# CONNEXT: Seikkailu unitutkijan matkassa

## Taustaksi

### Ammattilaiselle

Tämä on osa CONNEXT for inclusion -hankkeen "hyvinvointi ja elämänhallinta" -tehtäväkokonaisuutta. Se on kehitetty Metropolian Ammattikorkeakoulussa. Tehtävät auttavat ymmärtämään mm. miksi ihminen nukkuu, mihin aivot tarvitsevat unta ja miten unirytmiään voi parantaa.

Tehtäviä saa vapaasti kopioida ja muokata itselle sopiviksi.

Lisää tehtäväkokonaisuuksia [www.metropolia.fi/pelillisyyteenhurahtaneille](http://www.metropolia.fi/pelillisyyteenhurahtaneille)

Lisätietoja hankkeesta [www.connextforinclusion.eu/fi](http://www.connextforinclusion.eu/fi).

### Orientaatio pelaajalle

Tässä tehtäväpaketissa pääset seikkailemaan Unitutkija Klausin matkassa maailmalle ja tutustumaan uneen liittyviin ilmiöihin. Autat samalla uniongelmista kärsivää tutkijaa ja itseäsikin parempaan uneen!

Intohimoinen saksalainen unitutkija Klaus von Treumensteller on tekemässä läpimurtoa unen mysteerien selvittämisessä. Kuten monet tiedemiehet, myös Klaus saa värikkäissä unissa neronleimauksia ja oivalluksia tutkimuksiinsa. Ongelmana on vain se, ettei hän nuku kunnolla! Matkat seminaarista toiseen ja aikavyöhykkeiden yli vaativat veronsa. Öisiä hengityskatkoja aiheuttava uniapnea sumentaa ajattelua päivällä.

Tasan eivät käy onnenlahjat: Klausin vaimo Grete von Treumensteller nukkuu kuin tukki. Hän onkin maailmankuulun patjafirman perijätär. Aamuisin hän motkottaa usein miehelleen tämän aamumökötyksestä. Ongelmaa on vaikea ymmärtää, jos ei sitä itse koe.

**Taustakuva:** Darkmoon\_Art, Pixabay

## Unisovelluksia

Tapahtumapaikka: Orientario, Kanada. Kakabeka Falls provincial Park. Aikavyöhyke: Pohjois-Amerikka/Toronto. UTC/GMT -4.00

Klaus on kutsuttu puhumaan konferenssiin upeaan paikkaan Kanadassa. Siellä esitellään erilaisia unen seurantaan liittyviä uusia teknologisia välineitä, joiden käyttökelpoisuutta hänen pitäisi arvioida.

**Tehtävä:** Auttakaa Klausia.

Tutustukaa tästä linkistä [kahteentoista eri sovellukseen (anna.fi)](:%20https:/anna.fi/hyvinvointi/terveys/12-unta-mittaavaa-sovellusta-laitetta-nama-asiat-selville-unestasi) ja etsikää yksi unen seurantaan liittyvä kännykkäsovellus, joka voisi sopia Klausille. Miksi suosittelette sitä? Kirjoittakaa perustelut alle. Minkä sovelluksen voisitte ottaa itsellenne käyttöön?

[Orientario, Kanada. Kakabeka Falls provincial Park (Google Earth).](https://earth.google.com/web/search/Kakabeka+Falls+Provincial+Park,+Highway+11%2f17,+Kakabeka+Falls,+Ontario,+Kanada/@48.4004269,-89.6285452,274.09348085a,1458.05908554d,35y,0h,0t,0r/data=CigiJgokCeB_g3l7NEhAEeiwYDLXMUhAGUsr-BLbZVbAIXtNWFEialbA)

## Valvottaako some?

Paikka: Pariisi, Ranksa. Paris convention centre. Aikavyöhyke: Eurooppa/Pariisi. UCT/GMT: 2.00

Klaus von Treumensteller surffaa myöhään aamuyöhön tieteellisillä sivustoilla ja keskustelee tutkijoiden kanssa lukuisissa eri ryhmissä ja videopalveluissa ennen tärkeää konferenssia. Kaikki laitteet piippaavat, kun Klaus yrittää tehdä tieteellistä läpimurtoa tutkimuksissaan. Piippaukset jatkuvat vielä, kun hän on painamassa päätä tyynyyn aamukahdelta...

**Tehtävä:** Keskustelkaa seuraavista aiheista:

* Mihin aikaan sinä menet nukkumaan?
* Miten älylaitteet vaikuttavat nukkumaanmenoaikaasi?
* Mitä tapahtuisi, jos panisit älylaitteet kiinni suositusten mukaan kello 20 illalla?

Listatkaa alle viisi hyvää ja viisi huonoa asiaa, jotka seuraisivat siitä, että laittaisitte älylaitteenne kiinni suositusten mukaisesti.

[Pariisi, Ranksa. Paris convention centre (Google Earth)](https://earth.google.com/web/search/Paris+Convention+Centre,+Place+de+la+Porte+de+Versailles,+Pariisi,+Ranska/@48.8272973,2.288554,64.47836766a,667.06427421d,35y,0h,45t,0r/data=CrYBGosBEoQBCiUweDQ3ZTY3MDcyMDdjMWJhODk6MHhjMTk1NDVjZTExNzZhNTA0GdjIv-DkaUhAITUKSWb1TgJAKklQYXJpcyBDb252ZW50aW9uIENlbnRyZSwgUGxhY2UgZGUgbGEgUG9ydGUgZGUgVmVyc2FpbGxlcywgUGFyaWlzaSwgUmFuc2thGAIgASImCiQJZw0kX6v6RkARei8e4n_1RkAZFPePDvMsH0AhxXLWwgitHkAoAg)

## Unikeko?

Paikka Saksa, Hampuri. Klausin koti. Aikavyöhyke: Eurooppa/Berliini. UCT/GMT: 2.00

Klausilla on tulossa lähitulevaisuudessa tärkeä konferenssi, mutta uni ei tule silmään. Vaimo Grete sen sijaan nukkuu kuin tukki ja lisäksi kuorsaa. Taas aamulla aviopari riitelee uniasioista. Grete naureskelee, millainen “unikeko” Klaus on; Klaus taas moittii vaimonsa ylipirteyttä...

**Tehtävä:** Arvioikaa omassa joukkueessanne kuinka hyvät unenlahjat kullakin on.

Keskustelkaa “syyllistetäänkö” teitä tavastanne nukkua. Miten unirytmisi vaikuttaa itseesi ja muihin ihmisiin? Kenen kanssa voisitte ottaa asian rakentavasti puheeksi tai mitä voisitte tehdä? Listatkaa kolme ehdotusta.

[Saksa, Hampuri. Klausin koti (Google Earth)](https://earth.google.com/web/search/Brahms+Museum,+Peterstra%c3%9fe,+Hampuri,+Saksa/@53.55131234,9.98316169,10.82545387a,440.12935426d,35y,0h,0t,0r/data=CigiJgokCWVjuhFWxkpAEcvKTLlnxUpAGZ6zjiDb8SNAIdIMHf1g5CNA)

## Apua unettomuuteen.

Paikka. Helsinki, Suomi. Helsingin Uniklinikka Aikavyöhyke: Eurooppa/Helsinki. UCT/GMT 3.00

Klaus pääsi seminaarimatkalle Suomeen. Oheisohjelmana hän pääsi tutustumaan Uniklinikan toimintaan. Mielenkiintoista...

**Tehtävä:** Hakekaa tietoa siitä, mikä uniklinikka on ja mitä siellä tehdään. Mistä muualta voi saada apua unettomuuteen? Kirjoittakaa vastaukset lyhyesti alle.

[Helsinki, Suomi. Helsingin Uniklinikka (Google Earth)](https://earth.google.com/web/search/Helsingin+Uniklinikka,+Valimotie,+Helsinki/@60.220317,24.8793317,35.27158767a,493.08484722d,35y,0h,45t,0r/data=CpUBGmsSZQolMHg0NjhkZjYzNzFjZGY0M2UzOjB4YzFkZDk5MjZlMDlkZWUyZhm0ci8wKxxOQCHVdaimJOE4QCoqSGVsc2luZ2luIFVuaWtsaW5pa2thLCBWYWxpbW90aWUsIEhlbHNpbmtpGAIgASImCiQJOvpQTbvGSkAR6AJkf2fGSkAZpN4jkL_5I0AhawzwXwL1I0AoAg)

## Liikunta ja uni.

Tapahtumapaikka: Zermatt, Sveitsi. Matterhorn Glacier Paradise Aikavyöhyke: Eurooppa/Zurich UTC/GMT 2.00

Vihdoin lomalla! Klaus pääsi lempiharrastuksensa laskettelun pariin. Illalla hän keskusteli hiihtomajalla toisten laskettelijoiden. He kehuivat, miten hyvin he nukkuivat laskettelupäivän jälkeen. “Vai hyvin - minä en ainakaan saa unta – jos olen illalla ollut laskettelemassa - minua se vain virkistää”, Klaus huudahti...

**Tehtävä:** Minkälainen liikunta on hyvää nukahtamisen kannalta? Milloin liikuntaa on paras harrastaa unen kannalta? Löydät vastauksia [UKK-instituutin Liikunta ja uni -sivuilta](https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/).

[Zermatt, Sveitsi. Matterhorn Glacier Paradise (Google Earth)](https://earth.google.com/web/search/Matterhorn+glacier+paradise,+Schluhmattstrasse,+Zermatt,+Sveitsi/@45.93817702,7.73143734,3644.46678223a,3475.33602494d,35y,0h,0t,0r/data=CigiJgokCbojbTuzIkBAEf1rY8qFG0BAGQT0f7m0FFNAIVwSYFWNEVNA)

## Maailman tuska ja uni

Paikka. Sanaa, Jemen. Klausin kummilapsen asuinpaikka. Aikavyöhyke: Aasia/Aden. UTC/GMT 3.00

Klausin Plan-kummilapsi asuu Jemenissä, mutta yhteydet sinne ovat katkenneet sodan vuoksi. Klaus katsoo vaimonsa kanssa kansainvälisiltä kanavilta uutisia uutisten perään, mutta mitään keinoa ei ole nyt tavoittaa lasta – ainakaan yöllä. Niinpä Klaus valvoo ja murehtii, mutta asiaa se ei ratkaise...

**Tehtävä:** Monesti isot ajatukset pyörivät öisin päässä ja valvottavat. Kerro joukkueellesi yksi kerta, kun olet valvonut jonkin sellaisen asian vuoksi, johon et ole itse voinut vaikuttaa. Ideoikaa, mitä voisitte tehdä, kun tällainen tilanne seuraavan kerran valvottaa ja kirjoittakaa ideoitanne alle.

[Sanaa, Jemen. Klausin kummilapsen asuinpaikka (Google Earth)](https://earth.google.com/web/search/Al+Mashhad+Cemetery,+Sanaa,+Jemen/@15.36298907,44.21914515,2257.40803155a,827.46060072d,35y,140.91615675h,0t,0r/data=CigiJgokCaS61faIvTNAEaG61faIvTPAGTnZLnewMiVAIYNaNYuzmFbA)

## Huolivihko auttaa!

Tapahtumapaikka: Dharmasala, India.Tsuglagkhang Complex, Daramsala, Himalchal Pradesh, India. Temppelin sisällä. Aikavyöhyke: Aasia/Kolkata, UTC/GMT: 5.30

Intensiivisen Intian konferenssin jälkeen tutkijat pääsivät rentoutumaan meditaatioleirille ihanaan vuoristotemppeliin. Klaus ei ollut tullut ajatelleeksi, että hän voisi soveltaa tutkimusten havaintoja omaankin uniongelmaansa.

Retriitissä hän oppi, että seuraavan päivän huolien kirjoittaminen tai piirtäminen huolivihkoon illalla auttaa nukkumaan paremmin. Huoliviholle voi vaikka antaa nimen, ja hän pitää yön ajan huolista huolta. Klaus muisti myös kuulleensa, että Etelä-Amerikassa huolet kerrotaan pienessä tulitikkurasiassa oleville huolinukeille. Niin lapsellista, mutta tämähän auttaa!

**Tehtävä:** Keksikää joukkueenne oma iltahuolirituaali. Mitä rituaalissa tehtäisiin? Piirtäkää, kirjoittakaa tai videoikaa se.

[Dharmasala, India.Tsuglagkhang Complex, Daramsala, Himalchal Pradesh, India. Temppelin sisällä (Google Earth).](https://earth.google.com/web/search/Tsuglagkhang+Complex+Dalai+Lama+Temple,+Dharamsala,+Himachal+Pradesh/@32.2324492,76.3240419,1715.35797425a,877.20836415d,35y,0h,45t,0r/data=CrABGoUBEn8KJTB4MzkxYjU2ZDRmMWM2YzcwNzoweDNjOTM1N2JkODljZmZmYmUZnf035cAdQEAhKMI8Gr0UU0AqRFRzdWdsYWdraGFuZyBDb21wbGV4IERhbGFpIExhbWEgVGVtcGxlLCBEaGFyYW1zYWxhLCBIaW1hY2hhbCBQcmFkZXNoGAIgASImCiQJij9ZLRbBLkAR1rEtM52yLkAZs7P7AhMeRkAhMdNh5wYaRkAoAg)

## Uni ja asuminen

Paikka: Chek Lap Kok, Hongkong. Hongkongin kansainvälinen lentoasema Aikavyöhyke: Aasia/Hongkong. UCT/GMT 8.00

Vaihtolento on myöhässä ja lentokenttähotellin sänky oli umpisurkea ja ilmanvaihto olematon. Klaus joutuu nukkumaan kovalla patjalla ja selkää jomottaa. Klaus kaipaa kotiin omaan sänkyyn, jonka patjat Grete oli mitoittanut ja teettänyt firmassaan juuri hänelle. Mutta se ei auta nyt...

**Tehtävä:** Arvioikaa omaa asumistilannettanne nukkumisen kannalta asteikolla 1–5. Käykää ryhmänne arviot ja niiden perustelut yksi kerrallaan läpi. Muut antavat kukin neuvon, jolla tilannetta voisi parantaa edes vähän. Listatkaa neuvot alle.

[Chek Lap Kok, Hongkong. Hongkongin kansainvälinen lentoasema](https://earth.google.com/web/search/Hong+Kong+International+Airport,+Sky+Plaza+Road,+Chek+Lap+Kok,+Hong+Kong/@22.31602597,113.93685855,2.57999187a,500d,35y,287.14272317h,0t,0r/data=CigiJgokCS2MpIHoG0BAES3eObtwFEBAGb3AQ9dZGFNAIWoqrLAKEVNA)

## Unipostikortti

Tapahtumapaikka: Lentokenttä siellä jossain Aikavyöhyke: Ei muistikuvaa

Klausilla on ikävä vaimoaan. Hän päättää kerrankin lähettää hänelle ihan oikean postikortin. Siihen hän kertoo hauskan unensa, jonka hän on nähnyt viime yönä.

**Tehtävä:** Kertokaa toisillenne jokin hauska viime aikoina näkemänne uni. Valitkaa jokin hauska yksityiskohta kustakin unesta ja piirtäkää siitä postikortti. Voitte myös etsiä myös verkosta sopivat kuvat. Ladatkaa unipostikorttinne alle.

