

## **UNTA PALLOON: TUNTISUUNNITELMA JA TEHTÄVÄT KAHDELLE OPPITUNNILLE**

### **Tehtävä 1 (ennakkotehtävä): Unipäiväkirja**

Anna oppilaille ennakkotehtäväksi pitää unipäiväkirjaa kolmen vuorokauden ajan. Oppilaat voivat myös tarkkailla unenlaatua maksuttomilla puhelinsovelluksilla (esim. Sleep as Android tai SleepBot).

#### **Tavoite**

- Oppilas oppii seuraamaan omaa nukkumaanmeno- ja heräämisaikaansa ja unen kokonaismäärää. Oppilas ymmärtää unta ja lepoa käsittelevillä tunneilla oman unen ja jaksamisen välisen yhteyden.

#### **Toteutus**

- Tulosta oppilaille unipäiväkirjat [tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi)-sivustolta ja anna ne oppilaille.  
Linkki unipäiväkirjaan:  
<http://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/untapalloon/getfile.php?file=1014>
- Ohjeista oppilaita pitämään unipäiväkirjaa kolmen vuorokauden ajan. Pyydä oppilaita merkkamaan taulukkoon viikonpäivät, jolloin päiväkirjaa pidettiin. Korosta oppilaille, että unipäiväkirjaa tulee täyttää päivittäin.

## 1. OPPITUNTI: NUKKUMISTOTTUMUKSET, UNEN MÄÄRÄ JA VÄSYMYS

### Aloitus

- Orientoitukaa aiheeseen katsomalla TEKOn univideo (2 min animaatio):  
<https://www.youtube.com/watch?v=UYI5hNw4Gck>

### Tehtävä 2. Toiminnallinen tehtävä unesta ja opetuskeskustelu

**Tavoite:** Oppilaat ymmärtävät, miten paljon hänen ikäisensä tarvitsee unta (8–10 tuntia).

**Tarvikkeet:** Unipäiväkirja, maalarinteippi janan merkitsemiseen

### Toteutus

- Oppilaat ottavat esiin unipäiväkirjansa.
- Opettaja merkitsee luokkaan janan, jonka toisen pään arvo on riittävästi unta ja toinen pää liian vähän unta.
- Opettaja kysyy a) Nukuitko ensimmäisenä yönä riittävästi? b) Nukuitko toisena yönä riittävästi jne.
- Oppilaiden tehtävä on asettua janalle oman mielipiteensä mukaan
- Tehtävän lopuksi käydään läpi, paljonko kouluikäisen lapsen tulisi nukkua. Käy TEKOn tietopaketin avulla läpi koululaisten riittävä unenmäärä ja miksi unta tarvitaan.

**tai**

### Tehtävä 2. Kuinka paljon koululaisen tulisi nukkua?

**Tavoite:** Oppilaat ymmärtävät, miten paljon hänen ikäisensä tarvitsee unta. Oppilaat harjaantuvat toiminnallisessa tehtävässä arvioimaan oman yönensä riittävyyttä suhteessa suosituksiin.

**Kesto:** 10 minuuttia

### Toteutus

- Opettaja luettelee tuntimääriä. Oppilaat arvioivat, onko opettajan sanoma tuntimäärä a) liikaa, b) sopivasti vai c) liian vähän unta.
- Oppilaat arvioivat tuntimäärää liikkeen avulla:
  - a) liikaa: oppilas nousee seisomaan kädet mahdollisimman ylhäällä
  - b) sopivasti: oppilas seisoo jalat haarallaan ja kädet vyötäröllä
  - c) liian vähän: oppilas menee kyykkyy
- Tehtävän jälkeen käydään yhdessä läpi, paljonko kouluikäisen lapsen tulee nukkua.

**tai**

## Tehtävä 2. Luokan unidiagrammi

### Tavoite

- Virittää oppilaat käsiteltävään aiheeseen.
- Oppilaat tarkastelevat omaa nukkumistaan ja luokan nukkumistottumuksia.

### Kesto

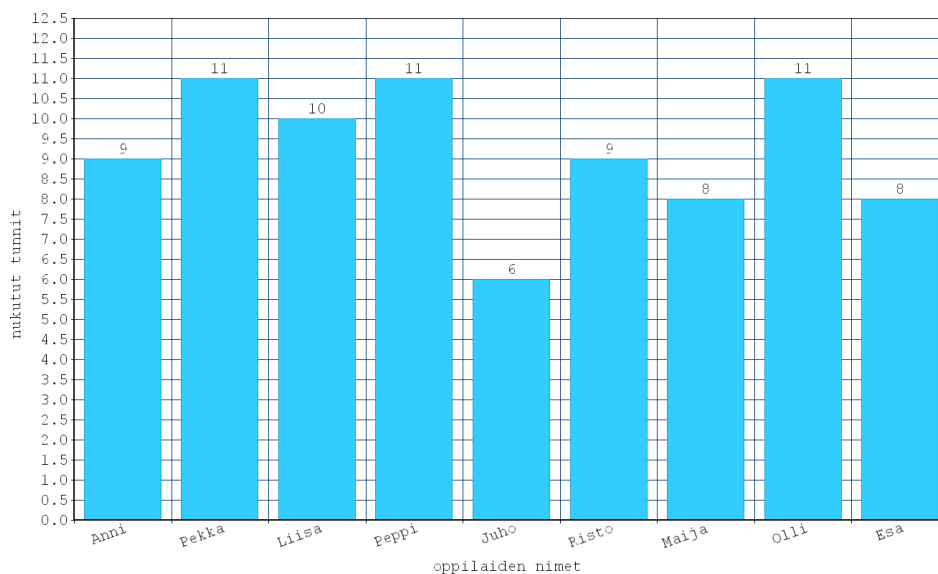
- noin 15 minuuttia

### Toteutus

1. **Opetuskeskustelu:** Aloita tunti opetuskeskustelulla, joka virittää oppilaat käsiteltävään aiheeseen. Hyödynnä keskustelussa ennakkotehtävänä täytettyä unipäiväkirjaa ja seuraavia kysymyksiä:
  - Monelta menit nukkumaan eilen illalla?
  - Monelta heräsit tänään aamulla?
  - Laske montako tuntia nukuit viime yönä?
2. **Unidiagrammi:** Tehdään yhdessä oppilaiden kanssa luokan unidiagrammi
  - Mene verkko-osoitteeseen: <http://www.onlinecharttool.com/>
  - Täytä pystysarakkeeseen tuntimäärät ja vaakasarakkeeseen oppilaiden nimet. Kirjaaminen nopeutuu, jos olet valmistellut diagrammia jo etukäteen lisäämällä sinne oppilaiden nimet.

Esimerkki diagrammista:

5A unidiagrammi



### **Tehtävä 3. Ideatulva ja opetuskeskustelu unenpuutteesta ja univajeesta**

#### **Tavoite**

- Oppilaat pohtivat syitä, miksi ei saa nukuttua ja mitä kertyneestä univajeesta voi seurata.

#### **Tarvikkeet**

- paperia, kyniä, mahdollisesti magneetteja tai teippiä

#### **Toteutus**

- Käy läpi oppilaiden kanssa tietopakettien avulla, mitä unenpuute ja univaje tarkoittavat ja milloin niitä voi syntyä.
- Jaa oppilaat ryhmiin.
- Anna ryhmille muutama minuutti aikaa kirjoittaa ylös kaikki mieleen tulevat ideat siitä, **mihin univaje vaikuttaa**. Ideatulvan tarkoituksena ei ole keskustella syvällisemmin asiasta, vaan saada paljon ideoita nopeasti yhteen.
  - Saat tehtävästä toiminnallisen, jos oppilaat menevät eri puolille luokkaa tekemään tehtävää ja kiinnittävät seinälle paperin, jonka ääressä kaikki seisovat.
- Kukin ryhmä kertoo omat ideansa univajeen vaikutuksista. Opettaja täydentää tarvittaessa listaa. Tämän jälkeen voidaan vertailla oppilaiden ideoita ja univajeen vaikutuksia esim. keskittymiskykyyn.

## 2. OPPITUNTI: UNEN VAIKUTUS LIIKUNTATURVALLISUUTEEN JA NUKKUMISYMPÄRISTÖ

### Tehtävä 4. Väsymys ja liikuntaturvallisuus

#### Tavoite

- Oppilaat ymmärtävät unen yhteyden liikuntaturvallisuuteen ja tapaturmien ennaltaehkäisyyn.

#### Tarvikkeet

- 4 paperia, joihin kirjoitettu kuhunkin yksi liikuntatilanne

#### Toteutus

- Ennen tehtävää on hyvä kerrata lyhyesti edellisellä tunnilla läpikäytyjä asioita esimerkiksi univajeesta ja unenpuutteesta sekä niiden vaikutuksista.
- Jaa luokan nurkkiin tai joka sivulle lappu erilaisista liikuntatilanteista, esim.
  - Pelaat pesäpalloa
  - Tasapainoilet puomilla
  - Yrität tehdä maalin salibandyssä
  - Hypit trampoliinilla
- Jaa oppilaat neljään ryhmään.
- Oppilaat kiertävät ryhmittäin jokaisella pisteellä pohtimassa, kuinka väsymys vaikuttaa liikuntaturvallisuuteen kyseisissä tapauksissa.
- Anna aikaa muutama minuutti per piste, jotta keskustelu pysyy asiassa.
- Kun jokainen ryhmä on kiertänyt kaikki pisteet, asettuvat oppilaat takaisin omille paikoilleen ja keskustellaan oppilaiden mielipiteistä. Voit täydentää esimerkkivastausten perusteella:

#### Pesäpallo

- reaktioaika pidentyy (ei saa palloa kiinni)
- ei jaksa keskittyä (ei osu palloon)
- kaatuminen, kompastuminen -> tapaturmat

#### Tasapainoilu puomilla

- keskittymiskyky heikkenee (ei pysy puomilla) → tapaturmat

#### Salibandy

- luovuus kärsii (keksiikö erilaisia kuvioita tehdä maalia)
- reaktioaika pidentyy (ei saa palloa kiinni)
- keskittymiskyky heikkenee (ajatukset maalinteossa)

#### Trampoliini

- nilkan nyrjähtäminen, alastulo niskoilleen)
- vaikea oppia uusia hyppyjä

## Tehtävä 5. Ajatuskartta nukkumisympäristöstä

### Tavoite

- Ymmärtää, mitkä tekijät vaikuttavat positiivisesti nukahtamiseen ja uneen.

### Tarvikkeet

- paljon post it -lappuja, kyniä ja paperia, ajatuskartan malli seinälle

### Toteutus

- Kerro ajatuskarttatyöskentelystä.
- Merkitse seinälle, tussitaululle tai liitutaululle ajatuskartan keskusta, jossa lukee nukkumisympäristö. Tee keskiöstä sivuhaarat
  - paikka
  - lämpötila
  - olotila / fiilis
  - muuta
- Jokainen oppilas saa kolme lappua, joihin hän kirjoittaa omat mielipiteensä yhden per lappu.
- Kirjoitusajan päätyttyä oppilaat vievät vastauksensa sivuhaarojen alle.
  - Jos aihe ei kuulu minkään isomman aihealueen alle, niin oppilas voi laittaa sen muuta-otsikon alle.
- Käykää käsitekarttaa läpi mm. järjestelemällä samoja vastauksia päällekkäin ja ryhmittelemällä vastauksia. Täydennä vastauksia tarpeen mukaan TEKOn tietopaketin avulla.

