

Opinnäytetyö (AMK)

Terveydenhoitotyön koulutusohjelma

2024

Krista Nyqvist ja Juulia Veranen

Laadukas uni, parempi terveys

- Juniori AMK -työpaja 5. luokkalaisille lapsille



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Terveydenhoitoalan koulutus

2024 | 50 sivua

Krista Nyqvist & Juulia Veranen

Laadukas uni, parempi terveys

-- Juniori AMK- työpaja 5. luokkalaisille lapsille

Uni on meille jokaiselle tärkeä polttoaine. Laadukas uni edistää terveyttä monella sen osa-alueella, kuten myös terveyden osa-alueet edistävät unen laatua ja määrää. Hyvä terveys koostuu monien asioiden summasta ja tasapainosta.

Tasapaino ei kuitenkaan synny yksinään, vaan on tärkeää tietää itse itsestään, miten tasapainoa voi parhaiten rakentaa. Tasapaino on riippuvainen monista asioista, ja terveyden näkökulmasta laadukasta elämää edistää hyvä mielenterveys, ravitseminen sekä liikunta.

Opinnäytetyö on toiminnallinen työ, jonka toiminnallinen osuus kohdistuu Turun ammattikorkeakoulussa pidettävään Juniori AMK -tapahtumapäivään. Tapahtumapäivä on suunnattu 5. luokkalaisille turkulaisille lapsille ja päivä sisältää erilaisia rasteja, joiden aiheet pyörivät unen sekä terveyden edistämisen ympärillä. Tapahtumapäivän tavoitteena on lisätä lasten terveystietämystä toiminnallisen oppimisen kautta. Tästä syystä opinnäytetyössä tarkastellaan terveyden osa-alueita mahdollisimman paljon 5. luokkalaisten lasten terveyden näkökulmasta. Opinnäytetyö käsittelee unihygienian ja unen omaohjauksen keinoja, jotka ovat vahvasti yhteydessä tapahtumapäivän rasteihin.

Asiasanat: Lasten uni, terveys, terveyden edistäminen, Juniori AMK, unihygienia, unen omahoito, toiminnallinen oppiminen

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree programme of Public health nursing

2024 | 50 pages

Krista Nyqvist & Juulia Veranen

High quality sleep, better health

- Junior UAS – workshop for fifth graders

Sleep is an important fuel to all of us. High quality sleep promotes health in many of its areas, just as the different areas of health promotes the quality and amount of sleep. Good health consists of the sum and balance of many things.

However, balance does not come on its own. It is important to know yourself how to build balance as best one can. Balance depends on many things, and from a health perspective, a balanced life is promoted by good mental health, nutrition and exercise.

This thesis is functional. The functional part focuses on the Junior UAS event day held at the Turku University of Applied Sciences. The event day is aimed at 5th grade children from Turku. The day includes various activities which topics revolve around sleep and health promotion. The goal of the event day is to increase children's health knowledge through functional learning. For this reason, the thesis examines aspects of health as much as possible from the perspective of the health of a 5th grader child. This thesis deals with methods of sleep hygiene and self-directed sleep, which are strongly connected to the activities of the Junior UAS event day.

Keywords: Children`s sleep, health, health promotion, Junior UAS, sleep hygiene, sleep guidance, functional learning

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja ohjaavat kysymykset	8
3 Keskeiset käsitteet	9
3.1. Hyvinvointi ja terveys	9
3.2. Uni	9
3.3. Viides-luokkalaisen kehityspolku.....	11
3.1 Juniori AMK	12
4 Viidesluokkalaisen terveyden osa-alueet ja näiden vaikutus uneen	14
4.1 Mielenterveys.....	14
4.2 Ruutuaika.....	15
4.3 Liikunta	17
4.4 Ravitseminen	18
4.6.1. Kofeiini.....	19
4.6.2. Ruuan vaikutus melatoniinin tuotantoon.....	20
4.5 Unen omahoito ja unihygienia.....	20
5 Opinnäytetyön menetelmä.....	23
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	23
5.2 Toiminnallinen oppiminen	23
6 Toiminnallinen Juniori AMK -päivä.....	25
6.1 Suunnittelu.....	25
6.2 Toteutus ja päivän kulku	27
6.3 Työpajat	28
6.4 Arviointi	31
7 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	33
7.1 Eettisyys	33
7.2 Luotettavuus	34

8 Pohdinta	35
-------------------------	-----------

Lähteet	37
----------------------	-----------

Liitteet

Liite 1. Kunniakirja osallistumisesta Juniori AMK - tapahtumapäivään

Liite 2. Unen ja terveyden vaikutukset toisiinsa- diaesitys lapsille

Liite 3. Tietovisan kysymykset

Liite 4. Palautekysely

Kuvat

Kuva 1. Perusohjeet parempaan uneen

Kuva 2. Tarjotut eväät lapsille

Kuva 3. Sanaselityspelin kortit

Kuva 4. Nukkumatin kutsukortit

1 Johdanto

Opinnäytetyön aiheena on lasten unen laadun ja määrän vaikutus muuhun terveyteen sekä eri terveyden osa-alueiden vaikutus uneen. Opinnäytetyön menetelmä on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen osuus koostuu työpajojen pitämisestä 5. luokkalaisille lapsille Juniori AMK:ssa.

Olemme valinneet tämän aiheen terveyden edistämisen tärkeyden sekä laadukkaan unen tärkeyden vuoksi. Uni on korvaamaton terveyden kulmakivi, joka on yhteydessä moniin muihin terveyden osa-alueisiin, kuten mielenterveyteen, liikkumiseen sekä ravitsemukseen. Samaten myös näillä osa-alueilla on suuri vaikutus unen saantiin ja sen laatuun. (THL 2023b.) Olemme itse havainneet, että uni ja siihen liittyvät haasteet ovat nyt paljon esillä etenkin sosiaalisessa mediassa, jonka vuoksi informaatio ja ohjaus aiheesta on tärkeää. Tämän vuoksi koemme erityisen tärkeänä lisätä tietoisuutta unen omaohjauksesta ja unihygieniasta jo nuoresta pitäen.

Tässä opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksessa tarkastelemme etenkin 5. luokkalaisten unen tarvetta ja siihen vaikuttavia tekijöitä, kokemuksia unesta, sekä tutkimuksia kouluikäisten unesta. Tämä siitä syystä, että laadukasta tietoa saadessamme, voimme parhaiten ohjeistaa juuri sitä ikäluokkaa, jolle pidämme työpajojakin.

Uni on tärkeä tukipilari meille kaikille. Uni vaikuttaa kokonaisuudessaan koko ihmisen hyvinvointiin ja rytmittää arjen rutiineja (Kuusisto & Pusa 2021). Unen laadun ollessa huonompaa, vaikuttaa se myös muihin terveyden osa-alueisiin kuten elintapoihin, mielenterveyteen sekä koettuun terveyteen negatiivisesti (THL 2022a). Perusuni on erittäin merkityksellistä lapsen kehitykselle ja terveydelle. (Kanervisto 2022.)

Olemme etsineet tutkimustietoa eri terveyden osa-alueista, joilla on vaikutusta uneen, niin positiivisia kuin negatiivisiakin vaikutuksia. Tutkimuksia on tehty lapsille ja nuorille suurella ikähaarukalla. Tutkimustietoa on kerätty sekä Suomesta että kansainvälisesti muualta maailmasta. Tutkimuksissa on kartoitettu

eniten unen laatua parantavia menetelmiä, joilla on suuri vaikutus unen omaohjaukseen sekä unihygieniaan. Pehdymme myös toiminnalliseen oppimiseen, ja miten voimme työpajojen ohjaajina tukea toiminnallista oppimista mahdollisimman laadukkaasti.

Opinnäytetyön tavoitteina on lisätä uneen liittyvää tietoisuutta, lisätä unen arvostusta sekä ennaltaehkäistä perustasolla uniongelmiin syntyä lapsilla. Itse työpajojemme tavoitteena on tarjota 5. luokkalaisille keinoja parempaan uneen sekä tutustua unen omaohjaukseen. Kun uneen liittyvät perusteet ovat hallinnassa, on hyvä soveltaa perusteita muuhun terveystyöhön ja terveyden edistämiseen. Sama pätee myös päinvastoin, joten on tärkeää hyvän unen kannalta pitää huolta myös muusta terveydestä kokonaisvaltaisesti.

Opinnäytetyön suurimmat painopisteet ovat teoriakehyksessä ja Juniori AMK -päivässä. Teoriakehyksessä käsittelemme 5. luokkalaisten unen tarvetta, kehityspolkuja, terveyden eri osa-alueita ja näiden vaikutuksia uneen sekä unen omaohjaukseen. Juniori AMK -päivään liittyen avaamme tapahtuman suunnittelua, toteutusta sekä arviointia. Käsittelemme työssämme myös lapsiin kohdistuvaa etiikkaa, toiminnallista oppimista sekä Juniori AMK:n toimintaa, taustaa ja tavoitteita.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja ohjaavat kysymykset

Opinnäytetyömme tarkoitus on suunnitella, toteuttaa sekä arvioida Juniori AMK:n työpajaa sekä tarkastella 5. luokkalaisten lasten unikäyttäytymistä. Tarkoituksena on tuoda opinnäytetyössä yhteen terveytemme kulmakivet ja arvioida näitä kattavasti unen näkökulmasta. Juniori AMK:n työpajoja varten olemme perehtyneet toiminnalliseen oppimiseen, ja on myös tarkoitus tuoda tutkittuja menetelmiä käytäntöön.

Tavoitteena on lisätä uneen liittyvää tietoisuutta, unen arvostusta sekä ennaltaehkäistä perustasolla uniongelmiä lapsilla. Työpajan tavoite on tarjota keinoja parempaan uneen ja täten myös laadukkaampaan terveyteen. Tavoitteena on myös, että jokainen lapsi oppisi jotain uutta unesta sekä oppisi tarkastelemaan omaa terveystietoisuutta. Lisäksi tavoitteena on, että lapset tutustuisivat unen omaohjaukseen siltä näkökulmalta, mitkä keinot voisivat auttaa heitä itseään tarpeen tullen.

Jatkossa opinnäytetyöstä voi hyötyä lapset itse konkreettisen uniohjauksen vuoksi sekä ammattilaiset kouluterveydenhuollossa ja opiskelijat terveydenhoitoalalla. Opinnäytetyöstä voivat hyötyä myös seuraavat Juniori AMK -tapahtumapäivän pitäjät eri aloilta. Myös esimerkiksi kolmannella sektorilla rastipäiviä pitävät lastenohjaajat, kuten päiväkodin työntekijät, voivat hyötyä opinnäytetyössä käytetystä materiaalista.

Ohjaavia kysymyksiä opinnäytetyölle ovat:

1. Miten uni on yhteydessä 5. luokkalaisten lasten terveyteen?
2. Miten 5. luokkalainen lapsi voi toteuttaa unen omahoitoa?
3. Kuinka tukea toiminnallista oppimista lapsilla?

3 Keskeiset käsitteet

3.1. Hyvinvointi ja terveys

Hyvinvointi on laaja-alainen käsite erilaisista elämään vaikuttavista tekijöistä. Yleisesti hyvinvointi jaetaan kolmeen ulottuvuuteen: Terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi (THL 2022a). Tässä opinnäytetyössä käsittelemme yleistä terveyttä, joka kattaa koetun terveyden, mielenterveyden sekä muut terveyden osa-alueet (THL 2022b). Yleiseen terveyteen kuuluu psyykkinen, fyysinen sekä sosiaalinen terveys. Terveys on muuttuva tila, johon vaikuttaa muun muassa sairaudet sekä elinympäristö, mutta ennen kaikkea siihen kuuluu ihmisen oma kokemus terveydestään, arvot sekä asenne. (Huttunen 2020.) 5. luokkalaisilla lapsilla terveyteen vaikuttaa laajasti koulunkäynti sekä osallisuus, elintavat, koettu terveys sekä mielenterveys. Näitä osa-alueita käymme läpi opinnäytetyössämme tarkemmin. THL:n mukaan keskeisimmät terveyden haasteet liittyvät nuorten mielenterveyteen, häirinnän ja väkivallan kokemuksiin, osallisuuteen, elintapoihin sekä ylipainoon. (THL 2022b.)

Opinnäytetyötä varten perehdyimme Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisemiin kouluterveystutkimuksen tuloksiin vuodelta 2023. Kouluterveyskyselyt toteutetaan kahden vuoden välein. Kouluterveyskyselyt tuottavat luotettavaa ja monipuolista tietoa lasten ja nuorten kokemasta terveydestä. Kyselyissä ovat aiheina muun muassa terveys, koulunkäynti, osallisuus sekä palvelut. (THL 2024a.)

3.2. Uni

Uni on tila, jossa ihmisen aivotoiminnan tietoinen yhteys olemassaoloon katkeaa. Fyysisiä muutoksia unen aikana elimistössä ovat muun muassa sydämen sykkeen hidastuminen, verenpaineen lasku sekä hengitystiheyden

muutos. Uni perustuu sisäiseen vuorokausirytmiiin, jota säätelee esimerkiksi valo, koulu sekä muut elämän rutiinit. Unen aikana aivot käsittelevät päivän tapahtumia sekä niin sanotusti lataavat akkuja. Unen aikana muu elimistö elpyy ja lepää. (Partinen 2019.)

Uni koostuu unisyklistä, joka kestää aikuisella 90 minuuttia. Unisyklejä on yön aikana noin neljästä kuuteen. (Partonen 2020.) 5. Luokkalaisen unisykli on lähes samanlainen kuin aikuisen unisykli. Unisykli koostuu kahdesta eri pääryhmästä: perusunesta ja vilkeunesta. Perusuni eli Non-REM (NREM) on suurin osa unestamme. Perusuni jaetaan kolmeen eri alaluokkaan (N1-N3). N1-unta kutsutaan pinnallisena unena. Tällöin voidaan havainnoida vielä ympäristöämme, mutta ollaan unen ja valveen välivaiheilla, niin sanotusti "torkutaan". Tämän torkeuden jälkeen vaivutaan uneen. N2-unta kutsutaan keskisyvänä unena tai kevyenä unena. Se muodostaa suurimman osan uniajastamme, jopa 50 prosenttia. N3-unta kutsutaan syväksi uneksi. Tämä vaihe on tärkein osa untamme, koska syvän unen aikana tapahtuu niin sanottu "aivopesu". Aivopesussa päivän aikana aivoihin kertyneet kuona-aineet pääsevät huuhtoutumaan pois. Tämä edistää uusien asioiden oppimista ja edesauttaa muistia sekä fyysistä terveyttä. (Kanervisto 2022; Wigren & Stenberg 2015.)

Vilkeunesta puhutaan yleensä Rem-unena. Se on univaihe, jolloin nähdään eniten unia. Tällöin nukkujan silmät liikkuvat silmäluomien alla nopeasti unennäön tahdissa, josta tuleeekin REM-termi, Rapid Eye Movement. Verrattuna syvään uneen Rem-unessa tapahtuu vaihtelua hengityksessä, sydämen rytmisissä ja hormonitasapainossa, se on nimensä mukaan vilkasta unta. Rem-unen aikana käsittelemme päivän tapahtumia ja tunteita. (Partinen 2019; Stenberg 2018.)

5. luokkalaisella unen määrä vuorokaudessa pitäisi olla vielä 9–11 tuntia. On tärkeä muistaa, että jokaisella ihmisellä unentarve on kuitenkin yksilöllinen, jotkut tarvitsevat enemmän unta, kun taas toiset vähemmän. (MLL 2023a.)

Unen heikko laatu tai vähäinen määrä voi vaikuttaa negatiivisesti ja kokonaisvaltaisesti lapsen elämään. Jos lapsi nukkuu liian vähän, vaikuttaa se

heikentävästi oppimiseen, luovuuteen, muistiin, tunne-elämään, keskittymiskykyyn sekä päättelykykyyn. (THL 2023a; Sallinen 2013.) Univaje saattaa vaikuttaa myös fyysisesti kasvuun, sillä unen aikana erittyy lapselle tärkeää kasvuhormonia. Vähäinen unen määrä voi myös altistaa muille fysiologisille muutoksille sydän- ja verenkiertoelimistössä, ruuansulatuselimistössä sekä aineenvaihdunnassa. Univaje heikentää myös vastustuskykyä ja täten altistaa muille liitännäissairauksille kroonistuessaan. (Stenberg 2019.)

Terveystieteiden tutkimuskeskitysten mukaan vuonna 2023 4–5. luokkalaisista lapsista 10,5 % koki, ettei nuku tarpeeksi. Vastaava lukema oli vuonna 2021 11,1 %. Tämän mukaan hieman useampi lapsi kokee nukkuvansa paremmin kuin ennen.

3.3. Viides-luokkalaisen kehityspolku

Viidennellä luokalla olevat lapset ovat iältään 11–12-vuotiaita. Useimmin tämän ikäiset lapset alkavat kokemaan ensimmäisiä merkkejä murrosiästä. Murrosiän esiasteilla tapahtuu kehityksessä paljon muutoksia esimerkiksi persoonallisuudessa sekä tunne-elämässä. Tämä tuo lapselle sekä hänen lähipiirilleen aivan uusia haasteita, riippuen toki yksilöstä. Vanhempien ja läheisten tuki onkin tärkeää lapsen kasvun ja kehityksen kannalta. (MLL 2023a.)

Lapsen saavutettua 12-vuoden ikä, alkaa varhaisnuoruuden kehityksen ajanjakso. Tänä ajanjaksona lapsen tunteet kuohuvat, kehon rakenne muuttuu ja kehittyy. Lapsesta tulee vähitellen itsenäinen eli irrottautuu vanhemmistaan. Kehitysjaksoon kuuluu myös seksuaalisuuden herääminen sekä seksiin liittyvä kiinnostus herää. (Korhonen 2021.)

Persoonallisuuden kehitys näkyy lapsessa yksilöllisyyden vahvistumisessa. Lapsella on halu ilmaista omia mielipiteitä ja oikeuksia. Lapsi muuttuu kriittisemmäksi vanhempiaan sekä mahdollisesti myös opettajiaan kohtaan, mikä on normaalia ja tarpeellista lapsen kehitykselle. Lapsi voi osoittaa kritiikkiä perheen säännöistä, kuten ruutuajan käytöstä tai kotiintuloajoista. Tässä

tilanteessa aikuisen rooli nousee esille. On tärkeää osoittaa lapselle ymmärrystä ja antaa lapsen tulla kuulluksi, mutta asettaa edelleen turvalliset rajat ja perustellut säännöt kriittisestä asenteesta huolimatta. (MLL 2023a.)

Sosiaalinen kehitys ja kasvu näkyy kaverisuhteiden merkityksenä ja niiden ylläpitämisessä. Kouluikäisellä on suuri tarve tulla hyväksytyksi kaveriporukassa ja kavereiden mielipiteitä kuunnellaan. (MLL 2023a.) Nämä voivat johtaa eri ongelmiin, kuten lapsi tekee asioita, joita ei itse haluaisi tehdä kaverin painostuksesta johtuen. Kaveriporukassa voi edelleen tulla riitoja, joissa tarvitaan aikuisen tukea kiistojen ratkaisemiseksi, mutta pienemmät kiistat pystytään jo sovittelemaan kaveriporukan kesken. (Korhonen 2021.)

Esimurrosikä on psyykkisen ja fyysisen kasvun kannalta tärkeä kehitysvaihe. Tämä kehitysjakso sijoittuu 9-12 vuoden ikään, riippuen yksilöstä. Kehityksen aikana lapsen tunteet voivat ailahtella hyvinkin paljon, lapsi voi olla hajamielinen tai ylivilkas, keskittyminen voi olla haasteellista sekä lapsi voi olla masentunut tai ahdistunut. Nämä tunnevaihtelut voivat johtaa eri haasteisiin, kuten koulunkäynnin ja sosiaalisen kanssakäymisen vaikeuksiin. (Korhonen 2021.) Varsinaiseen murrosiän alkamiseen vaikuttavat perinnölliset tekijät, niin isän kuin äidin suvun puolelta (MLL 2023a).

3.1 Juniori AMK

Toiminnallinen työn osuus järjestetään Turun ammattikorkeakoulun tiloissa. Työpajan aikana järjestetään erilaisia rasteja 5. luokkalaisille koskien unen ja muun terveyden vaikutuksia toisiinsa. Muuhun terveyteen lukeutuu tässä tilanteessa mielenterveys, ruutuaika, ruokatottumukset sekä liikunta. Rastien tavoitteena on aktivoida 5. luokkalaisia, jotta he pääsisivät itse tekemään ja osallistumaan.

Toiminnallinen osuus on siis Juniori AMK:n tapahtumapäivässä. Tämä tapahtuma kuuluu oppilaiden opetussuunnitelmaan ja elämyspolkuun.

Tapahtumapäivien tavoitteena on, että lapset oppivat innostavalla tavalla tekemisen kautta. (Turku AMK 2024.) Elämyspolku on osa Turun kaupungin suunnittelemaa opetussuunnitelmaa. Elämyspolun tavoitteena on lisätä koululaisille erilaisia työtapoja ja oppimisympäristöjä, kuten kulttuurikierrokset sekä yrityskylä. Elämyspolun tavoitteena on käyttää erilaisia oppimisympäristöjä, joissa otetaan huomioon kokemukset, elämykset sekä toiminnallisuus. Erilaiset oppimisympäristöt tuovat opiskeluun erilaista mielenkiintoa sekä monipuolisuutta, pyrkien myönteisiin oppimiskokemuksiin luovan toiminnan kautta. Vuonna 2021 Turun kaupungin opetussuunnitelmaan on lisätty STEAM Turku -hanke, joka toimii niin sanottuna tiede- ja teknologiapolkuna. Elämyspolun STEAM-sisällöt toteutetaan yhteistyössä yritysten, korkeakoulujen sekä kaupungin muiden mahdollisten toimijoiden kanssa. STEAM-hanke on yhteistyössä myös Turun ammattikorkeakoulun kanssa ja on mukana Juniori AMK:n toteutuksessa. (Elämyspolku 2016.)

STEAM-hanke tarjoaa eri-ikäisille lapsille varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle asti tiede- ja teknologiapolkua. STEAM Turku tavoitteena on vahvistaa osaamista yhteistyökouluihin, luoda vetovoimaa luonnontieteen ja tekniikan aloille, kehittää uusia digitaalisia ratkaisuja, opetussisältöjä sekä oppimateriaaleja ja tarjota suoria väyliä jatko-opintoihin. STEAM Turku järjestää myös innovatiivisia kilpailuja ja haasteita tieteen aloilta kaikille ikäluokille. STEAM- hankkeen toteutuksesta vastaa Turun kaupungin kasvatuksen ja opetuksen palvelukokonaisuus, joka linkittyy osaksi myös koko kaupungin elinkeinopolitiikkaan. (STEAM Turku, N.D.)

4 Viidesluokkalaisten terveyden osa-alueet ja näiden vaikutus uneen

4.1 Mielen terveys

Mielen terveys on tärkeä voimavara, joka auttaa meitä selviämään haasteista sekä hyväksymään itsemme sellaisena kuin olemme. Jokainen lapsi on oma ainutlaatuinen yksilö, joka tarkoittaa myös sitä, että jokainen lapsi omaa itsensä näköisen mielen terveyden. Lapsen mielen terveys kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, johon vaikuttavat muun muassa elintavat, sosiaaliset suhteet sekä perhe. Myös yhteiskunta vaikuttaa lapsen ympäristöön esimerkiksi syrjinnän, suvaitsevuuden tai poliittisten päätösten osalta. On arvioitu, että noin puolet aikuisiän mielen terveyshäiriöistä ovat alkaneet jo ennen 14 vuoden ikää. (THL 2024b.)

Lasten ja nuorten mielen terveyshaasteet ovat huomattavasti yleistyneet muutamien vuosien aikana. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen hoitoilmoitusjärjestelmän mukaan yhä useampi nuori on saanut mielen terveysdiagnoosin koronapandemian jälkeen. Eniten ovat lisääntyneet syömishäiriöt, masennus- ja ahdistushäiriöt sekä neuropsykiatriset häiriöt. (Mieli ry 2023.) Nämä häiriöt lukeutuvat nuorten yleisimpiin mielen terveyden häiriöihin (TAYS 2020). Mielen terveyden haasteet linkittyvät usein helposti toisiinsa ja näin ollen voivat vaikuttaa tavalla tai toisella uneen ja sen laatuun (Honkanen & Ojala, 2021).

Kouluikäisillä ilmenee masennusta noin kahdella prosentilla lapsista ja tämä näkyy usein käytöshäiriöinä. Masennuksella tarkoitetaan toimintakykyyn vaikuttavaa sekä kärsimystä lisäävää olotilaa, joka vaikuttaa sekä henkilöön itseensä ja muihin läheisiin. Masennuksessa ihmisen tunnesäätelykyky vääristyy, joka useasti johtuu elämäntapahtumista sekä ympäristön stressistä. Muita masennukseen liittyviä tekijöitä voivat olla myös geneettinen ja neurobiologinen alttius. Lapsilla masennus näkyy keskittymis- ja oppimisvaikeuksina, koulusuoritusten heikkenemisenä, kaverisuhteiden

vaikeutena, uhmakkuutena, alakuloisuutena, aggressiivisuutena sekä vetäytymisenä. Masentuneena leikki ei kiinnosta ja itsetunto huononee. Mielenterveydellisten haasteiden vaikutus uneen voi olla hyvinkin vaihteleva. (Mieli ry 2024.)

Myös pelkästään unihäiriöt itsessään voivat aiheuttaa yllä mainittuja oireita sekä käytöstä, kuten levottomuutta, impulssien heikkoa kontrollointia ja ylivilkkautta. Lapset, jotka kärsivät unihäiriöstä voivat myös olla aggressiivisempia ja altistua muiden lapsien kiusaamiseen helpommin. (Mäntykenttä & Sahenkari, 2017.) Kouluterveyskyselyn mukaan noin kuudesta kahdeksaan prosenttia vastaajista kärsii erilaisista unihäiriöistä. Usein myös internetriippuvuus yhdistetään unihäiriöihin ja mielenterveyden ongelmiin. (Haapasalo-Pesu & Karukivi 2012.)

Koululaisen mielenterveyttä vahvistavia tekijöitä ovat muun muassa riittävä jokapäiväinen hoiva ja huolenpito, turvallisuuden tunne, uusien taitojen oppiminen, leikkiminen, luottamus aikuiseen sekä kivat kaverisuhteet. Kouluikäisen lapsen mielenterveys on kykyä käydä koulua ja oppia, iloita elämästä, tehdä asioita itsenäisesti sekä viettää aikaa ja harrastaa kavereiden kanssa. (Mieli ry 2022.) Kansainvälisen tutkimuksen mukaan kosketus voi vähentää kipua, masennusta sekä ahdistusta. Tutkimuksen mukaan tämä johtunee siitä, että vauvoilla kehittyy ensimmäisenä kosketusaisti, joka on ratkaiseva tekijä ympäristön ja kommunikoinnin kokemiseksi. (Packheiser ym 2024.)

4.2 Ruutuaika

Vuoden 2023 kouluterveystutkimuksen mukaan 38,8 % Suomen lapsista ovat yrittäneet usein viettää vähemmän aikaa netissä, mutta eivät ole siinä onnistuneet. 28,2 % lapsista ovat huomanneet usein olleensa netissä, vaikka heitä ei ole huvittanut. 6,4 % lapsista ei ole syönyt tai nukkunut netin takia. Internetti on tullut ihmisen jokapäiväiseen käyttöön. Ruudun ääressä kyetään tekemään tärkeitä ja hyödyllisiä asioita, kuten läksyjä ja yhteistä hauskanpitoa. Mutta siinä kohtaan, kun laitteiden käyttö vaikuttaa lapsen uneen,

koulunkäyntiin tai mielialaan, on syytä pohtia sen tarkoitusta. Laitteiden käytöstä tuleva sinivalo voi myös vaikeuttaa unen saantia illalla. (Huotilainen 2021, 225–226.)

Runsas pelaaminen tai netin käyttö aiheuttaa siis univajetta. Univajeesta johtuva masennus, uupumus ja koulumenestyksen heikentyminen vähentää lapsen intoa koulunkäyntiin. Ja taas toisin päin, heikompi koulunkäynti tai koulu-uupumus aiheuttaa runsasta netin käyttöä, kun netistä tulee pakokeino lapselle. (Kosola 2020).

Vuonna 2002 kansainvälinen aikakauslehti, Newsweek, kuvaili internetin käyttöä ”elektroniseksi morfiiniksi” (Korkeila 2012). Puhelimiin ja muihin älylaitteisiin on ladattavissa monia sovelluksia, joiden tarkoitus on koukuttaa ihmisen käyttämään niitä. Koukkuun jääminen tapahtuu aivojen palkkiojärjestelmän toiminnan kautta, kun saadaan nopeita, mielihyvän tunnetta tuovia ja palkitsevia ärsykeitä. (Huotilainen 2021, 225.)

Median lukutaidoissa lapsi tarvitsee vielä aikuisen tukea ja apua. Lapsi ei välttämättä ymmärrä, että kaikki mitä näkee ja lukee, ei välttämättä ole totta. Aikuisen tehtäviin kuuluu opettaa lapselle mediakäyttäytymistä ja tasapainoista ruutuajan käyttöä. On tärkeää myös muistaa, että lapsi oppii esikuvan kautta, eli koko perheen ruutuajan käyttö vaikuttaa myös lapsen ruutuajan käyttöön käyttäytymismallin kautta. (MLL 2023b.)

National Sleep Foundation (NSF) ja American Academy of Sleep Medicine keräsivät tietoa ympäri maailmaa, miten ruutuajan käyttö vaikuttaa lasten ja nuorten nukahtamiseen sekä unen laatuun. Molemmat tahot käyttivät muokattua RAND/UCLA-soveltuvuusmenetelmää. Tulokset näyttivät, että pitkäaikainen ruutuajan käyttö päivän aikana ja juuri ennen nukkumaanmenoa vaikuttavat negatiivisesti nukahtamiseen ja unen laatuun. Ruutuajan käyttö ennen nukkumaanmenoa aiheuttaa lyhyempää unen kestoa, myöhempää nukkumaanmenoa ja huonompaa unen laatua. Lasten ja nuorten nukkumista edistävät säännölliset ja johdonmukaiset nukkumaanmenorutiinit. Heidän ohjeensa ammattilaisille ja vanhemmille olivat harjoittaa nukkumisystävällistä

näyttökäyttäytymistä eli rajoittaa ruutuajan käyttöä tunti ennen nukkumaanmenoa, sammuttaa laitteet yön ajaksi ja pitää laitteet poissa makuuhuoneista. Lisäksi mediasisältö pitäisi muokata lapsiystävälliseksi, kuten rajoitetaan lapselta väkivaltaiseen ja pelottavaan mediasisältöön pääsyä. (Hale ym. 2018.)

4.3 Liikunta

Alakouluikäisten liikuntasuositus päivässä on vähintään 1,5–2 tuntia, jokaisena viikon päivänä. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja sisältää paljon toistoja, jotta lapsen motoriset taidot kehittyisivät. Monipuolinen liikunta tukee hermostollista kehitystä ja täten mahdollistaa uusien taitojen oppimista tulevaisuudessa.

Suosituksen mukaan liikkumisen tulisi olla suurimmaksi osaksi kestävyystyyppistä liikkumista. Kolme kertaa viikossa tulisi olla lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista. Tähän sisältyy myös liikkuvuus-, ketteryys- ja tasapainoharjoitteet. Liikunnassa tulee kuitenkin huomioida lapsen ikä ja liikkumisen ilo. Liikkumisen ilo auttaa löytämään lapsen omat liikkumistottumukset ja harrastukset. (Sääkslahti, A. ym. 2021.)

Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia uneen. Jokapäiväinen liikunta nopeuttaa nukahtamista, vaikka liikunta olisikin vähäistä. Tärkeintä unen laadun kannalta on, että liikkuminen on säännöllistä. Liikunta pidentää myös tärkeää syvän univaiheen kestoa ja lyhentää vilkeuden vaihetta. Säännöllinen liikunta auttaa myös pysymään virkeänä päivällä. Tällä hetkellä ei ole tutkimustietoa siitä, minkälaiset liikuntalajit vaikuttavat parhaiten unen laatuun, mutta suomalaiset kokevat, että raittiissa ulkoilmassa kävely tai lenkkeily ennen nukkumaanmenoa helpottaa nukahtamista ja parantaa unen laatua. Uni on myös tärkeässä roolissa kehon palautumisessa, koska unen aikana erittyvä kasvuhormoni korjaa liikunnasta aiheutuneet lihaksiston kudosvauriot. (UKK-instituutti 2021.)

Sveitsiläisessä tutkimuksessa verrattiin aktiivisesti liikkuvien ja tavallisten nuorten unta ja psyykkistä hyvinvointia. Tutkittavat olivat keskimäärin 17,2

vuoden ikäisiä. Seurantamenetelminä käytettiin viikon mittaista unipäiväkirjaa ja kahta muuta kartoittavaa menetelmää liittyen mielenterveyteen ja nukkumiseen. Tulokset näyttivät, että aktiiviurheilijoiden unen laatu oli parempaa, nukahtamisen viive lyhyempää ja yön aikainen heräily vähäisempää kuin vertailunuorilla. Vähemmän liikkuvilla nuorilla esiintyi enemmän päiväväsymystä sekä heidän keskittymiskykynsä oli huonompi. Heillä oli myös ahdistusta ja masennusoireita enemmän kuin aktiivisesti liikkuvilla nuorilla. (Saarenpää-Heikkilä 2015.)

4.4 Ravitsemus

Terveellinen ja säännöllinen ravitseminen on tärkeää kasvavalle lapselle ja nuorelle, yhtä lailla kuin kaiken muunkin ikäisille. 5. luokkalaisten perheissä vanhempien tekemät ruokavalinnat sekä tottumukset vaikuttavat lapsen ravitsemukseen ja terveyteen siinä hetkessä kuten myös tulevaisuudessa totuttujen ruokatottumusten kautta. Kasvavassa iässä lapsi tottuu syömään tiettyjä ruokia ja välttämään toisia. (MLL 2021.)

Ruokatottumukset ovat myös yhteydessä uneen. Säännöllinen ja kohtuullinen syöminen on tärkeää sekä terveydelle, mutta myös unelle. Aamu- ja päiväpainotteinen ruokarytmi antaa ruuansulatuselinten kautta viestiä aivoille pitää keho hereillä ja ruuansulatus käynnissä. Epäsäännöllinen ja iltapainotteinen ruokarytmi taas voi herkästi sekoittaa elimistön oman sisäisen kellon, jolloin keho ja mieli eivät välttämättä ole samaa mieltä kehon niin sanotusta sammuttamisesta ja unille menemisestä. Unta edistää illalla kevyt iltapala, joka täyttää mahan sopivasti. Tämä toimii riittävänä energiana aamuun asti, eikä unen tulo viivästy tai keskeydy nälän vuoksi. Kovaan nälkään ja mielitekoihin perustuva syöminen iltaisin voi heikentää unta. Myös liian rasvaisen ruuan on todettu vaikuttavan unen laatuun heikentävästi. Heikko unen laatu tarkoittaa tässä tapauksessa lyhentynyttä syvää unta. Rasvainen ruoka iltaisin voi lisätä myös närästystä, joka heikentää nukahtamista. (Pusa 2019.) Tutkimusten mukaan myöhäisemmällä nukkumaanmenolla sekä vähäisemmällä unimäärällä on suurempi yhteys ylipainoon tulevaisuudessa.

Parantamalla näitä molempia, voidaan ennaltaehkäistä ylipainon riskiä lapsilla. (Spaeth ym. 2019.)

Tutkimustietoa on kerätty ruoka-aineiden positiivisesta vaikutuksesta uneen, kuten kiivin ja kirsikkamehun vaikutuksista. Niistä ei ole tutkimusten mukaan ollut ainakaan haittaa unen saamiseen tai laatuun, kun taas kahvilla, alkoholilla ja energijuomilla on. Näiden juomien lisäksi myös muita nesteitä olisi hyvä välttää ennen nukkumaanmenoa, sillä illalla juotu runsas nestemäärä saattaa herättää keskellä yötä vessakäynnille ja täten aiheuttaa keskeytyksiä tärkeässä syvän unen vaiheessa. (Kautiainen 2024.)

4.6.1. Kofeiini

Kofeiini vaikuttaa suoraan unta sääteleviin reseptoreihin ja heikentää täten unen saantia (Pusa 2019). Lapsilla kofeiini vaikuttaa voimakkaammin kuin aikuisilla, sillä kofeiinin vaikutukset riippuvat ihmisen koosta. Tämän vuoksi kofeiinin saantisuositukset ilmoitetaan etenkin lapsilla painokiloja kohden. Esimerkiksi 40 kiloosella lapsella kofeiinin turvallinen enimmäismäärä ylittyy jo yhdestä pienestä energijuomatölkistä. Täten lapsilla voi esiintyä herkemmin kofeiiniriippuvuutta. (Mustajoki 2022.)

Yle uutisoi vuonna 2023 tutkimuksesta, jonka mukaan viikoittain energijuomia käyttävät nuoret kokivat terveytensä muita huonommaksi päänsärkyjen, mielialavaihteluiden sekä nukkumisvaikeuksien vuoksi. Tutkimus on osa Maailman terveysjärjestö WHO:n koululaistutkimusta. Tutkimuksesta nousi esiin, että viikoittain energijuomia käyttävällä on yli kaksinkertainen riski nukkua liian vähän kuin nuorilla, jotka eivät käytä energijuomia. (Mäentausta 2023.) On myös hyvä muistaa, että esimerkiksi teet ja kaakaot sisältävät luonnollisena ainesosana kofeiinia (Mustajoki 2022). Myös suklaat sisältävät kofeiinia, joten esimerkiksi suklaavanukas iltapalaksi ei välttämättä ole hyväksi unen laadulle (Ruokavirasto 2023).

4.6.2. Ruuan vaikutus melatoniinin tuotantoon

Unen parantamisessa nousee usein puheeksi myös melatoniini. Melatoniinin voi yhdistää ruokatottumuksissa sekä yöunissa. Hiilihydraattipainotteissa ruuassa mahdollistetaan tryptofaani-aminohapon pääsyn aivoihin. Tämä on lähtöaine melatoniiniaineenvaihdunnalle. (Pusa 2019.) Melatoniini on aivojen tuottama hormoni, joka verenkiertoon erittyessään toimii lievästi väsyttävänä. Runsaassa valossa melatoniinia ei erity ja muutenkin sen erity on yksilökohtaista. Melatoniinia erittyy eniten perusunessa ja vilkeudessa vähemmän. (Partonen 2015.)

Vaikka hiilihydraattinen ruoka väsyttääkin, se ei kuitenkaan ole muutoin terveydelle edistyksestä. Teoriassa myös monet vitamiinit, kivennäisaineet sekä pehmeät rasvat vaikuttavat melatoniinin muodostumisessa, joten vertaillen hyvää unta sekä ruokatottumuksia, on hyvä pitää pääpiste terveellisessä ruokavaliossa ylipäätään. (Pusa 2019.)

4.5 Unen omahoito ja unihygienia

Uneen voi liittyä moniakin ongelmia. Ihminen voi kärsiä unettomuudesta, liikaunisuudesta tai univelasta. Unettomuus tarkoittaa THL:n mukaan kyvyttömyyttä nukkua. Se on tila, jonka vuoksi henkilöllä on haasteita nukahtamisessa, unessa pysymisessä sekä heräämisessä keskellä yötä. Unettomuudesta kärsivä ei virkisty unesta, vaan kokee olevansa väsynyt. Liikaunisuudesta puhutaan, kun henkilöllä on vaivana liiallinen väsymys. Liikauninen ei virkisty unesta, vaan kärsii unettomuudesta nukutuista tunteista huolimatta. Univelkaa kertyy, kun henkilö on nukkunut liian vähän. Univelan synty voi johtua monista eri syistä. Näiden haasteiden tunnistaminen ja hoito on tärkeää ja tehtävä asianmukaisin keinoin. Lääkkeettömät hoidot ovat ensisijaisia sekä lapsilla, nuorilla että aikuisilla. Yksi tärkeä osa uniongelmiensa hoidossa on säännöllinen elämänrytmi. Lyhyet ja ajoissa nukutut päiväunet usein virkistävät, mutta päinvastaiset unet voivat helposti haitata nukkumista seuraavana yönä. (THL 2023b.)

Unihäiriöiden taustalla voi olla erilaisia psyykkisiä ja fyysisiä syitä. Stressi, epäsäännöllinen unirytm, liiallinen kofeiini sekä liikunnan niukkuus voivat olla tekijöitä, jotka helposti häiritsevät unta. Keskeisin asia unihäiriöiden hoitamisessa on omasta terveydestä huolehtiminen. Terveelliset elämäntavat ovat suora yhteys parempaan uneen. (Partonen 2023.) Oheisessa kuvassa (Kuva 1) on lueteltuna perusohjeet parempaan uneen.

Huomioitava asia	Ohje
Herätys	Yritä herätä aina suunnilleen samaan aikaan aamulla.
Nukkumaanmeno	Yritä käydä nukkumaan aina suunnilleen samaan aikaan illalla.
Unirytm	Pidä unirytmisi mahdollisimman säännöllisenä sekä arkisin että vapaapäivinä.
Valo	Oleskele aamuisin ja aamupäivisin mahdollisimman paljon valossa ikkunan ääressä tai ulkona.
	Vältä oleskelua kirkaassa keinovalossa myöhään illalla.
Ruokailu	Pidä ateriarhythmiä säännöllisenä.
	Syö aamupala tai aamiainen mahdollisimman pian heräämisen jälkeen.
	Syö lounas joka päivä aina suunnilleen samaan aikaan.
	Älä syö päivällistä enää kello 19 jälkeen.
Kofeiini	Älä juo kofeiinipitoisia juomia (kahvia, energijuomia) kello 15 jälkeen.
Liikunta	Jos harrastat liikuntaa, ajoita liikunta aamuun (kello 7:n ja 8:n välille) tai alkuiltapäivään (kello 13:n ja 17:n välille).
Päiväunet	Jos nuket päiväunet, nuku päiväunet riittävän lyhyinä (10–20 minuuttia) ja riittävän aikaisin (kello 12:n ja 16:n välillä).

Kuva 1. Ohjeet parempaan uneen. (Lähde: Partonen 2023)

Unihygienialla tarkoitetaan tapoja, jotka edistävät nukahtamista ja mahdollistavat kunnan levon. Tämän avulla voimat palautuvat ja mieli latautuu. Unihygieniaa on muun muassa se, että käyttää sänkyä vain nukkumiseen, jolloin mieli yhdistää jo pelkästään sängyn nukkumiseen. Jos sängyllä makaa ilman nukahtamista, on suositeltavaa poistua sängystä ja jatkaa jotain

rauhallista aktiviteettia. On suositeltavaa mennä sänkyyn vasta väsyneenä. Unihygieniaan kuuluu rutiineja, jotka kertovat keholle nukkumaanmenoajan lähestymisestä ja täten valmistele sen rauhoittumaan levolle. Rutiineihin voi kuulua rauhallisia aktiviteetteja kuten musiikin kuuntelu, kiitollisuusharjoitus tai rentoutumisharjoitus. (Diez 2022.)

Vuonna 2019 tehdyn tutkimuksen mukaan etenkin rauhallisen musiikin kuuntelu vaikuttaa positiivisesti unen laatuun sekä nukahtamiseen. Tutkimuksessa on tutkittu etenkin subjektiivisen unen laatua, joka perustuu enemmän tutkittavien omaan kokemukseen unestaan. Musiikin kuuntelulla oli positiivisia vaikutuksia subjektiiviseen uneen. 45 minuutin musiikin kuuntelun jälkeen havaittiin, että kevyt uni väheni huomattavasti ja syvä uni lisääntyi. Tässä tutkimuksessa kuitenkin jää objektiivinen eli puolueeton näkökulma havaitsematta. On siis tärkeää muistaa jokaisen ihmisen olevan yksilö ja täten myös unen tarpeet sekä unen käsitys ylipäätään on vaihtelevaa. (Cordi ym 2019.)

5 Opinnäytetyön menetelmä

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on toiminnallinen eli se on kehityksellinen ja projektimuotoinen työ. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu suunnittelusta, asianmukaisesta teoriaosuudesta, toiminnallisesta osuudesta ja toteutuksen raportoinnista. Sen pohjalla on jokin tehtävä, johon etsitään ratkaisua opinnäytetyön avulla. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja sen pohjalta syntyy tuotos, joka voi olla esimerkiksi palvelu, suunnitelma tai tuote. Toiminnallisessa opinnäytetyössä voi myös usein olla ulkopuolinen toimeksiantaja. Raportointiin kuuluu toiminnallisen osuuden kuvaus sekä arviointi ja valmistusvaiheet yhdistettynä asianmukaiseen tietoperustaan. (Saastamoinen ym. 2018.)

Tähän opinnäytetyöhön sisältyy toiminnallisena osuutena työpajan ja rastien pitäminen 5. luokkalaisille lapsille Juniori AMK:ssa sekä arviointi palautelomakkeen avulla. Palaute on lapsien mielenkiinnon säilyttämisen vuoksi tehty hymynaama-asteikoksi. Siinä on yhteensä 7 kysymystä. Päädyimme tähän, sillä tavoitteena on pitää kysely helppolukuisena sekä lyhyenä mutta ytimekkäänä. Tavoitteena on arvioida toimintaamme sekä kehittää työtämme.

5.2 Toiminnallinen oppiminen

Oppiminen on tiedostettua tai tiedostamatonta muutosta yksilön tiedoissa ja taidoissa. Oppiminen tapahtuu aktiivisesti tietoa käsitellessä sekä vastaanottaessa. Kaikki eivät kuitenkaan opi samalla tavalla ja oppimismenetelmiä onkin useita. Erilaisia opetusmenetelmiä ovat muun muassa ryhmätyöt, toiminnalliset tehtävät sekä luovat tehtävät. (Jyväskylän yliopisto 2024.) Meidän opetusmenetelmämme Juniori AMK tapahtumapäivässä perustuu toiminnalliseen oppimiseen eli oppilaan omaan aktiiviseen tekemiseen, kuten leikit ja pelit. Opetushallituksen luomassa katsauksessa

tarkisteltiin koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutusta oppimiseen ja koulumenestykseen. Tässä raportoitiin, että kun kouluaineisiin sisällytetään leikki ja liikunta, on niillä positiivinen vaikutus oppimistuloksiin sekä koulumenestykseen. Tulokset olivat lupaavia etenkin matematiikan osalta. Tästä voidaan siis tehdä johtopäätöksiä, että toiminnallinen oppiminen on positiivista lähes jokaiselle koululaiselle. (Kantomaa ym. 2018.)

Tampereen yliopistossa on tehty tutkimus, jossa tarkoituksena oli selvittää miten toiminnallisuus edistää oppimista sekä luokkahenkeä. Tutkimus on laadullinen tutkimus peruskoulusta Tampereelta. Tutkimuksen tuloksena kerrottiin toiminnallisen oppimisympäristön luovan oppimisen iloa, vastuun sekä motivaation lisääntymistä. Tutkimuksessa myös huomattiin, että toiminnallinen ympäristö voi myös lisätä erimielisyyksiä ryhmässä, heikentää keskittymistä sekä motivaatiota. Myös ryhmän keskittymiskykyä voi helposti herpaantua tekemisen vauhdissa. Toiminnallinen oppiminen kuitenkin tuki oppilaiden onnistumisen tunteita sekä yhteishenkeä. Tutkimuksessa myös nostettiin esiin viisi tärkeintä asiaa, jotka kannattaa ottaa esiin toiminnallista ympäristöä suunniteltaessa. Näihin kuuluu kunnolla ajan varaaminen suunnitteluun ja toteutukseen, huolellinen suunnitelma, toiminnallisuuden hyvä ja selkeä yhteys teoriaan, yhdessä luodut rutiinit ja säännöt luokan kanssa sekä riittävän ajan varaaminen ympäristön järjestämiseen ja siivoamiseen. (Haukkala & Reinikka 2022.) Näihin asioihin keskitymme myös oman työpajan suunnittelussa.

6 Toiminnallinen Juniori AMK -päivä

6.1 Suunnittelu

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelu aloitettiin syksyllä 2023. Juniori AMK -päivässä mukana on myös opiskeluryhmän kaksi muuta jäsentä, joiden kanssa olemme yhdessä suunnitelleet päivän kulkua. Aloitustapahtumapäivästä ja koko konseptista pidettiin 19.1.2024, ja tähän osallistui molemmat tapahtumaa järjestävät parit. Infon jälkeen annettiin käyttöoikeudet Teams-alustalle. Teams-alustalla oli yleistietoa tapahtuman järjestämisestä sekä ohjeita suunnitteluun ja toteutukseen. Teams-alustalta ladattiin yhteiskäyttöön yleisinfon, joka on tarkoitettu vieraille oppilaille. Tätä tiedostoa muokattiin ja räätälöitiin osuvammaksi omaan käyttöön. Tämän jälkeen tehtiin yhdessä alustava suunnitelma päivästä. Tähän kirjattiin aikataulua, tarvittavia välineitä sekä kokonaisuutta tapahtumapäivästä. Suunnitelma toimi myös muistilistana, johon merkattiin mitä on tehty ja mitä on vielä tekemättä.

Päivän aikataulutusta koostui yhteisestä aloituksesta, kahdesta eri työpajan aiheesta, evästuosta sekä yhteisestä lopetuksesta.

Suunnitteluvaiheessa päätettiin myös eväistä, joihin kuului banaani, omena, smoothie-juoma sekä pillimehu (Kuva 2). Saimme hankkeelta 60 euron suuruisen budjetin per työpäri, jonka yhdistimme toisen tapahtumapäivän työpäriin kanssa. Näin ollen saimme budjetiksi 120 euroa käytettäväksi eväisiin sekä muihin päivän tarpeisiin.



Kuva 2. Lapsille tarjotut eväät.

Lisäksi oltiin yhteydessä terveydenhoitajaliiton jäsenen, jolta tiedusteltiin mahdollista sponsorointia tapahtumapäivään. Saimme ystävällisesti liitolta pastilleja sekä heijastimia jaettavaksi lapsille kotiin vietäväksi. Nämä jaettiin lapsille mukaan yllätyspussiin, johon sisältyi myös nenäliinapaketti, laastareita, välipalapatukka sekä Kinder-suklaamuna pääsiäisen kunniaksi. Nämä yllätyspussit jaettiin päivän loppuksi yhdessä kunniakirjan (Liite 1) kanssa.

Noin viikko ennen tapahtumapäivää oltiin yhteydessä luokan opettajaan. Opettajalta tiedusteltiin luokan erityispiirteitä, allergioita sekä muuta huomioitavaa. Puhelussa tuli ilmi, että noin puolet luokasta on S2-oppilaita eli

suomen kieli on heidän toinen äidinkieli. Opettajan kertoman mukaan kuitenkin kaikki oppilaat ymmärtävät hyvin suomea, kun kommunikoi selkeästi sekä hitaasti. Puhelussa sovittiin aikataulua sekä paikan, johon mentäisiin luokkaa vastaan. Samalla sovittiin opettajan kanssa, että hän jakaa valmiiksi luokan kahteen osaan päivän kulun sekä rastien toiminnan helpottamiseksi. Luokanopettaja antoi myös oppilaiden nimet etukäteen, joka mahdollisti nimien kirjoittamisen kunniakirjoihin valmiiksi. Saadessamme tiedon S2-luokasta olimme jo valmistelleet ja tulostaneet kaikki materiaalit valmiiksi, joten päätimme, että teemme niistä hieman selkokielisempiä paikan päällä. Materiaalit ovat tulostettu netistä ilmaiseksi ja niitä on karsittu lapsille sopivammaksi. Ennen tapahtumapäivää ohjaava opettaja varasi tapahtumaan luokkatilat kampukselta. Ohjaava opettaja pääsi myös paikalle seuraamaan tapahtumapäivää.

6.2 Toteutus ja päivän kulku

Tapahtumapäivämme ajankohtana oli 5.3.2024. Päivä aloitettiin kello 12:00 ja lopetettiin klo 14:30. Tähän aikaan sisällytettiin rastien lisäksi välipalatauko, alkusanat sekä yhteinen lopetus koulumme liukumäessä. Tapahtumapäivä oli samaan aikaan toisten terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa. Opettaja oli valmiiksi jakanut lapset kahteen eri ryhmään, ja toinen ryhmä aloitti toisella parilla ja toinen toisella. Luokan puolikkaita vaihdettiin puolessa välissä välipalatauon yhteydessä, joka oli 15 minuuttia. Tämä jätti molemmille työpareille 45 minuuttia aikaa yhden ryhmän kanssa.

Noin tunti ennen lasten saapumista luokkatilat järjestettiin sopiviksi ottaen huomioon suunnitellun toiminnan yhdessä toisen työparin kanssa. Tässä samassa laitettiin myös välipalapöytä ja yllätyspussit valmiiksi. Luokkatilan turvallisuus ja esteettömyys otettiin huomioon järjestelyn aikana.

Koululaisten saavuttua päivä aloitettiin yhteisellä aloituksella, jossa esittelimme itsemme ja kävimme läpi yleisinfon Turun ammattikorkeakoulusta. Tämän jälkeen vierailevan koulun luokanopettaja jakoi ryhmän puoliksi. Puolikas ryhmä siirtyi viereiseen luokkaan ja pääsimme aloittamaan työpajaamme ensimmäisen

ryhmän kanssa. Ensimmäisen ryhmän jälkeen oli yhteisen välipalatauon, jossa lapset pääsivät vapaasti seurustelemaan toistensa kanssa. Tauon jälkeen ryhmät vaihtoivat luokkia. Työpajojen loputtua lähdimme ryhmän kanssa koulumme liukumäkeen ja toinen ryhmän puolisko jäi luokkaan täyttämään palautekyselyä. Ensimmäisen ryhmän laskettua liukumäen, menimme takaisin luokkaan täyttämään palautekyselyä, jolloin toinen ryhmä pääsi laskemaan liukumäkeä. Toisen ryhmän saavuttua takaisin luokkaan pidimme yhteisen lopetuksen, jossa jaettiin kunniakirjat ja yllätyspussit. Koululaisten lisäksi paikalla oli ohjaava opettaja.

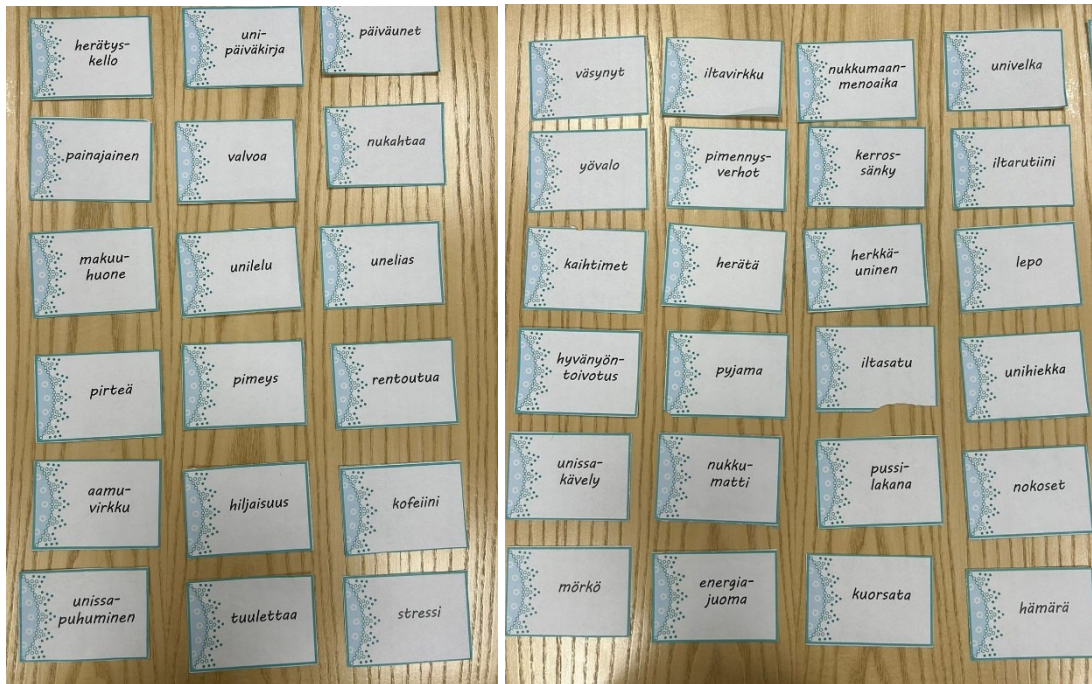
6.3 Työpajat

Yhden työpajan kesto oli kokonaisuudessaan 45 minuuttia. Työpajaan kuului pieni diaesitys unen ja terveyden yhteisvaikutuksista toisiinsa (Liite 2), kaksi unihygieniaan liittyvää peliä sekä lopuksi tietovisa Kahoot-sivustolla tehtynä. Diaesityksessä kerroimme unesta, sen eri vaiheista lyhyesti, liikunnan, ruutuajan, ravitsemuksen sekä mielenterveyden yhteisvaikutuksista uneen. Suuri pääpaino tietopakettissa oli unen omaohjauksessa, ja tätä aihealuetta painotettiin myös keskusteluissa pelien aikana. Diaesityksen jälkeen ryhmä jaettiin vielä kahtia, jolloin ryhmäkooksi vaihtui 5 ja 6 oppilasta.

Rastit olivat nimeltään “unisanaselityspeli” sekä “nukkumatin kutsukortit”. Näiden lisäksi oli varmuuden vuoksi suunniteltuna pieni rentoutumishetki, jos aikaa olisi jäänyt yli. Näiden jälkeen luokan puolisko kokoontui vielä yhteen pelaamaan Kahoot-tietopeliä.

“Unisanaselityspelissä” pelattiin uniaiheisilla korteilla, jotka olimme tulostaneet netistä (Kuva 3). Keskityimme selkeään ohjaukseen pelien ajan ottaen huomioon luokan S2-taustan. Pelasimme sanaselityspeliä niin, että yksi selitti uneen liittyvää sanaa ja kaikki muut pelaajat saivat arvata. Tarpeen mukaan ohjasimme ja avustimme vaikeissa korteissa. Tarvittaessa oppilas sai myös ottaa uuden kortin selitettäväksi, jos otettu kortti tuntui liian vaikealta.

Tarkoituksena oli käydä läpi asioita, jotka vaikuttavat uneen positiivisesti tai negatiivisesti.



Kuva 3. Unisanaselityspeli (Lähde: Alastalo 2021).

“Nukkumatin kutsukorteissa” (Kuva 4) nostettiin kortti ja oppilaat saivat omalla puheenvuorolla kertoa kuinka juuri tämä kortissa mainittu asia auttaa parantamaan unta. Kortin toimivat hyvin keskustelun tukena ja pienryhmä yhdessä pohti, voisiko tämä kortissa ollut menetelmä auttaa juuri heitä parantamaan unta.



Kuva 4. Nukkumatin kutsukortit (Lähde: Vanhustyön keskusliitto. 2024)

Näiden kahden rastin jälkeen kokoonnuimme takaisin luokan pienryhmän kanssa yhteen ja pelasimme Kahoot-tietovisaa (Liite 3). Tietovisan sai tehdä yksin, pareittain tai kolmen ryhmässä. Jokainen osallistui tietovisaan ja keskittyi hyvin. Tietovisassa oli 10 kysymystä painottuen unen omahoitoon sekä muihin aihealueisiin, joita olimme tunnin aikana käyneet läpi, kuten liikunnan, ravitsemuksen sekä ruutuajan vaikutus uneen. Tavoitteenamme oli tehdä tietovisasta helposti luettava, ottaen huomioon S2-oppilaat. Kiperien kysymysten tullessa ilmi, käsitelimme oikeat vastaukset yhdessä läpi.

Olimme ajoittaneet rastimme seuraavanlaisesti: Tietopaketti 10 minuuttia, molemmat rastit 10 minuuttia rastia kohden, 15 minuuttia tietovisaa.

Suunnitelma ajankäytöstä pysyi hyvin aikataulussa. Täten ei kummallekaan ryhmälle tullut ajallisesti tarpeeseen rentoutumishetken pitäminen.

6.4 Arviointi

Toimeksiantaja kerää yleisen palautekyselyn tilaisuuden jälkeen. Työpajojen jälkeen keräsimme omasta toiminnastamme palautetta sekä ajatuksia ja mielipiteitä hymynaama-asteikolla (Liite 4). Tässä palautteenkeruussa ei tule ilmi lapsien nimiä tai muita tunnistettavia piirteitä, ja tieto on vain omaan käyttöömme toimintamme arvioinnin ja edelleen kehittämisen vuoksi.

Lasten oppimista arvioitiin Kahoot-tietovisan avulla. Toki arviointiin tuo omaa haastavuutta mahdollinen S2-tausta. Iloksemme kuitenkin huomasimme, että lapset tiesivät jo etukäteen todella paljon ja suurin osa vaikeistakin kompakysymyksistä menivät oikein. Myös rastien aikaiset keskustelut kertoivat siitä, että lapset prosessoivat paljon uutta tietoa ja keskustelun avulla myös he saivat uusia näkökulmia esimerkiksi unen omaohjaukseen.

Lapset pääsivät arvioimaan päivää myös omalta kannaltaan. Saimme positiivista palautetta muun muassa liukumäestä ja peleistä. Lapset kuvasivat tapahtumapäivää adjektiiveilla hyvä, hauska ja kiva. Yhdessä kommentissa mainittiin jopa päivän olleen paras päivä koko lukuvuonna. Hymiötä oli kyselyssä viisi, jotka edustivat näitä fraaseja: Täysin eri mieltä, eri mieltä, en osaa sanoa, samaa mieltä sekä täysin samaa mieltä. Kolme ensimmäistä kysymystä liittyivät yleiseen ilmapiiriin, päivän antiin sekä päivän hauskuuteen. Kaksi seuraavaa kysymystä liittyivät toisen parin järjestämiin itsetunnon parantamisen rasteihin. Kaksi viimeistä kysymystä liittyivät unirasteihin. Ensimmäinen uniohjaukseen liittyvä kysymys oli siitä, miten lapset ymmärtävät unen vaikuttavan heihin. Kysymys kuuluu näin: Ymmärrän miten uni vaikuttaa minuun. Lapsista 33 % vastasi ymmärtävänsä täysin miten uni vaikuttaa heihin, 67 % vastanneista olivat samaa mieltä. Toinen uneen liittyvä kysymys, eli tiedän miten parantaa untani, sai jakautuneempaa kannatusta. 33 % lapsista olivat täysin samaa mieltä väitteen kanssa, 61 % olivat samaa mieltä, 17 % lapsista eivät osanneet sanoa.

Yleisistä kysymyksistä eli tunnelmasta, ohjaajista sekä oppimisesta saimme lapsilta hyvää palautetta. Kaikille tuntui jääneen hyvä mieli päivästä sekä

ohjaajista ja tämän koemme positiivisena. Yleinen tunnelma päivän tapahtumasta oli hyvä.

7 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

7.1 Eettisyys

Opinnäytetyö on toiminnallinen ja kohdistuu alaikäisiin lapsiin. Täten on tärkeää muistaa lapsiin liittyvät eettiset kysymykset kuten osallistumiseen liittyvä etiikka sekä lasten oikeudet. Lasten osallistumiseen liittyvään etiikkaan kuuluvat muun muassa lapsien kunnioittaminen, sekä osallistumisen hyödyllisyys ja tarkoituksenmukaisuus (Hipp & Palsanen 2014).

Ennen ohjaustilannetta luimme oppaan lasten osallistumisen etiikasta, joka sisälsi kymmenen periaatetta eettiseen kohtaamiseen sekä lasten osallistumiseen. Lasten osallistumisen etiikka ja lapsiin kohdistuvat oikeudet ohjaustilanteet ovat vahvistuneet siinä samassa, kun YK on lisännyt tietoisuutta lasten oikeuksista. Lapsen oikeus osallistua on tärkeä osa lasten oikeuksien periaatteista, mutta samaten on myös kieltäytyminen osallistumisesta. Muita keskeisiä periaatteita ovat myös muun muassa syrjinnän kieltäminen, lapsen eduksi toimiminen sekä oikeus hyvään elämään. Osallistuminen on toimintaa, jolla edistetään lapsien yhteenkuuluvuutta yhteisöön, joka vahvistaa lapsen tunnetta olla osallisena jossain. Tässä tilanteessa tapahtumapäivässä kouluyhteisönsä kanssa. Oppaan mukaan on kymmenen periaatetta lasten osallistumisen etiikassa. Näitä kaikkia olemme pyrkineet ottamaan huomioon ohjaustilanteessa. Näitä periaatteita ovat muun muassa lapsen kunnioittaminen, osallistumisen vapaaehtoisuus, hyödyllisyys ja tarkoituksenmukaisuus lapselle. Osallistuminen on näkyvää ja avointa, osallistumisen valta ja vastuu ovat tiedostettuja, osallistumiseen on sisällytetty arviointia, tukevat rakenteet sekä osallistuminen vaatii yhteiskunnan voimavaroja. (Haukkala & Reinikka 2022.) Koemme, että näihin periaatteisiin on konkreettista näyttöä tapahtumapäivästä omalta osaltamme. Osallistuminen rasteihin oli täysin vapaaehtoista, lapsia kunnioitettiin sekä päivän teemat olivat tarkoituksenmukaiset sekä hyödyllisiä lapsille. Oppimista ja osallistumista myös arvioitiin eri tahoilta puoleen ja

toiseen, kuten toimeksiantajan, oppilaiden sekä tapahtumapäivän vetäjien tahoilta.

Laittaessamme koululle viestiä, otimme huomioon mahdolliset erilaiset ruokavaliot sekä erityistarpeet. Näiden mukaan muutimme toimintaamme tasapuolisemmaksi. Lasten identiteettisuojausta olemme pitäneet huolta niin tapahtumapäivässä kuin opinnäytetyötä kirjoittaessakin. Kunniakirjat, jotka annettiin lapsille, sisälsivät vain etunimen, joka turvaa lapsien yksityisyyttä. Lapsia kohdeltiin tasa-arvoisesti ja kunnioittaen.

7.2 Luotettavuus

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden takaamiseksi tiedonhaku tapahtui käyttämällä eri tietokantoja, muun muassa Terveysportti, Cinahl, Pubmed ja Medic. Käytimme kouluterveyskyselyiden pohjalta saatua tietoa 4.–5. -luokkalaisten terveydestä. Terveyskyselyiden kautta saimme luotettavaa ja ajankohtaista tietoa 5.-luokkalaisten lasten terveydestä, etenkin unesta ja siihen liittyvistä ongelmista.

Kirjallisuuskatsaus perustui tutkittuun tietoon sekä huolellisuuteen.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan eli TENK mukaan hyvään tieteelliseen tutkimukseen kuuluu rehellisyys, huolellisuus sekä tarkkuus. Opinnäytetyö suunnitellaan sekä raportoidaan luotettavasti. (TENK 2023.) Opinnäytetyön aikana on etsitty tietoa luotettavista lähteistä monipuolisesti.

Palautelomakkeen luotettavuudessa on pieni varaus tiedon paikkaansa pitävyydessä. Osa lapsista olivat merkanneet kysymykseen “opin uutta” en osaa sanoa tai eri mieltä, mutta oletamme kuitenkin kaikkien oppineen jotain uutta päivästä, vaikka ei sitä täysin siinä hetkessä ymmärrä. Lomakkeeseen vastattaessa ensimmäinen ryhmä odotti innolla ja hieman levottomana liukumäkeen pääsyä. Innostuksen vuoksi ei välttämättä täysin olla keskitytty kysymyksiin ja vastauksiin. Luotettavuuteen voi vaikuttaa myös oppilaiden S2-tausta, jonka vuoksi voi olla, että kysymyksiä ei ole täysin ymmärretty.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida juniori AMK:n työpajat. Tarkoitus oli tarkastella 5. luokkalaisten lapsen unikäyttämistä sekä vertailla unen ja muiden terveyden osa-alueiden vaikutuksia toisiinsa.

Kuten aiemmasta tekstistä huomaa, uni on laaja-alainen konsepti sisältäen monet vaikuttajat. Keskeisin asia unessa ja etenkin uniongelmien hoidossa on omasta terveydestä huolehtiminen. Terveelliset ja säännölliset elämäntavat ovat suora yhteys myös parempaan ja laadukkaampaan uneen. Opinnäytetyötämme ohjasivat kolme kysymystä, ja koemme löytäneemme vastaukset näihin. Keskeisimpinä tuloksina havaitsimme lapsien vapaaehtoisen osallisuuden tärkeyden, unen ja terveyden laaja-alaisen yhteisvaikutuksen toisiinsa sekä unen omaohjauksen laajat keinot.

Tutkimuksia etsiessämme, huomasimme alakouluikäisten tutkimustiedon olevan suht vähäistä unen ja terveyden saralla. Uskomme tämän johtuvan eettisyydestä sekä tutkimusaiheiden subjektiivisuudesta.

Tutkimuksia etsiessämme löysimme mielenkiintoisen tutkimuksen siitä, miten myöhäisempi kouluuamu vaikuttaa positiivisesti lasten terveyteen laaja-alaisesti. Tämän tutkimuksen innoittamana, aloimme pohtimaan koulujen myöhäisempiä aloitusaikoja terveyden edistämisen kannalta. Valitettavasti tähän ei kuitenkaan hetkeen ole tulossa muutosta, mutta on hyvä pitää muistissa, miten laaja-alaisesti univaje voi vaikuttaa lapsen ja nuoren elämään. Tätä voisi mielestämme tutkia hieman enemmän ja täten alkaa pohtimaan ratkaisuja ongelmaan.

Juniori AMK-päivästä jäi meille hyvä tunne. Koemme lapsien oppineen hyödyllistä tietoa sekä itse oppineemme paljon uutta sekä unesta että etiikasta ja toiminnallisesta oppimisesta sekä sen toteutuksesta. Koemme työpajojen onnistuneen hyvin ja olevamme luonnollisia ohjaajia lapsien ympärillä. On kuitenkin muutama asia, jotka olisimme näin myöhemmin ajateltuna voineet tehdä toisin. Olisimme voineet tehdä parempaa yhteistyötä toisen työparin

kanssa. Tähän samaan olisi kuulunut yhteisten pelisääntöjen sopiminen sekä roolien jakaminen. Meidän tapahtumapäivässämme kaikki oli hieman sekalaista suunnittelu- ja toteutusvaiheessa. Tarpeen tullessa joku linjoilla olija otti vastuun asioista, ja välillä kävi myös niin, ettei kukaan ottanut vastuuta, jolloin syntyi uusia ongelmia. Jälkeenpäin ajatellen olisimme voineet myös sopia paremmin yhteisestä aloituksesta ja lopetuksesta, meillä se meni hieman improvisoidessa. Työnjako oli myös vaihtelevaa, sillä molemmat parit tekivät omaan tahtiin töitä. Olsimme myös voineet olla enemmän yhteydessä ohjaavaan opettajaan sekä Juniori AMK -koordinaattoriin. Näihin kannatamme myös seuraavien Juniori AMK -päivää pitävien kiinnittävän huomiota. Uskomme työstämme olevan hyötyä seuraaville Juniori AMK – ohjaajille. Toivomme heidän hyötyvän konkreettisesti opinnäytetyöstämme, saaden vinkkejä suunnitteluun, toteutukseen sekä arviointiin. Koemme lapsien hyötyneen päivästä ja saaneen uutta tietoa kotiin konkreettiseen käyttöön.

Haastetta tapahtumapäivään toi viime tingan info S2- luokasta. Puolet luokasta puhuivat suomea toisena äidinkielenään, joka vaikutti suuresti suunnitelmiimme. Työpajamme menetelmät olivat puoliksi keskustelua ja puoliksi tekstiä. Ohjeistus opettajalta oli kutienkin se, että jokainen ymmärtää suomea, kun selittää tarpeeksi selkeästi. Positiiviseksi yllätykseksi keskustelut ja tietovisat onnistuivat hienosti kaikilta lapsilta. S2 taustasta huolimatta lapset olivat todella rohkeita ja osallistuivat innolla keskusteluun yhtä lailla, kun suomen kielen taustan omaavatkin.

Kaiken kaikkiaan tapahtumapäivä oli antoisa ja ammatillisesti kasvattava kokemus opinnoissamme. Uskomme tämän tapahtuman kehittäneen meitä terveyden edistämisen ammattilaisina ja tapahtuma on vähintäänkin auttanut vieroittautumaan esiintymiskammosta. Päivä oli rento ja uskomme myös lasten sekä aikuisten huomanneen tämän.

Lähteet

- Alastalo, K. 2021. Unisananselytykset. RyhmäRenki.fi. Viitattu 8.2.2024.
<https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2021/09/Unisananselytykset.pdf>
- Cordi, M., Ackermann, S. & Rasch, B. 2019. Effects of Relaxing Music on Healthy Sleep. National Library of Medicine. PubMed. Viitattu 27.3.2024.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31235748/>
- Diez, A. 2022. Unihygienia: Opi kuinka nukkua hyvin. Mielen ihmeet. Viitattu 21.3.2024. <https://mielenihmeet.fi/unihygienia-opi-kuinka-nukkua-hyvin/>
- Elämyspolku. 2016. 3.-6. luokat. Turku. Viitattu 16.11.2023. [3.-6. luokat – Elämyspolku \(turku.fi\)](https://www.elamyspolku.fi/3-6-luokat-turku)
- Hale, L., Kirschen, G. W., LeBourgeois, M. K., Gradisar, M., Garrison, M. M., Montgomery-Downs, H., Kirschen, H., McHale, S. M., Chang A. M. & Buxton, O. M. 2018. Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators and Parent. Child and adolescent psychiatric clinics of Norts America, 27, 229-245. Viitattu 1.4.2024.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5839336/>
- Haapasalo-Pesu, K-M. & Karukivi, M. 2012. Unihäiriö kätkeytyy monen nuoren mielenterveysongelmiin. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 29.1.2024.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo10638#s4>
- Haukkala, M. & Reinikka, A. 2022. Oppimisen iloa ja sekasortoa. Pro gradu - tutkielma. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. Tampere. Tampereen yliopisto. Viitattu 21.11.2023.
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/139303/HaukkalaReinikka.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Hipp, T. & Palsanen, K. 2014. Lasten osallistumisen etiikka – lapset ja nuoret palveluiden kehittäjinä. Helsinki. Lastensuojelun keskusliitto. Viitattu 30.11.2023.
https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/Lasten_osallistumisen_etiikka1.pdf
- Honkanen, E. & Ojala, R. 2021. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia unen yhteydestä mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyö (AMK). Terveys- ja hyvinvointialat. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.4.2024.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/511538/Opinnaytetyo_Ojala_Honkanen.pdf?sequence=2
- Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 21.11.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>

Huotilainen, M. 2021. Miten lasten ja nuorten älylaitteiden käyttöä pitäisi lähestyä? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 29.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16049.pdf>

Jyväskylän yliopisto. 2024. Oppiminen. Jyväskylän yliopiston Koulutuksen tutkimuslaitos. Peda.net. Viitattu 21.1.2024. <https://peda.net/heinavesi/hein%C3%A4veden-lukio/oppiaineet2/opinto-ohjaus/op1-11/oppiminen>

Kanervisto, J. 2022. Univaiheet – Mistä niissä on kyse? Coronaria Uniklinikka. <https://www.coronaria.fi/uniklinikka/artikkelit/univaiheet/>

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhättö K. & Tammelin, T. 2018. Opetushallitus ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Viitattu 21.2.2024. <https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/22935/nbnfi-fe2018122751631.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kautiainen, H. 2024. Uni ja ravitsemus. Valio Oy. Viitattu 19.3.2024. <https://www.valio.fi/artikkelit/uni-ja-ravitsemus/>

Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Viitattu 23.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s4>

Korkeila, J. 2012. Internetriippuvuus – milloin haitalliseen käyttöön pitää puuttua? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 29.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2012/7/duo10198?keyword=Internetriippuvuus>

Kosola, S. 2020. Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? Suomen Lääkärilehti. Lehti 6: Katsausartikkeli. Viitattu 29.1.2024. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/lasten-ja-nuorten-netti-ja-peliriippuvuus-pitaako-olla-huolissaan/#reference-28>

Kuusisto, A. & Pusa, T. 2021. Hyvä uni löytyy rutiineista ja nukkumisympäristöstä. Sydänliitto 2024. Viitattu 25.4.2024. <https://sydan.fi/artikkeli/hyva-uni-loytyy-rutiineista-ja-nukkumisymparistosta/>

Mieli ry. 2024. Mielenterveys lapsuudessa ja nuoruudessa. Suomen mielenterveys ry. Helsinki. Viitattu 29.1.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/hyvinvointi-ja-mielenterveys-lapsuudessa/>

Mieli ry. 2023. Nuorten psykiatristen diagnoosien määrä lisääntyi lähes viidenneksellä koronapandemian ensimmäisen aallon jälkeen. Suomen mielenterveys ry. Helsinki. Viitattu 21.3.2024. <https://mieli.fi/tutkittua-tietoa/nuorten-psykiatristen-diagnoosien-maara-lisaantyi-lahes-viidenneksella-koronapandemian-ensimmaisen-aallon-jalkeen/>

MLL. 2023a. Alakouluikäisen nukkuminen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Helsinki. Viitattu 21.11.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/alakouluikaisen-nukkuminen/>

MLL. 2023b. Lapsen ja media. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Helsinki. Viitattu 19.4.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/>

MLL. 2021. Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Helsinki. Viitattu 19.3.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>

Mustajoki, P. 2022. Kofeiini ja terveys. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 20.3.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01123>

Mäentausta, R. 2023. Energiajuomia hörppivät teinit nukkuvat huonommin, jättävät aamupalan väliin ja tupakoivat enemmän, kertoo tutkimus. Yle.fi. Viitattu 21.3.2024. <https://yle.fi/a/74-20021215>

Mäntykenttä, M & Sahenkari, M. 2017. Lasten yleisimmät mielenterveydenhäiriöt ja niiden lääkehoito - Seurantaopas lapsille ja perheille psyykenlääkkeistä. Opinnäytetyö (AMK). Sairaanhoidajakoulutus. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.1.2024. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136548/Mantykentta_Minna_Sahenkari_Matilda.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T., Korsberg, M., Blom, A., Borodulin, K., Heinonen, O., Hietanen-Peltola, M., Huovinen, T., Kokko, S., Lintunen, T., Miettinen, M., Pietilä, M., Pihlainen, K., Saari, A. & Viitanen, M. 2021. Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Viitattu 21.3.2024. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Partinen, M. 2019. Mitä uni on? Uniliitto Ry. Viitattu 21.11.2023. <https://www.uniliitto.fi/2019/09/17/mita-uni-on/>

Partonen, T. 2015. Melatoniini ja uni. Käypä hoito. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 20.3.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix01078#R1>

Partonen, T. 2020. Riittävä uni. Käypä hoito. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 21.11.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix02713#R2>

Partonen, T. 2023. Unettomuus. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 21.3.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534/unettomuus#s7>

Packheiser, J., Hartmann, H., Fredriksen, K., Gazzola, V., Keyzers, C. & Michon, F. 2024. A systematic review and multivariate meta-analysis of the physical and mental health benefits of touch interventions. Nature human behaviour. Viitattu 10.5.2024. <https://www.nature.com/articles/s41562-024-01841-8>

Pusa, T. 2019. Hyvän unen ruokavinkit. Sydänliitto 2024. Viitattu 19.3.2024. <https://sydan.fi/fakta/hyvan-unen-ruokavinkit/>

Ruokavirasto. 2023. Energiajuomien piristävät yhdisteet. Kofeiinin määrä juomissa ja suklaassa (jpg). Ruokavirasto. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/turvallisen-kayton-ohjeet/energiajuomat/energiajuomien-piristavat-yhdisteet/>

Saarenpää-Heikkilä, O. 2015. Liikunnan vaikutus nuorten unen laatuun. Käypä hoito. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. Viitattu 1.4.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nak08566>

Saastamoinen, M., Vähä, T., Ypyä, J., Alahuhtala, M. & Päätaalo, K. 2018. Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut, 45. Viitattu 30.11.2023. <https://www.oamk.fi/epooki/index.php?cID=1314>

Sallinen, M. 2013. Uni, muisti ja oppiminen. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 30.11.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11307>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Spaeth, A., Hawley, N., Raynor, H., Jelalian, E., Greer, A., Crouter, S., Coffman, D., Carskadon, A., Owens, J., Wing, R. & Hart, C. 2019. Sleep, Energy Balance, and Meal Timing in School-Aged Children. Page 141. National Library of Medicine. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30905623/>

STEAM Turku. N.D. Mikä on STEAM Turku?. Viitattu 20.1.2024. <https://www.turku.fi/steam-turku/mika-steam>

Stenberg, T. 2018. Uni on aivojen aikaa. Aivoliitto. Viitattu 30.11.2023. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/uni/uni-on-aivojen-aikaa#81b171c3>

Stenberg, T. 2019. Elimistön fysiologiaa unen aikana. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 30.11.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14897#s3>

Storvik-Sydänmaa, S.; Tervejärvi, L. & Hammar, A-M. 2019. Lapsen ja perheen hoitotyö. 1.painos. Helsinki; Sanoma Pro.

- TAYS. 10.2.2020. Nuorten mielenterveyden häiriöiden kasvu on hätähuuto yhteiskunnan muutoksesta. Tampereen yliopistollinen sairaala. Viitattu 29.1.2024. https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu
- TENK. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 30.11.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>
- THL. 2022a. Hyvinvointi. Hyvinvointi- ja terveyserot. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu 21.11.2023. [Hyvinvointi - THL](#)
- THL. 2022b. Terveys. Hyvinvointi- ja terveyserot. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu 21.11.2023. [Terveys - THL](#)
- THL. 2023a. Kouluterveyskyselyn tulokset 2017-2023. Perusopetus 4. ja 5. lk. oppilaat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu 16.11.2023. [Kouluterveyskyselyn tulokset 2017-2023. Perusopetus 4. ja 5. lk. oppilaat - THL kuutio- ja tiivistekäyttöliittymä](#)
- THL. 2023b. Uni. Elintavat ja ravitsemus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu 21.3.2024. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/uni>
- THL. 2024a. Kouluterveyskysely. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu 11.1.2024. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>
- THL. 2024b. Lasten mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu 29.1.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/lasten-mielenterveys-ja-mielenterveyden-hairiot>
- Turun Amk. 2023. Pajat. Juniori AMK:n tapahtumapäivät. Turku. Viitattu 16.11.2023. [Pajat – Turun ammattikorkeakoulu \(turkuamk.fi\)](#)
- Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö. 2021. Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla. Viitattu 21.3.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>
- Vahvike.fi. 2024. Nukkumatin kutsukortit. Terveys. Vanhustyön keskusliitto. Helsinki. Viitattu 7.2.2024. https://vahvike.fi/app/uploads/2022/12/Nukkumatin_kutsukortit-3.pdf
- Wahlstrom, K. & Owens, J. 2017. School start time effects on adolescent learning and academic performance, emotional health and behaviour. 485-490. National Library of Medicine. PubMed. Viitattu 1.4.2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28858008/>
- Wigren, H-K & Stenberg, T. 2015. Kuinka nukkuminen elvyttää aivojamme? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 25.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12063>

Liite 1. Kunniakirja lapsille



Liite 2. Unen ja terveyden vaikutukset toisiinsa - diaesitys lapsille



UNESTA

- Tarvitsemme unta, jotta keho palautuu päivän toiminnoista. Unen aikana aivot lepäävät ja käsittelevät päivällä opittuja asioita
- 5. luokkalainen tarvitsee unta noin 9-11 tuntia
- Hyvin nukuttuna jaksaa keskittyä sekä oppia uusia asioita. Kun unen saanti on kylläistä on myös päivisin virkeä ja jaksaa paljon paremmin tehdä asioita. Uni vaikuttaa myös muistiin ja vastustuskykyyn.



VAIHE 1: UNELAISUUS
ENSIMMÄISET
5-10 MIN

Tässä vaiheessa tunnet itsesi helpoimmin uneliaammaksi. Sydämen sykkeesi laskee ja hengityksesi hidastuu.

VAIHE 2: KEVYT UNI
10-25 MIN

Kinyyt uni on vaihe ennen syvää unta. Lihakset rentoutuvat ja aivoaaliot alkavat kulkea hitaammin. Vietät eniten aikaa tässä univaiheessa.

VAIHE 3: SYVÄ UNI
20-40 MIN

Ratkaiseva vaihe, jotta heräät virkistyneenä. Hengität hitaammin ja sykkeesi laskee.

VAIHE 4: SYVÄ UNI
20-40 MIN

Kuten vaiheessa 3, vaihe 4 on tärkeä, jotta heräät virkistyneenä seuraavana päivänä. Hengitys ja syke ovat rauhallisia.

VAIHE 5: REM-UNI
20-40 MIN

Unia esiintyy usein tässä vaiheessa. Silmät liikkuvat nopeasti silmäluomien takana. Sydämen aktiivisuus on samaa luokkaa kuin herällä ollessa. Sama koskee hengityksen ja pulssin tiheyttä.

UNEN VAIHEET:

- Ensimmäisenä kevyt uni
- Syvä uni
- REM-uni, jolloin näkee unia ja silmät liikkuvat samalla tavalla kuin hereilläkin, mutta ovat kiinni kuitenkin

UNI JA MIELENTERVEYS

- Uni lataa mielen voimavarat
- Unen aikana mieli rentoutuu
- Univaje on yhteydessä erilaisiin sairauksiin sekä mielen ongelmiin kuten masennukseen
- Väsymys alentaa mielialaa
- Univajeessa on vaikeaa säädellä tunteita joka voi aiheuttaa muun muassa helpommin riitoja kavereiden kanssa



UNI JA LIIKUNTA

- Säännöllinen liikunta helpottaa nukahtamista sekä parantaa unen laatua.
- Uni auttaa liikunnasta palautumisessa, koska unen aikana erittyy kasvuhormonia
- Liikunnan vaikutus huomataan etenkin syvässä unessa ja sen määrän lisääntymisessä
 - Syvä uni on tärkeä oppimisen kannalta
- Etenkin kävely tekee todella hyvää unelle



UNI JA RAVITSEMUS

- Säännöllinen ruokarytmi rytmittää päivää ja parantaa nukahtamista sekä unen laatua.
- Terveellinen ja sopivan kokoinen iltapala parantaa unta.
 - Raskas tai liian myöhään syöty iltapala voi taas huonontaa
- Kahvi ja energijuomat huonontaa yön unen laatua ja vaikeuttaa nukahtamista



Kuva: ruokavirasto.fi

UNI JA RUUTUAIKA

THL:n mukaan ruutuajan suositus kouluikäisille on alle 2 tuntia päivässä.

- Ruudusta tuleva sinivalo vaikeuttaa unen saantia illalla.
- Aivoille tuleva jatkuva ärsyke ja tiedonsaanti vaikeuttaa nukahtamista
- Osa sovelluksista ovat koukuttavia -> vaikea irrottautua näytöstä
- Puhelimeen saa asetuksien kautta ajoitettua ruutuajan käyttötaukoja tai sovellusrajoituksia.



UNEN OMAHOITO

- [Vuoteessa ei tehdä muuta kuin nukkuaan](#)
- [Hyvä unihygieenia](#)
- [Tasapainoinen päivärutmi, liikunta, ravinto](#)
- [Rentoutushetket](#)
- [Rutinit](#)
- [Ruudun käyttöä vältetään tunti ennen nukkumaanmenoa](#)
- [Huulet käsitellään päivällä](#)
- [Kirkasvalo hoito aamuisin pimeinä aikoina](#)

Hyvän unen ohjeet

Arvosta unta

Uni on laatu-aikaa, joka auttaa sinua palautumaan.

Älä siis hoida kotitöksiä, syö tai selaille puhelinta vuoteessa ollessasi.

Varaa yöunelle tarpeeksi aikaa

Yleinen suositus nuoren unen määräksi on 9-11 tuntia, mutta unen tarve on kuitenkin yksilöllistä.

Säilytä tasainen vuorokausirytmisi ja vältä pitkiä päivänunia.

Raivaa iltapainotteisuus pois

Pidä itsesi vireänä päivän aikana lisätäkseen unipainetta iltaa kohti.

Tee mieleisesi asiat aiemmin iltapäivästä tai alkuaikana.

Aloita rauhoittuminen n. 1-2 tuntia ennen nukkumaan menoa.

Valo ja rasittava liikunta illalla voivat haitata nukahtamista

Rentoudu sinulle sopivalla tavalla.

Lyhyt ja kevyt kävely ulkona voi auttaa sinua nukahtamaan paremmin.

Himmennä valaistusta iltaa kohti.

Sinulle sopiva iltapala

Syö riittävä, muttei liian raskas iltapala.

Vältä kofeiinia useita tunteja ennen nukkumaan menoa.

Kire on haitaksi unelle

Minuuttiaikataulut voivat haastaa unta.

Nouse vuoteesta ja mene toiseen huoneeseen aina silloin, jos et saa unta noin 15-20 minuutissa.

Kirjoita mieltä askarruttavat asiat ylös ja palaa niihin huomenna.

Kahoot!

- https://kahoot.it/?pin=8743378&refer_method=link

PIN- KOODI: 8743378











































LÄHTEET:

- Kempainen, T. 2023. Liikunnan vaikutukset uneen. Uniliitto. Helsinki. Viitattu 14.2.2024. <https://www.uniliitto.fi/2023/03/28/liikunnan-vaikutukset-uneen/>
- Mieli Ry. N.d. Univaje heikentää terveyttä ja mielialaa. Suomen mielenterveys ry. Helsinki. Viitattu 14.2.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/univaje-heikentaa-terveytta-ja-mielialaa/>
- Männikkö, R. N.d. Kuusi tapaa, joilla ruokailutottumuksesi voivat auttaa sinua saamaan paremmin unen päästä kiinni. Viitattu 14.2.2024 <https://www.terveystalo.com/fi/artikkelit/kuusi-tapaa-joilla-ruokailutottumuksesi-voit-auttaa-sinua-saamaan-paremmen-unen-paasta-kiinni>
- Pönkä, H. N.d. Lapsen ruutu aika. Viitattu 14.2.2024. <https://peda.net/kuortane/varhaiskasvatus/sl/vinkkejä-kotiin/lapsen-ruutu aika>
- Ruokavirasto. 2023. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Koululaiset. Viitattu 14.2.2024. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/koululaiset/>
- Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023. Viitattu 14.2.2024. https://www.kaypahoito.fi/hoi50067/tab-suositus#s12_1

Liite 3. Palautekysely

PALAUTEKYSELY

VALITSE ITSELLESI SOPIVA VAIHTOEHTO									
1. Täysin erimielistä =		2. Erimielistä =		3. En osaa sanoa		4. Samaa mieltä		5. Täysin samaa mieltä	
1. Opin uutta									
2. Ohjaajat olivat helposti lähestyttäviä									
3.. Minulle jäi hyvä mieli päivästä									
4. Ymmärrän mitä itsetunto tarkoittaa									
5. Opin tarkastelemaan itsetuntoani									
6. Ymmärrän miten uni vaikuttaa minuun									
7. Tiedän miten parantaa untani									

Muuta sanottavaa? 😊

Liite 4. Tietovisan kysymykset

Questions (10)

1 - Quiz

Miksi nukumme?

2 - Quiz

Kuinka paljon unta 11-12 v tarvitsee?

3 - Quiz

Mihin kaikkeen uni vaikuttaa?

4 - True or false

Vaikuttaako liikunta uneen?

5 - Quiz

Miten liikunta vaikuttaa uneen?

6 - Quiz

Miten uni vaikuttaa mielialaan?

7 - True or false

Vaikuttaako ravitsemus uneen?

8 - Quiz

Miten ravitsemus vaikuttaa uneen?

9 - Quiz

Vaikuttaako ruutuaika uneen?

10 - Quiz

Miten voin parantaa unta?