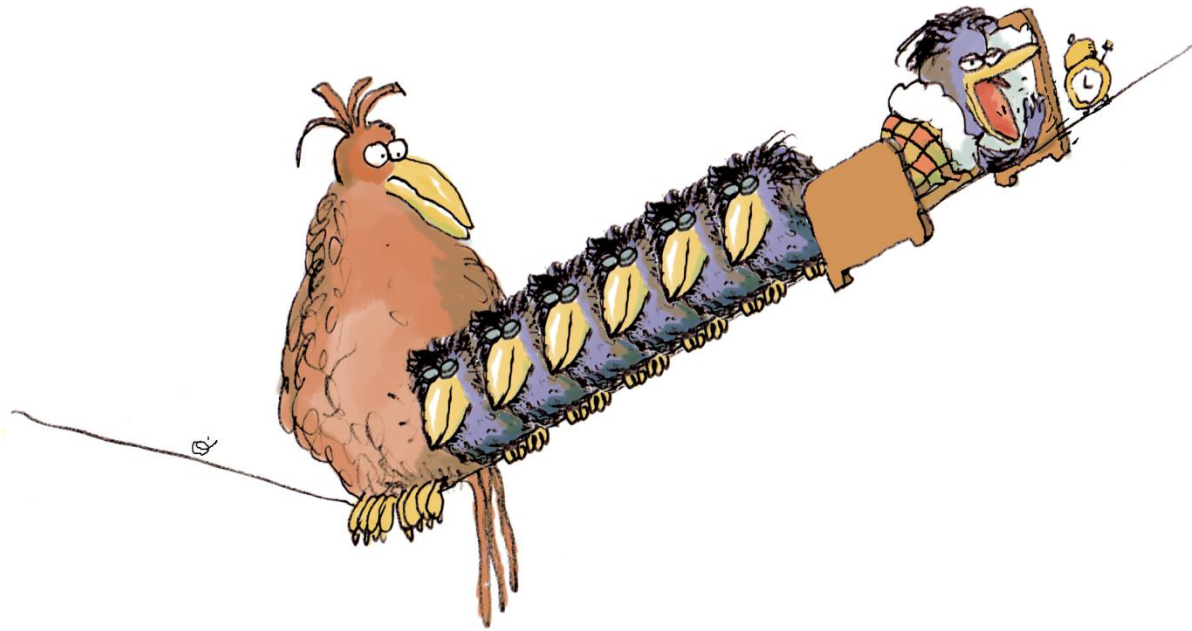



Levon ja unen merkitys painonhallinnassa





Z
z
z
z
z
z
z

- 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 riittävyydellä 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.

Oma olo on hyvä mittari. Kun aamulla herää virkeänä ja olo on hyvä, tietää nukkuneensa tarpeeksi. Liiallinen nukkuminen ei ole hyväksi, sillä se lisää väsymyksen tunnetta.



Unirytmä

- Levon kannalta koululaisen tavallisin ongelma on unirytmän puute.
- Usein nuorilla voi olla vaikeuksia mennä nukkumaan ajoissa iltaisin, sillä esimerkiksi koulutehtävien tekeminen jää joskus myöhään.
- Unirytmän kehittämistä voi auttaa säännöllisillä iltarutiineilla, median käytön välttämällä paria tuntia ennen nukkumaanmenoa, oikeanlaisen iltapalan nauttimisella sekä kevyellä liikunnalla.
- Pohdittavaa:

Millainen on sinun unirytmisi?

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.
- Rentoutuminen ei kuitenkaan tarkoita netissä surffailua tai kauhuelokuvan katsomista.



Lähteet

- Nuortenlaturi.fi: Ravinto, liikunta, uni.
<http://www.nuortenlaturi.fi/tietoaarkeen/hyvinvointi/ravinto>
- MLL.
http://www.mll.fi/ajankohtaista/tiedotteet_ja_uutiset/?x41088=10722555
- Terve Koululainen.
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/lepojarentoutuminen>
- Diabetesliitto: virkistävän unen salaisuus.
http://www.diabetes.fi/diabetesliitto/lehdet/diabetes-lehden_juttuarkisto/muu_diabeteksen_hoito/virkistavan_unen_salaisuus.720.news
- Uni ja lepo – Nyyti ry. <https://www.nyyti.fi/elamantaitokurssi/opielamantaitoa/hyva-arki/uni-ja-lepo/>