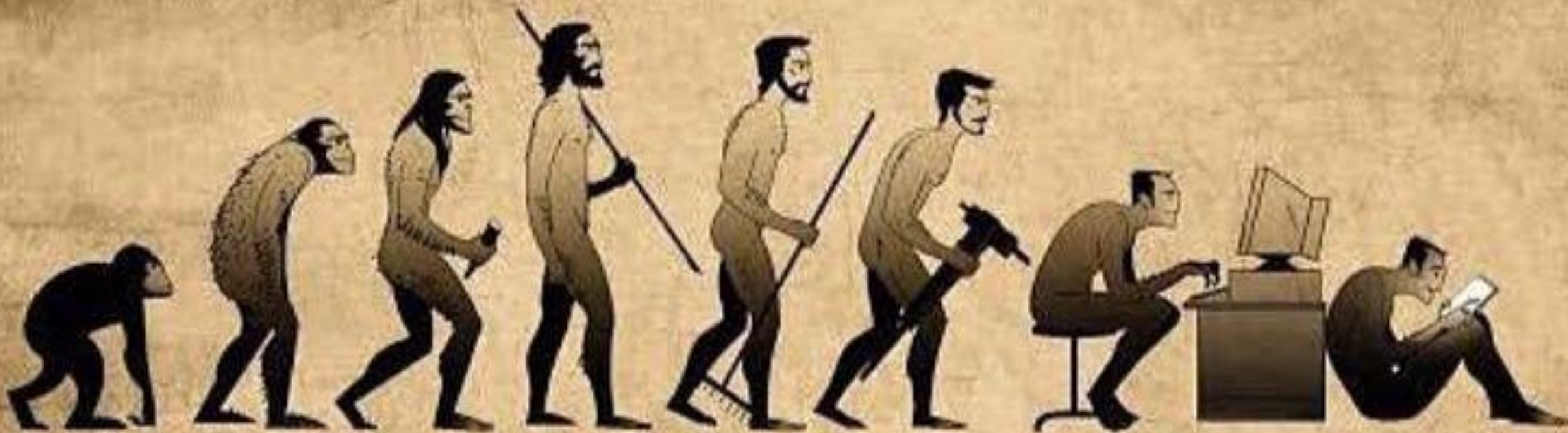


hö**l**sa

Uni ja palautuminen

Lari Karjula, Hälsa

IHMINEN 24 TUNNISSA



Metsästyys ja keräily

00:00:00-

23:40:00

Maanviljely

23:40:00

-23:59:40

Teollistuminen

23:59:40

-23:59:58

Digitalisaatio

-23:59:58

00:00:00

Minkä verran sinä nukut?

Mikä vähentää untasi eniten?



Riittävää unta estäviä tekijöitä:

- Nopeasti muuttuva keho
- Kiireiset aikataulut
- Aktiivinen sosiaalinen elämä
- Virheellinen näkemys unesta

Mitä hyötyjä unesta on?

Vähemmän unta?

”Loukkaantumiset lisääntyivät eniten niillä, jotka ilmoittivat nukkuvansa alle seitsemän tuntia per yö.”

Vähemmän unta?

*”Sen lisäksi, että he sairastuivat helpommin,
loukkaantumisista toipuminen kesti pitempään,
ja jopa uran pituus lyheni.*



Unen hyödyt

- Ihmisenä
 - Mielekäs arki
 - Terveys
 - Mielen hyvinvointi
 - Oppiminen
 - Luovuus
- Urheilijana
 - Palautuminen
 - Kehittyminen
 - Suorituskyky



puhdistaminen



oppiminen



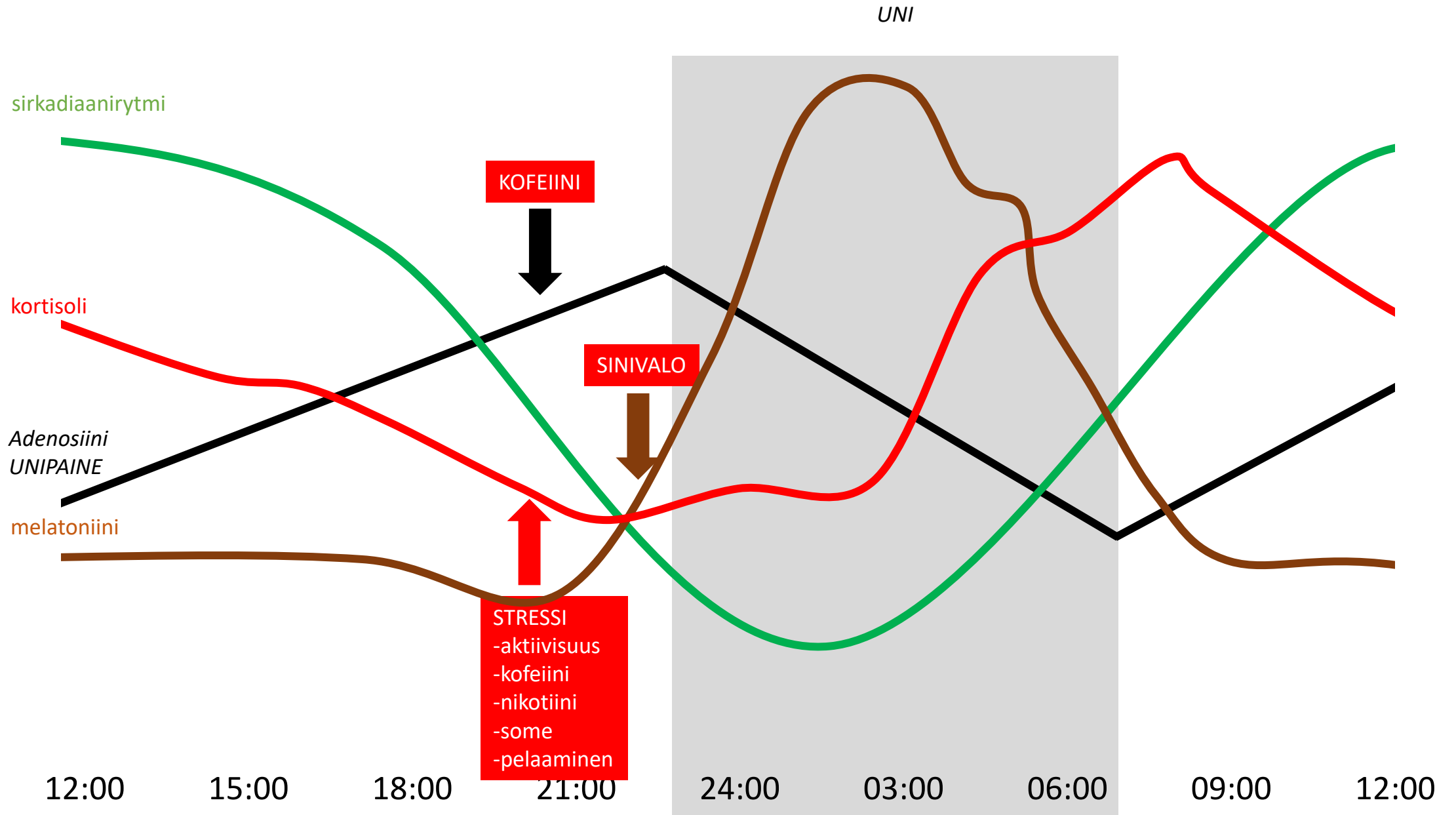
korjaaminen



Erityisesti lapsilla ja nuorilla

- Kasvu
- Kehitys
- Oppiminen
- Sosiaaliset suhteet
- Itsen hallinta (mieli, tunteet, käytös..)
- Vireystila
- Mielenterveys

Tutkimusten mukaan enemmistö nuorista ei saa riittävästi unta.



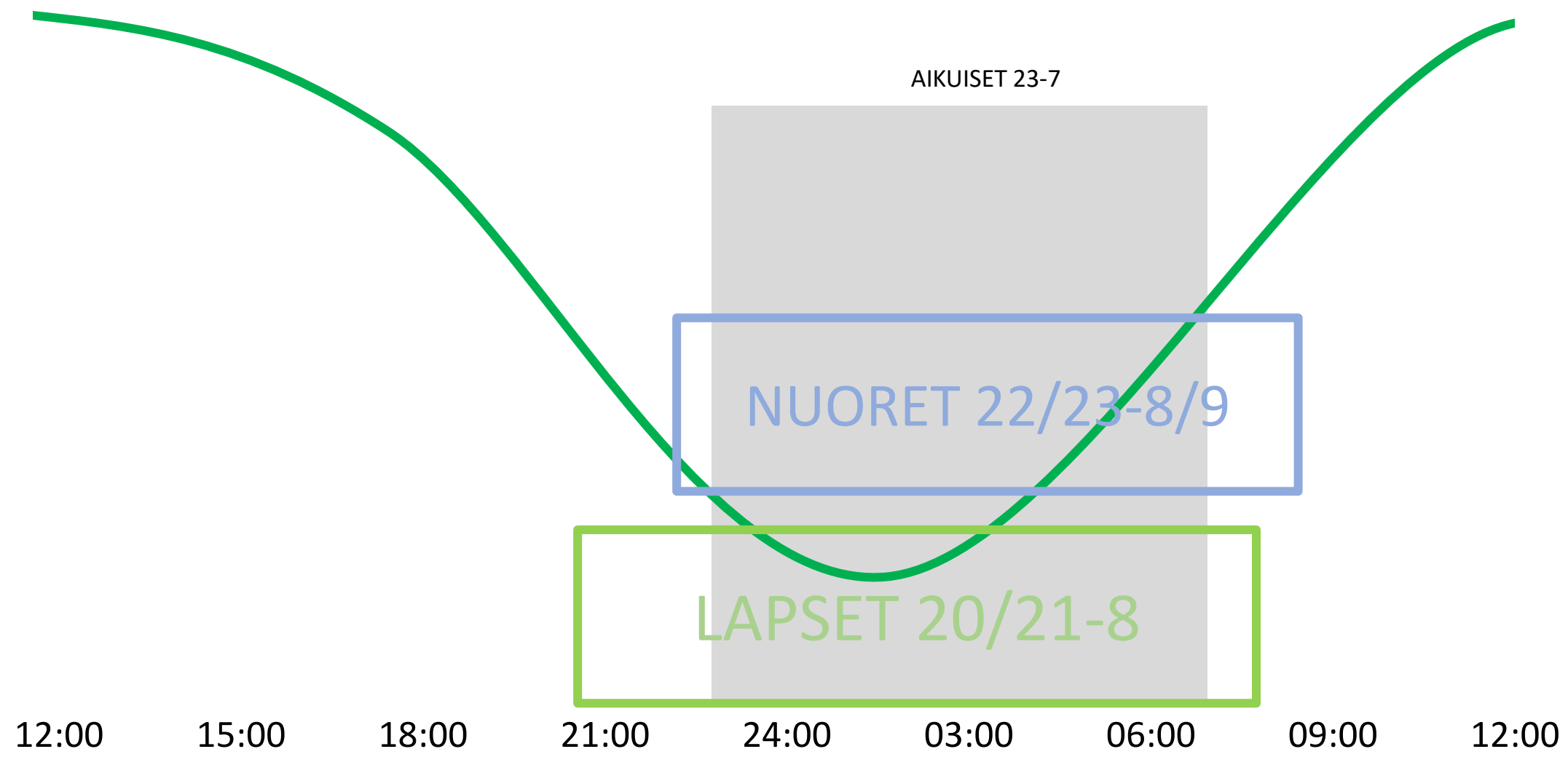
Unen tarve:
Lapset 10-11h
Nuoret 9-10h
Urheilijat +1h

”Hyvinvoivat ihmiset +1h”



sirkadiaanirythmi

UNEN IKKUNA





Nuoren sirkadiaanirytmii

- Viivästyy vrt. Lapsuus, mutta 1-2 tuntia
- Unta viivästyttää vireyttä ylläpitävät asiat:
 - Pelaaminen
 - Puhelin
 - TV
 - Kaverit
 - Energiajuomat
 - Limsat
 - Herkut

Aktiivisuus nostaa unipainetta

– järki matkassa ja ajoituksessa



”Unentarve ei murrosiässä vähene, mutta hormonien vaikutuksesta nukahtamisajankohta voi siirtyä myöhemmäksi. Nuorten unihäiriöistä yleisin onkin aamuväsymys. Syynä tähän on usein liian myöhäinen nukkumaanmeno.”

Uni ja paino – 8,5h vs. 6h

(aikuisilla tehty tutkimus)

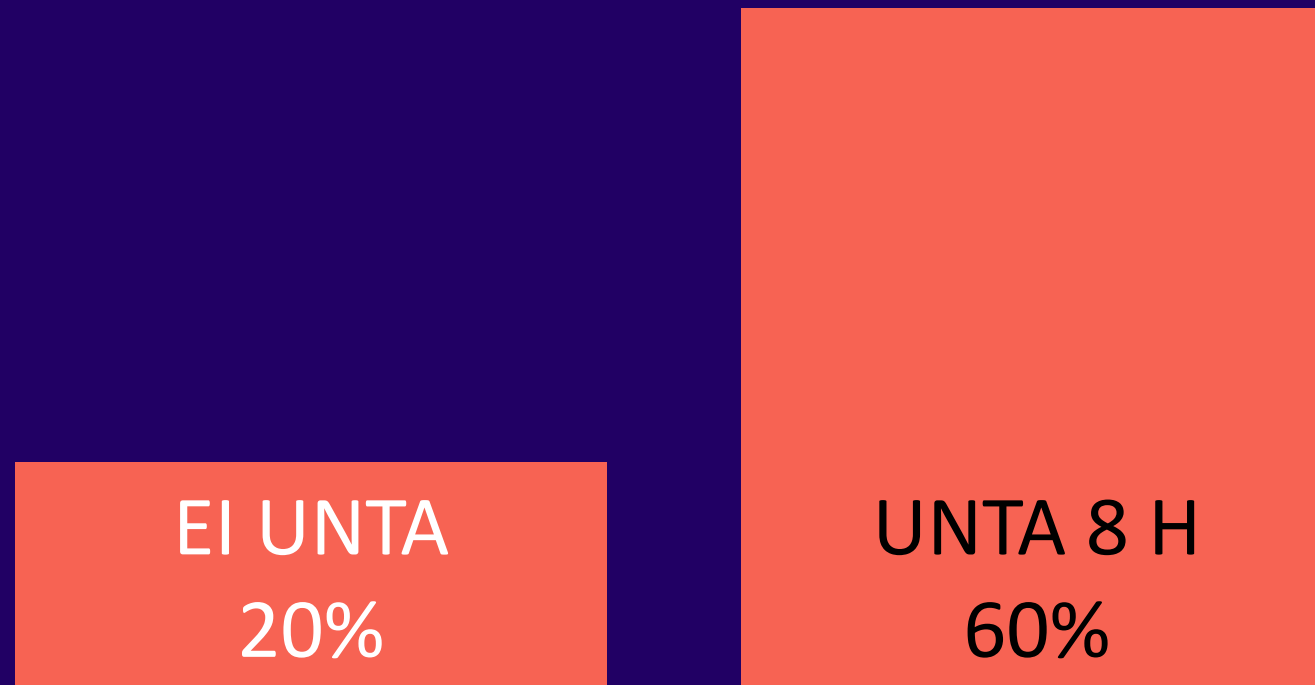
- > Hormonitoiminnan muutos epäedulliseksi
 - nälkähormoni lisääntyy
 - kylläisyshormoni vähenee
- > Energian saanti 300 kcal enempi joka päivä

7000 kcal = 1kg

5-10kg / vuosi

10 vuorokautta
6 tunnin yöunilla vastaa
24 tunnin valvomista

Luovuus ja ongelmanratkaisu



Mieti omaa elämääsi: Mikä osa-alue voi hyvin? Mikä kaipaa huomiota?



Tietoisuus
Tunne itsesi!



Keho
fyysinen



Mieli
psykkinen



Tunne
sosiaalinen



Arvot
henkinen



Työ
ammattillinen

Uudistuminen: itsetuntemus, itseluottamus, reflektio

Ravinto
Liikunta
Lepo
Uni
Rentoutuminen

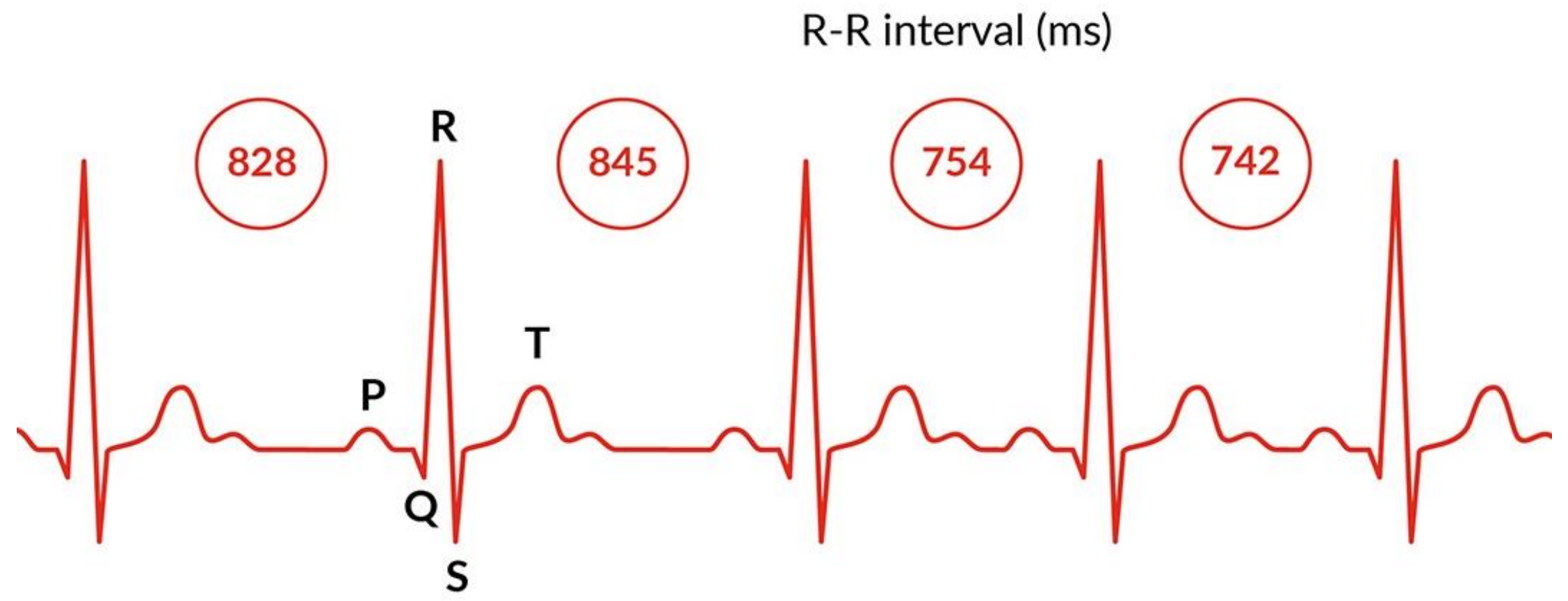
Ajattelu
Muisti
Oppiminen
Luovuus
Havainnointi
Stressinhallinta

Tunteidenhallinta
Positiivisuus
Ihmissuhteet
Harrastukset
Yhteisöllisyys

Arvot
Päämäärät
Merkitys
Henkiset virikkeet
Tasapaino

Avaintehtävät
Tavoitteet
Osaaminen
Palaute
Kehittyminen

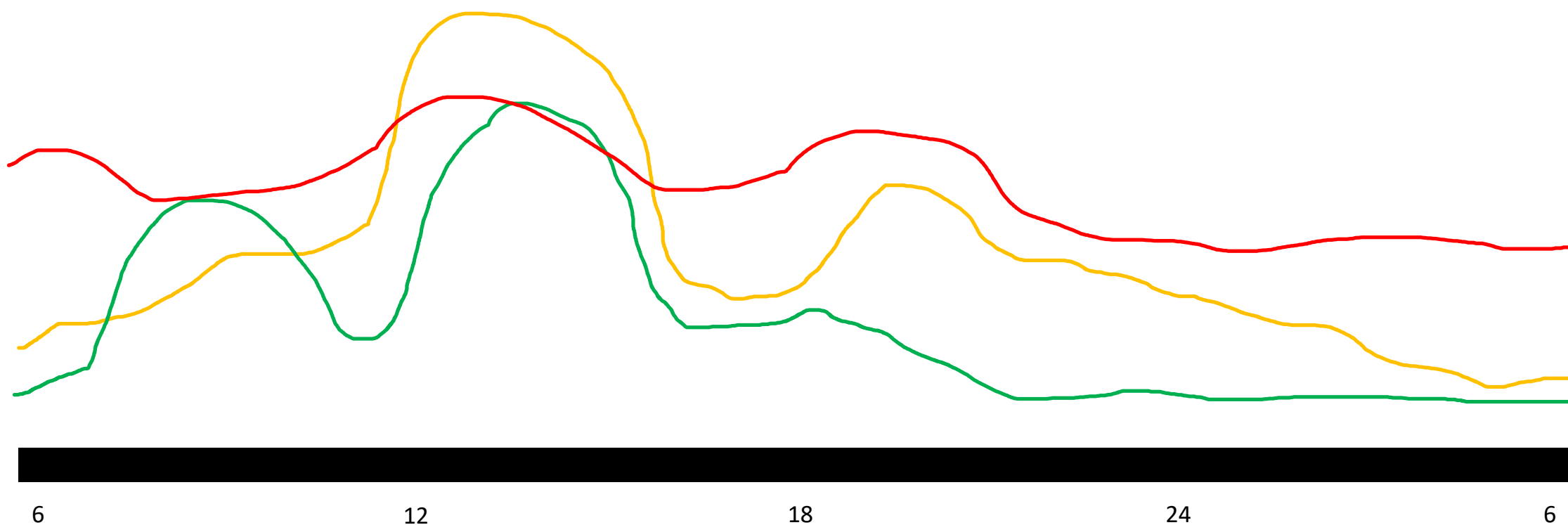
Heart rate variability (HRV) eli sykevälivaihtelu

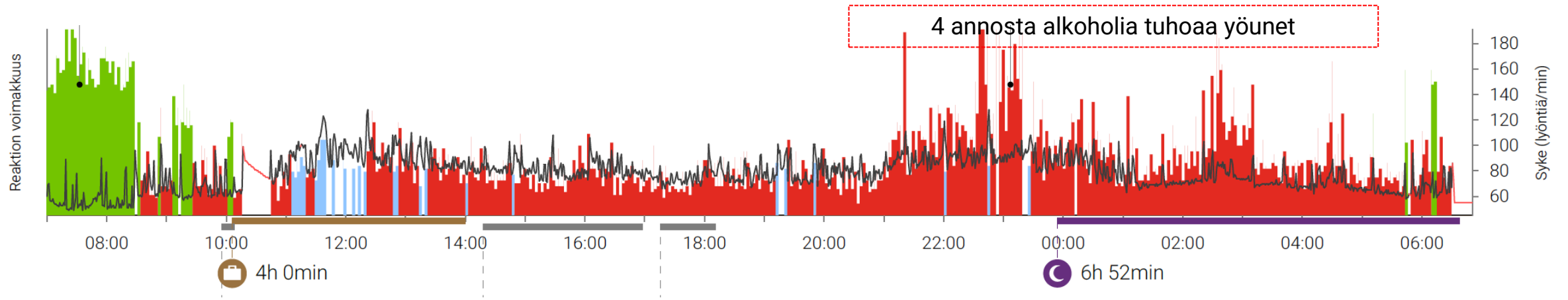
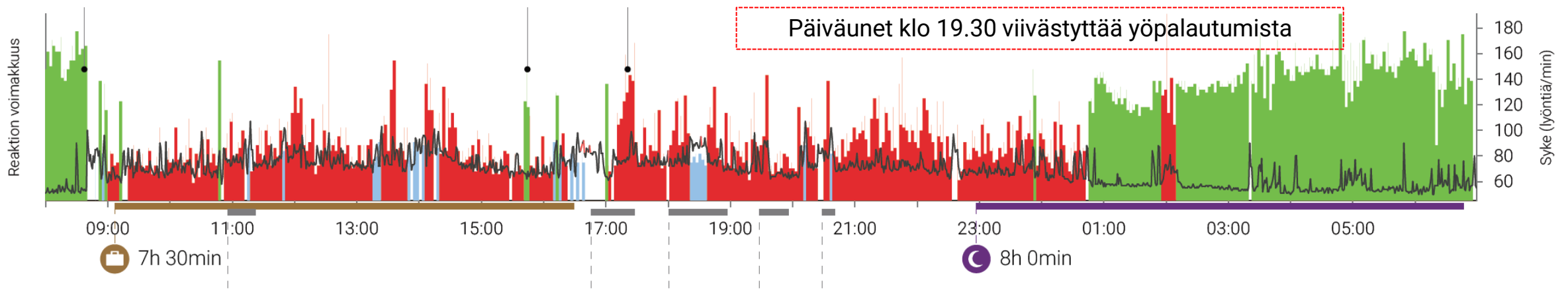
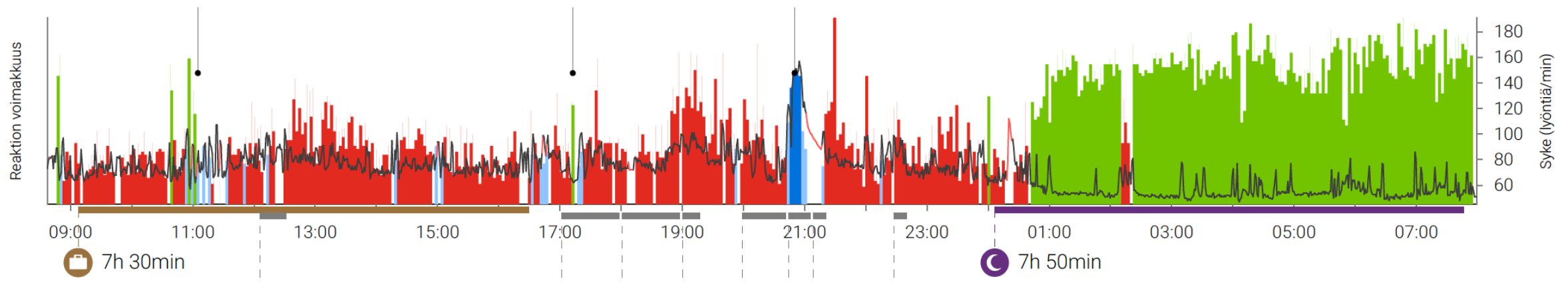


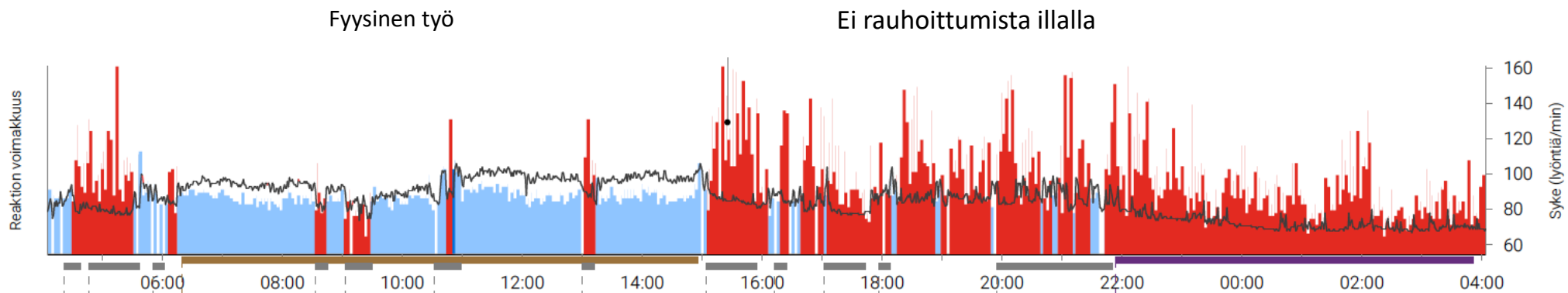
Intensiteettimittari



Päivän intensiteetin hahmottaminen

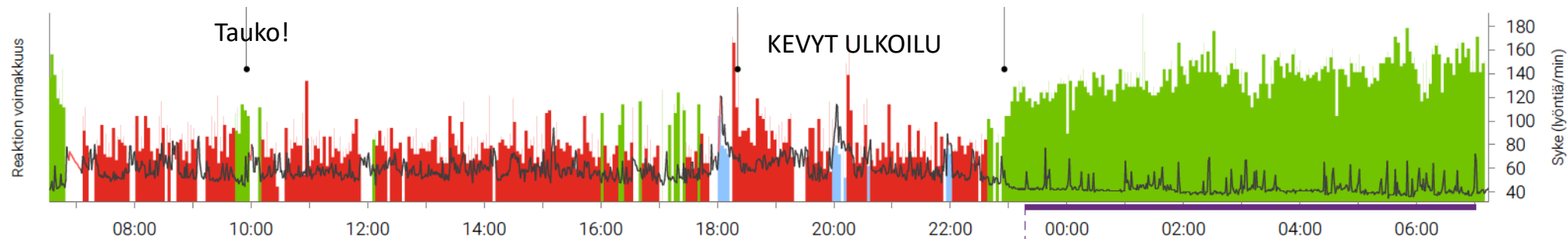






Toimistotyö, sis. palauttavia hetkiä päivän aikana

Rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa

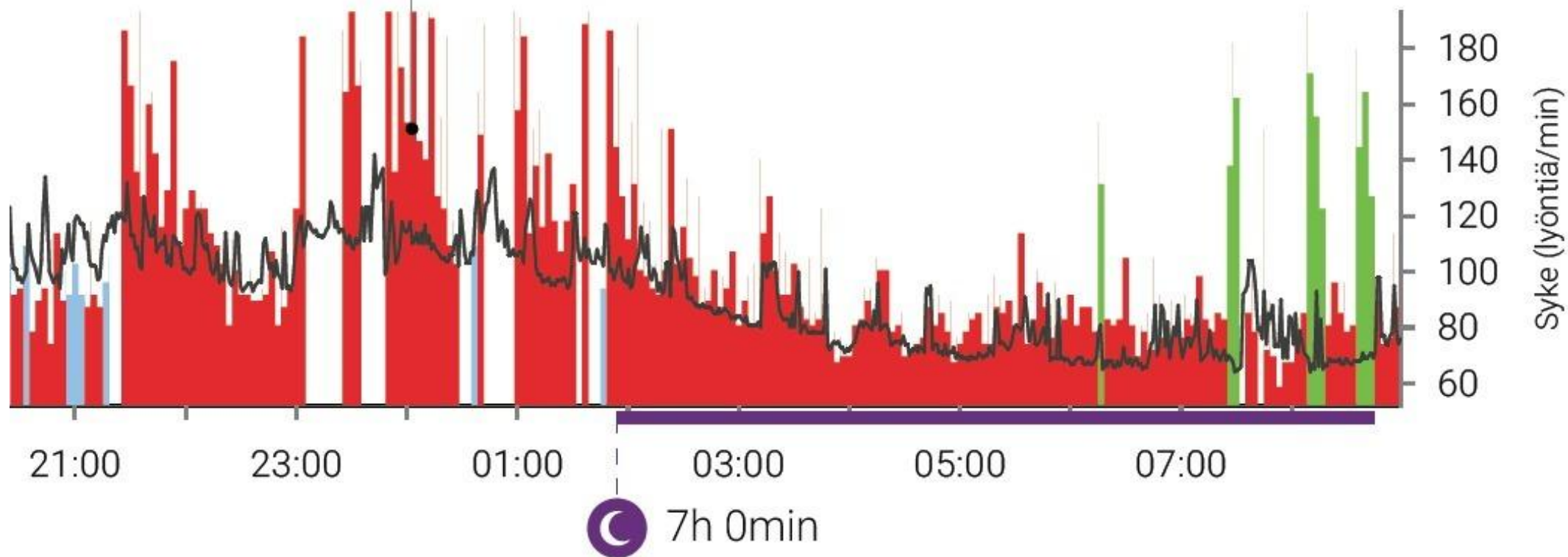




Eniten stressireaktioita sisältänyt 15min.



Päivänaikainen palautuminen puuttui.



Tunne itsesi – tärkein taito elämässä





Huomioi aikataulut

- Ehdittävä syödä
- Ehdittävä palautua
- Ehdittävä rauhoittua
- Ehdittävä nukkua
- Muutoin treenin hyöty heikko, ylikunnon riski suuri



Yhteiset pelisäännöt:

?

?

?

?

?

?



Yhteiset pelisäännöt:

- Pelaaminen loppuu klo
- Pelaamista enintään
- Puhelimen käyttö treeneissä
- Unirytmien säännöllisyys
- Laitteet makuuhuoneessa

YHTEISET PELISÄÄNNÖT

HYVÄ UNI JA PALAUTUMINEN

Treeni ilman hyviä unia = ei hyötyä

Syö ennen treenejä

Syö treenin jälkeen

Laitteet varastaa aikaani

Ei laitteilla enää 1h ennen

nukkumaanmenoa

Pelaamista ei klo 20 jälkeen

Unta vähintään 9/10 h

Nämä vinkit ovat vain minua varten.

Hyvä uni auttaa minua myös oppimaan ja kehittymään.



Marraskuu on unen
teemakuukausi

suominukku.fi
univalmennus maksutta!