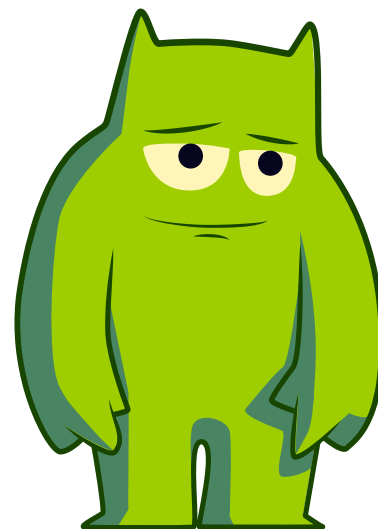


Uni

Uni on eluks niisama vajalik nagu hingamine, söömine ja joomine. Uni kuulub inimese elutähtsate ülesannete hulka, sest une ajal keha taastab oma päeva jooksul kulutatud energiavarud. Keha kasutab und puhkamiseks, ajus päevaste tegevuste sorteerimiseks ja mälestuste tekitamiseks ning ka kasvamiseks. Just suuremaks kasvamise tõttu ongi lastel ja noortel vaja rohkem und kui täiskasvanutele. Samuti kinnistatakse uneajal päeva jooksul saadud teadmisi, mistõttu on uni väga vajalik osa edukast õppetööst. Kui enne kontrolltööd ei saa piisavalt magada, siis tekib probleeme mälu ja on raske õpitut meelde tuletada.



Inimestel on välja kujunenud ööpäevane une ja ärkvelolekurütm. Uneaeg koosneb korduvatest unetsüklitest. Nendeks on pindmine uni, süvauni ja unenägude uni. Süvaune ajal keha parandab ennast ja kasvab, unenägude une ajal aga paraneb tuju. Vähene uni toob endaga kaasa unevõla, mis tekitab nii väsimust, tujukust, üliaktiivsust ja lausa peavalusid ning koolis on jube raske tähelepanelikult kuulata ja kaasa töötada. Koolis tulemused halvenevad, halveneb loomingulisus, minnakse tülli oma vanemate või sõpradega, samuti suureneb väsimuse korral söögiisu ning soov näksida midagi soolast või magusat, mis omakorda suurendab kehakaalu. Pärast koolitunde on veel väsinum tunne ja pole ka soovi trenni minna, samuti on raske õhtul kodus õppida. Kui keha ei puhka välja, on ta vastuvõtlikum külmetushaigustele, kuna kehal ei ole energiat, et võidelda haigustekitajatega. Laps on tihemini haige, puudub palju koolist ja trennist ning terveks saades raske järjele tagasi saada. Mis sa arvad, mitu tundi sa peaksid öösel magama, et keha ja vaim puhkaks välja? (Vastus on teksti lõpus).

Kuidas me aru saame, millal peaks minema magama? Meil kõigil on ajus käbikeha, mille põhiline ülesanne on keha kohandamine valgustingimustega. Ta tunneb ära millal on õues valge ja seega päev ning millal on pime ehk kui peaks minema magama. Tema ülesandeks on ka une sättimine. Kahjuks ei saa käbikeha aru, kas valgus tuleneb päevavalgusest, toas põlevast lambist või hoopiski telerist või nutitelefoni. Nutitelefoni ja sülearvuti ekraanid kiirgavad külma sinist tüüpi valgust, mis on meie silmadele ergutava toimega. Just ekraanidest tulenev ere valgus saadab meie ajule signaali, et on alles päev. Kui enne magamaminekut vaadata telerit või nutitelefoni ekraani, siis tegelik magamajäämise aeg lükkub lausa 2 tundi edasi, sest nende kinni panemise hetkest võtab ajul aega, et aru saada, et tegelikult on juba pime aeg ning peaks minema magama.

Uni

Hea une saladus ehk mida teha enne magamaminekut, et saaks hästi magada ja välja puhata:

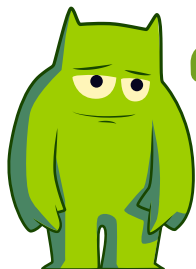
- tund enne magamaminekut mitte vaadata telerit, arvuti- või nutitelefoniekraani. Selle asemel loe raamatut, korda koolis õpitud, räägi oma ema-isa või õe-vennaga. Joonista või tee midagi muud rahulikku
- enne magamaminekut tee oma toa valgus hämaramaks, näiteks pane põlema väiksem laualamp – käbikoha tunneb, et on pimedam ja varsti aeg unne vajuda
- ava 5 minutiks aken, et toas oleks värske õhk
- mine magama ja ärka hommikuti samadel kellaaegadel - siis keha harjub ja mõne aja pärast ärkad ise äratuskellata üles
- ära söö enne magamaminekut – sina küll puhkad, aga su magu ja seedeorganid peavad hoopiski tööd tegema ja ei saa puhata.
- ole päeval aktiivne, mängi sõpradega õues või tee trenni – magamamineku ajaks on keha ka väsinud ja uni tuleb ruttu
- Alklasside lapsed vajavad 10 tundi, põhikoolilapsed kuni 9 tundi und. Selleks, et saada vajalik kogust und, kui koolitunnid hakkavad kell 8 hommikul, peaks tegelikult uinuma juba kell kümme õhtul. Uinumiseks võib arvestada umbes 20 minutit.
- Pea meeles, et hea uni teeb su energiliseks, rõõmsaks, sõbralikuks, targaks ja aitab sul suureks kasvada!

Küsimused!



- Mitut nendest soovistest sina enne magama minemist teed?
- Mis juhtub meiega, kui me ei maga piisavalt või ei maga üldse?
- Mis on une ülesanne ehk miks me und vajame?
- Kui palju uneaega me vajame?

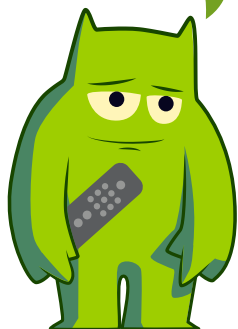
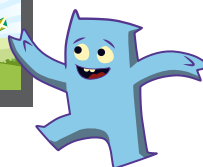
Uni



Aeg on magama minna.

Aeg on magama minna, pane TV kinni!

Ma vaatan selle saate lõpuni, siis lähen

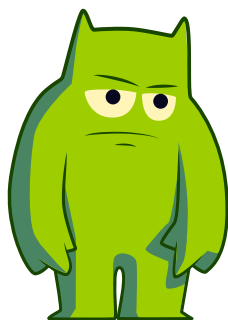


See lõppeb liirga hilja, sa ei saa hommikul üles, kui selle saate lõpuni vaatad.

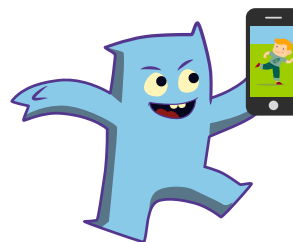
Hopsti oma tupp ja voodisse nüüd, aeg on magama minna ja jutul lõpp.



Ei ole hilja!



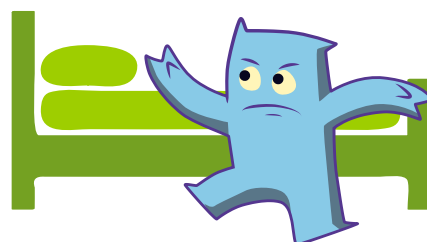
Väike Hopsik läheb jalgu trampides oma tupp, aga ei mõtlegi magama minna. Võtab välja oma telefoni ja hakkab mängima.




Suur Hopsik läheb mõne aja pärast vaatama, kas väike Hopsik on magama jäänud ja näeb, kuidas väike Hopsik pistab telefoni teki alla, kui ta tupp astub. Suur Hopsik muutub murelikuks. Aeg jookseb, aga väike Hopsik ei jää, ega jää magama.



Palun anna oma telefon ööseks minu kätte, siis see ei sega sind magamise ajal



Uni

	Esmaspäev	Kolmapäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
Jäin magama kell...							
Ärkasin kell...							
Unetunde kokku...							
Pärast ärkamist tunnen end...	<input type="checkbox"/> Värske ja puhanuna! <input type="checkbox"/> Veidi väsinult <input type="checkbox"/> Väga väsinult	<input type="checkbox"/> Värske ja puhanuna! <input type="checkbox"/> Veidi väsinult <input type="checkbox"/> Väga väsinult	<input type="checkbox"/> Värske ja puhanuna! <input type="checkbox"/> Veidi väsinult <input type="checkbox"/> Väga väsinult	<input type="checkbox"/> Värske ja puhanuna! <input type="checkbox"/> Veidi väsinult <input type="checkbox"/> Väga väsinult	<input type="checkbox"/> Värske ja puhanuna! <input type="checkbox"/> Veidi väsinult <input type="checkbox"/> Väga väsinult	<input type="checkbox"/> Värske ja puhanuna! <input type="checkbox"/> Veidi väsinult <input type="checkbox"/> Väga väsinult	<input type="checkbox"/> Värske ja puhanuna! <input type="checkbox"/> Veidi väsinult <input type="checkbox"/> Väga väsinult
Päeva tuju (joonista nägu) 							
Teigid uinaku?	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI <input type="text"/> Kui pika?	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI <input type="text"/> Kui pika?	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI <input type="text"/> Kui pika?	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI <input type="text"/> Kui pika?	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI <input type="text"/> Kui pika?	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI <input type="text"/> Kui pika?	<input type="checkbox"/> JAH <input type="checkbox"/> EI <input type="text"/> Kui pika?
Tund enne magamaminekut...	<input type="checkbox"/> Õppisin <input type="checkbox"/> Lugesin raamatut <input type="checkbox"/> Vaatasin telekat <input type="checkbox"/> Mängisin telefonis <input type="checkbox"/> Mängisin lauamängu <input type="checkbox"/> Joonistasin Muu (täpsusta)	<input type="checkbox"/> Õppisin <input type="checkbox"/> Lugesin raamatut <input type="checkbox"/> Vaatasin telekat <input type="checkbox"/> Mängisin telefonis <input type="checkbox"/> Mängisin lauamängu <input type="checkbox"/> Joonistasin Muu (täpsusta)	<input type="checkbox"/> Õppisin <input type="checkbox"/> Lugesin raamatut <input type="checkbox"/> Vaatasin telekat <input type="checkbox"/> Mängisin telefonis <input type="checkbox"/> Mängisin lauamängu <input type="checkbox"/> Joonistasin Muu (täpsusta)	<input type="checkbox"/> Õppisin <input type="checkbox"/> Lugesin raamatut <input type="checkbox"/> Vaatasin telekat <input type="checkbox"/> Mängisin telefonis <input type="checkbox"/> Mängisin lauamängu <input type="checkbox"/> Joonistasin Muu (täpsusta)	<input type="checkbox"/> Õppisin <input type="checkbox"/> Lugesin raamatut <input type="checkbox"/> Vaatasin telekat <input type="checkbox"/> Mängisin telefonis <input type="checkbox"/> Mängisin lauamängu <input type="checkbox"/> Joonistasin Muu (täpsusta)	<input type="checkbox"/> Õppisin <input type="checkbox"/> Lugesin raamatut <input type="checkbox"/> Vaatasin telekat <input type="checkbox"/> Mängisin telefonis <input type="checkbox"/> Mängisin lauamängu <input type="checkbox"/> Joonistasin Muu (täpsusta)	<input type="checkbox"/> Õppisin <input type="checkbox"/> Lugesin raamatut <input type="checkbox"/> Vaatasin telekat <input type="checkbox"/> Mängisin telefonis <input type="checkbox"/> Mängisin lauamängu <input type="checkbox"/> Joonistasin Muu (täpsusta)