Klassijuhatajale

Une detektiivitöö

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Kurnatus	10.–12. klass	20 min	Analüüs ja planeerimine, üksi või rühmas

Harjutatav oskus	Vahendid
Une harjumuste analüüs ja järkjärgulise muutuse plaan	tööleht (1 igale õpilasele), tahvel

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Kurnatus või Keskendumine kollane, oranž või punane. Õpilased töötavad õhtuti, õpivad öösel või tunnevad end hommikuti kurnatuna.

Tegevuse eesmärk

Õpilased analüüsivad unevargaid väljamõeldud juhtumi põhjal, tutvuvad uneliitlastega ning koostavad endale järkjärgulise une muutmise plaani ja unepäeviku.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Täna teeme une detektiivitööd. Vaatame, mis und varastab. Oma harjumusi ei pea keegi avaldama.“
2–5 min	**Miks uni**	Selgita töölehe kasti abil. Küsi: „Mis juhtub keskendumise ja tujuga pärast halba ööd?“
5–12 min	**Liisi juhtum**	Paarid täidavad unevaraste tabeli Liisi kohta. Arutage, mida Liis saab muuta ja mida mitte (nt töö).
12–16 min	**Uneliitlased**	Tutvusta liitlasi. Rõhuta järkjärgulisust ja 20 minuti reeglit.
16–20 min	**Minu plaan**	Õpilased täidavad vaikselt, mida vähendada ja mida proovida. Selgita unepäeviku täitmist.

Taust õpetajale: noor kui uurija

Orygen (lk 137–145) soovitab rääkida unest neutraalselt ja lasta noorel olla ise uurija: unepäevik näitab, mis toimib. Une taga võivad olla ka stress, töö või pere olukord, mida noor ise muuta ei saa.

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane analüüsib oma õhtut ja täidab unepäevikut.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult uneliitlased ja üks muudatus.
- **Sidumine aineõpetusega:** bioloogias ööpäevarütm.
- **Kaasamine:** klass arutab eksamiperioodi uneplaani.

Kui tund läheb teisiti

- Kui jutt läheb alkoholile või ainetele: ära moraliseeri, räägi mõjust unele.
- Kui õpilane töötab palju või hoolitseb pereliikme eest: räägi eraldi.
- Kui õpilane räägib pikaajalisest unetusest või õudusunenägudest: suuna kooliõele.

Keerukam versioon

Õpilased võrdlevad unepäeviku põhjal tuju ja keskendumist pärast head ja halba ööd (Orygen, lk 146).

Pea meeles

Ära süüdista: une taga võivad olla töö, pere või mured. Uneravim ei ole kooli teema.

Tõendus: Mõõdukas, lühiajaline. Uneõppe programmid pikendasid und ja parandasid tuju, kuid kasu ei püsinud (Chung jt 2017).

Allikas: Orygen (2023), lk 138–146.

Julgusta arutelu

Kogemuse üle: Mis Liisi juhtumis oli tuttav?

Strateegiad: Mida teha, kui uni ei tule?

Ülekanne igapäevaellu: Kuidas magada eksamiperioodil?

Koostöö: Mida saab klass teha, et õhtused sõnumid und ei segaks?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane proovib nädal aega oma plaani ja täidab unepäevikut. Seda ei pea kellelegi näitama.

Une detektiivitöö

Saad selle lehe täita üksi või koos klassiga. Lood on väljamõeldud. Oma vastuseid ei pea kellelegi näitama.

Miks uni oluline on?

Une ajal keha taastub, aju korrastab päeva ja reguleerib aineid, mis aitavad tundeid juhtida. Halva unega on raskem keskenduda ning stress ja tujud tunduvad suuremad. 14–17-aastased vajavad 8–10 tundi und.

Liisi juhtum (väljamõeldud)

Liis töötab nädala sees õhtuti kella 21-ni poes. Koju jõudes joob ta energiajoogi, et kodutööd teha, ja õpib voodis. Pärast seda vaatab ta telefoni kella üheni. Kell 7 on äratus. Pärast kooli magab ta kaks tundi. Nädalavahetusel magab ta lõunani.

Unevaras	Kas Liisil on?	Mida ta saaks muuta?
Stimulandid (kofeiin, energiajoogid, nikotiin, alkohol)		
Ekraanid enne und		
Stress ja muremõtted		
Vähene liikumine		
Pikad päevased uinakud		
Ebaregulaarne uneaeg		

Minu uneplaan

Uneliitlased

Regulaarne aeg. Kui lähed praegu magama väga hilja, too aeg järk-järgult 30 minuti kaupa varasemaks iga paari päeva järel.

Maga, kui oled unine. Kui oled voodis üle 20 minuti ärkvel, tõuse, tee midagi rahulikku ja tule tagasi, kui uni tuleb. Ära vaata kella.

Voodi on magamiseks. Õpi ja veeda aega mujal.

Pime, jahe ja korras tuba. Ekraanid vähemalt pool tundi enne und ära.

Muremõtted paberile ja rahulik tegevus enne und, nt hingamine 4-7-8.

Tahan vähendada	Tahan proovida

Unepäevik

	E	T	K	N	R	L	P
Uinusin kell							
Ärkasin kell							
Une kvaliteet (1–10)							
Mis aitas või segas?							

> Kui uni on mitu nädalat halb, näed sageli õudusunenägusid või muremõtted ei lase magada, räägi kooliõe, perearsti (nõuandeliin 1220) või tugispetsialistiga. Lasteabi 116 111 vastab ööpäev läbi, ka chatis lasteabi.ee.