# RYHMÄ: UNI JA LEPO

**Tavoite:** Lisätä tietoa unen ja levon merkityksestä hyvinvoinnille. Auttaa tunnistamaan unta heikentäviä tekijöitä, joihin voi itse vaikuttaa sekä tukea tarvittavien muutoksen tekemisessä.

13.00 **Aloitus** (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

13.05 **Kahvittelut** (n. 10 min)

- Tarjottavien haku ja kahvittelu
- Ohjaaja voi samalla kysellä kotitehtävistä

13.15 **Johdattelu päivän aiheeseen: Uni ja lepo** (35 min)

- **Dioilla:** Unettomuuden määrittely, nukkumishistoria ja syyt, kompastuskivet ja miksi lepo on tärkeää. Jaetaan Levon eri tyypit -tehtävä sille varatun dian aluksi.
- Keskustelua

13.50 **Pieni venyttely / jaloitteluhetki**

13.55 **Ryhmäläisten univinkit** (30 min)

Tulostetuilla A4-kokoisilla pohjilla on univinkkejä, jotka ohjaaja on leikannut valmiiksi nipuiksi. Tulosteista leikattuja nippuja tarvitaan niin monta kuin pareja muodostuu ryhmässä. (Jos 8 ryhmäläistä, niin 4 samanlaista nippua.)

- Jaetaan ryhmä pareihin ja annetaan, joka parille yksi nippu univinkkejä. He levittävät ne pöydälle ja valitsevat sellaiset vinkit, jotka on koettu toimiviksi ja myös sellaiset, joita haluaisi kokeilla jatkossa. Tyhjille lapuille voi kirjoittaa omia hyviksi havaittuja vinkkejä. (10 min)

- Lopuksi käydään yhdessä läpi ryhmien valitsemat vinkit ja keskustellaan niistä. (20 min)

14.25 **Unenhuollon keinot ja lisämateriaalit** (15 min)

- Käydään yhdessä läpi dioille kootut keinot unenhuoltoon sekä tutustutaan linkkivinkkeihin
- Annetaan “Huolihetki” ja “Ohjeita unenhuoltoon” -materiaalit kansioon lisättäväksi. Esitellään Huolihetki-menetelmä pääpiirteittäin.

14.40 **Lepoa keholle ja mielelle** (2-10 min)

- 10 minuutin rentoutus - Oravan laulu (10:42):

  https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=rentoutus&mid=76FC4D49D78129160B8976FC4D49D78129160B89&ajaxhist=0

- Lyhyt rentoutusharjoitus – Lepoaikaa aivoille – Avartava YouTube (2:15): https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?&q=rentoutus&&mid=03D8E80A4986917DEA8803D8E80A4986917DEA88&&FORM=VRDGAR

- Mieli.fi: Rentouttava paikka, joko tekstistä luettuna tai kuunneltuna Soundcloud (2:42), (vaatii kirjautumisen): https://soundcloud.com/user-582035810/rentouttava-paikka

14.50 **Palautetta ryhmäkerrasta** (5 min)

- Suullinen palaute: Mikä oli hyvää? Mitä muuttaisit?

14.55 **Lopetus** (5 min)

- Seuraavan kerran aihe
- Kotitehtävien jako

**Mukaan otettavaa:**

Tietokone

Kaiutin

Ohjaajan nimikyltti

Teippiä tai sinitarraa

Tarjottavat

Tulosteet:

- Leikattavat univinkit (useampi nippu)
- Huolihetki
- Ohjeita unenhuoltoon
- Levon eri tyypit tehtävä
- Kotitehtävät
- Vinkkejä uneen ja lepoon
- Vinkki vitoset unen tueksi
- Uni ja lepo -johdanto, ohjaajan tueksi