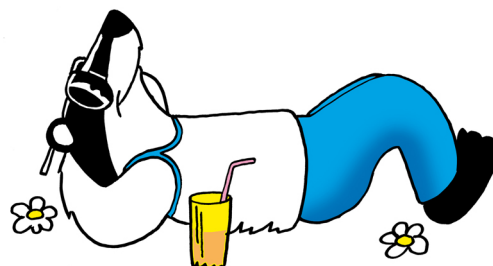


KOULULAISEN UNIPÄIVÄKIRJA

Unipäiväkirjan pitäminen kertoo nukkumistottumuksista, unen määrästä ja laadusta sekä päivän olotilasta.

Pidä unipäiväkirjaa viikon ajan. Merkitse seuraamasi viikonpäivät oheiseen taulukkoon.

Vastaa taulukon kysymyksiin päivittäin.



seurantapäivät							
1. Mihin aikaan menit nukkumaan? (esim. 22.20)							
2. Mihin aikaan heräsit? (esim. 6.45)							
3. Kuinka hyvin nukuit? huonosti/kohtalaisesti/hyvin							
4. Millä mielellä herästi? pirteä/normaali/väsynyt							
5. Nukuitko tänään päiväunia?							
6. Koetko olevasi väsynyt?							

Vastaa seuraaviin kysymyksiin, kun olet täyttänyt unipäiväkirjaa viikon ajan.

- Laske unipäiväkirjasta kuinka monta tuntia nukuit yhdessä yössä seurantapäivinä.
(esim. su 9 t 30 min, ma 8 t 20 min)

--	--	--	--	--	--	--



2. Nukuitko joka yö riittävästi? Koululaisten unenmäärän suositus on 8-10 tuntia yössä.
Lue lisää: www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni

3. Jos vastauksesi jäi alle kahdeksaan tuntiin yössä, miksi et nukkunut tarpeeksi?

4. Jos et nukkunut tarpeeksi, miten voisit muuttaa unirytmiasi? Jos nukuit tarpeeksi, miten vinkkaisit kaveriasi nukkumaan pitempään?
