

Parempia unia

Unta edistävien nukkumistottumusten muistilista pikkukoululaisen perheelle



Huolehdi, että lapsella on säännöllinen päivärytmi, jossa on koulun lisäksi aikaa harrastuksille ja kavereille. Tuttu arjen rytmi kannattaa säilyttää myös viikonloppuisin.



Pidä huolta, että lapsi liikkuu ja ulkoilee riittävästi päivittäin.



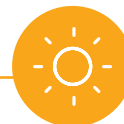
Tarkista, että makuuhuone on yöllä sopivan hiljainen, viileä ja hämärä. Hyvä nukkumapaikka on lapselle rauhoittava ja mieluisa.



Sopikaa yhdessä nukkumaanmeno- ja heräämisajoista. Tutusta rytmistä kannattaa pitää kiinni myös viikonloppuisin.



Varmista, että lapsi nukkuu riittävästi ja että unen määrä on lapselle sopiva. Unen saanti voi olla vaikeaa yliväsyneenä tai liian virkeänä.



Valon vaihtelut tärkeitä uni-rytmien tahdittajia. Huolehdi siis riittävästä valaistuksesta aamuin, ja vähennä valaistusta noin tunti ennen nukkumaanmenoaikaa.



Paras aika läksyille, raskaille urheiluharjoituksille ja muille vaativille tehtäville on päivällä tai alkuillalla. Lapsi tarvitsee iltaisin aikaa rauhoittua.



Kannusta lasta noudattamaan säännöllistä iltarutiinia. Tuttu, rauhallinen rutiini helpottaa nukahtamista.



Lapsen elimistö reagoi kofeiiniin aikuista herkemmin, ja siksi kola- ja energijuomien käyttöä kannattaa välttää.



Keskustele lapsen kanssa päivän tapahtumista ja mahdollisista huolenaiheista ajoissa ennen nukkumaanmenoa. Huolet ja pelot voivat vaikeuttaa nukahtamista. Musiikin kuuntelu, rentoutusharjoitukset tai lukeminen auttavat pitämään huolet poissa mielestä nukkumaan mennessä.



Sopikaa säännöt ruutuajalle. Televisio, pelikoneet, tietokone ja älylaitteet tulisi sulkea vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa. Älylaitteet on hyvä pitää makuuhuoneen ulkopuolella yön ajan.



Puhu lapsen kanssa unesta: miksi se on tärkeää ja miten unenpuute vaikuttaa. Näin lapsi oppii arvostamaan lepoa ja pitämään huolta omasta nukkumisestaan.