

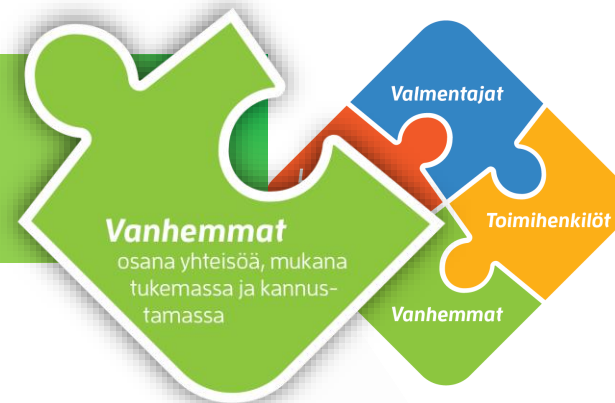


UNEN MERKITYS LAPSEN JA NUOREN HYVINVOINNILLE



**Hämeen
Liikunta ja Urheilu**

SISÄLTÖ



1. Unen merkitys

- Unen rakenne
- Lasten ja nuorten unentarve

2. Unen positiiviset vaikutukset

- Mm. Tunteet, oppiminen, kasvaminen

3. Väsymys: Vähäinen tai huonolaatuinen uni

- Seuraukset
- Unta häiritsevät tekijät

4. Vinkit parempaan uneen

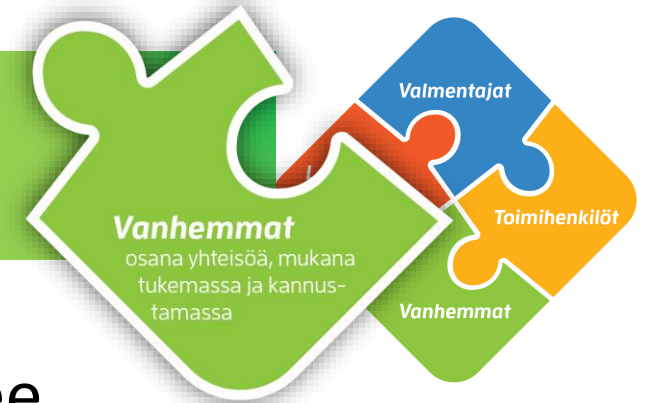
5. Urheilevan nuoren uni ja palautuminen



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



MIKSI MEIDÄN TARVITSEE NUKKUA?



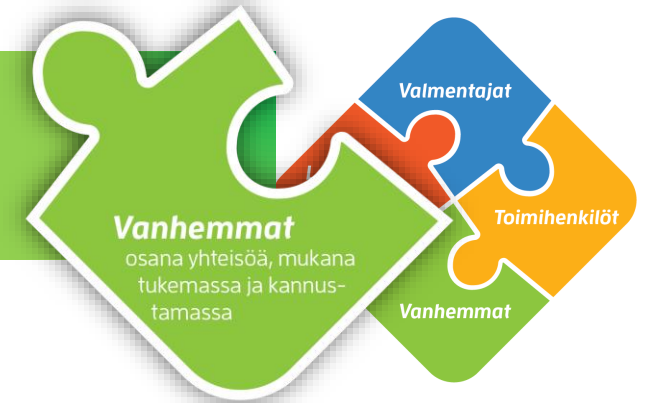
- Ei lopullista varmuutta siitä, miksi meidän tulee nukkua
- On kuitenkin selvää, että se on biologinen välttämättömyys
 - Unenriistokokeissa havaittu vakavia seurauksia ja lopulta kuolema
- Elintärkeää terveydelle:
 - Koko keho rentoutuu ja palautuu rasituksista
 - Vastustuskyvyn aktivoituu
 - Ylläpitää aineenvaihdunnan ja hormonitoiminnan tasapainoa
 - Lepuuttaa ja elvyttää aivoja



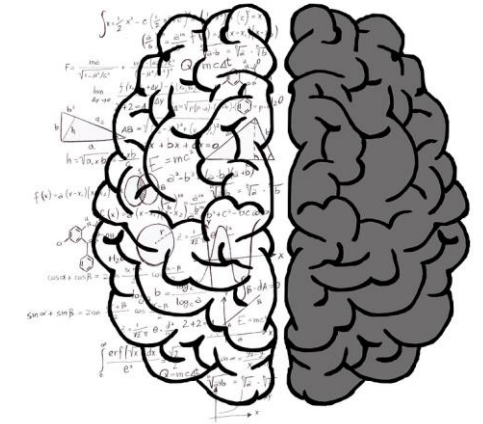
Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



UNEN MERKITYS



- Välttämätöntä aivojen huolto- ja lepoaikaa!
- Unen aikana tankataan, remontoidaan ja pestään
 - Hermosolujen energiavarastot täyttyvät
 - Uusia hermoyhteyksiä luodaan ja vanhoja puretaan
→ Tietojen järjestely muistiin tai ”roskiin”
 - Huuhtelu tehostuu kaksinkertaiseksi
→ Haitalliset kuona-aineet poistetaan



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



UNEN RAKENNE



- Uni muodostuu sykleistä, jotka toistuvat useita kertoja yön aikana
- Uni voidaan jakaa viiteen erilaiseen vaiheeseen
 - Alkuvaiheissa pinnallista ja kevyttä unta
→ Palautuminen
 - Keskivaiheissa syvää unta
→ Oppiminen ja hermoyhteyksien korjaus
 - REM-unessa sekä pinnallisen että syvän unen piirteitä
→ Tapahtumien järjestäminen
→ Opittujen taitojen tallennus
→ Mielikuvien ja unien näkeminen

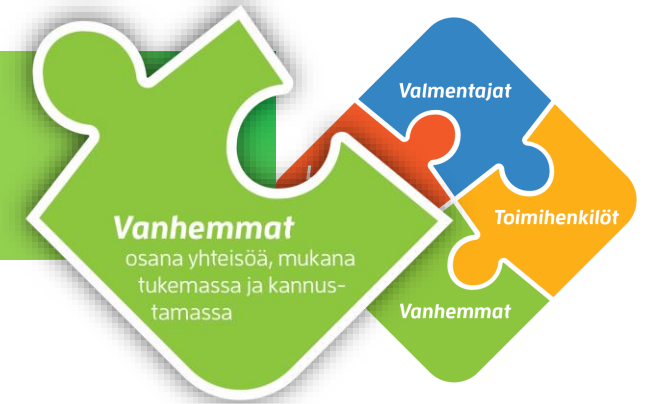


Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




**Hämeen
Liikunta ja Urheilu**

LASTEN JA NUORTEN UNENTARVE



- Alakoululainen tarvitsee unta noin 10 tuntia
- Murrosikäinen tarvitsee unta 8-10 tuntia joka yö
 - Myös arkena, ei vain viikonloppuisin!
- Aikuisilla keskimääräinen unentarve 7,5 tuntia
- Fyysinen ja psyykinen ponnistelu lisää unentarvetta
 - Rankka opiskelu- tai treenijakso vaatii enemmän unta
 - Elämänmuutokset (esim. muutto, uusi koulu, vanhempien ero, läheisen menettäminen) vaativat myös lapsilta paljon → unentarve kasvaa



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



OPPIMINEN JA MIELI



- Unessa mieli käsittelee sekä tietoa että tunteita
- Uni on oppimisen ja muistamisen keskeinen edellytys
 - Tietojen jäsenitys
 - Uusien taitojen oppiminen
- Unessa alitajunta työskentelee myös erilaisten tunteiden parissa
 - Tunteiden säätely paranee
 - Edellytys mielikuvitukselle ja luovuudelle
 - Auttaa sopeutumaan muuttuvissa tilanteissa

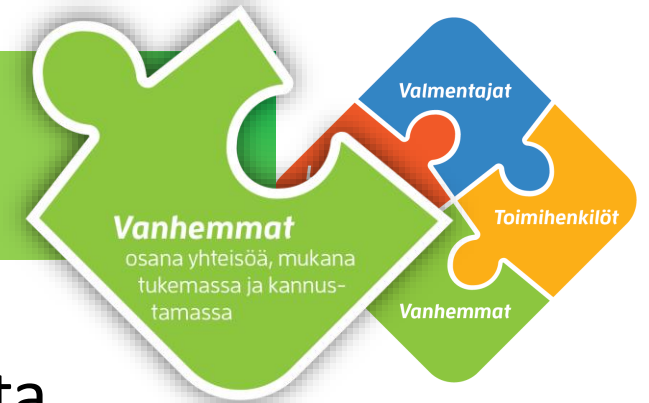


Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




**Hämeen
Liikunta ja Urheilu**

UNEN POSITIIVISET VAIKUTUKSET



- Unessa mieli käsittelee sekä tietoa että tunteita
- Uni on oppimisen ja muistamisen keskeinen edellytys
 - Tietojen jäsenitys
 - Uusien taitojen oppiminen
- Unessa alitajunta työskentelee myös erilaisten tunteiden parissa
 - Tunteiden säätely paranee
 - Edellytys mielikuvitukselle ja luovuudelle
 - Auttaa sopeutumaan muuttuvissa tilanteissa

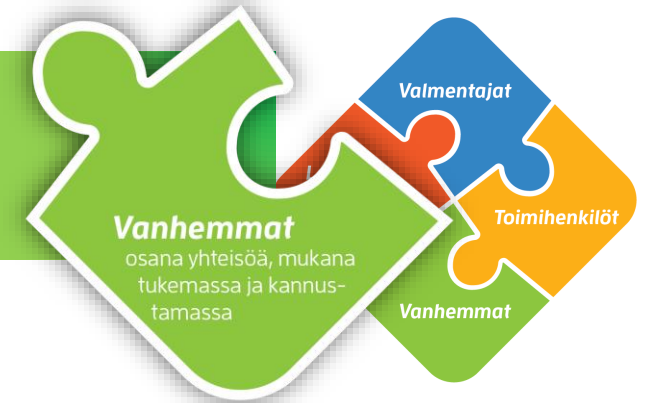


Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




Hämeen
Liikunta ja Urheilu

UNEN POSITIIVISET VAIKUTUKSET



- Uni ehkäisee stressiä ja ahdistuneisuutta
 - Keho ja mieli palautuvat rasituksista
- Ylläpitää vastustuskykyä
 - Infektiotaudit eivät tartu niin helposti
- Ehkäisee erilaisia sairauksia
 - Elpynyt mieli ja keho toimivat paremmin



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



VÄHÄINEN TAI HEIKKOLAATUINEN UNI SEURAUKSET



- Aivojen toimintakyky heikkenee
 - Muisti ja oppiminen heikentyvät
 - Keskittymiskyky heikkenee
 - Päätöksen tekeminen vaikeutuu
 - Luovuus kärsii
 - Tunteiden säätely hankaloituu
 - Mieliala laskee ja heittelee



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

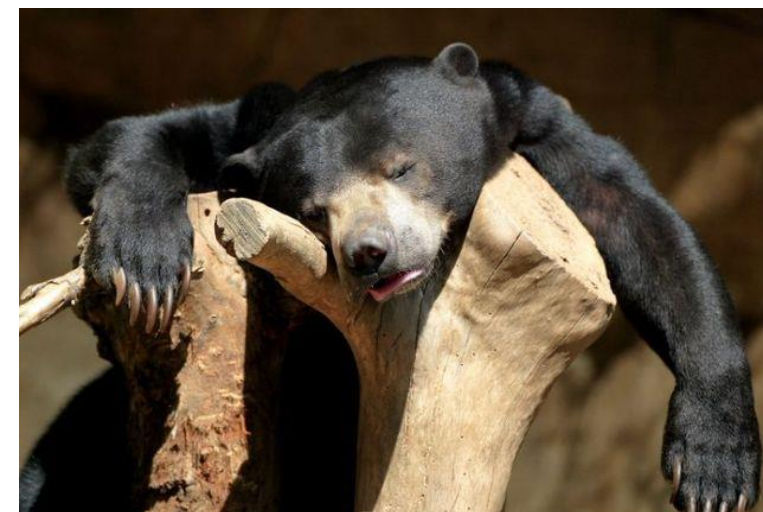



Hämeen
Liikunta ja Urheilu

VÄHÄINEN TAI HEIKKOLAATUINEN UNI SEURAUKSET



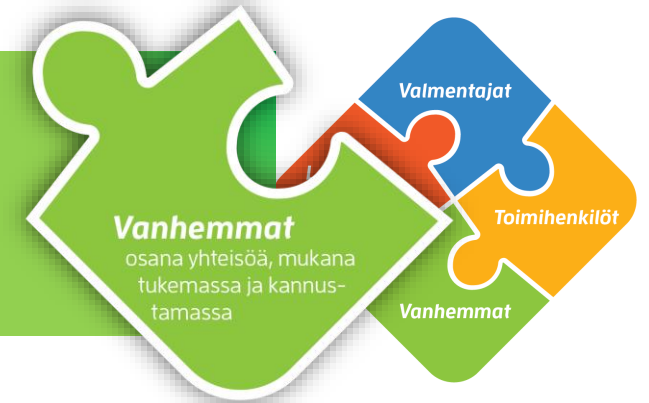
- Aineenvaihdunta hidastuu
 - Kasvu häiriintyy ja ylipainoa kertyy helposti
 - Parantuminen ja kudosten uusiutuminen hidastuu
 - Palautuminen liikunnasta heikkenee
- Sairastuvuus nousee
 - Infektiotaudit tarttuvat helpommin
 - Päänsärkyä ja huimausta voi esiintyä
 - Yhteys psykiatriin sairauksiin, kuten masennukseen



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



VÄHÄINEN TAI HEIKKOLAATUINEN UNI SEURAUKSET



- Tapaturmariski nousee selvästi
 - Reaktioaika pitenee
 - Keskittymis- ja arviointikyky heikkenevät
 - 24 h valvominen vastaa noin yhden promillen humalaa
- Tutkimusten mukaan väsyneenä on myös vaikeampaa tehdä eettisesti oikeita päätöksiä
 - Esimerkiksi alttius huijata erilaisissa tehtävissä kasvaa

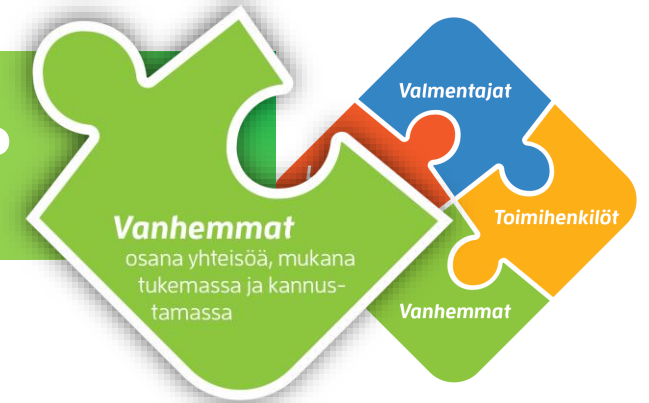


Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




Hämeen
Liikunta ja Urheilu

MIKSI NUORET NUKKUVAT LIIAN VÄHÄN?



- Ajanhallinnan puute
- Sosiaalinen paine
- Liialliset virikkeet mielelle
- Unen vähäinen arvostus
- Piristeiden käyttö
- Murehtiminen
- Stressi

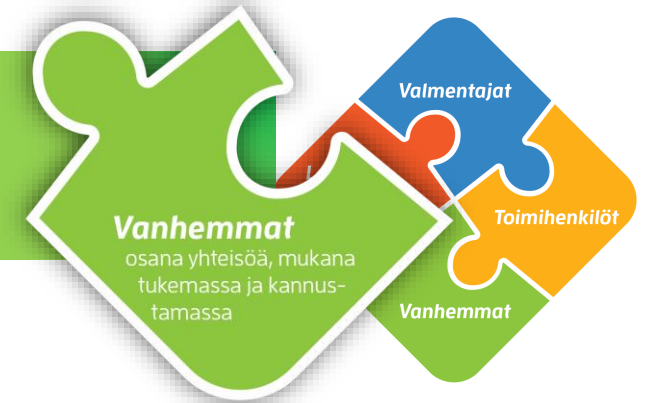
- Myöhäisillan treenit
- Huono uniergonomia
- Uniongelmat
- Ruutuaika
- Kasvukivut
- Vanhempien löysä vastuunkanto



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



UNIONGELMAT



- Satunnainen huonosti nukuttu yö kuuluu tavanomaiseen elämään
 - Tilanteen pitkittyessä syytä elintapojen tarkasteluun ja keskusteluun terveydenhoitoalan ammattilaisen kanssa
 - Lasten ja nuorten kohdalla vanhemmilla on vastuu
- Erilaiset uniongelmat yleisiä:
 - Viivästynyt univaihe: Sisäinen kello jäljessä (erityisesti nuoret)
 - Unettomuus: Nukahtamisvaikeudet ja/tai vaikeus pysyä unessa
 - Liikaunisuus: Uneliaisuus ei poistu riittävällä nukkumisella



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



Hämeen
Liikunta ja Urheilu

AJANHALLINNAN PUUTE



- Yleisesti ottaen emme arvosta unta tarpeeksi, vaan nipistämme nukkumisesta minuutteja muihin tarpeisiin
- Vapaa-ajan vietto venytetään mahdollisimman pitkäksi ja nukkumaanmeno viivästy
 - Erityisesti nuorilla sosiaalinen paine hengailta ja viestitellä yömyöhälle
- Minuuttiaikataulut ja liialliset virikkeet hankaloittavat nukahtamista ja heikentävät unen laatua
 - Päivän kiireet vaikuttavat myös lapsiin!
 - Rentoutuminen ja rauhoittuminen monesti unohdetaan



VIRIKKEET JA PIRISTEET



- Aivoja ylikuormitetaan liiallisilla virikkeillä
 - Liika ruutuaika ja laitteiden sinivalo häiritsevät vuorokausirytmää
 - Ainainen tavoitettavissa oleminen, viestiäännet yms.
- Myöhäinen fyysinen rasitus
 - Iltatreenit voivat vaikeuttaa nukkumista

- Energia- ja kolajuomat sekä kahvi
 - Kofeiinilla tutkitusti piristävä vaikutus
 - Vaikutukset uneen riippuvat sekä ennen nukkumaan menoa että koko päivän aikana nautitun kofeiinin määrästä
 - Mitä nuorempi lapsi, sitä enemmän käyttöä olisi syytä rajoittaa

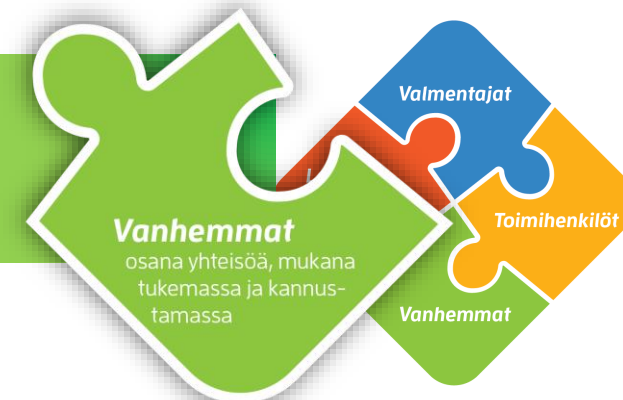


Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



Hämeen
Liikunta ja Urheilu

KOHTI PAREMPAA UNTA!



- Arvosta omaa ja lapsesi unta!
 - Yksi terveellisen elämän peruspilareista
 - Lapsen ja nuoren tasapainoisen kehittymisen edellytys
- Varaa yönelle riittävästi aikaa
 - Älä nipistä minuutteja uniajasta
 - Vältä kiirettä päivällä ja rauhoita illat
- Nukkumaanmenon säännöllisyys
 - Pyri pitämään sama unirytmim myös viikonloppuisin
 - Pyri tuttuihin iltarutiineihin päivittäin



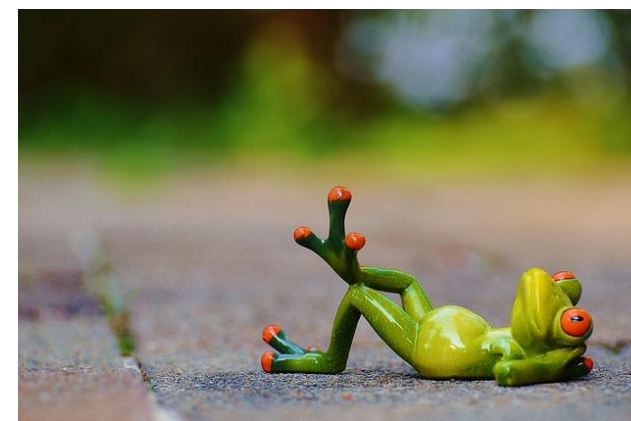
Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



RAUHOITTUMINEN



- Auta lasta käsittelemään päivän tapahtumia
 - Keskustelkaa sekä iloisista että harmillisista tapahtumista hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa → eivät jää mieleen pyörimään
- Karsikaa virikkeitä iltaa kohti mentäessä
 - Rauhoittakaa leikkejä
 - Rajoittakaa erityisesti tietokoneen ja puhelimen ruutuaikaa
 - Kytkekää osa puhelimen ja tietokoneen hälytysäänistä pois päältä
 - Muovatkaa viikkoaikataulua vähemmän iltapainotteiseksi
- Sopikaa yhdessä selvistä pelisäännöistä nukkumaanmenon suhteen

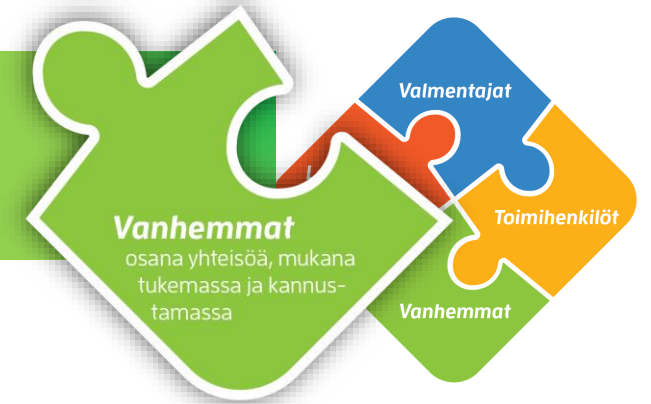


Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




Hämeen
Liikunta ja Urheilu

KIINNITÄ HUOMIOTA MYÖS NÄIHIN



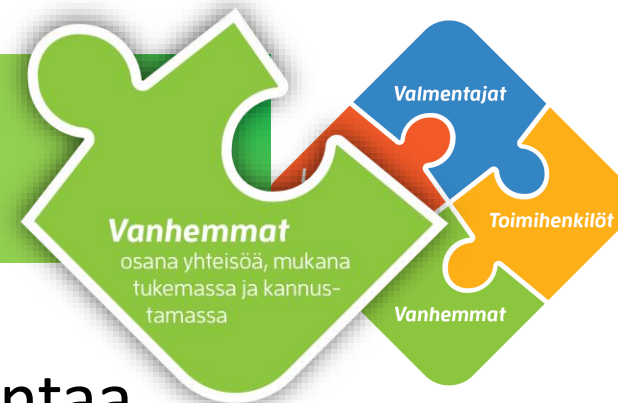
- Kasvuikäisen selälle sopiva patja
- Terveellinen ja sopivan runsas iltapala
- Makuuhuoneen sopiva lämpötila ja ilmanlaatu
- Makuuhuoneen sopiva hämäryys ja äänieristys
- Petivaatteiden puhtaus
- Mahdolliset kasvukivut



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



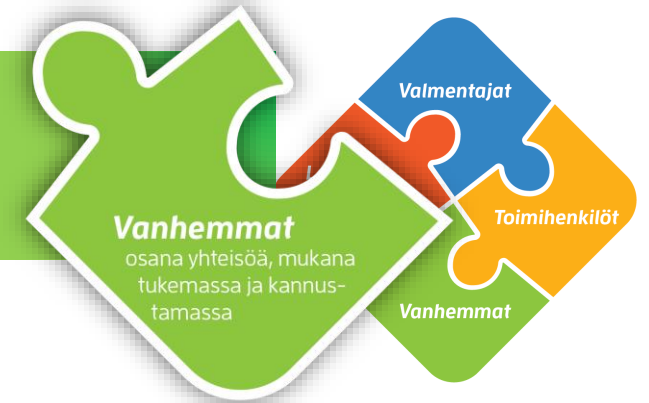
LIIKUNTA PARANTAA UNTA



- Säännöllinen liikunta lisää unen kestoa ja parantaa sen laatua
 - Nopeuttaa nukahtamista
 - Pidentää syvän unenvaiheen kestoa
 - Lyhentää REM-unen kestoa
- Säännöllinen liikunta parantaa myös päiväsaikaista vireyttä
- Paras vaikutus kun liikuntasuoritus kestää säännöllisesti yli tunnin kerrallaan
- Raskas liikunta tehtävä riittävän ajoissa, jotta rauhoittumiselle jää aikaa



LEVOSSA KEHITTYY



- Liikunnan tavoitteena horjuttaa elimistön tasapainotilaa
- Kuormituksen jälkeinen kehittyminen ja palautuminen tapahtuvat harjoitusta seuraavan levon aikana
- Monesti harjoittelua tehdään paljon ja levätään liian vähän:
 - Kehittyminen hidastuu
 - Alttius ylikuormittumiselle, tapaturmille ja vammoille kasvaa
- Unella keskeiset tehtävät energiatasapainon, vireyden, suorituskyvyn ja oppimisen säätelyssä
 - Syvä uni liikunnasta palautumisen ja elpymisen kannalta tärkeintä

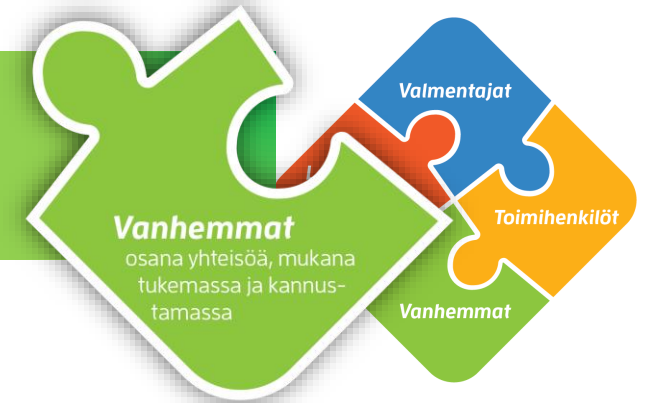


Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

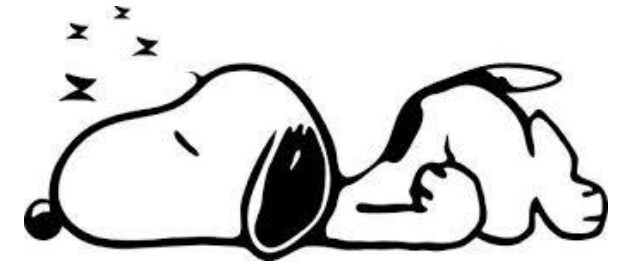



**Hämeen
Liikunta ja Urheilu**

KUDOKSET JA HORMONITOIMINTA



- Syvän unen aikana anabolisten eli rakentavien hormonien erityis on vilkkaimmillaan:
 - Lihaksiston kudosisvauriot korjaantuvat
 - Energiavarastot täyttyvät
- Säännöllinen unirytmii tukee parhaiten näiden hormonien erittymistä, elimistön palautumista ja suorituskyvyn kehittymistä
- Lepopäivien tärkeys: Kovan harjoittelun tai rasittavan harjoittelujakson jälkeen tulee aina olla kevyempiä harjoituksia ja palauttavia jaksoja
 - Järkevä harjoitteluohjelma!



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



YHTEENVETO



- Uni on elintärkeää ja ansaitsee arvostusta
 - Rauhoita illat ja varaa sille riittävästi aikaa
- Riittävällä ja hyvälaatuisella unella on keskeinen merkitys terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta
 - Unen tärkeydestä voi keskustella jo pienenkin lapsen kanssa
- Riittävä ja hyvälaatuinen uni on edellytys lapsen ja nuoren tasapainoiselle kasvulle sekä liikunnalliselle kehittämiselle

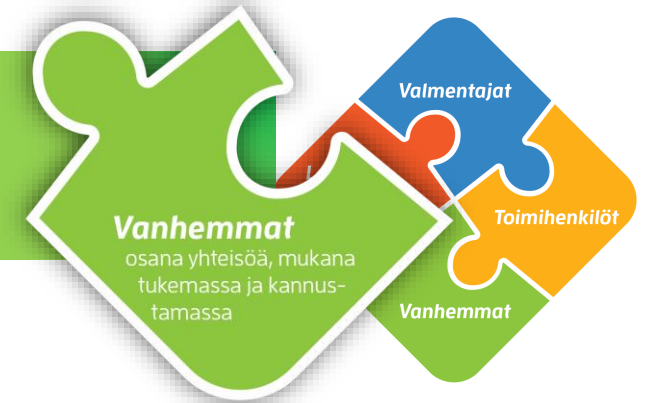


Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö

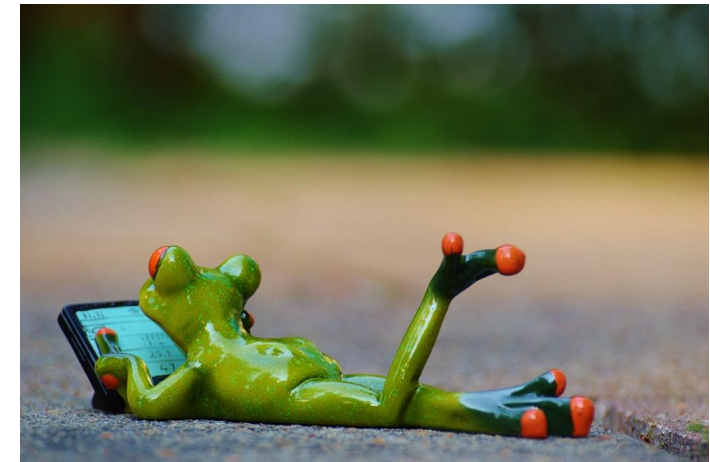



Hämeen
Liikunta ja Urheilu

LÄHTEET



- Kuvat: Pixabay
- Aivoliitto ry: Uni-osio
<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/elintavat/uni>
- Duodecim Terveyskirjasto: Artikkelit ja käypä hoito -suositus
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00056
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01007
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50067>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto: Vanhemmille – Lapsen kasvu ja kehitys
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/alakouluikäisen-nukkuminen/>
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>
- Suomen Mielenterveysseura Mieli: Uni-osio
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>
- TEKO, Terve koululainen: Lepo ja uni
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Uni-osio
<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>
- UKK-Instituutti: Liikunnan vaikutukset
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö




**Hämeen
Liikunta ja Urheilu**