

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>KURSUSE PEALKIRI</b>              | Uneabi ABC                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Võttesõna või tsistaat</b>        | „Hea uni ei ole luksus, vaid taastumise alus.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Kursuse õppe eesmärk</b>          | Suurendada osaleja teadlikkust une olemusest, ülesannetest ja füsioloogiast; aidata mõista une ja vaimse tervise vastastikuseid seoseid; toetada osalejat oma uneharjumuste ja unehügieeni analüüsimisel; tutvustada teaduspõhiseid ja praktilisi võtteid une kvaliteedi parandamiseks; tugevdada osaleja võimekust toetada oma und ja taastumist igapäevaelus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Oodatav tulemus osaleja jaoks</b> | <p>Kursuse lõpuks osaleja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mõistab une rolli füüsilise ja vaimse tervise säilitamisel; -</li> <li>• tunneb une põhilisi faase ja bioloogilisi mehhanisme;</li> <li>• on analüüsinud oma unehügieeni ja und mõjutavaid tegureid;</li> <li>• oskab märgata käitumuslikke ja keskkondlikke mustreid, mis und soodustavad või häirivad;</li> <li>• tunneb erinevaid und toetavaid tehnikaid ja oskab valida endale sobivaid;</li> <li>• kogeb suuremat kindlustunnet oma une toetamisel ja taastumisel.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Kestvus (ak kokku)</b>            | 9h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Koht</b>                          | Veebikeskkonnas: Zoom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Koolitajad:</b>                   | Urve Tõnisson –<br>Merily Mägi -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Registreerumine</b>               | Eelregistreerimisega kursus – <a href="#">LINK</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Teemad :</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <i>Kohtumine 1</i>                   | <p><b>Eesmärk:</b><br/>Luua arusaam une olemusest, ülesannetest ja füsioloogiast ning aidata õppijal mõista une seoseid tervise ja vaimse heaoluga.</p> <p><b>Teemad:</b> - Miks on uni vajalik? - Une ülesanded ja mõju organismile - Unefaasid ja ööpäevarütm - Bioloogiline kell ja uni erinevatel eluperioodidel - Unetuse mõju füüsilisele ja vaimsele tervisele</p> <p><b>Meetodid:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lühiloeng une füsioloogiast ja neurobioloogiast;</li> <li>• visuaalsed selgitused une staadiumitest ja rütmidest;</li> <li>• arutelu osalejate uneharjumuste ja kogemuste üle;</li> <li>• refleksiooniküsimused „Kuidas minul unega on?“</li> <li>• lühike teadvelolekuharjutus kehasignaalide märkamiseks.</li> </ul> |
| <i>Kohtumine 2</i>                   | <p><b>Eesmärk:</b><br/>Toetada osalejat praktiliste oskuste omandamisel, mis aitavad parandada une kvaliteeti ja kujundada und soodustavaid harjumusi.</p> <p><b>Teemad:</b> - Unehügieeni põhimõtted - Und mõjutavad tegurid (kofeiin, alkohol, nikotiin, nutiseadmed, toitumine, liikumine) - Unehäired ja uneprobleemide</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | <p>levinumad põhjused - Kognitiiv-käitumuslik lähenemine uneprobleemidele - Unerituaalid ja taastumist toetav öhtune rutiin</p> <p><b>Meetodid:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• juhendatud arutelu ja näited igapäevaelust;</li> <li>• unehügieeni eneseanalüüs;</li> <li>• uneajakava ja unerituaalide kaardistamine;</li> <li>• tutvumine erinevate lõdvestus- ja hingamisharjutustega;</li> <li>• juhendatud kujutlusharjutused ja uinumist toetavad tehnikad;</li> </ul> <p>isikliku und toetava tegevusplaani koostamine</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kohtumine 3 | <p><b>Und soodustavad võtted. Hea une taimed</b></p> <p><b>Eesmärk:</b> Toetada osalejat rahustavate ja und soodustavate võtete teadlikul kasutamisel, tutvustada looduslikke ja igapäevaseid abivahendeid une kvaliteedi parandamiseks ning aidata kujundada isiklik, taastumist toetav öhtune unerutiin.</p> <p><b>Teemad:</b></p> <p>Rahuseisundi roll uinumisel - närvisüsteemi rahunemine kui une eeltingimus; vahe aktiivse päeva ja une vahel; „pidurdamine vs sundimine“ uinumisel; Und soodustavad võtted igapäevaelus - lõdvestus- ja hingamisharjutused enne und; kujutlusharjutused ja tähelepanu suunamine; öhtuse tempo aeglustamine ja sensoorne rahu;</p> <p>Hea une taimed ja looduslikud toetajad - taimeteede roll uinumisel ja rahunemisel; mõõdukus ja individuaalsed erinevused, ergutavad ja rahustavad taimed</p> <p>Unerituaalid kui taastumist toetav struktuur - korduvuse ja rütmi tähtsus; isikliku uneelse rituaali kujundamine; tegevused, mis toetavad rahu ja turvatunnet;</p> <p>Isikliku „hea une tööriistakasti“ loomine - millised võtted sobivad just mulle; kuidas toetada und ka öiste ärkamiste korral; väikeste sammude ja järjepidevuse olulisus;</p> <p><b>Meetodid:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• juhendatud rahunemis- ja hingamisharjutus kohtumise alguses;</li> <li>• lühiloeng und soodustavatest võtetest ja nende mõjust närvisüsteemile;</li> <li>• tutvumine ja arutelu hea une taimede ning nende kasutamise põhimõtete üle;</li> <li>• juhendatud kujutlusharjutus (nt rahuliku koha või järve kujutus);</li> <li>• praktiline lõdvestusharjutus uinumise toetamiseks;</li> <li>• reflekteeriv arutelu: millised võtted on seni toiminud ja millised mitte;</li> <li>• isikliku öhtuse unerituaali ja „hea une tööriistakasti“ koostamine; kogemuste jagamine ja kohtumise kokkuvõte.</li> </ul> |