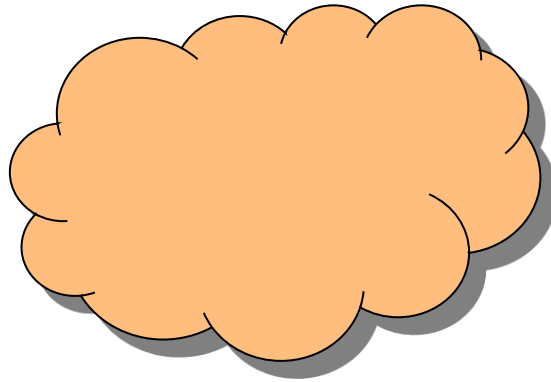




Tervetuloa ryhmään!

Kuulumiset

- * Valitse tunnesäätilakorteista sinulle olotilaasi sopiva kortti
- * Kuulumiskierros: mitä kuuluu, mitä on tapahtunut tänään, mitä jäi mieleen aloituspäivästä



Intiaaninimi:

Valitse tätä hetkeä ja sinua itseäsi kuvaava nimi.
Esittele itsesi ja kerro mitä toivot tapahtuvan tämän ryhmän aikana?

- * Peloton kojootti
- * Laulava lintu
- * Jymisevä rumpu
- * Raikas tuulahdus
- * Salainen lähde
- * Pelon nuoli
- * Villi ratsastaja
- * Keväinen kaste
- * Savuava vuori
- * Tuulen telttä
- * Jyrisevä ukkonen
- * Pomppiva hevonen
- * Nukkuva hirvi
- * Hännätön hiiri
- * Surullinen mohikaani

liro-projekti

- * Aikataulut:

Seuraava tapaaminen ma
4.3. Klo 17.00

- * Seuraavan
ryhmätapaamisen aihe:
Valinnoilla on väliä

- * Kotiharjoitukset:

Joka kerralla saat ohjeet kotona tehtäviä harjoituksia varten. Harjoituksia tehdään yksin tai yhdessä koko perheen kanssa. Kokemuksista kerrotaan seuraavassa ryhmätapaamisessa.

Levon ja unen merkitys hyvinvoinnille

- * Monet tekijät, kuten kiire, melu ja viihdemedia lisäävät hermoston ärsytystä ja aiheuttavat yliaktiivisuustilaa, jos lepoa ei ole riittävästi.
- * Nämä voivat aiheuttaa erilaisia psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia, kuten esim. päänsärkyä, masennusta ja vatsaongelmia.
- * Säännöllinen ja riittävä lepo on tärkeä osa hyvinvointia.



Uni

- * Unen riittävydellä on yhteys koulumenestykseen, tunne-elämän tasapainoon ja kasvuun sekä kehitykseen.
- * Nukkuessa keho ja aivot keräävät energiaa ja palautuvat päivän rasituksesta.
- * Nuoren unentarve on yksilöllinen, mutta keskimäärin se on n. 8-10 tuntia.
- * Kehossa tapahtuvien hormonaalisten ja fyysisten muutosten vuoksi murrosiässä unentarve lisääntyy.

Uni painonhallinnassa



- * Väsymys vähentää fyysistä aktiivisuutta.
- * Unenpuute häiritsee kylläisyyttä sääteleviä hormoneja.
- * Lisääntynyt valveillaolo myös lisää aikaa syömiseen.
- * Unenpuute lisää myös stressihormonin erittymistä, joka esimerkiksi edesauttaa rasvan varastoitumista keskivartaloon.

Unirytmii

- * Levon kannalta koululaisen tavallisin ongelma on unirytmii puute.
- * Usein nuorilla voi olla vaikeuksia mennä nukkumaan ajoissa iltaisin, sillä esimerkiksi koulutehtävien tekeminen jää joskus myöhään.
- * Unirytmii kehittymistä voi auttaa säännöllisillä iltarutiineilla, median käytön välttämisellä paria tuntia ennen nukkumaanmenoa, oikeanlaisen iltapalan nauttimisella sekä kevyellä liikunalla.
- * Pohdittavaa:
 - Millainen on sinun unirytmii?
 - Mitä muutostarpeita havaitset?



Vinkkejä hyvään uneen

- * Yritä pitää sama unirytmisi arkena ja viikonloppuna.
- * Älä juo kofeiinipitoisia juomia, kuten kahvia tai kolajuomia ennen nukkumaanmenoa.
- * Vältä raskaita ja sokeripitoisia ruokia illalla.
- * Kevyt liikunta voi auttaa nukahtamaan, mutta vältä liian raskasta urheilua ennen nukkumaanmenoa.
- * Tuuleta makuuhuone, sillä liian lämmin ilma vaikeuttaa unensaantia.
- * Liian pitkät päiväunet voivat vaikeuttaa nukahtamista illalla, ota vain parinkymmenen minuutin torkut.
- * Joskus murheiden liiallinen pohtiminen voi haitata unta, silloin päivän tapahtumista puhuminen voi auttaa.

Rentoutuminen

- * Unen lisäksi tarvitsemme erilaisia levon ja rentoutumisen apukeinoja virkistäytymiseen ja jaksamiseen.
- * Rentoutumiskeinoja voivat olla esimerkiksi lukeminen, musiikin kuuntelu ja ulkoilu.



Lopuksi

- * Seuraavalle kerralle: Lepo ja uni –tehtävä

Katso erillinen lomake

- * Käy tutustumassa sivulla

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/lepojarentoutuminen>