

**Työkyvyn ja
hyvinvoinnin
ylläpitäminen:**

**Uni ja
palautuminen**

Sisältö

1. Uni
2. Palautuminen
3. Pohdi
4. Harjoittele
5. Lähteet
6. Yhteystiedot



1. Uni



Tavoite

- Tavoite on, että nukut yöllä 8 tuntia.
- Lapset ja nuoret tarvitsevat enemmän unta kuin aikuinen.
 - Miksi?



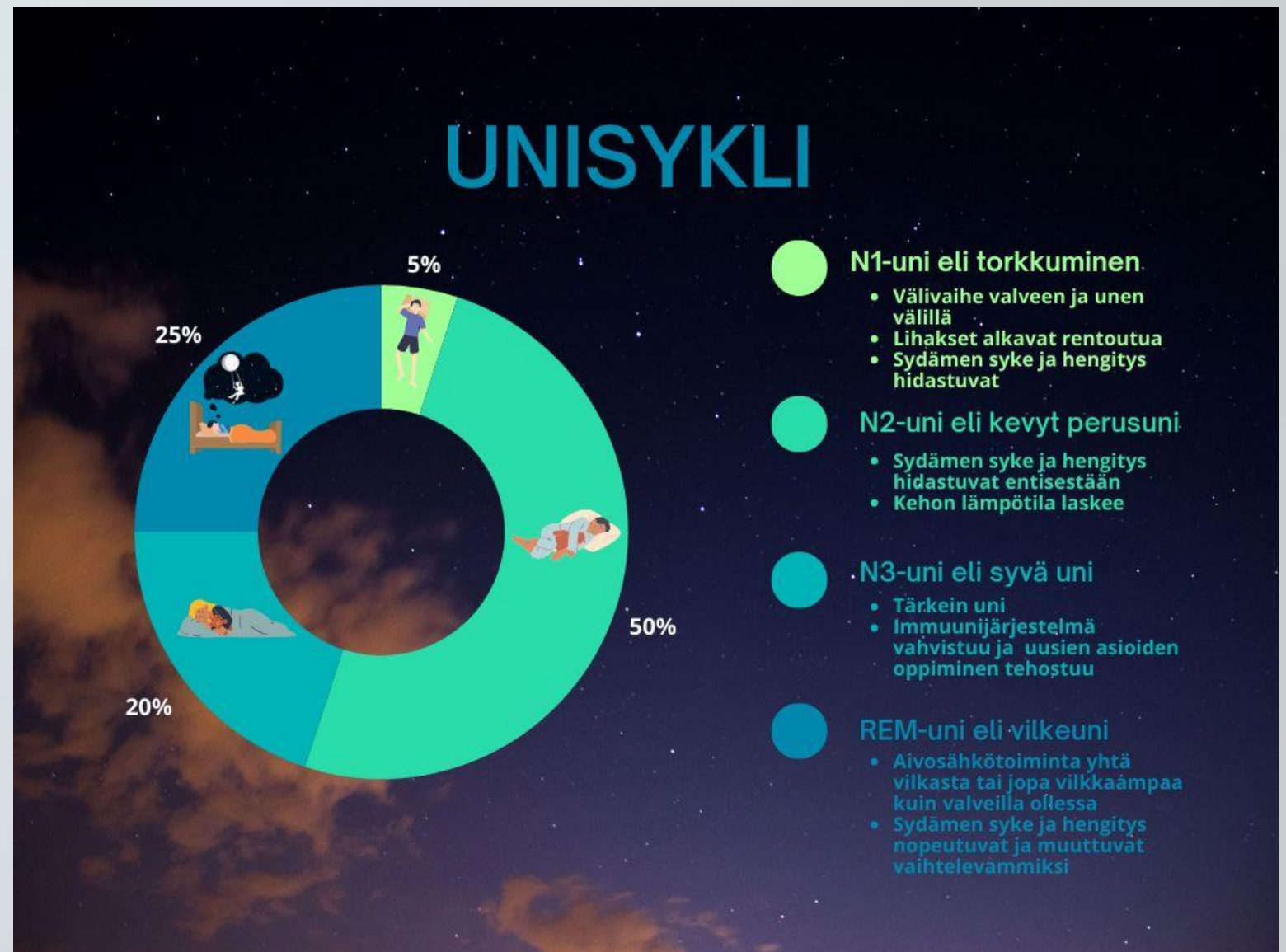
Unen vaiheet

- Unessa on **kolme eri vaihetta**
 - kevyt uni
 - syvä uni
 - REM-uni eli vilkeuni.
- Univaiheet **toistuvat sykleittäin**
- eli yksi **jakso** seuraa toista jaksoa.
- sykli = jakso, kierros.



Unisykli

- Ihminen tarvitsee 5-7 unisykliä = noin 8 tuntia.
- Silloin uni on palauttavaa eli ihminen on saanut lepoa ja jaksaa.



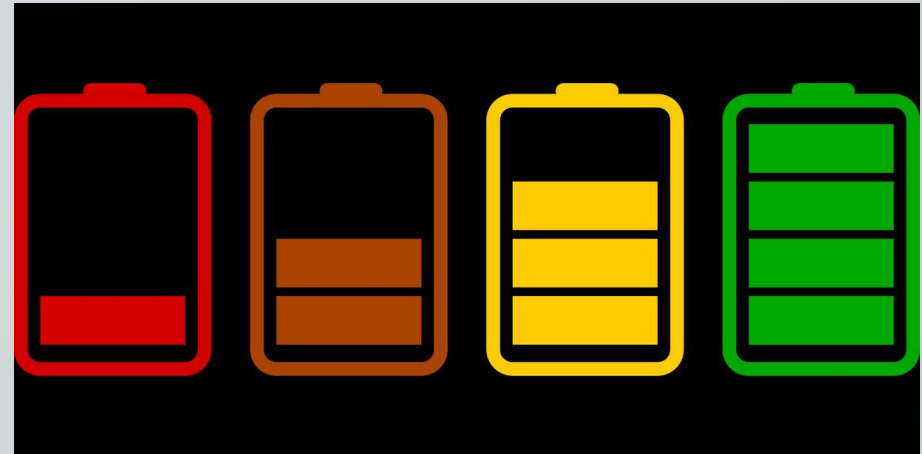
Kuva: Canva



Mitä tapahtuu unen aikana?

- Ihminen palautuu päivän rasituksesta
→ ihmisen ”akut latautuvat”.
 - Vastustuskyky paranee
 - Hormonitoiminta tehostuu

Lue lisää
[Elintavoista ja ravitsemuksesta](#)



Kuva: Pixabay

Tärkeät sanat: Palautuminen, vastustuskyky, hormoni



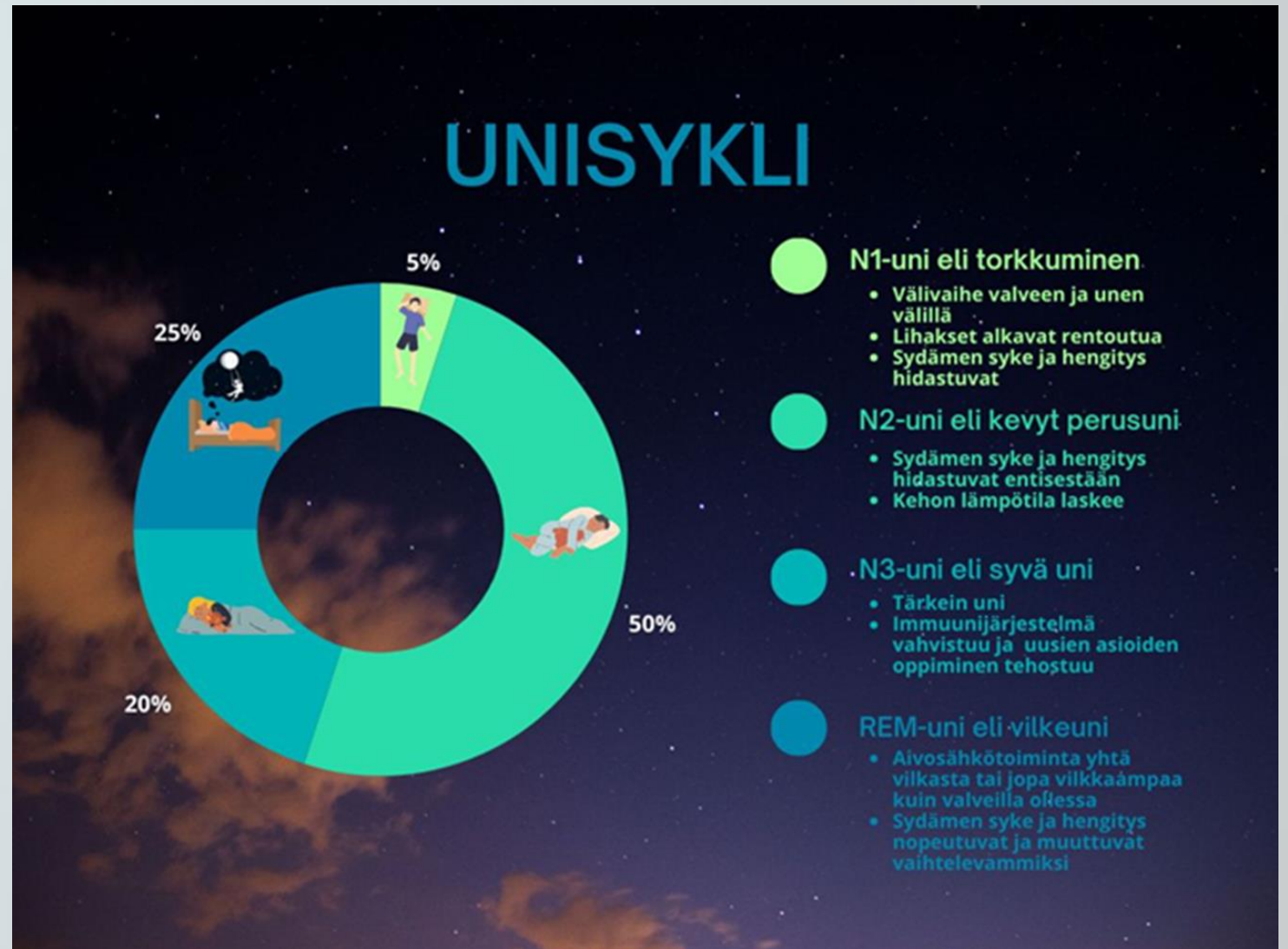
Uni tekee hyvää

- Uni
 - tukee pituuskasvua ja lihasten kasvua
 - edistää muistia ja oppimista
 - lisää mielenterveyttä → työkyky paranee.
- Unessa aivot palautuvat ja uusiutuvat.

Tärkeät sanat: Pituuskasvu, edistää, muisti, oppiminen, mielenterveys, palautua, uusiutua



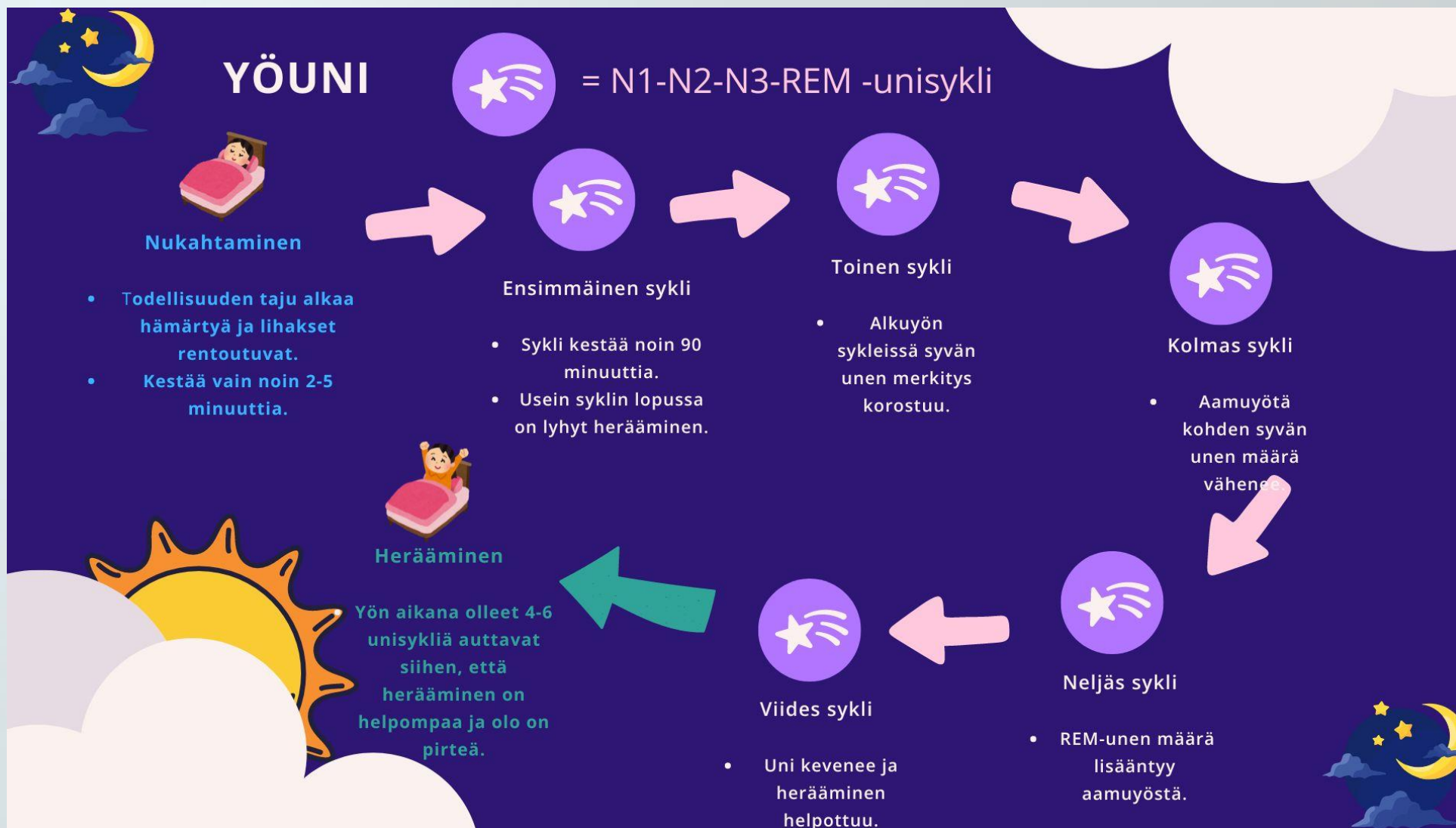
Unen eri vaiheet



Kuva: Canva



Mitä tapahtuu unen eri vaiheissa?



Kuva: Canva



Unihäiriöt, esimerkiksi

- Ihminen ei saa unta (unettomuus)
- Ihmisen on vaikea nukahtaa.
- Ihmisellä on häiriöitä siinä, milloin hän nukkuu ja milloin valvoo (uni-valverytmin häiriöt)
- Ihminen herää usein yöllä ja se toistuu monena yönä pitkän aikaa.



Kuva: Pixabay

Tärkeät sanat: Unihäiriö, unettomuus, unirytm



Unihäiriöiden syitä, esimerkiksi

- Puhelimen ja tabletin valo
- some ja pelaaminen öisin
- unirytmien muutokset
- energiajuomat ja kahvi
- passiivinen elämäntapa:
ihminen ei liiku eikä toimi tarpeeksi päivällä
- stressi.



Kuva: Pixabay

Tärkeät sanat: Unihäiriö, unettomuus, unirythmi, kehon unihormoni, some = social media



Vinkit hyvään uneen: aamu

- Ole kirkkaassa valossa.
- Syö aamupala.
- Sinun on helppo herätä, kun olet muuten elämässäsi aktiivinen.



Vinkit hyvään uneen: päivä

- Tee sovitut asiat ajoissa.
- Syö säännöllisesti.
- Ole aktiivinen ja ulkoile.
- Selvitä ongelmat.



Vinkit hyvään uneen: ilta

- Sulje kirkkaat valot (myös puhelimen valo).
- Syö kevyt iltapala.
- Tee illalla asiat samalla tavalla: sinulla on iltarutiinit.
- Tee rauhallinen iltakävely.
- Rauhoitu ennen kuin menet nukkumaan.
- Mene samaan aikaan nukkumaan joka ilta.



Vinkkien kertaus

Tärkeät sanat: Suunnitella, syödä, liikkua, rajoittaa, välttää, rentoutua, huolehtia, säännöllinen

VINKKEJÄ PAREMPIIN YÖUNIIN



1. SUUNNITTELE PÄIVÄSI

Hyvä uni alkaa päivän aikataulusta. Vireystilan pitäisi laskea iltaa kohti.



2. SYÖ SÄÄNNÖLISESTI

Tasainen ateriarhythmi pitää vireystilan tasaisena. Muista syödä myös terveellinen iltapala.



3. LIIKU JOKA PÄIVÄ

Pienikin liikunta päivän aikana auttaa väsymään illalla. Et tarvitse rankkoja treenejä: kävely tai kotityötkin käyvät.



4. RAJOITA NÄYTTÖAIKAA

Liika ruutujen tuijottelu etenkin iltaisin voi vaikeuttaa nukahtamista.



5. VÄLTÄ PIRISTÄVIÄ JUOMIA ILLALLA

Kahvi sekä kola- ja energijuomat piristävät.



6. RENTOUDU ILLALLA

Tee jotakin rentouttavaa.



7. HUOLEHDI MAKUUHUONEEN OLOSUhteista

Pidä makuuhuone siistinä ja varmista, että siellä on mukava nukkua.



8. MENE NUKKUMAAN SÄÄNNÖLISESTI

Yritä mennä aina samaan aikaan nukkumaan.



2. Palautuminen



Mitä palautuminen tarkoittaa?

- Ihminen tarvitsee palautumista, kun hänellä on ollut:
 - fyysinen rasitus
 - psyykkinen (mielen) rasitus.
- Palautumista on, kun ihminen saa uusia voimia esimerkiksi
 - opiskelun
 - työn
 - raskaan toiminnan
 - liikunnan jälkeen.
- Uni ja lepo ovat tärkeimpiä asioita palautumisessa.



Palautuminen

- Keho ja mieli rentoutuvat.
- Hyviä palautumiskeinoja ovat
 - musiikin kuuntelu ja lukeminen
 - luonnossa kävely ja pyöräily
 - maalaaminen ja piirtäminen
 - meditointi.
- Tärkeintä on uni!



Kuva: Pixabay

Tärkeät sanat: Palautuminen, rentoutuminen, uni



Miksi palautuminen on tärkeää?

- Hermosto toimii hyvin, kun lepää ja liikut sopivasti.
- Rauhoittuminen on vaikeaa, kun hermosto on kuormittunut liikaa eli ylikuormittunut.



Kuva: Pixabay

- Lue lisää: [YLE: Aktiivisuuden ja levon tasapaino](#)

Tärkeät sanat: Hermosto, lepo, toimintakyky



Palautuminen työpäivän aikana

- Pidä pieniä taukoja päivän aikana.
- Tauot auttavat jaksamaan eli saat **voimavaroja**.

- **Tehtävät:**
- Selvitä, mitä tarkoittaa **mikrotauko**.
- Kerro 2 asiaa, miten mikrotauot edistävät jaksamista.
- Keksi erilaisia keinoja, miten voit pitää mikrotaukoja töissä.



Kuva: Pixabay

Lue lisää:
[Paranna työkykyäsi](#)
[Mikrotauko palauttaa työpäivän aikana](#)

Tärkeät sanat: Voimavara, mikrotauko



Työ ja voimavarat

- Työntekijän voimavarat riittävät, kun **työn vaatimukset** ja **työntekijän jaksaminen** on tasapainossa.
- Mitä voi tapahtua, jos työn vaatimukset ja voimavarat eivät ole tasapainossa?



Kuva: Pixabay

Tärkeä sana: tasapaino



3. Pohdi



Mitä vaadit itseltäsi?

- Vaaditko itseltäsi liikaa?
- Pidätkö työssä taukoja?
- Uskallatko puhua, jos työssä on vaikeaa tai raskasta?
- Miksi pitää puhua? – Kukaan ei näe ajatuksiasi.

- Oletko itsellesi **armollinen**?

Tärkeä sana: Armollinen



Uni ja palautuminen

- Milloin menet nukkumaan?
- Milloin yleensä heräät?
- Kuinka monta tuntia nukut yössä?
- Miten unirytmisi muuttuu viikonloppuisin?
- Oletko tyytyväinen unirytmisi?

Katso lisää nukkumisesta:



Esimerkki: Jonas. Pohdi ja vastaa kysymyksiin

- Jonas on 22-vuotias.
- Hän tekee työtä samalla alalla kuin sinä.
- Hän rakastaa jalkapalloa, ja siksi hän katsoo illat pelejä kotona tai baarissa.
- Hän nukkuu noin 5-6 tuntia unta yössä.
- Jonas ei syö usein aamiaista, koska hän ei jaksa herätä aikaisin eikä tehdä aamiaista.
- Viikonloppuisin Jonas nukkuu 10-12 tuntia yössä.

Kysymykset:

1. Millaiset riskit voivat lisääntyä Jonaksen työpaikalla?
2. Mitä vinkkejä antaisit Jonakselle palautumiseen?



4. Harjoittele



Hengitys- ja rentoutusharjoituksia rauhoittumiseen

YouTubessa on videoita hengitys- ja rentoutusharjoituksiin:

- Palleahengitys
[Hengityслиiton ohjeet](#)
- Asteittain etenevä rentoutus
[Mielenterveystalon ohjeet](#)
- Lyhyt rentoutus
[Mielenterveystalon ohjeet](#)



5. Lähteet



Lähteet

- Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -materiaali. Vantaan ammattiopisto.



VIERKO

Vieraskielisen opetuksen kehittäminen

Kotimaisten kielten opetuksen
tarjonnan ja laadun kehittäminen
ammattillisessa koulutuksessa

2024

Lisätietoa:

<https://www.keuda.fi/keuda/hankkeet/vierko/>

