



Ryhmätehtäviä unesta ja levosta

Tehtävä 1. Miniväittelyt unesta ja levosta

Tavoitteet:

- kehittää opiskelijoiden vuorovaikutus- ja argumentointitaitoja
- auttaa opiskelijoita ymmärtämään erilaisia näkökulmia
- harjoittaa kriittisen ajattelun ja tiedonhauntaitoja

Toteutus:

- Järjestetään luokassa väittely teemasta uni ja lepo.
- Opiskelijat jaetaan opettajan valitsemalla tavalla pienryhmiin (3–4 opiskelijaa/ryhmä).
- Ryhmät valitsevat valmiista aiheista sopivan aiheen, niin että ryhmille tulee aina vastaväittelijäryhmä.
- **Väittelyn aiheita voivat olla muun muassa:**
 - Nuorten koulupäivien tulisi alkaa myöhemmin, jotta nuoret saisivat nukkua pidempään.
 - Teknologian käyttö ennen nukkumaanmenoa; Haitallista vai ei?
 - Saako kotiväki vaikuttaa nuoren nukkumaanmeno- ja heräämisaikaan?
 - Viikonloppuisin pitkään nukkuminen on hyvä tapa korvata univelkaa?
 - Pitäisikö koulussa saada nukkua päiväunia?
 - Onko päiväunien ottamista päivän aikana hyötyä vai haittaa?
 - Onko ruokavaliolla vaikutusta unen laatuun?
 - Onko unen laatu tärkeämpää kuin unen määrä?
- Tämän jälkeen jokainen ryhmä saa pohtia opettajan määrittämän ajan (esim. 10 minuuttia) omaa aiheettaan ja kerätä argumentteja sen tueksi.
- Väittely voidaan toteuttaa esimerkiksi niin, että jokainen väittelypari esittää vuorotellen oman kantansa aiheestaan. **Tarkoituksena on, että toinen ryhmä pyrkii kumoamaan toisen ryhmän väitteen.** Ryhmät voivat myös esittää toisilleen kysymyksiä. Lopuksi kumpikin ryhmä pitää loppu puheenvuoron.
- Väittelyn jälkeen yleisö voi ajan puitteissa esittää kysymyksiä. He voivat myös äänestää siitä, kumman ryhmän argumentit olivat vakuuttavampia.

Tehtävä 2. Unen eri vaiheet

Tavoite: Tehtävän tarkoituksena on tutustuttaa opiskelijat unen eri vaiheisiin, sekä niiden merkitykseen osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Toteutus:

- Opiskelijat jaetaan pieniin ryhmiin, joista jokaiselle ryhmälle annetaan tutustuttavaksi yksin unen vaihe: **torke**, **kevyt uni**, **syvä uni** ja **REM-uni**. Jos opiskelijoita on paljon, voivat kaksi tai useampi ryhmää tutkia samaa unen vaihetta.
- Opiskelijat keräävät tietoa esimerkiksi 20 minuutin ajan omasta aiheestaan, kuten unen vaiheen kestosta, ominaispiirteistä, fysiologisista prosesseista sekä vaiheen merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. Pienryhmissä voidaan jakaa myös jokaiselle opiskelijalle oma kohta, josta hän etsii tietoa.
- Jokainen ryhmä esittelee vuorollaan oman aiheensa ja jakaa opittua tietoa muille ryhmille.
- Esitysten jälkeen käydään vielä keskustelua unen eri vaiheista sekä niiden merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille.
- Opiskelijat voivat myös pohtia omia nukkumistottumuksiaan sekä sitä, kuinka ne voivat vaikuttaa eri unen vaiheisiin.