



Ruila Põhikool

**RUILA PÕHIKOOI KOLMANDA KOOLIASTME ÕPILASTE
UNEHARJUMUSED**

Uurimistöö

Koostaja: Robert Linnard

Juhendaja: Helena Pihel

Ruila 2023

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. UNI: OLEMUS, TÄHTSUS JA TÄNAPÄEVA NOORTE UNEHARJUMUSED	4
1.1 Une olemus	4
1.2 Une tähtsus.....	4
1.3 Hea une reeglid ja unetus.....	5
1.4 Tänapäeva noore uneharjumused.....	6
1.5 Une teema käsitlemine koolis	7
2. UURIMUSE KOOSTAMINE, LÄBIVIIMINE JA ANALÜÜS	8
2.1 Küsimustiku koostamine ja läbiviimine	8
2.2 Küsitluse tulemused ja analüüs.....	8
KOKKUVÕTE	11
KASUTATUD KIRJANDUS	12
LISA 1 Küsimustik.....	13

SISSEJUHATUS

Valisin oma loovtöö teemaks une, sest viimastel aastatel räägitakse järjest rohkem sellest, et noored kasutavad palju nutiseadmeid, mis mõjutavad nende und. Kuna on teada fakt, et teismeeas muutub unetsükkel, siis on oluline seda uurida just põhikooli kolmandas astmes.

Minu töö on vajalik, sest uni on väga oluline ja mõjutab inimese heaolu ja tervist. Noored võiksid rohkem teada une kohta.

Minu loovtöö peamiseks eesmärgiks on uurida tänapäeva noore uneharjumusi. Lisaks on eesmärk kindlaks teha, kui palju kolmanda kooliastme õpilased une ja selle tähtsuse kohta teavad. Püstitan hüpoteesi, et tänapäeva noored ei maga piisavalt ning nad ei ole une tähtsusega piisavalt kursis.

Uurimismeetodina kasutan ankeetküsitlust, mille viin läbi Ruila Põhikooli 7- 9. klassi seas, Microsoft Forms keskkonnas. Ankeedis uurin muuhulgas, kui kaua õpilane magab, mis kell ta läheb magama ja millised on ta nutiseadmete kasutamise harjumused õhtul. Lisaks uurin, millised on õpilaste teadmised unest. Ankeedist saadud andmete põhjal teen järeldused. Enne uuringu läbiviimist uurisin erinevaid teemakohaseid allikaid ja varem läbi viidud uuringute tulemusi. Näiteks Tarmo Pungase uurimistöö tulemusena selgus, et 90% Tallinna koolide õpilaste keskmine unetundide arv ei vasta rahvusvaheliselt soovitatud eakohastele normidele (Pungas 2019).

1. UNI: OLEMUS, TÄHTSUS JA TÄNAPÄEVA NOORTE UNEHARJUMUSED

1.1 Une olemus

Iga elusorganism, nii inimene kui loom, vajab pärast aktiivset tegevust ja kasvamist puhkust, mida esindab unefaas. Uni on oluline perioodiline nähtus, mis on tihedalt seotud päeva-öö rütmiga. See on meie füüsilise ja vaimse heaolu jaoks äärmiselt oluline, sest une kaudu uuenevad ja taastuvad keha ja vaim. (Tallinna Ülikool 2023)

Uni ei võrdu täieliku teadvusetusega, kuna inimene suudab endiselt reageerida välistele stiimulitele (Hea Une Keskus 2023). Une ajal töötab aju täisvõimsusel, vastu võttes elektroneuroloogilisi ja hormonaalseid signaale, mille tulemusel immuunsüsteem ja kasv saavad olulise toetuse. Uni on ülimalt värskendava toimega, võimaldades meil taastuda päevaste pingutuste järel ning parandades meie keskendumisvõimet ja tööviljakust. Ajurakke uuendatakse ainult une ajal. Teadusuuringud on näidanud, et inimene veedab keskmiselt 200 000 tundi magades, mis moodustab umbes kolmandiku meie elust. Inimene, kes on hästi maganud, ärkab hommikul värskena, tema välimus on elavam ning tema tööpäev on produktiivsem. Lisaks on tema suhtlus teistega loomulikum ning tal on hea meeleolu. (Tallinna Ülikool 2023)

1.2 Une tähtsus

Uni on inimese jaoks sama oluline ja vajalik nagu hingamine, vee joomine ja söömine, kuna selle ajal taastuvad kehas olulised funktsioonid. Seetõttu võib une häiritus põhjustada kehvemat enesetunnet. (Peaasi 2023) Une vähesus võib põhjustada nii lühiajalisi kui ka pikaajalisi terviseprobleeme ning suurendada mitmesuguste haiguste riski. Ebapiisav uni võib suurendada südame-veresoonkonna haiguste, diabeedi, õnnetusjuhtumite ja nakkuste riski. See võib häirida ka mõtlemist, mälu ja meeleolu. Seetõttu on oluline tagada piisav uni tervise säilitamiseks. (Lonas 2023)

Uuringutest on selgunud, et umbes 55% Eesti elanikest tunnevad, et nende elu, töö ja uni pole täielikult tasakaalus (PM Tervis 2021).

Unetundide jagunemine põhineb ajus toimuva elektrilise aktiivsuse ja silmade liigutismustrite jälgimisel, ning laias laastus jaguneb uni kaheks: REM ja NREM uni. NREM uni jaguneb omakorda kolmeks faasiks, mille sügavus määratakse ajalainete sageduse põhjal. Mida aeglasemalt aju töötab, seda sügavam uni.

Uinudes läbime kõigepealt kergema N1 ehk kerge une faasi, kus ärkame kergesti väliste häirivate tegurite tõttu. Seejärel liigume veidi sügavamasse N2 unefaasi, kus uni on juba sügavam. Lõpuks, umbes pool tundi pärast uinumist, jõuame kõige sügavamasse NREM une faasi, N3 ehk sügavasse unne. Uuringute kohaselt on N3 uni oluline kehalise tervise taastumiseks ja toetamiseks. (Hea Une Keskus 2023)

Kui me oleme sügavas N3 unes mõnda aega viibinud, siis liigub meie loomulik unetsükkel tagasi pindmisemasse N2 unne ning seejärel, tavaliselt umbes 70-80 minutit pärast uinumist, jõuame REM unne. REM (rapid eye movement) uni on nimetatud selle järgi, et seda iseloomustavad kiired silmaliigutused, mis on sageli nähtavad ka siis, kui silmad on suletud. REM une funktsioon on seotud eelkõige mälu, tähelepanu ja meeleolu toetamisega. REM unefaasi nimetatakse sageli unenägude uneks, kuna selles faasis kogeme kõige rohkem unenägusid. Unetsükkel hõlmab liikumist N3 unne ja sealt edasi REM unne ning ühe unetsükli keskmine kestus on umbes 90 minutit. Öö jooksul läbime umbes 5-6 sellist unetsükli. (Hea Une Keskus 2023)

Unenäod on üks huvitav nähtus, mis on erinev inimeste vahel. Mõned inimesed väidavad, et neil ei esine unenägusid või ainult väga harva, samas kui teised näevad unenägusid iga päev ja mõnikord isegi mitu korda öö jooksul. Unenäod on suhteliselt vähe uuritud nähtus teadlaste poolt, mistõttu on selle kohta palju spekulatsioone. Unenäod esimese ja teise uneperioodi vahel erinevad oluliselt oma sisult: varasemad unenäod kajastavad pigem reaalsust ja neis käsitletakse enamasti möödunud päevi, samas kui teise uneperioodi unenäod on vähem seotud päevaste sündmustega. Öö jooksul muutuvad unenäod üha veidramaks ja emotsionaalselt intensiivsemaks, eriti enne hommikut. Inimesed mäletavad unenägusid kõige paremini juhul, kui nad ärkavad 5 minutit pärast REM-episoodi algust või siis kui unenägu oli viimane enne ärkamist. (Tallinna Ülikool 2023)

1.3 Hea une reeglid ja unetus

Tuntud uneteadlane Kene Vernik on välja toonud hea une reeglid, mis on järgmised:

- kindel unerütm;
- hilisõhtuse treenimise vältimine;
- enne magamaminekut nutiseadmete kasutamise vältimine, soovitatav raamatute lugemine, muusika kuulamine, lõdvestumisharjutused nagu kergete joogaliigutuste tegemine või lihaste lõdvestamine, või perega meeldivatest asjadest rääkimine.

- päeva jooksul kohvi tarbimise vähendamine või vältimine - kohv mõjutab ajus adenosiini taset, mis on vajalik hea unesurve tagamiseks öhtul;
- kui on raskusi uinumise ja seoses muredega, siis proovi oma muredest rohkem rääkida. (Vernik 2023)

Unetus on tavaline probleem, mis võib põhjustada raskusi uinumisel või sagedast ärkamist une ajal. Äge unetus on lühiajaline ja seotud stressiga, kuid krooniline unehäire võib kesta kuid või isegi aastaid. Põhjused hõlmavad stressi, halbu magamisharjumusi, vaimse tervise häireid, kroonilisi haigusi, ravimeid ja kofeiini, nikotiini ning alkoholi tarbimist. Alkohol võib küll aidata uinumisel, kuid takistab une sügavamaid faase ja võib põhjustada keset ööd ärkamist. (Virtuaalkliinik 2023)

Unehäirete vältimiseks on soovitatav koostada regulaarne päevakava ja sellest kinni pidada. Samuti on kasulik vältida liigset alkoholi tarbimist ja loobuda suitsetamisest. Enamik unehäiretega inimesi saab abi spetsialistidelt, kuid mõned küsimused unehäirete valdkonnas vajavad veel täpseid vastuseid. (Inimene 2023)

1.4 Tänapäeva noore uneharjumused

Teismelistele soovitatakse magada ööpäevas 8-10 tundi. Vaid 10% kooliõpilastest magab öösel piisavalt, et vastata nende vanusele tervisliku une standarditele (Pungas 2019). See võib olla tingitud asjaolust, et teismeliste ööpäevane unerütm nihkub edasi, põhjustades unisust alles hilisöhtul kuni varajaste hommikutundideni. See omakorda muudab varajase uinumise ja ärkamise raskemaks. Vähene uni võib ka mõjutada nahka negatiivselt, põhjustades aknet ja vistrikke. Piisava une ajal eraldub kasvuhormooni, mistõttu regulaarne ja kvaliteetne uni võib aidata pikemaks kasvada. (Fertilitas 2023)

Noorukid on tundlikumad öhtuse intensiivse valguse suhtes, mida tekitab näiteks ekraanide kasutamine (Hea Une Keskus 2023). Uuringutest on selgunud, et lapsed ja noorukid võivad olla eriti tundlikud sinise valguse suhtes, kuna nende silmad lasevad seda tüüpi valgust rohkem sisse. Huvitava või vägivaldse sisuga meelelahutuse tarbimine ja sotsiaalmeedia kasutamine enne magamaminekut võib suurendada erksust ja vähendada unisust. Passiivsed tehnoloogiad, näiteks taustal mängiv teler või heli, vibratsiooni ja valgust kiirgav nutitelefoni võivad samuti mõjutada erksuse ja melatoniini taset. Uuringud on näidanud, et 57% teismelistest, kes kasutavad nutiseadmeid magamistoas, kannatavad uneprobleemide all. (Näen 2023)

1.5 Une teema käsitlemine koolis

Küsisin kahelt Ruila Põhikooli inimeseõpetuse õpetajalt, kas nende arust on nende aines räägitakse piisavalt unest. Õpetaja Helena Pihel arvas järgmist: “Ruila Põhikoolis õpetatakse inimeseõpetust 2.-3. klassis ja 5.-8. klassis. 2.-3. klassis on üheks oluliseks teemaks tervis ja oodatavad õpitulemused eeldavad, et õpilane eristab vaimset ja füüsilist tervist ning teab esmaseid viise, kuidas tervist toetada. Uni on üks oluline faktor selles. 5.-6. klassis läbitakse sama teema ning räägitakse unest põhjalikumalt. 8. klassis selgitatakse tervise osa juures ka une mõju aju funktsioonidele. Teema on käsitletud. Õpetajana on minu arvamus, et tänaste noorte harjumustest ja refleksioonidest lähtuvalt peaksime käsitlema une olulisust põhjalikult- tegema läbi õpilastega mõne uuringu ja vaatluse, uurima materjali rohkem. Kuna tänastel noortel, eriti kolmanda kooliastme puhul, on rohkem vabadust oma uneaega sättida, ent ka kindel kohustus teatud kellaegadel ärgata, siis une aja olulisuse käsitlemine ja selle mõju analüüsimine on praeguses ajas minu arvates kasvava olulisusega.” (Pihel 2023)

Õpetaja Lea Kallas vastas järgmiselt: “Kui ma vaatan ainult õppekomplekti, siis mitte. Selles komplektis olevas õpikus on ainult Tervisliku eluviisi juures mainitud, et 8-aastane laps võiks magada umbes 10 tundi. Aga täpsem selgitus, miks on piisav uni vajalik ja kuidas selle puudus mõjub kehale, seda õppekomplektis pole mainitud. Seda rääkisin ja selgitasin ise juurde.” (Kallas 2023)

2. UURIMUSE KOOSTAMINE, LÄBIVIIMINE JA ANALÜÜS

2.1 Küsimustiku koostamine ja läbiviimine

Küsimustiku (Lisa 1) koostamisel arvestasin, et küsimused oleksid selged ning neile saaks üheselt vastata. Samuti jälgisin, et küsimused annaksid piisavalt informatsiooni uuritava teema kohta. Küsimustiku viisin läbi Microsoft Forms keskkonnas 7-9. klassi seas. Küsitlusele vastas 40 õpilast.

2.2 Küsitluse tulemused ja analüüs

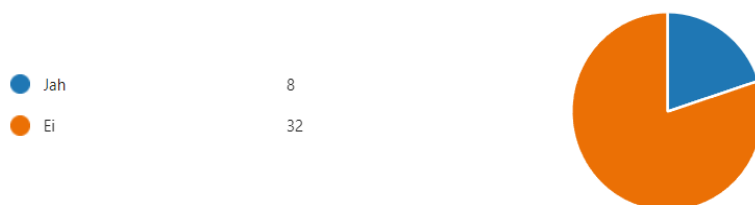
Järgnevalt on toodud küsitluse tulemused küsimuste kaupa.

1. Mis kell sa tavaliselt koolipäeval magama lähed?

Ajavahemik, millal vastajad magama jäävad, on kell 22-01. Kõige hilisem aeg on kell 03.00. Kõige rohkem esineb kell 23.00 ja 00.00. Kui õpilased jäävad koolipäeval magama kell 23.00, siis nende minimaalne unevajaduse on täidetud, kui hiljem, siis jääb und väheseks.

2. Kas sul on raske magama jääda?

Neljakümnest õpilasest 8 (20%) vastas, et neil on magama jäämisega probleeme, 32 (80%) vastas, et neil pole probleeme (vt joonis 1).



Joonis 1. Uinumise keerukus. R. Linnard

3. Mitu tundi sa magad?

Vastajad magavad keskmiselt 8 tundi. Kõige lühem magamise aeg oli 5 tundi, kõige pikem 10 tundi.

4. Kas sa jääd millegi taustal magama nt muusika?

Kuus vastajat neljakümnest jääb millegi taustal magama - nad kuulavad muusikat või panevad mingi filmi/YouTube taustaks.

5. Kas sa ärkad öösel üles, kui jah mitu korda?

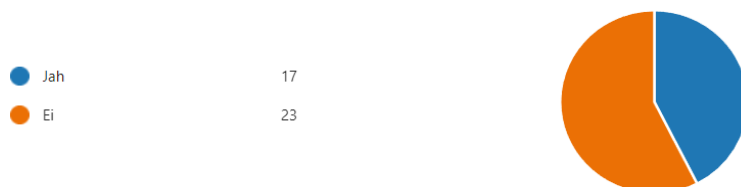
18 vastajat ärkab öösel üles, 22 ei ärka. Need kes ärkavad, teevad seda öö jooksul keskmiselt 2 korda.

6. Kas sa saad enda arust piisavalt und? Miks?

29 õpilast neljakümnest saab enda arust piisavalt magada, sest nad tunnevad hommikul end hästi, ülejäänud 11 arvavad, et ei saa piisavalt und, sest nad sooviksid veel magada.

7. Kas sul hommikul on raske ärkata?

43% vastas jah, 57% vastas ei (vt joonis 2).



Joonis 2. Ärkamise keerukus. R. Linnard

8. Kas sa tajud, miks uni on vajalik?

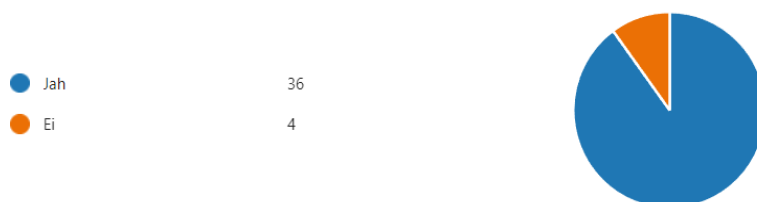
93% vastas jah, 7% ei

9. Mitu tundi peaks teismeline magama?

Vastuste ajavahemik on 7-12 tundi. Suuremosa vastas 7-8 tundi.

10. Kas enda arust tead piisavalt une kohta?

90% vastas jah, 10% ei (vt joonis 3).



Joonis 3. Teadmised une kohta. R. Linnard

11. Mis kooli tundides räägitakse unest?

13 õpilast vastasid, et unest ei räägita koolis. Ülejäänud vastasid, et unest räägitakse bioloogia või inimeseõpetuse tundides.

12. Kust oled infot une kohta kuulnud?

Peamiselt saadakse infot telekast, internetist sh sotsiaalmeediast ning koolist. Ainult üks vastaja mainis arsti ning kaks vastajat oma vanemaid.

13. Kas sinu arust räägitaks piisavalt unest?

29 vastas, et räägitakse piisavalt, ülejäänud 11 vastas et ei räägita piisavalt.

14. Milleks on inimesel vaja und? Too välja erinevad põhjused.

Paljud vastused olid, et inimene saaks välja puhata ja et ei oleks väsinud. Palju toodi välja, et uni on oluline aju arenguks. Osad mainisid ka keha arenemist ja vaimset heaolu. Räägiti ka sellest, et inimene saaks salvestada infot, mis päeva jooksul on kogutud.

Järeldusena saab öelda, et tänapäeva noor teab unest piisavalt - rohkem kui tööd alustades arvasin. Väga hea oli näha, et suurem osa õpilastest magab nii palju, kui nad peaksid ja nad tajuvad, miks uni on vajalik. Töö alguses püstitasin hüpoteesi, et tänapäeva noored ei maga piisavalt ning nad ei ole une tähtsusega piisavalt kursis. Uuringu tulemusi vaadates saab öelda, et hüpotees on ümber lükatud.

KOKKUVÕTE

Töö teoreetilises osas uurisin une kohta üldiselt ja noorte une kohta täpsemalt. Info leidmiseks kasutasin interneti allikaid.

Töö praktilises osas viisin läbi küsitluse, mille tulemusel sain infot selle kohta, palju Ruila Põhikooli kolmanda kooliastme õpilane teab une kohta, palju ta magab ja milline on nende arvamus selle kohta, kas unest räägitakse piisavalt.

Töö eesmärgid said täidetud. Minu väide, et noored ei maga piisavalt ning ei tea palju une kohta, ei leidnud kinnitust. Ruila Põhikooli kolmanda kooliastme õpilased magavad keskmiselt kaheksa tundi, mis on piisav nende vanuses. Õpilaste teadmised unest on üllatavalt head. Nad teavad, miks uni on vajalik ja palju nad magama peavad. Tänapäeval on noortel palju võimalusi eelkõige internetist info hankimiseks, kuid samas võib kaduda nutiseadme kasutamisel ajataju.

Loovtöö tegemise käigus sain rohkem teada une kohta ja selle olemusest. Sain ka teada õpetajate arvamus une käsitlemise kohta Ruila Põhikoolis– nende arust võiks olla rohkem juttu unest. Töös ei esinenud raskusi. Sain ka teada, palju Ruila Põhikooli kolmanda kooliastme õpilane une kohta teab. Loovtöö õpetas, kuidas paremini oma aega planeerida.

KASUTATUD KIRJANDUS

Vaimse tervise vitamiinid <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/> (26.03.2023)

PM Tervis 2021. UURING) Milline on eestlaste uni
<https://tervis.postimees.ee/7331734/uuring-milline-on-eestlaste-uni> (26.03.2023)

Unest ja uinakutest 2020 <https://heauni.ee/lugemist/unest-ja-uinakutest/> (30.03.2023)

Pungas, T. 2019. Õpilaste ja õpetajate uneharjumused ning nende seos eluga rahuloluga
https://akadeemiake.ee/wp-content/uploads/2019/02/Tarmo_Pungas.pdf (26.03.2023)

Ekraaniaeg ja unetus 2021 <https://naen.ee/uni/ekraaniaeg-ja-unetus/> (26.03.2023)

Uni on oluline! <https://www.fertilitas.ee/kasulik-info/koik-unest/uni-on-oluline/>
(28.03.2023)

Saadi, S 2019 Unetus rikub tervist
<https://www.virtuaalkliinik.ee/uudised/2019/10/31/unetus-rikub-tervist> (30.03.2023)

<https://www.lonas.ee/ru/lonas+/mis-juhtub-unepuuduse-korral> (30.03.2023)

Haigused ja seisundid, insomnia <https://www.inimene.ee/haigused-ja-seisundid/list/haigused-ja-seisundid/insomnia/> (30.03.2023)

Unenäod https://www.tlu.ee/opmat/ka/Taastvahendid_II/unenod.html (31.03.2023)

7 küsimust ja vastust unetervise kohta <https://tarkvanem.ee/enda-vajadused/7-kusimust-ja-vastust-unetervise-kohta/> (31.03.2023)

Helena Pihel, online intervjuu, (30.03.2023)

Lea Kallas, online intervjuu, (31.03.2023)

LISA 1 Küsimustik

1. Mis kell sa tavaliselt koolipäeval magama lähed?
2. Kas sul on raske magama jääda?
3. Mitu tundi sa magad?
4. Kas sa jääd millegi taustal magama nt muusika?
5. Kas sa ärkad öösel üles, kui jah mitu korda?
6. Kas sa saad enda arust piisavalt und? Miks?
7. Kas sul hommikul on raske ärgata?
8. Kas sa tajud miks uni on vajalik?
9. Mitu tundi peaks teismeline magama?
10. Kas enda arust tead piisavalt une kohta?
11. Mis kooli tundides räägitakse unest?
12. Kust oled infot une kohta kuulnud?
13. Kas sinu arust räägitaks piisavalt unest?
14. Milleks on inimesel vaja und? Too välja erinevad põhjused.

Küsitlus Microsoft Forms keskkonnas:

<https://forms.office.com/e/pw169SGB9x>

Küsitluse kokkuvõte:

https://forms.office.com/Pages/AnalysisPage.aspx?AnalyzerToken=dvKbIISPrmMoBPWfcctU4nQtQjaAkSn&id=BjMVHzQqB0-iKLZRUDpKuAZIbrfq7kVOrIKHRR_JUVtUQloxUUMxR1k5Q1RNOVIXQ0tLTFI4MIQ1Ti4u