

UNIPÄIVÄKIRJA

Pidä unipäiväkirjaa nukkumisestasi kolmen yön ajan. Vastaa rastittamalla alaosan taulukkoon, kuinka kysytyt asiat toteutuivat.

Nimi: _____

Luokka: _____

	1. yö	2. yö	3. yö
Viikonpäivä:			
Moneltako menit nukkumaan?			
Moneltako heräsit?			
Nukuitko päiväunia? Jos nukuin, niin kuinka kauan?			
Montako tuntia nukuit yhteensä?			
Arvioi asteikolla 4-10 kuinka hyvin nukuit.			

	1. yö		2. yö		3. yö	
	kyllä	ei	kyllä	ei	kyllä	ei
Jaksoin päivällä hyvin.						
Söin hyvän iltapalan.						
Pelasin pleikkaa ennen nukkumaan menoa.						
Liikuin päivällä ulkona.						
Huoneeni oli rauhallinen nukkumaan mennessä.						
Käytin kännykkää sängyssä.						
Huoneeni ei ollut liian kuuma nukkua.						