



## LEPO JA UNI JAKSAMISEN PERUSTANA – tietoa ja työkaluja opetukseen ja ohjaukseen

Jaksaminen, kasvaminen ja kehittyminen edellyttävät riittävää unta ja lepoa. Iltakoulutuksessa perehdytään nuorten levon ja unen haasteisiin ja tutustutaan opettajien ja valmentajien avuksi tuotettuihin käytännön työkaluihin.

### SISÄLTÖ

#### Lepo ja uni nuoren arjessa

- nuoren unen tarve
- säännöllinen uni ja vuorokausirytmii
- unen puutteen vaikutukset
- unenhuolto-ohjeet
- lepo ja rentoutuminen osana hyvinvointia

#### Materiaaleja ja käytännön työkaluja levon ja unen opetukseen

**Aika** Tiistai 4.10.2011 klo 18 –20.30

**Paikka** UKK-instituutti, Kaupinpuistonkatu 1, Tampere

**Kohderyhmä** Yläkoulujen ja toisen asteen opettajat ja muu koulujen henkilökunta sekä valmentajat ja ohjaajat

**Hinta** 20 €, sisältää ohjelman ja välipalan

**Kouluttaja** Outi Saarenpää-Heikkilä, LT, lastenneurologian erikoislääkäri, TAYS

**Ilmoittaudu** 29.9. mennessä  
[www.ukkinstituutti.fi/koulutus](http://www.ukkinstituutti.fi/koulutus)  
s-posti: [ukkoulutus@uta.fi](mailto:ukkoulutus@uta.fi)  
puh. 03 282 9600

Sata ensiksi ilmoittautunutta mahtuu mukaan. Ryhmien ilmoittautumiset puhelimitse tai sähköpostilla.

