Klassijuhatajale

Unevargad ja uneliitlased

Valdkond	Klass	Aeg	Tegevuse liik
Kurnatus	6.–9. klass	15 min	Arutelu ja planeerimine, üksi või rühmas

Harjutatav oskus	Vahendid
Und segavate ja toetavate harjumuste äratundmine	tööleht (1 igale õpilasele), tahvel

Kasuta, kui: Helge klassivaates on Kurnatus kollane, oranž või punane. Õpilased on hommikuti väsinud, haigutavad tunnis või räägivad hilistest ekraaniõhtutest.

Tegevuse eesmärk

Õpilased saavad teada, miks uni on oluline ja miks teismeea uni nihkub hilisemaks, tunnevad ära unevargad ja -liitlased ning valivad ühe muudatuse koos unepäevikuga.

Vii läbi tegevus

Aeg	Samm	Õpetaja ütleb või teeb
0–2 min	**Sissejuhatus**	„Täna räägime unest, mitte sellest, kes kui palju magab. Oma vastuseid ei pea keegi näitama.“
2–5 min	**Uni on aju toit**	Selgita töölehe kasti abil. Rõhuta, et hilisem uni on teismeeas bioloogiline, mitte laiskus.
5–10 min	**Kaareli õhtu**	Paarid märgivad Kaareli õhtu tegevustele V või L. Arutage: „Mida muudaksid Kaareli õhtus kõigepealt?“
10–15 min	**Minu nädal**	Õpilased täidavad vaikselt oma hetkeseisu ja valivad ühe muudatuse. Selgita unepäeviku täitmist.

Taust õpetajale: unevargad ja liitlased

Orygen (lk 138–143) käsitleb und neutraalselt: mitte „halva une“ probleemina, vaid harjumustena, mis und varastavad (stimulandid, ekraanid, stress, vähene liikumine, päevased uinakud) või toetavad. Otsus, mida muuta, jääb noorele.

Saab kohandada

- **Üksi:** õpilane täidab lehe ja unepäeviku ise.
- **Lihtsustatud versioon:** ainult Kaarli õhtu ja üks muudatus.
- **Sidumine aineõpetusega:** bioloogias ööpäevarütm ja melatoniin.
- **Kaasamine:** klass lepib kokku ühise „ekraanivaba pooltunni“ katse.

Kui tund läheb teisiti

- Kui õpilased hakkavad võistlema, kes kõige vähem magab: suuna tagasi Kaarelile.
- Kui õpilane räägib õudusunenägudest või hirmust öösel: räägi eraldi.
- Kui väsimuse taga võib olla kodune olukord: informeeri tugispetsialisti.

Keerukam versioon

Õpilased koostavad Kaarelile uue õhtuplaani, mis arvestab kõiki tema tegevusi (Orygen, lk 139).

Pea meeles

Une taga võivad olla ka mured, töö või pere olukord. Ära süüdista õpilast ega vanemaid.

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: Milline unevaras üllatas?

Strateegiad: Mida teha, kui uni ei tule?

Ülekanne igapäevaellu: Mis on kõige lihtsam muudatus?

Koostöö: Kuidas grupivestlus ei segaks und?

Kodus ja pärast tundi

Õpilane proovib nädal aega üht muudatust ja täidab unepäevikut. Une kohta saab märkmeid teha ka Helge äpi päevikus.

Unevargad ja uneliitlased

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

Uni on aju toit

Une ajal keha taastub, aju korrastab päeva jooksul õpitut ja tunded tasakaalustuvad. Välja puhanuna on lihtsam keskenduda ja vähem ärrituda. Sinuvanused vajavad 8–10 tundi und öö kohta.

Teismeeas nihkub bioloogiline kell hilisemaks: uni tuleb hiljem, kuigi kool algab vara. See ei ole laiskus. Seda enam tasub teada, mis und varastab ja mis aitab.

Kaareli õhtu

Märgi iga tegevuse juurde **V**, kui see on unevaras, või **L**, kui see on uneliitlane.

Kell	Mida Kaarel teeb?	V või L
17.00	Magab pärast kooli kaks tundi	
19.00	Sööb kõhu täis ja teeb kodutöö voodis	
20.30	Käib koeraga õues jalutamas	
21.30	Joob energiajoogi ja mängib mängu	
23.00	Läheb voodisse, kuid vaatab telefonist videoid	
00.30	Ei saa magama, vaatab kella ja muretseb homse pärast	

Minu une hetkeseis

Küsimus	Minu vastus
Keskmiselt magan … tundi.	
Lähen magama kell … ja ärkan kell … .	
Une kvaliteet skaalal 1–10:	

Minu unenädal

Uneliitlased

Ekraanid ära vähemalt pool tundi enne magamaminekut. Lugemine või audioraamat sobivad paremini.

Ei energia- ja suhkrujookidele õhtul. Kofeiin hoiab ärkvel tunde.

Liigu päeval ja hoia päevane uinak lühike.

Sama magamamineku aeg ka nädalavahetusel, kui võimalik.

Voodi on magamiseks, mitte kodutöö jaoks.

Muremõtted paberile enne magamaminekut.

Minu üks muudatus sel nädalal:

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.