys voi muuttua epätasaiseksi, lihakset rentoutuvat ja aivojen aineenvaihdunta kiihtyy. Unen eri vaiheet toistuvat yön aikana noin 4 – 6 kertaa. Jokainen sykli on pituudeltaan noin 90 minuuttia. (Huutoniemi & Partinen 2015, 29,31.) Yleensä yön pisin syvän unen jakso on noin 20 - 40 minuutin mittainen, ja se sijoittuu ensimmäiseen unisykliin. REM – unen jaksot pidentyvät yleensä aamua kohden. (Kajaste & Markkula 2011, 22.)

Unen tarpeella tarkoitetaan aikaa, jonka ihminen tarvitsee tunteakseen itsensä virkeäksi ja levänneeksi seuraavana päivänä. Unen tarve on yleensä hyvin yksilöllistä, jolloin on vaikeaa rajata, kuinka monta tuntia lapsi tarvitsee yöllä unta. Tarve vaihtelee iän mukaan. (Huutoniemi & Partinen 2015, 33-34.) Yleensä alakouluikäinen lapsi tarvitsee joka yö unta noin 10 tuntia. Tarkkaa tuntimäärää paremmin lapsen unen määrän tarpeen kertoo lapsen virkeys yön jälkeen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a.) Melatoniini

hormonilla on useita tehtäviä elimistössä. Se erittyy käpylisäkkeestä, ja sen eritykseen vaikuttaa muun muassa ympäristön valoisuus. Melatoniini edistää unta, väsyttää sekä säätelee ihmisen vuorokausirytmää ja on siksi tärkeä hormoni uneen liittyen. Melatoniinia erittyy enemmän lapsuudessa, ja sen erityks vähenee murrosikään tultaessa. (Kajaste & Markkula 2011, 155.) Myöhemmässä lapsuusiässä unen tarve ei yleensä muutu, mutta muuttuvan hormonitoiminnan takia nukkumaanmeno yleensä viivästyy myöhemmäksi (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b). Unen tärkeydestä kertoo se, että ihminen nukkuu kolmasosan elämänsä aikana (Saarenpää-Heikkilä 2007, 22).

LATE-hankkeessa eli lasten terveysseurannan kehittäminen –hankkeessa tutkittiin suomalaisten lasten terveysseurantatiedon keruuta lastenneuvoloissa sekä kouluterveydenhuollossa vuosina 2007-2008. LATE-hankkeen avulla yritettiin selvittää, voiko lasten ja nuorten terveysseuranta varten kerätä tietoja määräaikaista terveystarkastuksista. Hanke on toteutettu sosiaali- ja terveysministeriön aloitteesta ja rahoituksella. Eräässä osassa tutkimusta tutkittiin kouluikäisten lasten yöunen keskimääräistä pituutta. Tuloksia verrattiin Iglowsteinin ym. (2003) tutkimukseen, joka tutki keskieuropalaisten lasten ja nuorten yöunen pituuksia. Tulosten tarkastelussa huomioitiin kuitenkin, että Iglowsteinin ym. (2003) tutkimuksessa unen pituus laskettiin puolen tunnin tarkkuudella nukkumaanmeno- ja heräämisaikojen perusteella, kun taas LATE-hankkeen tutkimuksessa yöunen pituutta kysyttiin huoltajilta tunnin tarkkuudella. LATE-tutkimukseen osallistuneet 1.- ja 5.-luokkalaisten lapset nukkuivat keskimäärin 9,2 - 9,9 tuntia yössä, mikä on 0,4-0,8 tuntia vähemmän kuin samanikäisten keskieuropalaisten lasten yöuni keskimäärin (kuvio 1). (Mäki, Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Ovaskainen, Sippola, Virtanen & Laatikainen 2010.)



Kuvio 1. Alakouluikäisten lasten yöunen kesto tunteina LATE-tutkimuksen mukaan (Mäki ym. 2010).

2.3 Jaksaminen

Päivän aikaista jaksamista voidaan säädellä puuttamalla asioihin, jotka vaikuttavat lapsen vireystilaan (Tompuri 2016, 25). Vireystila on valveen ja unen välisen tasapainon säätelijä (Härmä & Sallinen 2008). Vireystilaan vaikuttavat muun muassa aistiärsykkeet, terveydentila, uni ja lepo, ravinto, motivaatio, tunteet sekä koettu kuormitus. Jokainen reagoi ärsykkeisiin eri voimakkuudella. Vireystila voi kasvaa myös liian suureksi joka voi aiheuttaa ahdistuneisuutta, pelokkuutta, aggressiivisuutta ja levottomuutta. (Tompuri 2016, 23.) Liiallinen vireystila voi olla myös unen este (Härmä & Sallinen 2008). Taas vähäinen vireystila vaikuttaa käyttäytymiseen ja oppimiseen. Vireystilan säätely tapahtuu aivorungossa sekä siellä sijaitsevassa aivoverkostossa, ja se vaihtelee päivittäin, ajasta riippumatta. (Tompuri 2016, 24.)

Pitkällä aikavälillä jaksamiseen voidaan vaikuttaa hyvinvoinnista huolehtimalla ja yksittäisissä tilanteissa siihen voidaan yrittää vaikuttaa aistien ja liikkeen avulla. Usein vireystilaa säädellään vaistomaisesti ja huomaamatta. Säätely voi näkyä esimerkiksi jalan heilutteluna pitkästytävässä tilanteessa. (Tompuri 2016, 25.) Reaktioajalla tarkoitetaan viivettä aistiärsykkeen ja siitä johtuvan motorisen toiminnan välillä. Näin voidaan mitata ihmisen vireystilan vaihtelua. Tästä esimerkkinä syvään uneen nukahtanutta on vaikeampi puhutella kuin kevyesti nukkuvaa. Valveilla ihminen reagoi aistiärsykkeeseen yleensä vain parin sekunnin viiveellä. Lihastonus kuvaa myös vireystilantaso. Lihastonuksella tarkoitetaan lihasten perusjänteitä, jota ohjaavat gammamotoneuronit, jotka sijaitsevat selkäytimessä. Tämä näkyy vireystilassa siten, että virkeä ihminen on yleensä ryhdikäs, kun taas väsyneen ihmisen heikko vireystila näkyy muun muassa pään nuokkumisena. (Hiltunen, Holmberg, Jyväskylä, Kaikkonen, Lindblom-Yläne, Nienstedt & Wähälä 2007.)

3 Unen vaikutus lapsen hyvinvointiin

3.1 Terveyden edistäminen

Elämän tärkein arvo on terveys, ja se on yksi hyvinvoinnin osatekijöistä. Terve ihminen on kykenevä toteuttamaan elämänsä päämääriä. Terveyden edistämiseen kuuluu kaksi

toimintamuotoa, jotka ovat terveyttä lisäävä ja sairautta ehkäisevä. Nämä kaksi toimintamuotoa edistää molempia päämääriä. Vaikutukset onnistuneessa toiminnassa näkyvät yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan hyvinvoinnissa. Tavoitteena on, että ihminen pystyy huolehtimaan omasta ja ympäristön hyvinvoinnista. Terveys ei ole pelkästään sairauteen puuttumista, vaan siihen kuuluu monia muitakin asioita. Esimerkiksi elintavat, psyykinen hyvinvointi, työolosuhteet, elinympäristö ja yhteiskunnalliset päätökset. (Pietilä 2010,10,16,25.)

Suomen terveydenhuoltolain tarkoituksena on edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia, sosiaalista turvallisuutta sekä työ- ja toimintakykyä. Lisäksi tarkoituksena on kaventaa väestöryhmien välisiä eroja ja lisätä palveluiden saatavuutta, laatua ja potilasturvallisuutta. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 2.§.) Kouluaikana lapsi kasvaa ja kehittyy paljon, ja siitä syystä koulu on tärkeässä asemassa lapsen terveyden edistämisessä. Koululaisten terveydestä huolehtii muun muassa kouluterveydenhuolto. (Vertio 2003,97.) Terveydenhuoltolaki velvoittaa järjestämään kouluterveydenhuollon perusopetusta antavien oppilaitosten oppilaille. Siihen sisältyvät esimerkiksi kouluympäristön terveellisyyden, turvallisuuden, koulu yhteisön hyvinvoinnin edistäminen sekä oppilaan vanhempien ja huoltajien kasvatustyön tukeminen. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 16.§.)

3.2 Fyysinen hyvinvointi

Uni on välttämätöntä elämälle. Sen aikana ihmisen keho elpyy päivän aikaisista rasituksista. Yön aikana päivällä aivoihin kertyneet kuona-aineet poistuvat, sekä aivojen energiavarastot täyttyvät. (Huutoniemi & Partinen 2015, 7.) Lapselle uni on tärkeää kasvun ja kehityksen kannalta (Terve koululainen 2017b.) Lisäksi uni auttaa kehoa palautumaan fyysisestä rasituksesta ja lisää vastustuskykyä. Lyhyt ja katkonainen uni huonontaa arjessa jaksamista ja aivojen toimintaa. (Terve koululainen 2017c.)

Syvän unen aikana erittyy kasvuhormonia, joka on erityisen tärkeää lapselle kasvun ja kehityksen kannalta. Lasten päänsärky on lisääntynyt liian vähäisen unen myötä. Unen puute vaikuttaa myös verenpaine- ja sokeritasapainoon. Univajeen seurauksena lisämunaisten tuottaman stressihormonin, kortisolin määrä vähentyy, mikä vaikuttaa kudosten insuliinin vastaanottoon. Tämän seurauksena pitkään jatkunut unettomuus voi altistaa sydän- ja verisuonitaudeille sekä tyypin 2 diabetekselle. (Stenberg 2007, 29-30.)

Vastustuskykyä ohjaavien välittäjäaineiden syntyminen tapahtuu pääasiassa yöaikaan. Yön häiriintyminen vaikuttaa näiden aineiden syntyyn, mikä heikentää vastustuskykyä. (Stenberg & Aho 2014, 305-306.) Lyhytaikainen unettomuus saa elimistön puolustusjärjestelmän hälytystilaan. Pitempään jatkunut unettomuus heikentää jo huomattavasti puolustusjärjestelmää. Univaje kohottaa elimistön tulehdusarvoa, mikä altistaa erilaisille tulehdussairauksille. On tutkittu, että unenpuute voi vaikuttaa myös rokotusvaseteeseen. Univajeesta kärsivät koehenkilöt kävivät influenssarokotuksessa ja kaksi viikkoa myöhemmin heidän vasta-aineidensa määrä mitattiin. Huomattiin, että valvoneilla ihmisillä sitä oli merkittävästi vähemmän kuin normaalisti nukkuneilla. (Stenberg 2007, 78-79.)

Hyvä uni auttaa pitämään painon kontrollissa. Univaje lihottaa, koska se muuttaa kehon hormonaalista toimintaa. Lisäksi se kasvattaa energiatarvetta, ja se ilmenee kehossa kasvavana näläntunteena. (Suomen sydänliitto ry 2017.) Unen vähäisyys kerryttää vatsaonteloon rasvaa eli suolistoa ympäröivä rasvanmäärä lisääntyy, mikä näkyy vyötärön ympäryksen kasvuna. Vyötärölle tuleva rasva on vaarallinen terveydelle. (Partinen, Huovinen 2007. 198 - 199.) Erilaiset tutkimukset osoittavat, että väsyneenä ihmiset syövät helpommin rasvaista ruokaa ja jopa 400 kilokaloria enemmän kuin hyvin nukutun yön jälkeen. Havainnot on koottu yhdestätoista kokeellisesta tutkimusaineistosta, jotka koostuivat yhteensä 170 koehenkilön tiedoista. (Suomen lääkäriliitto 2016.)

3.3 Psyykinen hyvinvointi

Unen avulla ihminen pysyy virkeänä ja toimintakykyisenä (Härmä & Sallinen 2004, 33). Vähäinen uni vaikuttaa mielialaan ja jaksamiseen (Stenberg 2007, 73). Väsymys on aivojen tapa kertoa, että ne tarvitsevat unta. Unen aikana energiavarastot täyttyvät, ja herätessä ihminen tuntee itsensä taas virkeäksi. Vireydentilaan vaikuttavat vuorokausirytmien eli uni-valverytmi, unen määrä ja sen laatu sekä valveilla vietetty aika. (Härmä & Sallinen 2004, 33.) Uni-valverytmillä tarkoitetaan valve- ja unitilan vuorottelusta muodostunutta rytmiä ja se on jokaisella yksilöllistä (Partonen 2016).

Lasten kasvanut unentarve havaitaan yleensä väsymyksenä, mikä heijastuu myös lasten mielialaan ja käyttäytymiseen. Tutkimukset osoittavat, että lyhyet yöunet ovat yhteydessä kouluikäisten mielialojen vaihteluun sekä impulsiiviseen ja ylivilkkaaseen käytökseen. Erilaiset tutkimukset osoittavat myös, että 6-8 vuoden iässä koululaisten vähentynyt uni on yhteydessä ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen. Myös tätä vanhemmilla lapsilla esiintyy samoja oireita. (Paavonen ym. 2008, 1394.)

3.4 Oppiminen

Oppiminen on muutosprosessi, jota ihminen pystyy itse ohjaamaan. Oppimista tapahtuu saatujen tietojen pohjalta, sekä tietoisesti että alitajuisesti. Oppiminen on yleensä monipuolista, ja siihen vaikuttavat monet eri tekijät. Näitä ovat esimerkiksi opettaja, oppimistehtävä, oppimisvälineet, oppimisympäristö, vuorovaikutusprosessi sekä oppimistilanne. Oppijalla voi olla opittavasta aiheesta ennakkotietoa ja asenteita, jotka voivat vaikuttaa oppimiseen. Motivaatiolla on suuri merkitys opitun asian sisäistämiseen. (Kauppila 2003, 17-18.)

Oppiminen tuo etuja, jotka voidaan jakaa yksilöllisiin- ja ryhmäetuihin. Oppimisen yksilöllisiä etuja ovat muun muassa, ongelmaratkaisukyvyyn kehittyminen, itsetunnon parantuminen, elämäkäsityksen muodostuminen, mielenterveyden ylläpitäminen sekä erilaisten tietojen ja taitojen kehittyminen. Ryhmäetuja taas ovat esimerkiksi sosiaalisten taitojen kehittyminen, suvaitsevaisuuden lisääntyminen sekä vuorovaikutuksen kehittyminen. (Kauppila 2003,26-28.) Koulumenestyksen kannalta unella on tärkeä merkitys. On tutkittu, että koulumenestyksellä, vähäisellä unella ja huonolla unen laadulla on negatiivinen suhde. Tutkimukset osoittavat, että aikainen koulun alkamisaika lisäsi lasten väsymystä päivällä ja samalla myös keskittymisvaikeuksia. (Paavonen ym. 2008, 1394.)

Aivojen on pystyttävä toimimaan aktiivisesti, jotta uuden oppiminen on mahdollista. Oppiakseen aivot tarvitsevat sopivan määrän ärsykeitä sekä rauhoittumista. (Ahtola 2016, 31,33.) Uni on tärkeää oppimiselle, ja se pitää yllä aivojen oppimiskykyä. Sen aikana aivot tallentavat päivän aikana opitun pitkäaikaismuistiin, ja sieltä tiedot ovat käytössä, kun niitä tarvitaan. Tämä toiminto tapahtuu muistin ja oppimisen pohjana olevien hermoverkkoja kehittämällä ja vahvistamalla. (Kajaste & Markkula 2011, 39.)

Potkin ja Bunneyn (2012,1-4) tekemässä yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa on tutkittu unen merkitystä oppimiseen. Tutkimuksessa kohderyhmälle annettiin sanapareja muistettavaksi. Osa ryhmästä sai sanat opeteltavaksi illalla, ja toinen osa sai sanat aamulla. Tutkimustuloksissa ilmenee, että illalla sanoja opetelleet ja tämän jälkeen yönsä nukkuneet muistivat sanat paremmin kuin aamun ryhmä. Tutkimuksen perusteella voidaan siis todeta, että uni on muistin ja oppimisen kannalta merkityksellinen. Unen aikana aivot myös purkavat tarpeettomia asioita kuormittamasta aivoja ja mieltä. Journal of Epidemiology and community health -lehdessä julkaistu tutkimus osoittaa, että iltarutiinien puuttuminen ja myöhäiset nukkumaanmenoajat vaikuttavat lapsen henkiseen hyvinvointiin ja

suorituskykyyn. Tutkimukseen osallistui yli 11 000 brittiläistä lasta. Lapset, jotka menevät nukkumaan epäsäännöllisesti tai kello 21:n jälkeen, eivät pärjää yhtä hyvin luku- ja las-kutehtävissä. (Roberts 2013.)

Nukkuessa aivojen energiavarastot täydentyvät. Kun lapsi nukkuu riittävästi, hän pystyy keskittymään ja oppimaan paremmin. (Kajaste & Markkula 2011, 40.) Uuden oppiminen vaikeutuu unenpuutteen vuoksi. Univajeen aikana vireystila, keskittymiskyky ja tarkkaa-vaisuus heikentyvät. Tällöin onnettomuus- ja virheriski kasvaa. (Muistiliitto 2016.) Suo-rittaminen heikkenee, ja erityisesti valppautta ja korkeaa motivaatiota vaativat suorituk-set kärsivät. On todettu, että oppilaat, jotka nukkuvat vähemmän, selviävät huonommin koulussa. Heillä esiintyy enemmän keskittymisvaikeuksia sekä sosiaalisia ongelmia. (Stenberg 2007, 70 - 72.)

4 Unihäiriöiden ennaltaehkäisy ja lääkkeetön hoito

4.1 Alakouluikäisen lapsen yleisimmät unihäiriöt

Unihäiriöt ovat luonnollinen reaktio elämänmuutoksissa. Tällöin tuki, lohduttaminen ja neuvonta ovat tärkeitä. (Jalanko 2015.) Unihäiriöiden syyt tulee aina selvittää ja yrittää hoitaa mahdollisimman nopeasti, kun niitä alkaa esiintyä. Hyvä uni takaa usein virkeän päivän ja siksi häiriöiden ennaltaehkäisy on hyvin tärkeää. (Partinen & Huovinen 2007, 139.)

Unihäiriöiden ennaltaehkäisy on saatava alkuun ennen kuin krooninen unettomuus alkaa, koska sen hoito on vaikeaa ja pitkäaikaista (Stenberg 2007, 101). Jos häiriöt jatkuvat, tulee kiinnittää huomiota unirytmien säännöllisyyteen, elintapamuutoksiin ja nukkumista helpottavien ulkoisten olosuhteiden luomiseen eli niin sanottuun unihuoltoon (Jalanko 2015).

Lapsuusiässä esiintyvien unihäiriöiden hoidossa käytetään yleisiä hoitolinjauksia. Valtaosa unihäiriöistä hoidetaan lääkkeettömin keinoin ja usein suositaan kognitiivis behaviooraalisia hoitomenetelmiä. Lääkkeiden käyttö lapsen uniongelmiensa hoidossa on harvinaista Suomessa. Lapsen yleisimpiä unihäiriöitä ovat unettomuus eli unen jatkuvuuden

ongelmat, aikaistunut ja viivästynyt unirytm, erilaiset parasomnia sekä unenaikaiset hengityshäiriöt. (Saarenpää-Heikkilä 2017b.)

Unettomuus on tavallinen oire, ja sitä esiintyy useasti jossain elämän vaiheessa. Unettomuudesta kärsivä lapsi ei kykene nukkumaan riittävästi. Se voi ilmetä nukahtamisvaikeutena iltaisin, vaikeutena pysyä unessa sekä liian aikaisena heräämisena. Yleensä puhutaan ihmisen kärsivän unettomuudesta, jos sitä esiintyy vähintään kolmena yönä viikossa. Unettomuus voi johtua esimerkiksi stressistä, perheriidoista tai uni-valverytmin häiriöstä. (Huttunen 2015.)

Ihmisen vuorokausirytm on yksilöllistä. Rytmien perusteella yksilöt voidaan jakaa ilta- ja aamuvirkkuihin sekä välimuotoryhmään. Ihmisen vuorokausirytm on melko pysyvä läpi elämän, mutta pieniä muutoksia tapahtuu iän myötä. Unirytm on yleensä perinnöllinen ilmiö. Iltavirkku henkilö menee nukkumaan myöhään sekä herää myöhään. Aamuvirkku taas nukahtaa illalla hyvissä ajoin ja herää aikaisin aamulla. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 45-46.) Aikaistuneella ja viivästyneellä unirytmillä eli uni-valverytmihäiriöllä tarkoitetaan unta, joka on yhtenäistä, mutta on sijoittunut liian aikaiseen tai myöhään yöhön. (Saarenpää-Heikkilä 2017.) Tämän häiriön oireena on unettomuus, väsymys tai liikaunisuus. Oireet ovat lyhyitä ja uudelleen toistuvia tai jatkuvia. Oireet johtuvat henkilön sisäisen kellon ja ulkoisen aikataulun välisestä epätahdistusta. Viivästynyt unijakso eli DSPS (delayed sleep phase syndrome) on yksi uni-valverytminhäiriöistä. Tällöin esiintyy nukahtamisvaikeutta toivottuun kellonaikaan, vaikeutta herätä aamulla ja jatkuvaa päiväväsymystä. Nämä oireet ovat hyvin yleisiä kouluikäisillä. Epäsäännöllinen unirytm on myös yleinen nuoremmilla. Tämän ilmaantuu usein jonkin sairauden yhteydessä. Lapsilla tavallisimpia syitä epäsäännöllisen unirytmien muodostumiseen ovat hermoston kehitykseen liittyvät häiriöt. (Partonen 2016.)

Parasomniat ovat yleisiä unen aikaisia häiriöitä lapsella. Niillä tarkoitetaan unen aikana esiintyviä ilmiöitä, jotka eivät suoranaisesti vaikuta unen rakenteeseen tai siten päiväaikaiseen hyvinvointiin. Näiden häiriöiden ilmaisuun vaikuttaa suuresti se, missä unen vaiheessa ne esiintyvät. Parasomniat voidaan jakaa nukahtamisvaiheen häiriöihin, havahtumishäiriöihin, vilkeuneen liittyviin häiriöihin sekä muihin parasomnioihin. Yleisimpiä alakouluikäisen lapsen parasomnioita ovat muun muassa havahtumishäiriöihin kuuluvat yöllinen kauhukohtaus, unissakävely sekä unihumala. Vilkeunen häiriöihin kuuluvat painajaiset ja muihin parasomnioihin luokitellut unissa puhuminen sekä hampaiden narskutus. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 70-78.)

Havahtumishäiriöillä tarkoitetaan ilmiöitä, jotka sijoittuvat syvän univaiheen loppuun ja esiintyvät yleensä alkuyöstä. Oireiden aika lapsi on valveilla, mutta häneen ei saada kontaktia. Tällöin lapsi ei kuitenkaan näe unta. Tämän tyyppiset häiriöt ovat usein perinnöllisiä ja vähenevät yleensä aikuisikää lähestyttäessä. Yöllisen kauhukohtauksen aikana lapsi alkaa yhtäkkiä huutaa ja nousee usein istuvaan asentoon. Tällöin lapsen silmät ovat auki ja pupillit ovat laajentuneet. Häiriön aikana lapsi voi puhua jotain, on hiki-nen ja sydän lyö nopeammin. Tämän tyyppiset oireet loppuvat normaalisti murrosikään tultaessa. Unissakävely alkaa usein hieman myöhemmässä iässä. Vaarana on, että lapsi loukkaa itseään, koska käveleminen on kömpelöä. Unissakävelykin häviää usein murrosiässä. Unihumalalla tarkoitetaan häiriötä, jossa lapsi puhuu sekavasti ja touhuua aggressiivisesti. Häiriön aikana lapsi voi nousta ja pudota sängystä. (Saarenpää-Heikkilä 2007,72-75.)

Painajaisunia esiintyy yleensä lapsilla, ja se on vilke uneen liittyvä häiriö. Painajaisten näkeminen tapahtuu usein aamuyöllä, jolloin esiintyy myös vilkeunta eli REM-unta eniten. Yleensä lapsi herää painajaisunen aikana ja on peloissaan. Pelko helpottuu usein vanhempien rauhoittellessa lasta. Painajaisunien juonet liittyvät usein päivän tapahtumiin. Muihin parasomnioihin liittyy unissapuhuminen, joka yleistyy usein stressin ja kuumetaudin yhteydessä. Useaan parasomniahäiriöön liittyy unissa puhuminen. Hampaiden narskuttelu häiritsee usein eniten samassa tilassa nukkuvia, mutta ei siitä kärsivää. Sitä voi esiintyä kaikissa unen vaiheissa. Siihen altistavia tekijöitä ovat purennan virheasetnot, stressi ja ahdistus. Se on usein myös perinnöllistä. Tämän tyyppistä häiriötä esiintyy 10-20 prosentilla lapsista, ja se alkaa usein kouluiässä ja voi jatkua aikuisuuteen. Oire aiheuttaa hampaiden kulumia, leuka- ja kasvokipuja sekä päänsärkyä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 76-78.)

Unenaikaiset hengityshäiriöt jaetaan sentraalsiin eli aivorungon hengityshäiriöihin ja obstruktiivisiin eli hengitysteiden ahtautumisesta johtuviin häiriöihin. Sentraaliset hengityshäiriöt ovat hyvin harvinaisia ja niitä esiintyy yleensä vain vastasyntyneillä lapsilla. Obstruktiiviset hengityshäiriöt ovat yleisimpiä isommilla lapsilla. Häiriön oireena voi olla hengitystauot eli apneat tai heikentynyt hengitys eli hypopnea, joissa esiintyy kuorsausta. Unen aikana häiriintynyt hengitys estää hapen tuonnin elimistöön ja kuona-aineiden sekä hiilidioksidin poistamisen elimistöstä. Kuorsaus lisää yönaikaista hikoilua ja levotonta liikehdintää, mikä voi johtaa heräämisiin yöllä. Obstruktiivisista hengityshäiriöistä kärsivällä voi esiintyä normaalia enemmän päänsärkyä. Vaikeimmissa tapauksissa verenpaine voi kohota ja pituuskasvu kärsiä. Tämän tyyppisistä häiriöistä kärsivän lapsen

päivä aikaisia oireita ovat väsymys, ylivilkkaus, keskittymiskyvyn heikkeneminen ja oppimisvaikeudet. Häiriöille altistavat kasvojen ja nielun anatomiset poikkeavuudet, kuten pieni leuka tai suuret nielurisat, nenän tukkoisuus sekä purentaviat. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 86, 88 - 90.)

4.2 Uneen vaikuttavia tekijöitä

Elintavoilla on suuri merkitys unen säätelyssä. Siihen vaikuttavat muun muassa ravitsemus, liikunta, ruutuaika sekä stressin määrä. (Partinen & Huovinen 2007,191.) Ruutuaikalla tarkoitetaan aikaa, joka vietetään television, tietokoneen tai puhelimen kanssa, myös konsolipelien pelaaminen lasketaan ruutuaikaan. Suosituksena on, että lapsi viettäisi aikaa enintään kaksi tuntia päivässä ruutujen ääressä. Liika ruutuaika aiheuttaa lapselle erilaisia oireita, joista yksi on uniongelmat. Jotta aivot pääsevät rauhoittumaan hyvin ennen nukkumaan menoa, on digihäly hyvä sulkea ympäriltä viimeistään puoli tuntia ennen oletettua nukkumaan menoa. Tämä edesauttaa nukahtamista ja parantaa unen laatua. (Suomen sydänliitto ry 2017.) Rungas ruutuaika voi myöhästyttää nukkumaan menoa, jolloin yöunet jäävät liian lyhyiksi. Tällöin väsymys haittaa seuraavaa päivää. (Terve koululainen 2017d.)

Suomalaisessa tutkimuksessa Helsingin ja Tampereen yliopistot tutkivat yhdessä television katsomisen yhteyttä lasten unihäiriöihin. Aineistoja kerättiin helsinkiläisistä, tamperelaisista ja kuopiolaisista perheistä yhteensä 321 kappaletta. Tutkimuksista ilmeni, että televisio oli auki kotona noin 4,2 tuntia päivässä ja lapset katselivat sitä keskimäärin 1,4 tuntia päivässä. Lisäksi lapset altistuivat passiiviselle television katselulle noin 1,4 tuntia päivässä. Aktiivinen television katselu oli yhteydessä nukahtamisvaikeuksiin sekä lyhyempään yöuneen. Lisäksi huomattiin, että television passiivinen katselu oli yhteydessä lasten lisääntyneeseen unihäiriöiden määrään ja niiden vaikeusasteeseen. Unihäiriöt esiintyivät muun muassa parasomnioina, kuten yöllisinä kauhukohtauksina sekä nukahtamisvaikeuksina. Lisäksi tutkimuksessa ilmeni, että lapset, jotka saivat katsoa paljon erilaisia aikuisten ohjelmia, heidän unihäiriöiden esiintyvyyden riski kolminkertaistui. Tutkijat suosittelivat lasten päivittäisen television katselun rajoittamista yhteen tuntiin päivässä. Tätä he perustelivat sillä, että hyvä yöuni on lapsen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta välttämätön perustarve. (Soininen 2006.)

Ravitsemuksella on vaikutusta uneen ja sen laatuun. Paria tuntia ennen nukkumaan menoa on hyvä välttää raskaita aterioita, koska ne häiritsevät unta. (Härmä & Sallinen 2008.) Rungas ja terveellinen aamupala on tärkeää nauttia aamulla, koska se virkistää

yön jäljiltä. Keskittyminen oppitunneilla vaikeutuu, jos aamupalan jättää väliin. Terveellinen aamupala koostuu vilja- ja maitotuotteista, proteiinin lähteistä sekä kasviksista ja hedelmistä. Lisäksi on tärkeää juoda aamulla esimerkiksi lasillinen maitoa. (Terve koululainen 2017e.) Päivän mittaan on hyvä syödä säännöllisesti sopivan kokoisia annoksia ja iltaa kohden vähentää aterioiden energiamäärää. Liian energiapitoiset ateriat päivällä piristävät hetkeksi ja tekevät olon sen jälkeen väsyneeksi, koska kehon verensokeriarvot nousevat ja laskevat nopeasti. (Härmä & Sallinen 2008.)

Suuri joukko erilaisia hormoneja ja välittäjäaineita osallistuu ruokahalun säätelyyn, ja useat niistä osallistuvat myös aivokuoren vireystilaan. Nälkäisenä usein ajatellaan ruokaa, ja silloin tarvitaan vireää aivokuorta. Siitä syystä nälkäisenä ei kannata mennä nukkumaan. (Stenberg 2007, 50.) Terveellisillä ruualla ja säännöllisellä ateriarytmillä vireystila pysyy hyvänä päivällä ja illalla nukahtaminen helpottuu. Liiallista nesteiden juontia ennen nukkumaan menoa tulee myös välttää. Yöllä munuaisten toiminta on aktiivisemmin kuin päivällä, ja tämän vuoksi yöunet saattavat keskeytyä virtsaamistarpeen vuoksi. (Härmä & Sallinen 2008.)

Energiajuomien käyttö on lisääntynyt lapsilla ja sen tärkein vaikuttava aine on kofeiini. Se toimii elimistön stimulanttina, eli sillä on piristävä vaikutus. Illalla ennen nukkumaan menoa ei kannata nauttia kofeiinia, koska se huonontaa unen laatua ja lisää heräilyä unen aikana. Nuoret, jotka nauttivat usein kofeiinipitoisia juomia, heräävät aikaisin kouluaamuna, mutta ovat väsyneempiä päivällä. (Huhtinen & Rimpelä 2013.) Muita kofeiinin lähteitä ovat kahvi, tee, kaakao ja kolajuomat. Kofeiinin vaikutukset näkyvät yksilöllisesti, ja sietokyky kasvaa jo muutamissa päivissä. (Kajaste & Markkula 2011, 91.) Kofeiinin vaikutus näkyy lapsilla voimakkaammin, ja pienikin annos voi aiheuttaa jo haittavaikutuksia (Mustajoki 2017). Kofeiinin vaikutus näkyy elimistössä hetkellisenä piristymisenä ja aiheuttaa yleensä riippuvuuden (Elintarviketurvallisuusvirasto 2016). Kofeiini vähentää adensiinin välittymistä aivoissa. Adensiini on tärkeä asia unen laadun kannalta, koska se säätelee elimistön uni- ja valverytimiä. Sen vaikutus näkyy unen pituuden lyhenemisellä ja unen tehokkuuden vähenemisellä. Tehokkuuden väheneminen tarkoittaa, että syvä uni korvautuu torkeunella. (Huutoniemi & Partinen 2015, 132-133.) Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto käsittelee energiajuomissa olevaa kofeiinia haitallisimpana aineena (Huhtinen & Rimpelä 2013).

Liikunnalla on vaikutusta unen keston ja sen laatuun, erityisesti säännöllisellä liikunnalla (UKK-instituutti 2015). Liikunta kannattaa sijoittaa iltapäivään tai alkuiltaan. Myöhään il-

lasta raskasta liikuntaa tulee välttää, koska se kiihdyttää aineenvaihduntaa ja siten piristää. Kun urheilu suorituksen kiihdyttämä aineenvaihdunta rauhoittuu, keho viilenee ja rentoutuu, mikä taas edistää unen saantia. (Kajaste & Markkula 2011, 95.) Yhdysvaltojen terveysministeriön asiantuntijapaneeli on koonnut vuonna 2008 tutkimusnäyttöä liikunnan ja unen yhteyksistä. Tutkimuksessa käy ilmi, että lisääntynyt liikunta on yhteydessä parantuneeseen unen laatuun. Tutkimus perustuu havainnointien lisäksi kuuteen satunnaistettuun liikuntaharjoittelututkimukseen. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report 2008, G8-32-33.)

Liikunta lyhentää REM- eli niin sanottua vilkeunta ja pidentää syvän unen vaiheen kestoa. Liikunnalla voidaan vähentää unettomuutta ja ahdistuneisuutta. Toistaiseksi ei olla pystytty selvittämään, mihin liikunnan ja unen yhteisvaikutus perustuu. Unen laatuun vaikuttavien tekijöiden arvellaan johtuvan liikunnan tuomasta lihasten väsymisestä, liikunnan aiheuttamista hormoni- ja kehon lämpötilamuutoksista sekä liikuntaan liittyvästä psyykkisestä rentoutumisesta. (UKK-instituutti 2015.)

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilöön kohdistuu paljon vaatimuksia ja haasteita. Tällöin henkilöllä sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat hyvin tiukalla tai ne ylittyvät kokonaan. Monet kielteiset ja myös myönteiset asiat voivat vaikuttaa stressaavasti. Stressireaktio ja sen voimakkuus ovat hyvin yksilöllisiä ja riippuvat paljon yksilön vastustus- ja sietokyvystä. Stressi ei aina ole haitallista, mutta pitkään jatkuva stressi on terveydelle vaarallista. (Mattila 2010.) Lapsilla yleisiä stressin aiheuttajia ovat muutokset elämässä, vanhempien avioliittovaikeudet ja työttömyys, fyysinen tai psyykinen sairaus sekä kouluun ja toverisuhteisiin liittyvät vaikeudet, kuten kiusaaminen (Sanberg 2000, 116: 2287 - 7).

Kortisoli on stressihormoni, ja se muodostuu kehossa tietyllä vuorokausirytmillä. Aamuyöstä sen kasvu lisääntyy ja on korkeimmillaan aamupäivällä. Iltapäivää kohden sen tuotanto laskee. Aamuyöstä lisääntyvä kortisoli toimii kehon herätyskellona. Päivärytmin lisäksi kortisolia esiintyy rasiuksessa. On tärkeää, että iltaa kohden kortisolin tuotanto saadaan vähenemään. Kortisolin vähenemisen aikana kehoon erottuu kortisolin hajoamistuotetta, mikä edistää unen saantia. Jos niin ei tapahdu, nukahtaminen voi vaikeutua. Pitkäaikainen stressi voi johtaa vaikeimpiin unihäiriöihin. (Stenberg 2007, 49-50.)

4.3 Unenhuolto

Unenhuollolla tarkoitetaan elintapoihin ja nukkumistottumuksiin liittyviä jaksamista ja unta parantavia ohjeita. Ne pyrkivät muun muassa säännöllistämään unirytmiiä ja vähentämään unta häiritseviä sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. (Järnefelt & Hublin 2009.) Siihen kuuluvat ne toiminnot ja tekijät, joilla yritetään ylläpitää hyvää vireyttä päivän aikana ja laadukasta yöunta. Tällä tavoin voidaan ennaltaehkäistä unihäiriöitä. (Huutoniemi & Partinen 2015, 103.) Kaikki unenhuolto-ohjeet eivät välttämättä sovellu kaikille sellaisenaan, vaan jokaisen täytyy itse löytää itselle sopivat nukahtamista ja unenlaatua parantavat tavat. Aamulla on tärkeää herätä joka päivä suunnilleen samaan aikaan, myös vapaa-päivinä. Herättyään kannattaa nousta ylös sängystä, eikä jäädä sänkyyn. Heräämistä edesauttavat valo, terveellinen aamupala ja fyysinen aktiviteetti. (Järnefelt & Hublin 2009.)

Päivällä on hyvä muistaa ylläpitää säännöllistä rytmiä niin ruokailussa, harrastuksissa sekä heräämis- ja nukkumaanmenoajoissa. Raskasta liikuntaa on hyvä välttää noin 3-4 tuntia ennen nukkumaan menoa. Kofeiinin ja energijuomien nauttiminen kannattaa pitää vähäisenä päivän aikana. (Järnefelt & Hublin 2009.) Saarenpää – Heikkilän (2017b.) mukaan päiväunien nukkuminen ei ole suositeltavaa, koska se siirtää nukahtamista illalla. Päivän aikana kohdatut pulmat ja huolet kannattaa käydä läpi heti, eikä jättää niitä illaksi. Päivän aikaista jaksamista edesauttavat raskaiden aterioiden välttäminen, taukojen pitäminen koulupäivän aikana, välipalojen syöminen ja raittiista ilmasta nauttiminen. Hyvä valaistus edesauttaa myös jaksamista. (Järnefelt & Hublin 2009.)

Illalla on hyvä rauhoittua kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa (Järnefelt & Hublin 2009). Joka ilta samaan aikaan tapahtuvat iltarutiinit auttavat mielen rauhoittumiseen sekä nukahtamiseen. Iltarutiinit ovat erityisen tärkeitä lapsille. Niihin kuuluvat muun muassa iltapala ja iltapesut. Iltarutiinien alkaessa olisi hyvä minimoida ruutu-aika. Rentoutuminen ennen nukahtamista on tärkeää, koska keho rauhoittuu ja nukahtaminen helpottuu. Makuuhuoneen lämpötila on tärkeä nukahtamisen ja siinä pysymisen kannalta. Viileä, raikas ilma on paras hyvän unen kannalta. (Stenberg 2007, 109, 112.) Herätyskello tulee siirtää paikkaan, josta sitä ei näe, koska ajankulun seuraaminen voi tuoda ahdistuneisuutta (Saarenpää – Heikkilä 2017b). Sänky kannattaa pitää paikkana, jonne eivät kuulu esimerkiksi läksyt, huolet, murheet, riidat tai kotityöt. Vuoteeseen kannattaa mennä vasta väsyneenä, koska muuten nukahtaminen viivästyy. (Järnefelt & Hublin 2009.)

Brittiläinen tutkimuksessa selvitettiin unenhuollon yhteyttä unen kestoon sekä perheiden sosioekonomisen aseman vaikutusta sen käyttöön. Tutkimuksen pääasemassa olivat mallit, joilla oli aikaisempien tutkimusten mukaan todettu olevan positiivisia vaikutuksia lapsen unen kestoon. Näitä unenhuollon malleja olivat säännöllinen nukkumaanmeno-aika, lukeminen nukkumaanmenon yhteydessä ja nukahtaminen omaan sänkyyn. Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että unenhuollolla ja sen käytöllä on vaikutusta unen kestoon ja sen laatuun. Lisäksi tutkimuksessa ilmeni, että unenhuollon käyttö on yleisempää perheillä, jotka kuuluvat korkeampaan sosioekonomiseen asemaan. (Jones & Ball 2014, 518 -529.)

4.4 Lääkkeettömiä hoitomuotoja

Kognitiivisiä menetelmiä (CBT, kognitiivis-behavioraalinen) pidetään tärkeänä unihäiriöiden hoitokeinoina, sillä ne vaikuttavat unettomuutta ylläpitäviin tekijöihin. Usein menetelmän apu säilyy hyvin hoidon lopettamisenkin jälkeen. Kyseinen menetelmä on suunniteltu unihäiriötä kehittävien ja ylläpitävien toimintamallien muuttamiseksi. (Kajaste 2015.) Menetelmien käyttö perustuu henkilön vireystilaan. Pyritään selvittämään, miksi henkilö ei pysty nukahtamaan. Nukahtamista estää usein liian korkea vireystila. Alakouluikässä nukahtamista voivat häiritä esimerkiksi koulu- ja perhehuolet. (Kajaste & Markkula 2011, 112.)

Saarenpää-Heikkilän (2017b.) mukaan tärkeä lääkkeetön hoitokeino on normaalin vuorokausirytmien tukeminen. Lapsen vuorokausirytmistä voidaan tukea muun muassa positiivisten rutiinien avulla. Tässä hoitomuodossa lapselle kehitetään mieleiset iltarutiinit, jolloin nukkumaanmenosta tulee mukava asia. Edellä mainitun hoitomuodon lisäksi vuoteessa olon rajoittamisen avulla voidaan tukea lapsen hyvää vuorokausirytmistä. Vuoteessa olon rajoittamismenetelmässä unen pituutta seurataan unipäiväkirjalla. Sen avulla voidaan siten lyhentää tai pidentää vuoteessa oloaika tietyin kaavan mukaan. Jotkut voivat kokea tämän menetelmän vaativaksi ja stressaavaksi. Päiväkirjan avulla saadaan rytmitettyä nukkumaan meno oikein, eikä vuoteessa tule vietettyä ylimääräistä aikaa. Unen rytmittäminen on erittäin tärkeää unettomuuden hoidossa. Menetelmän avulla pyritään oman vuoteen ja nukkumisen yhteyteen (Kajaste & Markkula 2011, 97 - 99.) Sen tarkoituksena on nopeuttaa nukahtamista iltaisin sekä vähentää yöllisiä heräilykertoja (Huutoniemi & Partinen 2015, 111).

Usein unettomuudesta kärsivä henkilö on hyvin tunnollinen. Päivän aikaiset murheet voivat jäädä mieleen yön ajaksi, mikä estää unen saannin. Nämä huolet ja murheet tulee käsitellä päivällä, jotta uni ei kärsi niiden vuoksi. Tätä huolten käsittelyhetkeä kutsutaan usein huolihetkeksi. (Kajaste & Markkula 2011, 119 -120.) Huolet voi käsitellä ennen nukkumaan menoa esimerkiksi puhumalla niistä muille. Jos asiat ovat sellaisia, ettei niistä halua puhua muille, ne voi käydä läpi myös itsenäisesti esimerkiksi kirjoittamalla ne paperille. Kirjoittaminen on hyvä tapa käydä huolet läpi. Paperille on hyvä kirjoittaa mieltä painavat asiat sekä keskeneräiset asiat. Usein kirjoittaminen selkeyttää mieltä ja auttaa ajattelua siirtymään pois huolista. Huolihetki on hyvä pitää kuitenkin hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa ja siihen kannattaa käyttää kerrallaan korkeintaan 15-30 minuuttia. (Kajaste 2015.)

Ylivireyden rauhoittaminen on tärkeää ennen nukkumaan menoa (Kajaste & Markkula 2011, 100). Hoitona ylivireydelle ovat erilaiset rentoutumismenetelmät. Rentoutusmenetelmiä ovat erilaiset hengitys- ja rentoutusharjoitukset. Erilaisia rentoutusharjoituksia on progressiivinen rentoutus eli lihasten vuoroittainen jännittäminen ja rentoutuminen ja autogeeninen rentoutuminen, jossa rentoutus tavoitetaan keskittymällä kehon tuntemuksiin. Yleisimmät rentoutusmuodot ovat hengitys- ja rentoutusharjoitukset. (Kajaste 2015.) Progressiivinen rentoutuminen saattaa olla useille liian aktiivinen (Kajaste & Markkula 2011, 108). Rentoutumista täytyy harjoitella, ja sen apu näkyy usein vasta viikkojen kuluessa. Rentoutumisessa on paljon positiivisia vaikutuksia kehoon. Sen aikana sympaattisen hermoston toiminta vähenee ja parasympaattisen hermoston voimistuu. Serotonini eli hyvän mielen välittäjäaineen tuotanto kiihtyy rentoutumisen yhteydessä. Lisäksi rentoutuneessa kehossa oksitosiiniin erityis kiihtyy. Oksitosiini vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta. (Kajaste 2015.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on edistää alakoululaisen terveellisiä unittumuksia, mikä vaikuttaa heidän päivän aikaiseen jaksamiseensa. Tavoite on lisätä Rantakylän koulun 5.-luokkalaisten tietoutta unen merkityksestä jaksamiseen, uneen vaikuttavista häiriötekijöistä sekä unihäiriöiden ennaltaehkäisystä. Tehtävä on toteuttaa kaksi samansisältöistä oppituntia kahdelle eri 5.luokalle. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Joensuun Rantakylän koulu.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakouluissa opinnäytetyö on joko toiminnallinen- tai tutkimuksellinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö käsittelee kyseessä olevan aiheen toimintaa ja sen opastusta, järjeistämistä, ohjeistusta sekä toiminnan järjestämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toteuttaa esimerkiksi tapahtumana, oppaana tai kotisivuna. Ammattikorkeakoulussa tehdyn opinnäytetyön tulee olla käytännön läheinen, työelämälähtöinen, tutkimuksellista näkökulmasta tehty, sekä osoittaa riittävällä tasolla alan tiedon ja taidon hallintaa. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10). Tämän opinnäytetyö on toiminnallinen, jonka varsinaisena tuotoksena on tuottaa tapahtuma eli oppitunnit Rantakylän koulun 5.luokkalaisille unen vaikutuksesta heidän jaksamiseen. Oppituntimateriaali on koottu tietoperustan pohjalta. Tuotos kehiteltiin toimeksiantajan toiveiden mukaan. Oppituntien suunnittelu oli meille mieleistä.

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tulee olla toimeksiantaja. Sen avulla voidaan osoittaa ammattitaitoa ja osaamista laajemmin, joka myös herättää kiinnostuksen työelämässä. Toiminnallinen opinnäytetyö jaetaan raporttiin eli tietoperustaan sekä tuotteeseen eli tuotokseen. Tietoperustassa tuodaan esille mitä, miksi ja miten työ on tehty sekä työprosessin kulku, tulokset ja johtopäätökset. Lisäksi tietoperustassa arvioidaan omaa työtä. Raportissa tekstin tulee olla yhtenäinen ja johdonmukainen, jotta lukija kiinnostuu siitä. Lukijan tulisi sen avulla päätellä, miten opinnäytetyö on onnistunut. Tietoperustan lisäksi opinnäytetyöhön kuuluu toiminnallinen tuotos eli produkti. Tuotoksessa ja suunnittelussa tulee ottaa huomioon sen kohderyhmä. (Vilka ym. 2003, 16, 65-66.)

6.2 Kohderyhmän määrittely

Kohderyhmän määrittäminen on tärkeää opinnäytetyön tuotoksen laatimisessa, sillä se mahdollistaa toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen uudelleen käytön ja hyödynnettävyyden. Täsmällinen kohderyhmän määrittely rajaa työn myös niin, että se pysyy tarkoitettussa laajuudessaan. Kohderyhmältä saaman palautteen avulla pystytään analysoimaan opinnäytetyön onnistuminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 38-40.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Rantakylän koulu. Tällä hetkellä sisäilmaongelmien sekä uuden normaalikoulun rakentamisen vuoksi koulu on jaettu kahteen eri paikkaan. Pienemmät luokat, esikoulusta neljänteen luokkaan, opiskelevat Rantakylässä. Isommat luokat, viidennestä kuudenteen luokkaan opiskelevat, Joensuussa Sirkkalan kampuksella. (Rantakylän koulu 2017, 4.) Tämän opinnäytetyön tuotos toteutetaan Rantakylän koulun 5.-luokkalaisille eli noin 11-vuotiaille lapsille. Toiminnallisena osuutena on kaksi samansisältöistä oppituntia (liite 1). Ensimmäiselle oppitunnille osallistuu yleisopetusryhmä, jossa on 16 oppilasta, ja toiselle oppitunnille yleisopetusryhmän kanssa on yhdistetty pienryhmä, jolloin ryhmän koko on 21 oppilasta.

6.3 Oppituntien suunnittelu

Opetuksessa hyödynnetään suurryhmä sekä pienryhmätyöskentelyä. Suurryhmäopetuksella tarkoitetaan opetusta, jossa opettaja toimii ohjaajana samassa ajassa opiskeleville oppilaille. Yleensä koulussa tapahtuva opetus on suurryhmäopetusta. Tässä opetusmuodossa vuorovaikutus opiskelijoiden kesken on vähäistä, koska vain yksi ryhmän jäsen voi puhua kerrallaan. Suurryhmän ja pienryhmän raja kulkee noin 10-12 hengessä. Pienryhmätyöskentelyllä tarkoitetaan opetusta, jossa edetään pääosin ryhmän ehdoilla. Opettaja antaa työskentelyohjeet ryhmille, ja oppilaat saavat vastuun tehtävän suorittamisesta. Tässä opetusmuodossa vuorovaikutus oppilaiden välillä on suurempi kuin suurryhmäopetuksessa. (Vuorinen 2005,76,93.)

Ollaan päätetty käyttää opetuksessa esittävää opetustyyliä. Kyseinen opetustyyli sopii parhaiten suuropetukseen. Vuorinsen (2005, 79-80.) mukaan työtavan haasteena on ylläpitää oppilaiden keskittymistä koko oppitunnin ajan. Tehokkain oppimistulos saadaan, kun esityksen teoriaosuus jää mahdollisimman lyhyeksi. Esitettävän opetuksen tukena on hyvä olla herätteleviä ja mielenkiintoa ylläpitäviä kysymyksiä, jolloin syntyy keskustelua aiheesta. Mitä nuorempi kuulija on, sen lyhyempi opetuksen tulisi olla, jotta opetus-teho säilyisi mahdollisimman hyvänä.

Pidettävät oppitunnit, ovat pituudeltaan 45minuuttia (liite 2). Saadaan suunnitella oppitunnit itsenäisesti, ottaen huomioon ikäryhmän sekä toimeksiantajan toiveet. Oppituntien sisällön suunnittelu aloitettiin maaliskuussa 2017. Tunnin alussa esitellään itsemme sekä aihe. Sen jälkeen esitetään muutamia aiheeseen johdattelevia kysymyksiä, joita pohditaan yhdessä oppilaiden kanssa. Ajatuksena on, että kysymykset herättelevät mielenkiinnon aiheeseen.

Kysymysten jälkeen avattiin opinnäytetyön tietoperustaa Prezi-ohjelman avulla (liite 3). Tietoperustan sisällön läpikäynnissä ja suunnittelussa otettiin huomioon kohderyhmän ikä. Prezi ohjelmaan päädyttiin, koska se mahdollistaa visuaalisesti vaikuttavan esityksen. Etsitään kuvia esitykseen ilmaisen Pixabayn ohjelman avulla. Yritetään etsiä mielenkiintoisia uniaiheisia kuvia aiheeseen liittyen. Preziesityksen jälkeen oppilaiden on mahdollista keskustella aiheeseen liittyvistä asioista.

Tietoperustan esittelyn jälkeen siirrytään toiminnalliseen osuuteen, joka meidän tuotoksessa on Kahoot-digipeli. Pelin avulla pyritään aktivoimaan oppilaita sekä tarjoamaan heille uudenlaisen tavan oppia. Se toimii teknologisia laitteilla, muun muassa puhelimilla ja tableteilla. Peli on tietovisa, johon voidaan itse suunnitella kysymykset (liite 4). Pelajilla vastausaika kysymyksiin on rajallinen, ja nopeimmin vastannut saa eniten pisteitä. Pelin avulla voidaan soveltaa aikaisemmin opittua tietoa. Tämän jälkeen kerätään oppilailta palautte lomakkeen muodossa.

6.4 Palautelomakkeen suunnittelu ja toteutus

Palautteen antaminen kuuluu toiminnallisen opinnäytetyön raporttiin (Vilka & Airaksinen 2003, 55) Oppilailta kerätään palaute oppitunnista. Palautelomake suunnitellaan niin, että sen avulla voidaan arvioida tuotoksen onnistumista suhteessa tavoitteisiin. Ollaan suunnitelleet, että palautelomakkeeseen (liite 5) tulee 5 kysymystä: suljettuja sekä avoimia kysymyksiä. Vilkan (2007,45-46, 67.) mukaan suljetut kysymykset on hyvä muotoilla palautelomakkeeseen asenneasteikon muotoon. Sen avulla voidaan arvioida kokemukseen perustuvaa mielipidettä. Asteikon avulla oma mielipide on usein helpompi ilmaista. Pelkkien sanallisten ilmaisujen tulkinnassa saattaa tulla helpommin tulkintavaikeuksia. Tässä palautelomakkeen suljetuissa kysymyksissä käytetään 3-portaista asteikkoa. Vastausvaihtoehtoina käytetään ” kyllä”, ”ei” ja ”en osaa sanoa”. Halutaan kuitenkin lisätä palautelomakkeeseen muutama avoin kysymys, jolloin vastaajat saavat kirjoittaa siihen omin sanoin mielipiteitään oppitunnista ja kertoa, mitä oppitunnista jää mieleen.

Palautelomake (liite 6) hahmoteltiin Word-tiedostona, mutta lopullinen lomake tuotettiin Google Forms-ohjelman avulla. Google Forms-ohjelmaan päädyttiin, koska sen avulla saatiin palautelomakkeesta selkeämpi ja luotettavamman näköinen. Heikkilän (2014, 46-47) mukaan palautelomakkeen vastaaja kiinnittää huomionsa sen ulkonäköön. Lomakkeen alkuun on tärkeää sijoittaa helppoja kysymyksiä, jotta niiden avulla herätetään vas-

taajien mielenkiinto aihetta kohtaan. Ohjelmalla luotu palautelomake tulostetaan ja täytetyt lomakkeet viedään tietokoneelle taulukkojen muotoon. Näin tuloksia on helpompi käsitellä ja havainnollistaa, koska ne ovat elektronisessa muodossa.

Palautelomakkeen alussa kerrottiin kirjallisesti, mitä palautelomake sisältää. Lisäksi kerrottiin suullisesti palautteen annon yhteydessä samat asiat oppilaille. Lomakkeen alussa kerrottiin myös palautelomakkeen luottamuksellisesta käsittelystä ja siihen vastaamisen vapaaehtoisuudesta. Oppilaita muistutettiin myös siitä, että lomakkeeseen vastaaminen oli toivottavaa. Lomakkeen suunnittelussa otettiin huomioon palautteen antajien ikä. Kysymykset oli suunniteltu mahdollisimman helposti ymmärrettäviksi, jotta niihin oli helppo ja nopea vastata.

Palautelomakkeen kolme ensimmäistä kysymystä olivat suljettuja kysymyksiä, joiden vastaus vaihtoehtoina olivat: ”kyllä”, ”ei” ja ”en osaa sanoa”. Ensimmäisenä palautelomakkeessa kysyttiin, oliko oppitunnin aihe heidän mielestään tärkeä. Toisena kysyttiin, kokivatko he aiheen mielenkiintoiseksi. Viimeisenä suljettuna kysymyksenä kysyttiin vaikuttaako saatu tieto heidän unitottumuksiinsa positiivisesti. Lomakkeen kaksi viimeistä kysymystä olivat avoimia kysymyksiä, josta ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, mitkä asiat jäivät mieleen oppitunnista. Viimeisessä kysymyksessä haluttiin saada selville, mitä uusia asioita oppilaat oppivat tunnilla.

6.5 Oppituntien toteutus

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus pidettiin Rantakylän koululla 27.4.2017. Vähän ennen oppituntien alkua käytiin sovitusti tapaamassa toimeksiantajaa. Tapaamisella ilmeni, ettei toimeksiantaja ollut saanut oppituntien runkoa, joka oli lähetetty hänelle postitse ennen oppituntien pitämistä. Meille jäi kuitenkin aikaa käydä nopeasti läpi oppitunnin sisältöä ennen oppitunteja, ja toimeksiantaja oli tyytyväinen siihen. Laitettiin aiemmin sähköpostia toimeksiantajasopimuksesta (liite 7) ja ymmärrettiin, että sen pystyy kirjoittamaan samana päivänä oppituntien yhteydessä. Kävi kuitenkin ilmi, että meidän olisi pitänyt hakea erillinen lupa oppituntien pitämisestä koulun rehtorilta jo aiemmin. Pienellä varoitusajalla menttiin rehtorin luo ja kerrottiin hänelle tilanteesta. Rehtori oli ymmärtäväinen ja myötämielinen tilanteesta. Hän antoi myöntävän suullisen sopimuksen oppituntien pitämisestä, jotta pystyttiin pitämään oppitunnit 5.-luokkalaisille. Kummatkin oppitunnit olivat pituudeltaan 45 minuuttia.

Ensimmäinen oppitunti alkoi kello 9.15. Ryhmä oli yleisopetusryhmä, jossa oli yhteensä 16 oppilasta. Mentiin luokkaan ja esiteltiin itsemme sekä aihe. Heijastettiin Prezi-esitys luokan etuosaan, jolloin sitä oli helppo seurata. Aluksi kysyttiin oppilailta aiheeseen johdattelevia kysymyksiä, mutta emme kommentoineet itse niihin suuremmin. Kysymysten jälkeen aloitettiin käymään läpi tietoperustaa, joka sisälsi unenvaiheet, alakoululaisen tarpeen, miksi nukkuminen on tärkeää, mitkä tekijät vaikuttavat nukkumiseen. Lisäksi kerrottiin vinkkejä unen saamiseen sekä käytiin läpi unettomuuden lääkkeettömiä hoitokeinoja. Tietoperustan läpikäynnin jälkeen vastattiin mahdollisiin kysymyksiin. Kysymysten jälkeen oppilaille annettiin käyttöön ipadit, jotta he pääsivät pelaamaan kahoot digipeliä. Osa oppilaista pelasi peliä yksin ja osa pareittain. Ennen pelin alkua ohjeistettiin, miten sitä pelataan. Suurin osa oppilaista tiesi jo pelin. Kysymyksiä oli yhteensä 15 ja ne olivat oikein-väärin väittämiä. Ensimmäisellä oppitunnilla kommentoitiin pelin vastauksia. Pelin jälkeen ohjeistettiin oppilaita palautteenantoa varten ja jaettiin palautelomakkeet.

Toinen oppitunti alkoi kello 11.00. Ryhmä oli yleisopetusryhmä, jossa oli mukana myös pienryhmä. Tunnille osallistui yhteensä 21 oppilasta. Oppitunti oli sisällöltään samanlainen kuin ensimmäinen tunti. Oltiin saatu jo aiemmin ohje toimeksiantajalta, ettei opetusta tarvitse muuttaa, vaikka pienryhmä oli mukana opetuksessa. Toisella tunnilla oppilaat osallistuivat aktiivisemmin keskusteluun ja kertoivat enemmän omia kokemuksiaan aiheesta. Kahoot-digipelin aikana luettiin kysymykset ääneen toimeksiantajan toiveesta, mutta vastauksiin kommentointi jäi vähemmälle kuin ensimmäisellä oppitunnilla.

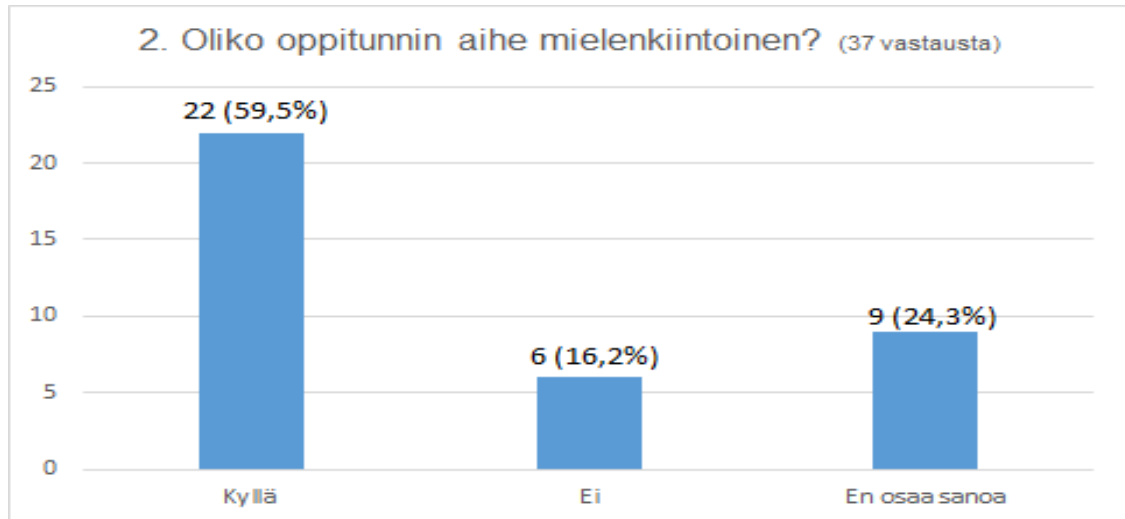
6.6 Oppituntien arviointi

Alla oleviin taulukkoihin on koottu palautelomakkeiden vastaukset. Palaute kerättiin oppilailta, jotka osallistuivat tunnille. Kysymysten avulla pyritään selvittämään oppinnäytetyön tarkoituksen, tavoitteen ja tehtävän onnistuminen.



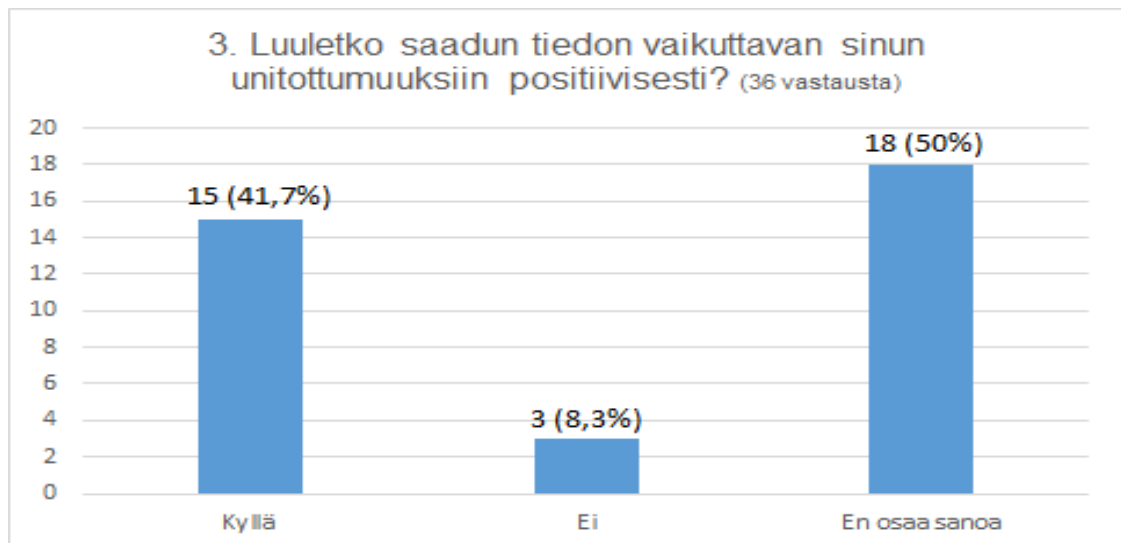
Taulukko 2. Palautelomakkeen ensimmäisen kysymyksen jakauma.

Ensimmäiseen kysymykseen (taulukko 2.) saatiin yhteensä 37 vastausta. Kysymykseen vastaajista 75,7 prosenttia (28) koki oppitunnin aiheen tärkeänä. Vastaajista 2,7 prosenttia (1) ei kokenut oppitunnin aihetta tärkeäksi. 21,6 prosenttia (8) vastaajista ei osannut vastata kysymykseen.



Taulukko 3. Palautelomakkeen toisen kysymyksen jakauma.

Palautelomakkeen toiseen kysymykseen (taulukko 3.) saatiin myös 37 vastausta. Vastaajista hieman yli puolet, 59,5 prosenttia (22) koki oppitunnin aiheen mielenkiintoiseksi. Puolestaan 16,2 prosenttia (6) vastaajista ei kokenut oppitunnin aihetta mielenkiintoiseksi. Vastaajista 24,3 prosenttia (9) ei osannut vastata tähän kysymykseen.



Taulukko 4. Palautelomakkeen kolmannen kysymyksen jakauma.

Kolmanteen kysymykseen (taulukko 4.) saatiin yhteensä 36 vastausta. Vastaajista hie-
man alle puolet 41,7 prosenttia (15) koki saadun tiedon vaikuttavan unitottumuksiin po-
siitiivisesti. Vastaajista 8,3 prosenttia (3) koki, etteivät oppitunnilla läpi käydyt asiat vai-
kuta heidän unitottumuksiinsa. Vastaajista 50 prosenttia (18) ei osannut sanoa, vaikut-
taako oppitunti heidän unitottumuksiinsa.

4. Mitkä asiat sinulle jäivät mieleen oppitunnista?

Kahoot
Kahoot
Kahoot
Kahoot
Ei mikään
Ei mikään
Kännykän käyttö ennen nukkumista
Ei tietsikka puoli tuntia ennen nukkumaan menoa
Joku
Uni on tärkeää ihmiselle
Joskus
Unen vaiheet jäivät mieleen
Joskus
Unen vaiheet jäivät mieleen
Ei saa syödä illalla
Miten paljon uni merkitsee ihmisiin
Monelta pitää mennä nukkumaan
Aika moni asia
Jäi
Lähes kaikki
Ei mitään
Että 30 min ennen nukkumaan menoa ei kannata olla puhelimella
Sen että urheilu auttaa unen saamiseen
Kahoot - peli
En muista
Nukkuminen on tärkeää
S1, S2, S3, S4 ja REM
Unen vaiheet
Se että kännykkä kannattaa laittaa pois 30 min ennen nukkumaan menoa
Kännykän käyttö
Miksi uni on tärkeää

Taulukko 5. Palautelomakkeen neljännen kysymyksen vastaukset.

Neljänteen kysymykseen (taulukko 5.) saatiin yhteensä 29 vastausta. Osa vastaajista koki, etteivät mitkään asiat jääneet mieleen oppitunnista. Suurin osa vastaajista kuitenkin koki, että jotkin aiheet jäivät mieleen oppitunnista. Oppitunnilta mieleen jääneet aiheet vaihtelevat jonkin verran vastaajien kesken. Yllä olevassa taulukossa on koottu oppilaiden vastaukset kysymykseen.

5. Opitko oppitunnilla jotain uutta, mitä?

En
En
En
En
Ei
Ei
Ei
Ei
Joo
Joo
Joo
No ei!!!
Joskus
Opin mitkä kaikki ovat unen vaiheita
Ehkä sen että ei kannata olla illalla pitkään puhelimella
Niitä numero jutut tai ne kirjain jutut mitä ne tarkoittaa
Opin, että unettomuudesta voi saada sairauksia
En tiedä
Puhelin pitäisi laittaa pois puoli tuntia ennen nukkumaan menoa
Joo, kaikkea
en oppinut muuta kun unen vaiheet
Opin uutta. En osaa sanoa
Unen vaiheet
Joo sen, että jos ei nuku tarpeeksi voi tulla erilaisia sairauksia
Unen vaiheita
Mitä ei kannata tehdä ennen nukkumaan menoa

Taulukko 6. Palautelomakkeen viidennen kysymyksen vastaukset.

Viidenteen kysymykseen (taulukko 6.) saatiin yhteensä 26 vastausta. Vastaajista alle puolet koki, ettei oppinut tunnilla mitään uutta. Kuitenkin yli puolet vastaajista koki oppineensa oppitunnin aikana jotain uutta aiheeseen liittyvää. Oppitunnilla opitut asiat vaihtelevat vastaajien kesken. Yllä olevassa taulukossa on koottu oppilaiden vastaukset kysymykseen.

Lisäksi saatiin kirjallista palautetta oppitunneista toimeksiantajalta sähköpostilla. Toimeksiantaja toi palautteessaan esiin, kuinka tärkeä aihe oli ja olimme onnistuneet tuomaan oppitunneilla oleelliset asiat hyvin esiin. Hänen mielestään olimme huomioineet sisällössä hyvin hänen toiveensa, sekä kohderyhmän iän. Oppitunnin alun herättelevät kysymykset olivat onnistuneita toimeksiantajan mielestä ja ne palvelivat hyvin oppituntia. Kommentoimme ensimmäisen tunnin tietovisan aikana vastauksia, ja toisella tunnilla luettiin myös kysymykset ääneen. Toimeksiantajan mielestä jälkimmäinen tapa oli parempi, jossa luettiin tietovisa kysymykset ääneen sekä kommentoitiin vastauksia. Hän toi esiin myös, että nuorille tietovisa oli ollut hyvin mieleinen. Toimeksiantajasta oppitunnin diat olivat selkeitä ja riittävän lyhyitä, niitä oli helppo lukea ja samalla seurata oppituntia. Hän uskoo, että tunnilla on positiivinen vaikutus alakouluikäisten unitottumuksiin.

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelu

Oppituntiamme arvioivat oppilaat sekä toimeksiantaja. Pohdimme arvioidaanko oppituntien tuloksia yhdessä vai erikseen. Päädyttiin kuitenkin tarkastelemaan niitä yhdessä. Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää alakoululaisen terveellisiä unitottumuksia, mikä vaikuttaa heidän päivän aikaiseen jaksamiseen. Huutoniemen & Partisen (2015) mukaan uni on välttämätöntä elämälle ja sen aikana keho elpyy päivän aikaisista rasituksista. Yön aikana päivällä aivoihin kertyneet kuona-aineet poistuvat, sekä aivojen energiavarastot pystyvät täyttymään. (Huutoniemi & Partinen 2015,7.) Myös Härmä & Sallinen (2008) on sitä mieltä, että unen aikana energiavarastot täyttyvät, jolloin aamulla tunnetaan olo virkeäksi. (Härmä & Sallinen 2004, 33.) Mielestämme tuottamamme oppitunti tuki hyvin opinnäytetyömme tarkoitusta. Oppitunnilla läpikäytyt asiat edistävät alakouluikäisen terveellisiä unitottumuksia ja auttavat heidän päivän aikaiseen jaksamiseensa.

Palautteen pohjalta suurin osa oppilaista piti aihetta mielenkiintoisena ja tärkeänä ja myös opettaja koki aiheen hyvin tärkeäksi. Opinnäytetyön tarkoitusta käytiin läpi palautelomakkeen kolmannella kysymyksellä *Luuletko saadun tiedon vaikuttavan sinun unitottumuksiin positiivisesti?* Alle puolet vastaajista koki saadun tiedon vaikuttavan unitottumuksiin positiivisesti ja puolet vastaajista ei osannut vastata kysymykseen. Näin voidaan todeta, että terveellisten unitottumusten kertaamisesta oli hyötyä oppilaille.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä Rantakylän koulun 5.-luokkalaisten tietoutta unen merkityksestä jaksamiseen, uneen vaikuttavista häiriötekijöistä sekä unihäiriöiden ennaltaehkäisystä. Tiedon lisääntyessä alakouluikäisten unitottumukset paranevat, mikä vaikuttaa heidän jaksamiseensa. Opinnäytetyön tavoitteen toteutumista tiedustelimme palautelomakkeen neljännen ja viidennen kysymysten avulla. Vastauksissa käy ilmi, että yli puolet oppilaista oli oppinut tunnin aikana jotain uutta. Kysymysten tulosten perusteella voidaan todeta, että ollaan päästy tavoitteeseen. Opinnäytetyön tehtävänä oli toteuttaa kaksi samansisältöistä oppituntia kahdelle eri 5.luokalle. Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella oppituntien pitäminen onnistui erittäin hyvin ja toi esille tärkeimmät asiat aiheesta.

Oppitunnin kulku oli monipuolinen. Siihen sisältyi muun muassa puhetta, avointa keskustelua sekä tietovisa. Tietoperusta käsiteltiin selkeästi ja lyhyesti. Tämän ansioita oppilaat jaksoivat kuunnella sen hyvin. Ensimmäisen oppitunnin aikana avointa keskustelua syntyi vähemmän kuin toisella tunnilla. Toisella tunnilla oppilaat kyselivät enemmän. Kahoot-digipeli sai suuren suosion johon kaikki osallistuivat innostuneena. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä täyttyivät hyvin.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tieteellisen tutkimuksen avulla pyritään tuottamaan mahdollisimman luotettavaa tietoa. Tutkimuksen luotettavuuden arviointi on tärkeää, jotta voidaan määritellä, kuinka totuudenmukaista tietoa tutkimuksella on pystytty saamaan. Tieteellisen tiedon ja sen hyödynnettävyyden kannalta sekä tutkimustoiminnan kannalta luotettavuuden arviointi on tärkeää. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.) Tämän opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa on käytetty laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä.

Uskottavuudella (credibility) tarkoitetaan tutkimusten ja sen tulosten uskottavuutta. Siinä tarkastellaan myös, kuinka uskottavasti tulokset on pystytty osoittamaan tutkimuksessa. Uskottavuutta voidaan lisätä tutkimukseen osallistuvien kanssa keskustelulla prosessin

vaiheissa. Tutkimuksen uskottavuutta lisää myös se, että tutkijat ovat tarpeeksi pitkän ajan tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa, koska tutkimukseen osallistujien näkökulman ymmärtäminen vaatii usein aikaa. Tutkimuspäiväkirjan avulla voidaan tukea myös uskottavuutta, koska siinä kuvataan kokemuksia ja tapahtumia. Sen avulla tekijät pystyvät myös tiedostamaan toimintaansa paremmin. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.)

Tutkimusprosessi tulisi kirjata siten, että toinen tutkija voi seurata prosessin kulkua pääpiirteissään. Tämä toiminta liittyy koko tutkimusprosessiin, ja sitä kutsutaan vahvistettavuudeksi (dependability, auditability). (Yardley 2000, Kylmän & Juvakan 2007, 129 mukaan.) Työn vahvistettavuutta lisää vapaaehtoinen opinnäytetyöpäiväkirjan (liite 8) kirjoittaminen koko prosessin aikana. Sen avulla ollaan pystytty seuraamaan prosessin kulkua ja pysyneet ajan tasalla siitä, mitä tapahtuu milloinkin. Opinnäytetyöpäiväkirjasta on myös ollut suuri apu opinnäytetyöraporttia kirjoittaessa.

Refleksisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tekijä tiedostaa oman lähtökohtansa prosessissa. Lisäksi hänen tulee olla tietoinen omista vahvuuksistaan tutkijana. Tekijän tulee osata arvioida tutkimukseen käytettävää aineistoa, tutkimusprosessia sekä lähtökohtia tutkimusraporttiin. (Mays & Pope 2000, Kylmän & Juvakan 2007, 129 mukaan.) Refleksisyys on näkynyt muun muassa omien ajatusten ja mielipiteiden kyseenalaistamisessa. Lisäksi se on näkynyt lähdekriittisyytenä. Työssä olemme pyrkineet käyttämään tuoreita, ajankohtaisia ja luotettavia lähteitä. Tietoperusta koostuu muun muassa artikkeleista, kirjallisuudesta, Internetsivujen materiaalista sekä aiheeseen liittyvistä tutkimuksista. Aiheeseen liittyvien tutkimusten löytäminen osoittautui meille oletettua hankalammaksi. Yli kymmenen vuotta vanhojen lähteiden käyttöä olemme tarkkaan harkinneet ja olemme miettineet, voiko kyseistä lähdeä työssämme käyttää. Löydettyjä lähteitä arvioitiin myös sen perusteella, kuka sen oli kirjoittanut.

Siirrettävyydellä (transferability) tarkoitetaan, että tutkimuksessa on riittävästi kuvailevaa tietoa tutkimukseen osallistujista ja ympäristöstä, jotta lukija voi arvioida tulosten siirrettävyyttä muihin vastaaviin tilanteisiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Toivomme, että tämän opinnäytetyön tuotos olisi hyödynnettävissä myös muille alakoulun oppilasryhmille.

Tutkimuksen tekeminen eettisesti oikein vaatii opiskelijalta tiedollisia ja taidollisia valmiuksia. (Kylmä & Juvakka 2007, 146). Opinnäytetyön kirjoittajien on hyvä ottaa laajasti huomioon eettisiä kysymyksiä. Etiikassa mietitään muun muassa, mikä on oikein ja mikä väärin. Tutkimuksessa on tärkeää miettiä ihmisarvoa, eli projektiin mahdollisesti osallistuvat henkilöt saavat itse päättää osallistumisestaan tutkimukseen. Lisäksi on tärkeää

kertoa kohderyhmälle rehellisesti tutkimuksesta ja mitä siihen liittyy. Epärehellisyyttä on tärkeää välttää koko työskentelyn ajan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 23 -25.) Opinnäytetyön prosessin aikana ollaan oltu tarkkoja kaikin puolin ja tehty työtä huolellisesti jokaisessa prosessin vaiheessa. Lisäksi ollaan oltu vastuunkantavia ja avoimia prosessin aikana. Plagioinnilla tarkoitetaan toisten ilmaisujen, ideoiden ja ajatusten esittämistä omiksi. Viittauksien puuttuminen tekstistä luokitellaan myös plagioinniksi ja siksi lähdeviitteet tulisi olla hyvin merkitty tekstiin. Nämä edellä mainitut asiat vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78.)

7.3 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi lokakuussa 2016 starttipäivästä, jossa ilmoitettiin vuoden 2017 kevään opinnäytetyön toteutukseen. Tilaisuudessa esiteltiin opinnäytetyön aiheita ja valmiita toimeksiantoja. Tällöin emme vielä löytäneet mieleistä aihetta. Marraskuun loppupuolella käytiin keskustelemassa opinnäytetyön aiheesta ohjaajan kanssa. Kyseisellä kerralla puhuttiin aiheesta, jota olimme miettineet. Samalla kerralla varattiin aihe. Keskustelun jälkeen meitä kehoitettiin ottamaan yhteyttä mahdolliseen toimeksiantajaan ja kuuntelemaan hänen toiveitaan aiheesta. Joulukuussa 2016 otimme yhteyden toimeksiantajaan puhelimitse ja kerroimme, että oltiin kiinnostuneita unen ja aamupalan merkityksestä alakoululaisen mielenvirkeyteen. Toimeksiantaja oli mielissään tästä ja kehotti ottamaan häneen yhteyttä vuoden 2017 alussa, jolloin sopisimme tarkemmin aiheesta.

Tammikuussa 2017 opinnäytetyö info 1:n jälkeen kokoonnuttiin koululle ja alettiin pohtia aiheen rajausta sekä aikataulua (liite 4). Opinnäytetyö info 1 saatiin opinnäytetyöpassi, jota täytetään prosessin eri vaiheissa. Samaan aikaan soitettiin toimeksiantajalle ja sovittiin tapaaminen hänen kanssaan. Tapaaminen järjestyi tammikuun loppupuolella Rantakylän alakoululle, joka sijaitsee Sirkkalassa. Tapaamisessa ehdotettiin toimeksiantajalle, että aiheemme käsittelisi enemmän alakoululaisen unta ja mielenvirkeyttä, jolloin jätettäisiin aamupalan käsittely vähemmälle. Toimeksiantajalle tämä sopi hyvin, ja hän toi esiin myös omia toiveitaan työn suhteen. Sovimme, että olemme yhteydessä prosessimme edetessä.

Tapaamisen jälkeen alettiin etsiä lähteitä ja suunnittelemaan sisältöä työhön. Ensimmäinen opinnäytetyön ohjaus oli tammikuun viimeisellä viikolla, jonka jälkeen olemme osallistuneet säännöllisesti ohjauksiin. Ohjausten kautta saimme työhön uutta näkökulmaa,

mikä auttoi viemään prosessia eteenpäin itsenäisesti. Prosessin alkuvaiheessa päätettiin rajata otsikosta pois aamupala ja samalla vaihdettiin mielenvirkeys vireyteen. Tämän jälkeen opinnäytetyön otsikkona oli Unen merkitys alakouluikäisen vireyteen. Tästä olimme yhteydessä toimeksiantajaan sähköpostilla, ja hän oli tyytyväinen muutokseen.

Kirjoitettiin aktiivisesti opinnäytetyön tietoperustaa tammikuusta maaliskuuhun. Samaan aikaan etsittiin lisää lähteitä, sekä tutkimuksia työhömmä. Tiedonhakupajoissa käytiin helmikuussa, jonka jälkeen lähteiden haku tuntui helpommalta. Päädyttiin vaihtamaan vielä otsikkoa vireydestä jaksamiseen. Otsikoksi tuli Unen vaikutus alakouluikäisen jaksamiseen. Päädyttiin vaihtamaan se, koska koettiin, että jaksaminen on kohderyhmälle helpompi ymmärtää. Tämän jälkeen otettiin jälleen sähköpostilla yhteyttä toimeksiantajaan ja kerrottiin työn sisällöstä sekä lopullisesta otsikosta. Jälleen kerran toimeksiantaja oli tyytyväinen. Maaliskuun 2017 lopussa tietoperusta oli lähes valmis.

Vuodenvaihteen jälkeen opinnäytetöiden tekemiseen joutui hakemaan tutkimuslupahakemuksen Siun soten eli Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymän kautta. Selvitettiin tarvitseeko meidän hakea kyseistä tutkimuslupahakemusta työhön. Toimeksiantaja oli selvittänyt asiaa ja kertoi, ettei tutkimuslupahakemusta tarvitse, vaan hän voi kirjoittaa toimeksiantosopimuksen työhön. Työn loppupuolella selvisi, että tarvitaan vapaamuotoinen hakemus koulun rehtorilta oppituntien pitämiseen. Rehtorilta saatiin kuitenkin suullinen suostumus oppituntien pitoon, eikä kirjallista hakemusta tarvittu.

Maaliskuussa 2017 tietoperustan kirjoittamisen yhteydessä suunniteltiin opinnäytetyön toiminnallista osuutta. Tällöin valittiin Prezi-ohjelma, jolla esitellään aiheen tietoperusta. Valittiin myös, että tietoperustan esittelyn jälkeen kevennetään oppituntia Kahoot-digipeelin avulla. Maaliskuun loppupuolella alettiin suunnitella palautelomaketta. Opinnäytetyön suunnitelma valmistui maaliskun huhtikuun vaihteessa. Oppitunnin kulkua ja Prezi-esityksen sisältöä suunniteltiin huhtikuun alkupuolella. Lopullinen oppitunnin sisältö oli valmis noin viikko ennen oppituntien pitoa. Valmis työ lähetettiin toimeksiantajalle. Huhtikuun 27. päivä menttiin sovitusti pitämään oppitunnit Rantakylän alakoululle. Seuraavalla viikolla osallistuttiin viimeiseen ohjauskertaan ja käytiin läpi, miten oppitunnin olivat menneet. Ohjauskerran jälkeen alettiin kirjoittaa oppitunnin toteutuksesta ja palautteen arvioinnista sekä siitä, miten päästiin tarkoitukseen, tavoitteeseen ja tehtävään. Seminaariin tehtiin Powerpoint esitys 15.5. Työn viimeistely tehtiin elo – syyskuun vaiheessa.

7.4 Ammatillinen kasvu

Oppitunteja suunniteltaessa perehdyttiin kirjallisuuteen, missä käsiteltiin hyvää oppituntia ja sen rakennetta. Huomioitiin suunnittelussa ryhmien koko ja ikäluokka ja otettiin huomioon myös toimeksiantajan toiveet. Viriketoimintaa suunniteltaessa tutustuttiin samankaltaisiin opinnäytetöihin, joissa oli tehtävänä oppitunnin pitäminen. Vertailemalla muita tuotoksia löydettiin omaan työhön erilaista näkemystä.

Opinnäytetyön tietoperustaan pyrittiin keräämään luotettavia ja monipuolisia lähteitä. Työn alussa tiedon etsiminen oli haastavaa, minkä vuoksi siihen käytettiin paljon aikaa. Opinnäytetyöprosessin edetessä tiedonhakeminen helpottui ja siitä tuli selkeämpää. Tietoa haettiin monipuolisesti erilaisista tietokannoista sekä kirjallisuudesta. Prosessin aikana ollaan opittu lukemaan tietoa kriittisesti sekä hyödyntäneet työhön muutamia kansainvälisiä lähteitä. Opinnäytetyön raporttiosuudessa kiinnitettiin huomiota sen rakentamiseen sekä kielelliseen kokonaisuuteen. Otettiin huomioon puhekielen ja kirjakielen eroavaisuus ja luettiin kirjoitettua tekstiä useasti. Prosessin aikana kirjoitettiin työtä enemmän yhdessä kuin erikseen. Jaoimme kuitenkin kirjoitusprosessia välillä tasaisesti, koska aikataulut eivät aina sopineet yhteen. Kirjallinen ilmaisu oli lähes samankaltaista, jolloin erikseen kirjoitettunakin työ meni eteenpäin. Mielestämme ollaan onnistuttu parityöskentelyssä hyvin ja pystytty hyödyntämään kummankin vahvuuksia työskentelyssä. Kompromissit ja aikataulut on onnistunut myös hyvin työskentelyssä. Sovittiin tapaamiset ottaen huomioon kummankin osapuolen aikataulut ja jaettiin tehtävät tasaisesti.

7.5 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideoita

Sairaanhoitajan työssä ohjaaminen ja terveydenedistäminen ovat suuressa roolissa. Siksi koemme, että opinnäytetyömme aihe tukee tulevaa sairaanhoitajauramme. Uni on vahvasti kytköksissä ihmisen terveyteen ja jaksamiseen, ja siksi uneen liittyvä tieto on tärkeää. Tämän opinnäytetyön materiaali on kehitelty Joensuun Rantakylän alakoulun 5.-luokkalaisten käyttöön. Oppituntimateriaalia on mahdollista käyttää uudelleen alakouluikäisten ohjaukseen unen vaikutuksesta heidän jaksamiseensa. Lisäksi sitä olisi mahdollista käyttää myös muissa kouluissa tai erilaisissa tapahtumissa. Olemme yrittäneet tehdä opinnäytetyön materiaalista sellaisen, että sitä olisi mahdollista käyttää myös hieman nuorempien sekä hieman vanhempien lasten ohjaukseen. Mielestämme on tärkeää jakaa lapsille tietoa aiheesta, koska unella on suuri vaikutus heidän jaksamiseensa. Lisäksi tiedon jakaminen jo alakouluikäisissä olisi tärkeää, jotta lapsi tietäisi sen vaikutuksesta tullessaan murrosikään, jolloin nuoren unitottumukset usein muuttuvat.

Tämän opinnäytetyön jatkokehittämissideana voisi olla tutkimuksellinen opinnäytetyö aiheesta. Siinä voitaisiin tutkia, kuinka alakouluikäiset lapset kokevat hyötyvänsä unesta saamastaan tiedosta ja ohjauksesta. Lisäksi tämän opinnäytetyön tietoja olisi hyvä päivittää tarvittaessa, koska suositukset muuttuvat melko useasti ja tutkimuksellista tietoa aiheesta tulee koko ajan lisää.

Lähteet

- Ahtola, A. 2016. Psykykinen hyvinvointi ja oppiminen. Juva: PS-kustannus.
- Elintarviketurvallisuusvirasto. 2016. Pohjoismainen riskiarviointi lasten ja nuorten altistumisesta kofeiinille. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/pohjoismainen-riskinarviointi-lasten-ja-nuorten-altistumisesta-kofeiinille/>. 8.2.2017.
- Hiltunen, E., Holmberg, P., Jyväsjärvi, E., Kaikkonen, M., Lindblom-Ylänne, S., Nienstedt, W. & Wähälä, K. 2007. Galenos: Ihmiselimitys kohtaa ympäristön. Helsinki: WSOY. 16.3.2017
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirja paino Oy.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Bookwell Oy.
- Huhtinen, H. & Rimpelä, A. 2013. Nuorison energiajuomien käyttö ja kofeiiniin liittyvät oireet. Potilaan lääkärilehti. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/nuorison-energiajuomien-kaytto-ja-kofeiiniin-liittyvat-oireet/>. 16.3.2017.
- Huttunen, M. 2015. Unettomuus. Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534. 14.3.2017.
- Härmä, M & Sallinen, M. 2008. Hyvät elintavat tukevat unta. Kustannus Oy Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00046#s2. 7.2.2017.
- Huutoniemi, A. & Partinen, M. 2015. Unen aika. Helsinki: Auditorium.
- Iglowstein I, Jenni O.G, Molinari L, Largo R.H. Sleep duration from infancy to adolescence: Reference values and generational trends. *Pediatrics* 2003.14.3.2017.
- Jalanko, H. 2015. Unihäiriöt lapsella. Kustannus Oy Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00536&p_hakusana=unih%C3%A4iri%C3%B6. 14.2.2017.
- Jones, C. & Ball, H. 2014. Exploring Socioeconomic Differences in Bedtime Behaviours and Sleep Duration in English Preschool Children. *Infant and child development*. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/icd.1848/epdf>. 10.4.2017.
- Järnefelt, H. & Hublin, C. 2009. Unen huolto. Työterveyslaitos. http://unihoitajat.fi/wordpress/wp-content/uploads/2013/04/unen_huolto_ohjeet_2009.pdf. 14.3.2017.
- Kajaste, S. 2015. Kognitiiviset (CBT, Kognitiivis-behavioraaliset) menetelmät pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa. Käypä hoitosuosituksien. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksien/suositus;jsessionid=141A25A99208C35396DFE80D02753828?id=nix01074>. 27.2.2017.
- Kajaste, S. & Markkula, J. 2011. Hyvää yötä apua univaikeuksiin. Helsinki: Kirjapaja.
- Kauppila, R. A. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017a. Ala-kouluikäisen lapsen uni. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/koululainen/>. 1.2.2017.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017b. Murrosikäisen lapsen uni. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/nuori/>. 1.2.2017.
- Mays, N. & Pope, C. 2000. Qualitative research in health care. Assessing quality in qualitative research. *PubMed*. 14.3.2017.
- Muistiliitto. 2016. Aivot ja muisti. Aktivoi ja lepuuta. <http://www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/aktivoi-ja-lepuuta/>. 14.2.2017.
- Mustajoki, P. 2017. Kofeiini ja terveys. Kustannus Oy Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01123#s4. 8.2.2017.

- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sipola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, t. 2010. Lasten terveys- LATE- tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1>. 22.3.2017
- Paavonen, E.J., Stenberg, T., Nieminen-von Wendt, T., Von Wendt, L., Almqvist, F. & Aronen, E.T. 2008. Aiheuttaako lasten univaje psyykkisiä oireita? Suomen lääkärilehti 63 (15), 1393 – 1398.
- Partinen, M & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Vantaa. WSOY.
- Partonen, T. 2016. Uni-valverytmin (unirytmien) häiriöt. Kustannus Oy Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00535. 7.2.2017.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report. 2008. G8-32-33. Department of Health and Human Services. Washington. DC. 7.2.2017.
- Pihl, S. & Aronen, A.-M. 2012. Unen taidot. Porvoo: Kustannus Oy Duodecim.
- Pietilä, A. - M. 2010. Terveyden edistäminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Potkin, K. & Bunney, W. 2012. Sleep Improves Memory: The Effect of Sleep on Long Term Memory in Early Adolescence. <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0042191>. 20.3.2017.
- Rantakylän koulu 2017. <http://www.joensuu.fi/documents/11127/119585/Syysviesti+2016/b8728510-282f-4c97-955e-69deb6d806c1>. 3.4.2017.
- Roberts M. 2013. Late nights 'sap children's brain power. Health editor. BBC. <http://www.bbc.com/news/health-23223751>. 27.3.2017.
- Saarenpää - Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku. Jyväskylä: Minerva. 16.3.2017
- Saarenpää - Heikkilä, O. 2017a. Lepo ja uni jaksamisen perustana. <http://www.tervekoululainen.fi/getfile.php?file=499>. 20.5.2017.
- Saarenpää - Heikkilä, O. 2017b. Unihäiriöiden hoitokeinot lapsuusiässä. Uniliitto. http://www.uniliitto.fi/File/unih%C3%A4iri%C3%B6iden_hoitokeinot_291013.pdf. 14.3.2017.
- Sanberg, S. 2000. 116: 2282. Lasten ja nuorten stressi. Aikakausikirja Duodecim. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo91831.pdf>. 8.2.2017.
- S. Mattila, A. 2010. Stressi. Kustannus Oy Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976. 8.2.2017.
- Soininen, M. 2006. Passiivinen television katselu lisää lasten unihäiriöitä. Lääkärilehti. <http://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/passiivinenkin-television-katselu-lisaa-lasten-unihairioita/>. 20.3.2017
- Stenberg, T. 2007. Hyvää yötä, kohti parempaa unta. Helsinki: Edita.
- Stenberg, T. & Aho, V. 2014. Vaikuttaako uni immuniteettiin? Duodecim 2014.130:305. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo11497.pdf>. 14.3.2017.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, M. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Suomen lääkäriliitto 2016. Univaje saa syömään enemmän. <http://www.potilaanlaakari-lehti.fi/uutiset/univaje-saa-syomaan-enemman/>. 27.3.2017
- Suomen sydänliitto ry. 2017. Perhearki. Ruutu-aika. <http://www.neuvokasperhe.fi/perhearki/ruutu-aika>. 7.2.2017.
- Terve koululainen. 2017a. Yläkoulu. Unen eri vaiheet. <http://tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni/unenerivaiheet>. 20.2.2017.
- Terve koululainen. 2017b. Yläkoulu. Lepo ja uni. Uni. <http://tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni>. 1.2.2017.
- Terve koululainen. 2017c. Yläkoulu. Lepo ja Uni. <http://tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo>. 1.2.2017.
- Terve koululainen. 2017d. Yläkoulu. Fyysinen aktiivisuus. Ruutu-aika. <http://tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituks/ruutu-aika>. 7.2.2017.

- Terve koululainen. 2017e. Alakoulu. Ravinnosta puhtia. Aamupala. <http://www.terve-koululainen.fi/alakoulu/ravinnostapuhtia/aamupala>. 7.2.2017.
- Terveydenhuoltolaki 1326/2010.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Lapsen uni ja terveys. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/lapsen-uni-ja-terveys-child-sleep>. 20.5.2017.
- Tompuri, M. 2016. Tenavat tasapainoon. Juva: PS-kustannus.
- UKK-instituutti. 2015. Tietoa terveystoiminnasta. Liikunnan vaikutukset. Liikunta parantaa unta. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveystoiminnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta. 5.2.2017.
- Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, H. 2007 Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuorinen, I. 2005. Tuhhat tapaa opettaa. Tampere: Resurssi.

Oppituntien runko

Pvm: 27.4.2017

Klo: 1. Oppitunti klo 9:15- 10:00, 2. Oppitunti 11:15 – 12:00

Alku (noin 5 min)

- Prezi esitys näkyviin oppilaille https://prezi.com/liypmwbzox9e/edit/#0_13415665
- Alkusanat, itsemme – ja aiheemme esittely
 - Nimet: Jenna ja Saana
 - Karelia – ammattikorkeakoulusta
 - Viimeisenvuoden sairaanhoitajaopiskelijoita
 - Miksi tulimme pitämään oppituntia
 - Oppitunnin aiheen esittely: unen vaikutus alakouluikäisen jaksamiseen
 - Oppitunnin kulku: ensin kysymyksiä, aiheeseen perehtyminen, pareittain tietovisaa tabletteja apuna käyttäen ja viimeisenä palautteen anto.

Keskiosa (noin 30 min)

- Alku kysymykset
 - Miksi nukumme?
 - Mitä teet , jotta saat nukuttua hyvin?
 - Miten hyvin nukuttu yö vaikuttaa seuraavaan päivään? Entä jos olet nukkunut huonosti?
- Prezi esitys
- Tietovisa pareittain Kahoot ohjelman avulla, tabletteja avuksi käyttäen.
- Mahdolliset kysymykset.

Loppu (noin 10min)

- Ohjeistus palautteen antoon ja palaute
- Loppusanat, kiitokset.

Oppitunnin kulku

1. Prezi esitys näkyviin
2. Alkusanat:
 - Nimet: Jenna ja Saana
 - Olemme Karelia – ammattikorkeakoulusta. Viimeisenvuoden sairaanhoitaja-opiskelijoita
 - Tulimme pitämään teille oppituntia, koska meidän sairaanhoitaja opintoihimme kuuluu niin sanottu suurempi lopputyö eli opinnäytetyö ennen kuin valmistumme ja meidän lopputyöhön kuului tulla pitämään teille oppituntia meidän opinnäytetyömme aiheesta.
 - Oppitunnin aiheena on unen vaikutus alakouluikäisen eli teidän ikäisten jakamiseen. Tunnilla käydään läpi muun muassa: mitä uni on, miksi nukkuminen on tärkeää, mitkä ulkopuoliset tekijät vaikuttavat nukkumiseen ja kerrataan myös vinkkejä unen saamiseen sekä kerrotaan mitä voi tehdä, jos kärsii jo niin sanotusta unettomuudesta eli ei saa nukkua useampana yönä viikolla.
 - Oppitunnin kulku: ensin kysymyksiä, aiheeseen perehtyminen, pareittain tietovisaa tabletteja apuna käyttäen ja viimeisenä palautteen anto.
3. Kysymykset – kysytään oppilailta
 - Miksi nukumme?
 - Mitä teet, jotta saat nukuttua hyvin?
 - Miten hyvin nukuttu yö vaikuttaa seuraavaan päivään?
 - Entä jos olet nukkunut huonosti?
 - Oppilaat vastaavat kysymyksiin, mutta emme käy läpi omaa mielipidettä yksityiskohtaisesti.
4. Mitä uni on?
 - Uni koostuu eri vaiheista. Unen vaiheen säätely tapahtuu meidän aivoissa.
 - Nukahtamisviive on yleensä noin 15 minuuttia.
 - S1 vaihe – kevein unen vaihe. Silloin ihminen vaipuu pinnalliseen uneen, eikä koe edes nukkuvansa. Tässä vaiheessa unet ovat kuvia ja ajatuksen kaltaisia katkelmia. S1 vaihe kestää muutamasta sekunnista muutama minuuttiin.
 - S1 vaiheen jälkeen siirrytään S2 unen vaiheeseen. Tällöinen lihakset rentoutuvat ja ihminen näkee unia. S2 vaihe kestää normaalisti noin 20 minuuttia.
 - S3 vaihe kestää noin 10 minuuttia. Tällöin kehonlämpötila, pulssi ja verenpainetasomme laskee. Eli keho rentoutuu entisestään.
 - S4 unen vaihetta kutsutaan myös syvän unen vaiheeksi. Tämä vaihe kestää noin 55 minuuttia. Tällöin ihmisen keho on täysin rentoutunut, eivätkä unet jää mieleen. Syvän unen vaiheesta herääminen on hankalampaa kuin muissa vaiheissa. Syvän unen vaihetta pidetään tärkeimpänä unenvaiheena. Tällöin energiavarastomme täyttyvät ja kasvuhormonia erittyy.
 - Uni muuttuu vilke- eli REM uneksi noin 90 minuutin jälkeen nukahtamisesta. Vaiheen aikana ihmisen silmät liikkuvat nopeasti. Vaiheen aikana myös ihmisen keho niin sanotusti aktivoituu. Muun muassa sydän lyö nopeammin, hengitys voi muuttua epätasaiseksi.
 - Unen eri vaiheet toistuvat noin 4-6 kertaa yön aikana.
5. SEURAAVA DIA
 - Alakouluikäinen tarvitsee yöllä unta noin 10 tuntia.

- Tarkkaa tunti määrää paremmin unen määrän tarpeen kertoo virkeys ja jakaminen päivän aikana.
- Unen tärkeydestä kertoo se, että ihminen nukkuu elämänsä aikana noin kolmas osan elämästään.

6. Miksi nukkuminen on tärkeää?

- Että jaksamme toimia arjessa. Esimerkiksi käydä koulussa ja harrastuksissa, tavata ystäviä ja tehdä läksyjä.
- Tärkeää myös, että mieleemme pysyy virkeänä. Väsyneenä tunnemme itsemme usein alakuloiseksi, kun taas hyvin nukkuneena olemme usein iloisempia.
- Unen aikana myös kehomme saa levähtyä päivän aikaisesta rasituksesta, jotta se jaksaa taas toimia seuraavana päivänä. Myös meidän energia varastomme täyttyvät yön aikana. Aivot tyhjenevät päivällä saadusta tiedosta, jotta ne ovat valmiita ottamaan uutta tietoa vastaan seuraavana päivänä. informaatiota seuraavana päivänä.
- Kasvuhormonia eli somatotropiinia erittyy nukkuessa. Tämän avulla kasvamme ja kehitymme.
- Hyvin nukkuneena vastustuskykymme on parempi, jotta emme sairastu niin helposti.
- Hyvin nukkuneena pystymme oppimaan uutta. Aivot tarvitsevat unta, jotta ne voi toimia aktiivisesti. Väsyneenä emme jaksa keskittyä oppitunneilla. Nukkumisen aikana aivot tallentavat päivän aikana opitut asiat pitkäkestoiseen muistiin ja sieltä ne ovat käytössämme, kun niitä tarvitaan.

7. Mitkä tekijät vaikuttavat nukkumiseen?

- Meidän elintavoilla on suuri merkitys nukkumiseen.
- Liika ruutuaika eli erilaisten elektronisten laitteiden käyttäminen voi aiheuttaa unettomuutta. Suosituksena on, että ruutuaikaa on enintään 2 tuntia päivässä.
- Rungas ruutuaika voi myöhästyttää nukkumaan menoa, jolloin yöunet voivat jäädä liian lyhyiksi. Seuraavana päivänä on väsynyt.
- Elektronilaitteiden sinivalo estää melatoniinin eli unihormonin tuotannon jolloin unen saaminen on vaikeaa.
- Ennen nukkumaan menoa digihäly on hyvä sulkea viimeistään puolituntia ennen nukkumaan menoa. Tämä edesauttaa nukahtamista ja parantaa unen laatua.
- Ravitsemuksella on merkitystä uneen. Terveellinen ja säännöllinen ruokailu auttaa nukkumiseen.
- Rungas ja terveellinen aamupala olisi tärkeää syödä aamulla, koska se auttaa heräämään yön jäljiltä.
- Paria tuntia ennen nukkumaan menoa olisi hyvä välttää raskaita ja epäterveellisiä aterioita. Myöskään nälkäisenä ei kannata mennä nukkumaan, koska silloin nukahtaminen vaikeutuu.
- Ei myöskään kannata juoda liikaa juuri ennen nukkumaan menoa, koska silloin unen voi keskeyttää vessahätä.
- Energiajuomien käyttö on kanssa nyt lisääntynyt yhä nuoremmilla. Ja ne ovat todella epäterveellisiä ja haitallisia varsinkin nuoremmille käyttäjille. Energiajuomat sisältävät paljon kofeiinia (joka on piriste) ja sokeria. Sokeri ja kofeiini virkistävät ja myös vaikuttaa nukahtamiseen ja unen laatuun. Ei suositella käyttämään energiajuomia ollenkaan.
- Säännöllinen liikunta auttaa parantamaan nukahtamista ja unen laatua. Liikunta suorituksen jälkeen keho alkaa rentoutua.
- Liikunta suoritukset olisi hyvä sijoittaa iltapäivälle/ alkuiltaan.

- Myöhään illasta kannattaa välttää raskasta liikuntaa, koska se kiihdyttää aineenvaihduntaa ja piristää.
 - Liikunta pidentää tärkeää syvänunen vaihetta.
 - Huolet voivat vaikuttaa myös nukkumiseen. Huolta voivat aiheuttaa esimerkiksi elämän muutokset sekä kouluun ja toverisuhteisiin liittyvät vaikeudet kuten kiusaaminen.
 - Olisi tärkeää, ettei illalla joudu miettimään huolia ja stressaavia asioita, koska tällöin nukahtaminen vaikeutuu ja seuraavana päivänä väsyttää. Huolet olisi hyvä käydä jonkun kanssa läpi hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa, jotta ne eivät jäisi yksin mietittäväksi.
8. Vinkkejä unen saamiseksi
- Säännöllinen vuorokausirytmä – mennään nukkumaan joka ilta ja herätään joka aamu suunnilleen samaan aikaan. Ei nukuta viikolla 6 tuntia ja viikonloppuna 12 tuntia yössä vaan olisi tärkeää nukkua joka yö suunnilleen saman verran.
 - Raskaiden atrioiden välttäminen illalla - syödä iltapalaksi esimerkiksi jogurttia ja leipäpala tai hedelmiä.
 - Raskaan liikunnan välttäminen myöhään illalla
 - Olisi hyvä olla joka ilta samantapaiset iltarutiinit (iltapala, hampaidenpesu, kirjan lukeminen yms). Iltarutiinien avulla voidaan viestittää keholle ja mielelle, että kohta olisi nukkumaan menon aika.
 - Rauhoittuminen hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa.
 - Illalla olisi hyvä olla hämärässä valaistuksessa, koska kirkas valo piristää aivoja. Hämärävalo auttaa viestittämään aivoille, että kohta olisi nukkumaan menon aika.
 - Elektroniikan sulkeminen puolituntia ennen nukkumaan menoa
 - Makuuhuoneen lämpötila kannattaa pitää melko viileänä. Viileä ilma auttaa kehoa rentoutumaan. Ei kuitenkaan niin viileänä, että palelee.
 - Kannattaa myös yhdistää sänky vaan nukkumiseen. Ei tehdä sängyllä esimerkiksi läksyjä. Tällä pyritään sängyn ja nukkumisen yhteyteen.
9. Entä jos unettomuus vaivaa jo?
- eli jos useampana iltana emme saa nukahdettua ja yö unet alkavat lyhentyä paljon.
 - Se kannattaa ottaa vakavasti koska uni on todella tärkeää meille. Ja jos nukkuminen alkaa tuntua hankalalta on hyvä puhua siitä esimerkiksi vanhemmille tai koulun terveydenhoitajalle.
 - Unen aikaiset häiriöt ovat luonnollinen reaktio elämänmuutoksissa (esimerkiksi murrosikään tultaessa ja koulun vaihtuessa yms.) Tässä on erilaisia lääkkeettömiä hoitokeinoja joita voi kokeilla kotona, jos ei saa nukuttua.
 - Ensin olisi hyvä miettiä omaa vuorokausirytmä (milloin mennään nukkumaan ja milloin herätään). Ensin miettiä täytyisikö sitä muuttaa ja tukea. Sitä voidaan tukea positiivisten rutiinien avulla. → tehdään nukkumaan menosta mielekästä. Tai vuoteessa olon rajoittamisen avulla jossa apuna käytetään unipäiväkirjaa, johon merkitään nukkumaan menon aika ja heräämis-aika. Tällä pyritään siihen, ettei vuoteessa tule vietettyä ”ylimääräistä” aikaa. Tällä menetelmällä pyritään oman vuoteen ja nukkumisen yhteyteen.
 - Unettomuuden hoidossa voidaan käyttää apuna myös rentoutumista. Eli pyritään rentouttamaan keho hyvin ennen nukkumaan menoa ja se auttaa nukahtamaan. Rentoutua voi esimerkiksi erilaisten rentoutusääninauhosten avulla joita löytyy netistä.

- Jos tuntuu että unettomuuden syynä on huolet niin silloin kannattaa kokeilla huolihetkeä. Siinä joka ilta varataan tietty aika esimerkiksi 15 minuuttia siihen, että käydään läpi mieltä painavat asiat. Ne voidaan kertoa esimerkiksi vanhemmalle tai jos tuntuu ettei niistä voi puhua ääneen kenellekään olisi hyvä ainakin kirjoittaa ne itsekseen ylös paperille. Mutta aina olisi parempi puhua muiden kanssa mieltä painavista asioista kuin, että jää miettimään niitä itsekseen.

10. Onko kysymyksiä?

11. Tietovisa – Kahoot digipelin avulla pareittain/ yksin koulun ipadeilla.

- Menkää osoitteeseen: <https://kahoot.it/#/>
- Syöttäkää kenttään pin-koodi
- Me kerromme, kun peli alkaa. Yhteensä 15 oikein/väärin vastausta ja teidän tulisi yhdessä parin kanssa miettiä väittämään oikea vastaus.
- Pisteitä pelissä kerätään oikeiden vastausten ja nopeuden avulla.

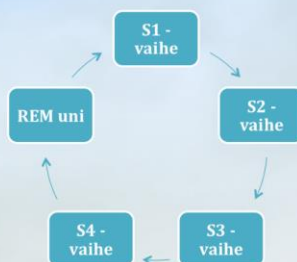
12. Palaute

- Lopuksi meillä on täällä palautelomakkeita, joissa on 5 kysymystä tähän oppituntiin liittyen.
- Toivoisimme että mahdollisimman moni teistä antaisi meille palautetta tästä oppitunnista.
- Me luemme ainoastaan palautelomakkeet.

13. Kiitokset

Mitä uni on?

- Uni koostuu eri vaiheista, joita ovat:



- Yllämainitut unen vaiheet toistuvat yön aikana noin 4-6 kertaa.

Kouluikäinen tarvitsee yöllä unta noin 10 tuntia!

Tiesittekö? Ihminen nukkuu noin kolmas osan elämästään.



Miksi nukkuminen on tärkeää?

- Jaksamme toimia arjessa
- Mielemme pysyy virkeänä
- Unen aikana keho saa levätä
- Kasvuhormonia eli somatotropiinia erittyy nukkuessa
- Pysymme terveempinä
- Pystymme oppimaan uusia asioita
- Unen aikana aivot tallentavat päivän aikana opitut asiat pitkäkestoiseenmuistiin, josta asiat on käytettävissä, kun niitä tarvitsemme.



Mitkä tekijät vaikuttaa nukkumiseen?



Entä jos unettomuus vaivaa jo?

- Unen aikaiset häiriöt ovat luonnollinen reaktio elämänmuutoksissa
 - Vuorokausirytmien tukeminen
 - Positiiviset rutiinit
 - Vuoteessa olon rajoittaminen
 - Rentoutuminen
 - Huolihetki



Vinkkejä unen saamiseksi

- Säännöllinen rytmi
- Raskaiden aterioiden välttäminen illalla
- Raskaan liikunnan välttäminen illalla
- Iltarutiinit
- Rauhoittuminen
- Hämärä valaistus
- Elektronikan sulkeminen puolituntia ennen nukkumaan menoa
- Makuuhuoneen lämpötila
- Sänky vain nukkumista varten



Kahoot - digipeli

- Menkää pareittain osoitteeseen: **www.kahoot.it**
- Syöttäkää Game PIN kohtaan numerosarja
- Kirjoittakaa Nickname kohtaan teidän nimimerkinne
- Pisteitä pelistä kerätään oikeiden vastausten sekä nopeuden perusteella



Lähteet

- Saarenpää – Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku. Jyväskylä: Minerva
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni – Hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos
- Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Vantaa. WSOY
- Huutoniemi, A. & Partinen, M. 2015. Unen aika. Helsinki: Auditorium
- MLL Vanhempainnetti. 2017a. Ala-kouluikäisen lapsen uni. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/koululainen/>, 1.2.2017
- Tervekoululainen. 2017c. Yläkoulu. Lepo ja Uni. <http://tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo>, 1.2.2017
- Tervekoululainen. 2017b. Yläkoulu. Lepo ja uni. Uni. <http://tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni>, 1.2.2017
- Stenberg, T. & Aho, V. 2014. Vaikuttaako uni immunitettiin? Duodecim 2014;130:305. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo11497.pdf>, 14.3.2017
- Tervekoululainen. 2017d. Yläkoulu. Fyysinen aktiivisuus. Ruutu aika. <http://tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuositukset/ruutu aika>, 7.2.2017
- Neuvokasperhe. 2017. Perhearki. Ruutu aika. <http://www.neuvokasperhe.fi/perhearki/ruutu aika>, 7.2.2017
- Tervekoululainen. 2017e. Alakoulu. Ravinnosta puhtia. Aamupala. <http://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/ravinnostapuhtia/aamupala>, 7.2.2017
- Stenberg, T. 2007. Hyvää yötä, kohti parempaa unta. Helsinki: Edita.
- Evira. Elintarviketurvallisuusvirasto. 2016. Pohjoismainen riskiarviointi lasten ja nuorten altistumisesta kafeinille. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/pohjoismainen-riskiarviointi-lasten-ja-nuorten-altistumisesta-kafeinille/>, 8.2.2017
- Kajaste, S. & Markkula, J. 2011. Hyvää yötä apua univaikeuksiin. Helsinki: Kirjapaja.
- UKK-instituutti. 2015. Tietoa terveystuunnasta. Liikunnan vaikutukset. Liikunta parantaa unta. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveystuunnasta/liikunnan_vaiikutukset/liikunta_parantaa_unta, 5.2.2017
- Kajaste, S. 2015. Kognitiiviset (CBT, Kognitiivis-behavioraaliset) menetelmät pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa. Duodecim: käypähoito suositukset. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=141A25A99208C35396DFE80D02753828?id=nix01074>, 27.2.2017
- Järnefelt & Hublin. 2009. Unen huolto. Työterveyslaitos. http://unihoitajat.fi/wordpress/wp-content/uploads/2013/04/unen_huolto_ohjeet_2009.pdf
- Kuvat: Pixabay.com

KIITOS !



Tietovisa kysymykset

1. Sokeripitoisten herkkujen ja juomien syöminen ei vaikuta nukkumiseen? (Väärin)
2. Nukkuessa aivot siirtävät päivällä opitut asiat pitkäkestoiseen muistiin? (Oikein)
3. Väsyneenä emme jaksakaan opiskella? (Oikein)
4. Joka päivä ei kannata mennä nukkumaan samaan aikaan? (Väärin)
5. Aamupala auttaa heräämään? (Oikein)
6. Unen aikana kasvamme ja kehitymme? (Oikein)
7. Elektroniikka kannattaa sulkea puolituntia ennen nukkumaan menoa? (Oikein)
8. Aikuinen ihminen ei tarvitse unta joka yö? (Väärin)
9. Energiajuoma auttaa jaksamaan paremmin kuin hyvin nukuttu yö? (Väärin)
10. Nälkäisenä ei ole hyvä mennä nukkumaan? (Oikein)
11. Unen syvää vaihetta kutsutaan REM –uneksi? (Väärin)
12. Myöhään illalla on hyvä miettiä mieltä painavia asioita? (Väärin)
13. Säännöllinen liikunta parantaa unen laatua? (Oikein)
14. Syvästä unesta herääminen on vaikeampaa kuin muista unen vaiheista? (Oikein)
15. Pitkään jatkunut unettomuus voi altistaa erilaisille sairauksille? (Oikein)

Opinnäytetyön aikataulu

TAPAHTUMA	SUUNNITELMA	TOTEUTUNUT
Aiheen valinta, aihe suunnitelma, toteutustavan pohdinta.	Joulukuu 2016	Tammikuu 2017
Lähteiden etsintä	Tammikuu- helmikuu 2017	Tammikuu- Huhtikuu 2017
Opinnäytetyön suunnitelman kirjoitus ja viimeistely	Tammikuu-maaliskuu 2017	Tammikuu- Huhtikuu 2017
Oppitunnin suunnittelu ja luentomateriaalin valmistelu	Helmikuu- Huhtikuu 2017	Maaliskuu- Huhtikuu 2017
Oppitunnin pitäminen ja palaute	Huhtikuu 2017	Huhtikuu 2017
Oppitunnin arviointi	Huhtikuu- toukokuu 2017	Toukokuu 2017
Seminaari, opinnäytetyön viimeistely ja julkistaminen, kypsyyskoe	Toukokuu 2017	Toukokuu 2017 Kypsyysnäyte: syyskuu 2017

Palautelomake

Palautelomake

Rantakylän koulun 5.luokkalaisille suunnattu oppitunti unen vaikutuksesta alakoululaisen jaksamiseen.
Lomakkeen tiedot käsitellään luottamuksellisesti ja palautelomakkeet hävitetään käsittelyn jälkeen.
Lomakkeen lukevat ainoastaan opinnäytetyön tekijät. Vastaaminen palautelomaakkeeseen on vapaaehtoista, mutta toivottavaa.

Oliko oppitunnin aihe mielestäsi tärkeä?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Oliko oppitunnin aihe mielenkiintoinen?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Luuletko saadun tiedon vaikuttavan sinun unitottumuksiin positiivisesti?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Mitkä asiat sinulle jäi mieleen oppitunnista?

Opitko oppitunnilla jotain uutta, mitä?

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSiantosopimus
Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä,
joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Rantakylän koulu Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Sari Mehtonen p.0503566445 ja Antti Konen p.0505490071		
	Työn aihe Unen vaikutus alakouluikäisen jaksamiseen		
Tekijä	Nimi Saana Lintunen, Jenna Kerkkänen	Opiskelijanumero 1401409, 1401439	
	Katuosoite Eteläkatu 12 A 8 80100 Joensuu Pielisensuunkatu 10 c 10 80200 Joensuu	Postinumero	Postitoimipaikka
	Puhelin 0445006286 0504054809	Sähköpostiosoite Saana.lintunen@edu.karelia.fi Jenna.kerkkanen@edu.karelia.fi	
	Suoritettava tutkinto Sairaanhoitaja Amk	Ryhmätnumero Sthns14a	
Karelia-amk	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja) Tuulia Sunikka ja Merja Nuutinen		Tehtävänimike Opinnäytetyön ohjaajat
	Toimipaikka ja osoite Karela amk, Tikkarinne 9 80200 Joensuu		
	Puhelin 013-2606000	Sähköpostiosoite Etunimi.Sukunimi@karelia.fi	
Toimeksiantosopimuksen ehdot			
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.		
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Thesous-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansittu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.		
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omissa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohtaan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.		
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyydellä.		
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.		
Lisäksi sovitaan			
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.		
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
	Paikka ja päivämäärä	Joensuu 27.4.2017	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	27.4.2017	Joensuu	
Tekijä	Saana Lintunen Jenna Kerkkänen	27.4.2017 Joensuu	
Karelia-amk	4.5.2017	Joensuu	

Opinnäytetyöpäiväkirja

Joulukuu 2016:

- aiheen valinta.
- 22.12 ensimmäinen yhteydenotto toimeksiantajaan puhelimitse ja sähköpostilla

Tammikuu 2017

- 11.1 opinnäytetyö info 1, aiheen rajaamista yhdessä toimeksiantajan kanssa sähköpostin välityksellä. Tapaamisen sopiminen.
- 18.1 ohjaus
- 23.1 käynti toimeksiantajan luona
- 25.1 aihe suunnitelman teko, lähteiden etsimistä, sisällön suunnittelua
- 26.1 ohjaus
- 27.1 ensimmäinen aiheen rajaus, sisällön suunnittelu, lähteiden etsiminen

Helmikuu

- 2.2 tarkoitus, tavoite ja tehtävä. Sisällön suunnittelu, lähteiden etsiminen, tietoperustan kirjoittaminen
- 3.2 opinnäytetyö seminaareihin osallistumien
- 6.2 tiedonhaku paja 2
- 7.2 tietoperustan kirjoittaminen, lähteiden etsiminen
- 8.2 ohjaus, toinen aiheenrajauksen, sisällön suunnittelua, tietoperustan kirjoittaminen
- 14.2 lähteiden etsimistä kirjastolla
- 15.2 tiedonhaku paja 1
- 16.2 tietoperustan kirjoittaminen, lähteiden etsiminen
- 20.2 tietoperustan kirjoittaminen, lähteiden etsiminen, sisällön läpikäynti toimeksiantajan kanssa sähköpostin välityksellä
- 21.2 tietoperustan kirjoittaminen, lähteiden etsiminen, johdannon kirjoittaminen
- 22.2 tietoperustan kirjoittaminen, lähteiden etsiminen
- 24.2 ohjaus
- 27.2 otsikoinnin miettiminen uudelleen, sisällön järjestelyä, tietoperustan kirjoittaminen, tutkimusten etsiminen, toimeksiantajan pohdintaa
- 28.2 yhteys toimeksiantajaan, tietoperustan kirjoittaminen, lähteiden- ja tutkimusten etsiminen

Maaliskuu

- 1.3 Oppituntin sisällön purkua toimeksiantajan kanssa sähköpostin välityksellä.
- 2.3 tietoperustan kirjoittaminen
- 3.3 tietoperustan kirjoittaminen, tiivistelmän kirjoittaminen
- 14.3 tietoperustan kirjoittaminen
- 17.3 ohjaus, opinnäytetyön sisällön järjestelyä, otsikon miettiminen
- 20.3 tutkimuksien etsiminen, tietoperustan kirjoittaminen, oppituntien suunnittelu
- 22.3 tutkimuksien etsiminen, tietoperustan kirjoittaminen, oppituntien ja palautelomakkeen suunnittelu, aikataulusta keskustelu toimeksiantajan kanssa
- 27.3 Prezi esityksen aloittaminen, lopullisen aikataulun sopiminen toimeksiantajan kanssa.
- 30.3 ohjaus

Huhtikuu

- 3.4 tietoperustan kirjoittaminen
- 4.4 Prezi esitys valmiiksi, tietovisa kysymysten miettiminen + kirjoittaminen, palautelomake valmiiksi.
- 12.4 ohjaus
- 24.4 Prezi esityksen viimeistely ja oppituntien läpikäynti, tuntimateriaalin lähettäminen toimeksiantajalle
- 27.4 oppituntien pitäminen, toimeksiantosopimusten kirjoittaminen

Toukokuu

- 2.5 oppitunnin toteutuksen purkua
- 4.5 ohjaus, oppitunnin toteutuksen purkua, palautteiden läpikäynti
- Seminaari

Elokuu

- Korjaukset työhön
- Uudelleen luku
- Abstract

Syyskuu

- Valmis työ