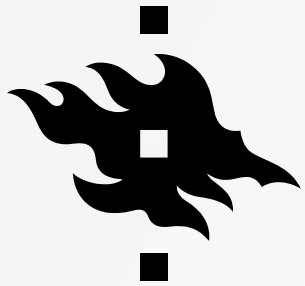




REHTORI FYSIOLOGISTEN TILOJEN JOHTAJANA - REHTORIBAROMETRI

Minna Huotilainen
Kasvatustieteen professori, Helsingin yliopisto



FIRSTBEAT-HYVINVOINTIANALYYSI

Mittasimme 3-4 päivää

1-2 työpäivää, 1-2 vapaapäivää

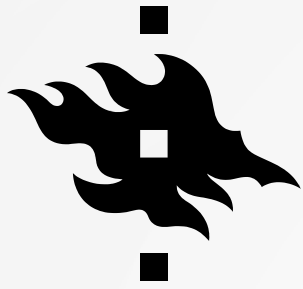
Syke, sykeväivaihtelu (HRV), fyysinen aktiivisuus, uni, stressi, palautuminen

Osallistujia vuosittain kasvava määrä, seurantamittaus vuodesta 2019



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI



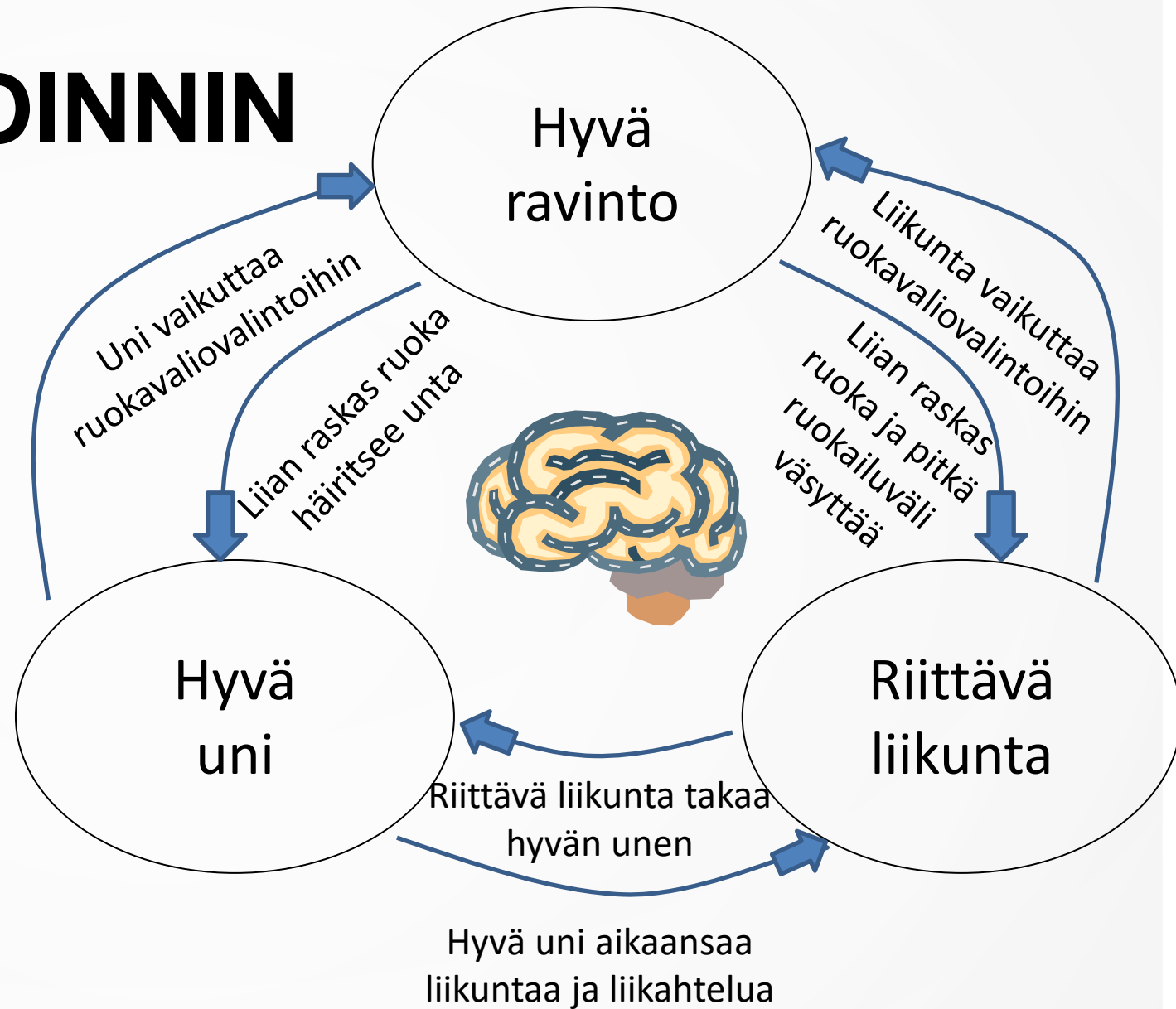


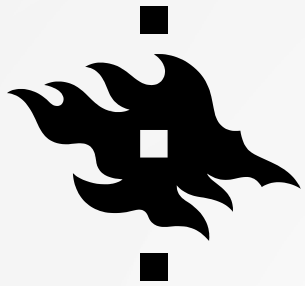
UNI HYVINVOINNIN MITTARINA

Unen laatu heijastaa
päiväaikaista hyvinvointia

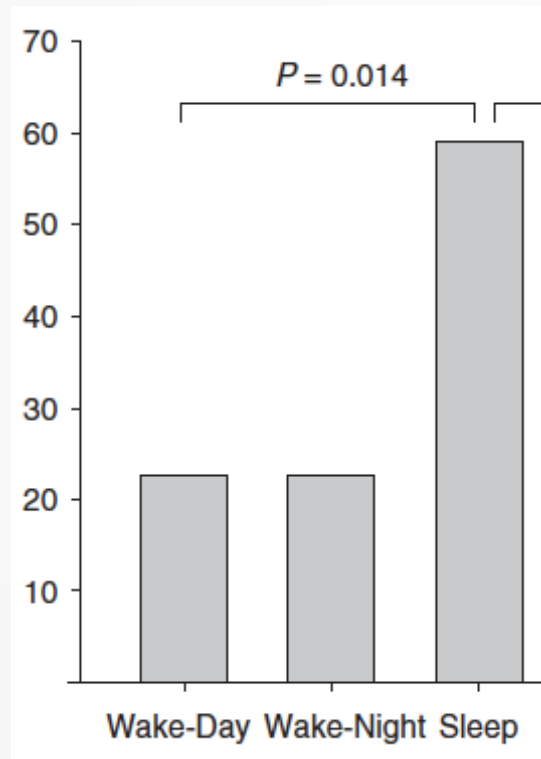
Unen laatu vaikuttaa:

- oppimiseen
- tunteisiin
- ongelmanratkaisukykyyn





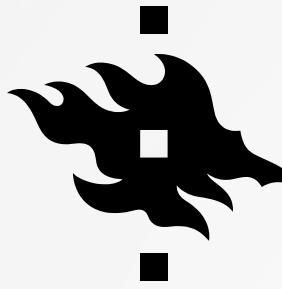
NUKKUMINEN AUTTAA HOKSAAMAAN



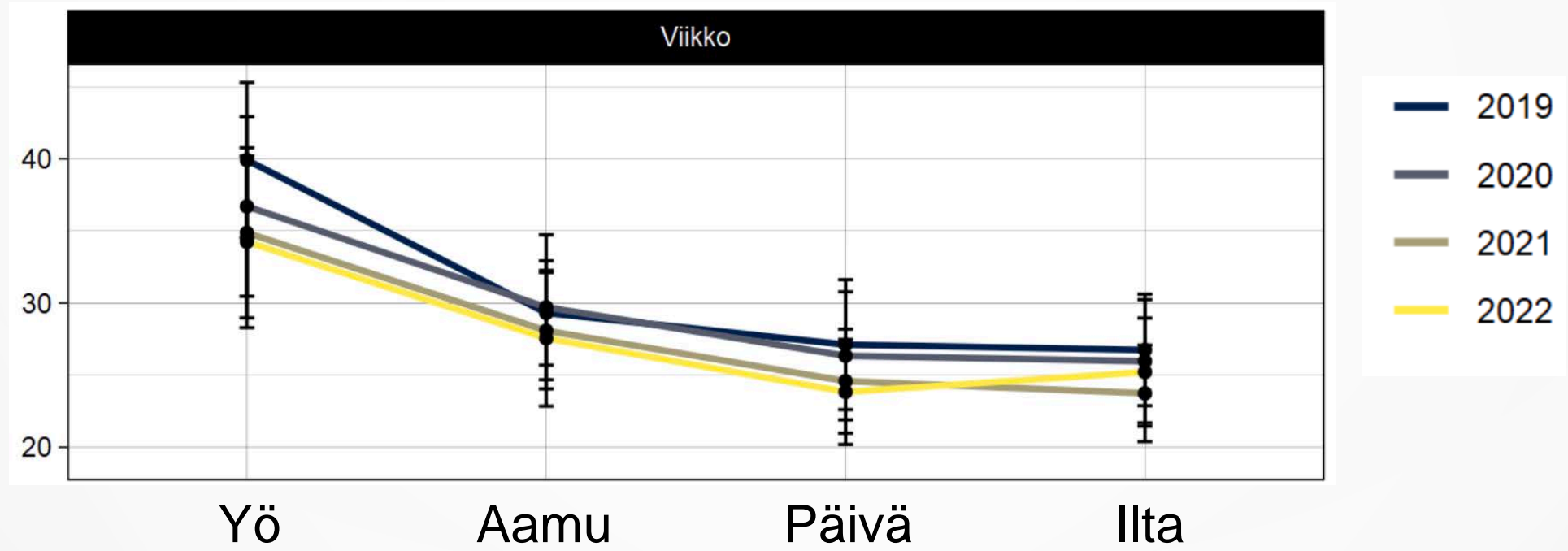
- Vaikea tehtävä, joka selitetään monimutkaisella tavalla
- Tehtävä on mahdollista tehdä myös toisella tavalla. Lopputulos on sama, mutta tehtävä on silloin erittäin helppo
- Helpon tavan hoksaaminen onnistuu hyvin nukutun yön jälkeen



MITEN REHTORIBAROMETRIN OSALLISTUJAT NUKKUIVAT?

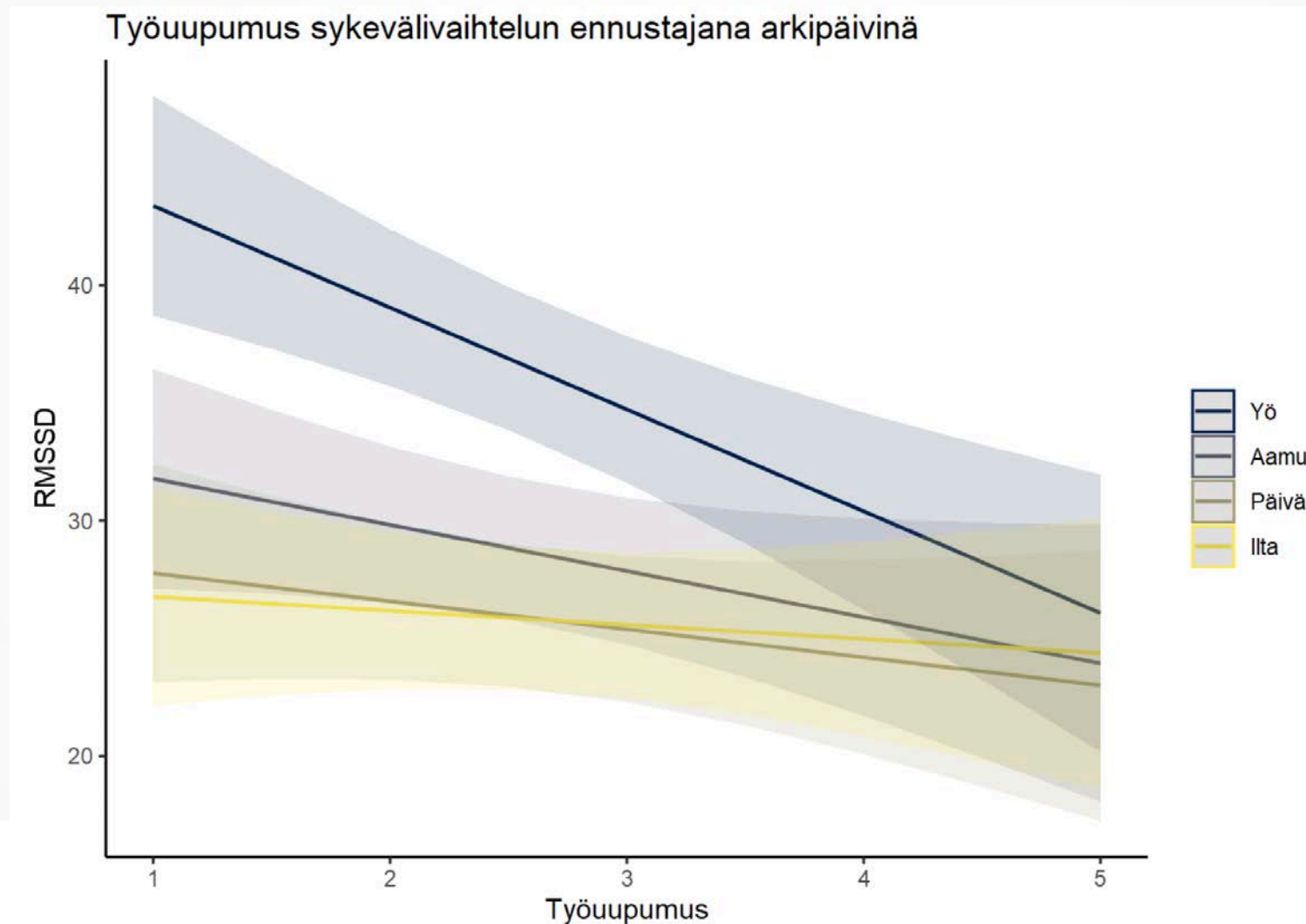


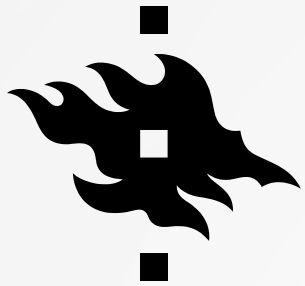
SYKEVÄLIVAIHTELU VÄHENTYNYT VUOSITTAIN



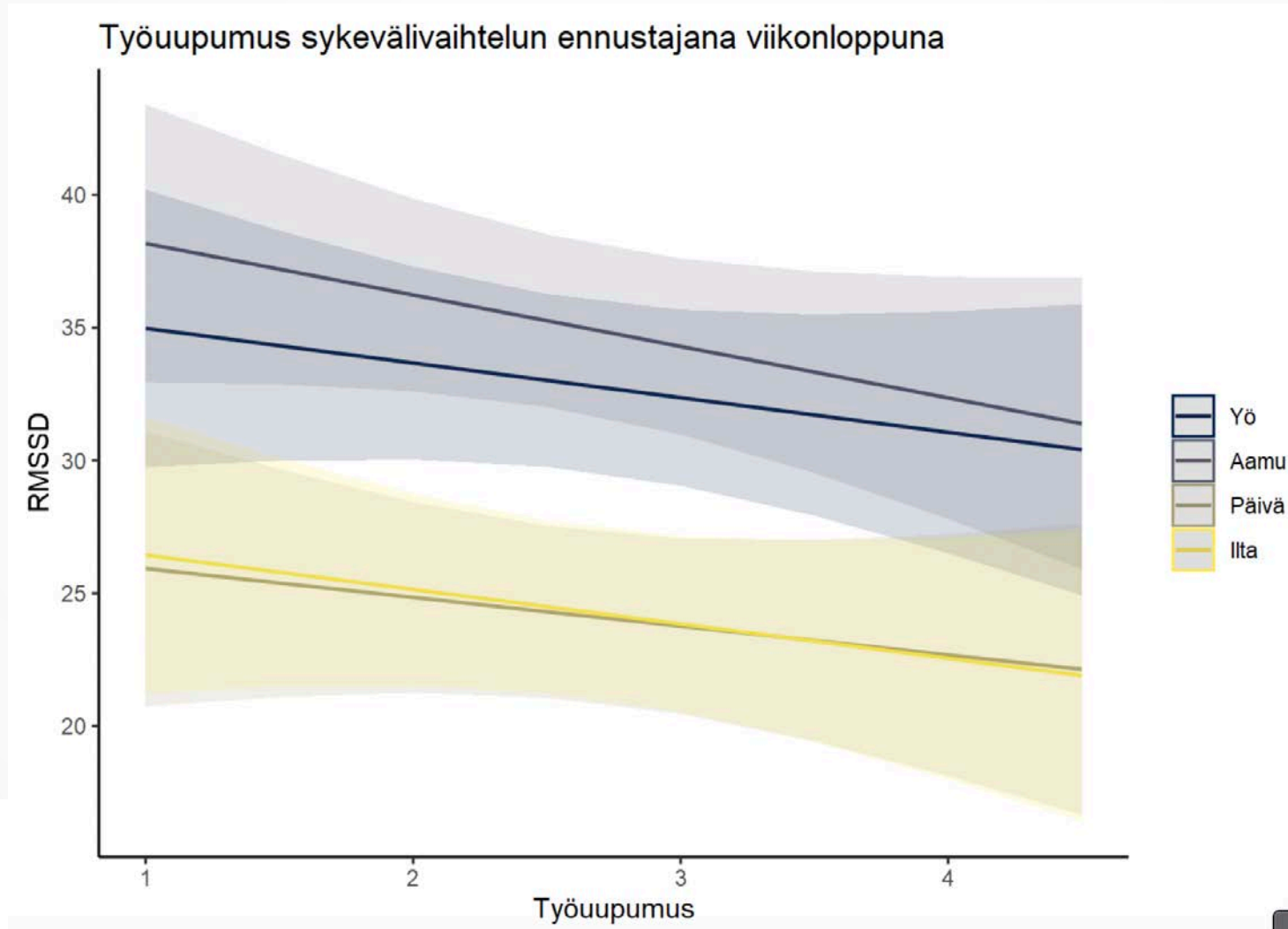


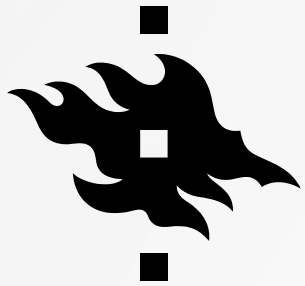
UUPUNEET EIVÄT PALAUDU YÖLLÄKÄÄN





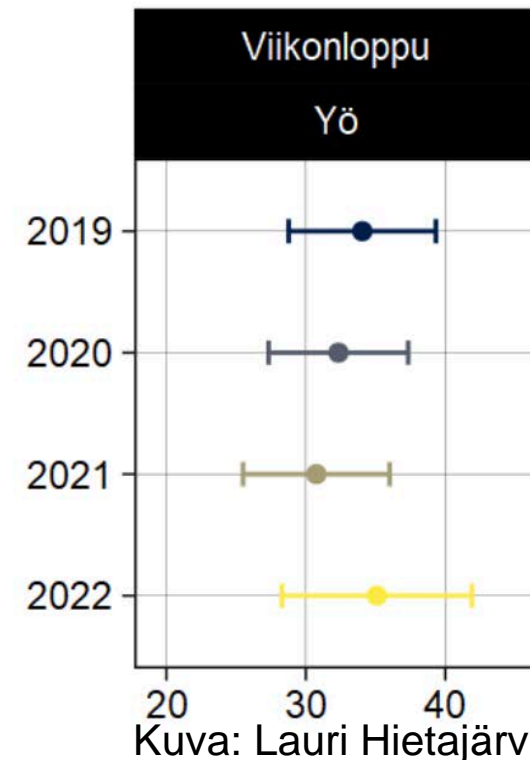
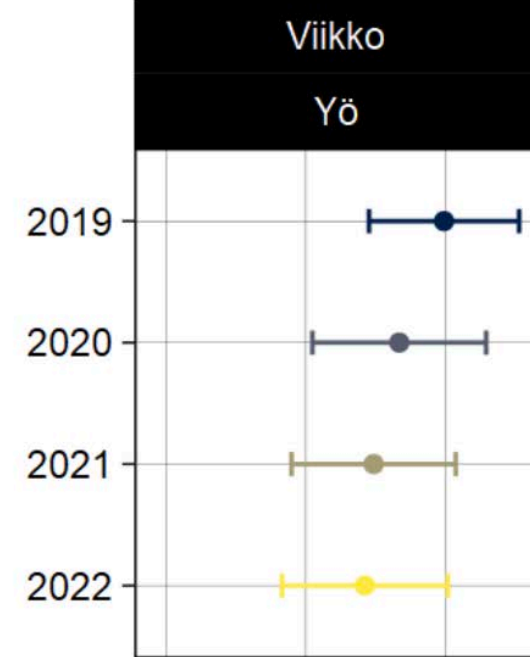
VAIN VIIKONLOPPUYÖT PALAUTTAVAT KAIKKEIN UUPUNEIMPIA





YÖAIKAINEN PALAUTUMINEN ON HEIKENTYNYT VUOSI VUODELTA

- Keväällä 2019 palautuminen ei ollut kunnossa, mutta keskimäärin siedettävällä tasolla
- Keväällä 2020 palautuminen heikkeni
- Kevällä 2021 ja 2022 palautuminen on heikentynyt entisestään





REHTORIN HYVINVOINTI HEIJASTUU KOKO OPPIMISYHTEISOON – LAITA HAPPINAAMARI ENSIN ITSELLESI