

## LEPO JA UNI

### Nuorten väsymys ja nukkumaanmenoajat

Tarkastele Kouluterveyskyselyyn unta ja väsymystä koskevia tuloksia. Vastaa sen jälkeen kysymyksiin.

**TAULUKKO 1. Nuorten kokema väsymys**

	Väsymyksen aste	8. ja 9. lk tytöt	8. ja 9. lk pojat	Peruskoulu yht.
A	Harvoin tai ei lainkaan	19	39	29
A	Noin kerran kuussa	29	31	30
B	Noin kerran viikossa	30	20	25
C	Lähes joka päivä	21	10	16

**TAULUKKO 2. Nuorten nukkumaanmenoajat koulupäivinä**

	Nukkumaanmeno aika	8. ja 9. lk tytöt	8. ja 9. lk. pojat	Peruskoulu yht.
A	21.00 tai aikaisemmin	3	3	3
A	21.30	7	5	6
A	22	18	15	17
A	22.30	24	19	22
B	23	21	22	22
B	23.30	12	13	13
C	24	7	11	9
C	00.30	3	4	4
C	01	2	3	2
C	01.30 tai myöhemmin	2	5	3

*Mukailtu Kouluterveyskyselystä 2015, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos*

#### Ryhmittely

A	Nuket tarpeeksi ja koet harvoin väsymystä.	Hyvä, jatka samaan malliin.
B	Nuket arkisin liian vähän ja koet väsymystä toistuvasti.	Tarkkaile tilannettasi!
C	Nuket aivan liian vähän ja väsymys on osa arkeasi.	Tarvitset muutoksia nukkumisrutiineihisi.



1. Kerro kahdella lauseella nuorten kokemaa väsymystä koskevat päätulokset.

---

---

---

2. Kerro kahdella lauseella nuorten nukkumaanmenoajoja koskevat päätulokset.

---

---

---

3. Mihin kolmesta ryhmästä kuulut nuorten kokeman väsymyksen ryhmittelyssä? Jos kuulut C ryhmään, mieti ja kirjaa kaksi arjen muutosehdotusta vähentääksesi väsymyksen tunnetta.

---

---

---

4. Mihin ryhmään kuulut koulupäivien nukkumaanmenoajojen ryhmittelyssä? Jos kuulut C ryhmään, pohdi ja kirjaa kaksi arjen muutosehdotusta mennäksesi aikaisemmin nukkumaan.

---

---

---

5. Kuinka monta tuntia nukut yleensä

arkipäivänä? \_\_\_\_ tuntia

viikonloppupäivänä? \_\_\_\_ tuntia

Mistä mahdollinen unimäärän ero johtuu?

---

---

---

6. Kuinka paljon arkipäivän ja viikonloppun nukkumaanmenoikasi poikkeavat toisistaan?

\_\_\_\_\_ tuntia \_\_\_\_\_ minuuttia

Mistä tämä ero johtuu?

---

---

---



1. Kouluterveyskyselyn mukaan tytöt ovat väsyneempiä kuin pojat. Pohdi mistä ero voi johtua. Kirjaa ainakin kaksi vastausehdotusta.

---

---

---

2. Kirjaa mielestäsi suurin syy suomalaisnuorten väsymykseen.

---

---

---

