

LEPO JA UNI

Unipäiväkirja

Unipäiväkirjan pitäminen kertoo nukkumistottumuksista, unen määrästä ja laadusta sekä päivän vireystilasta. Jo muutaman päivän seuranta auttaa havaitsemaan mahdollisia muutostarpeita omassa toiminnassa.

Pidä unipäiväkirjaa kolmen päivän ajan, kahtena koulupäivänä ja yhtenä vapaapäivänä. Merkitse seuraamasi viikonpäivät oheiseen taulukkoon. Vastaa taulukon kysymyksiin päivittäin, kysymyksiin 1–6 pian heräämisen jälkeen ja kysymyksiin 7–10 ennen nukkumaanmenoa.

	seurantapäivät			
1.	Mihin aikaan menit nukkumaan? (esim. 22.20)			
2.	Kuinka kauan nukahtaminen kesti?			
3.	Mihin aikaan heräsit? (esim. 6.45)			
4.	Mihin aikaan nousit ylös sängystä? (esim. 6.55)			
5.	Kuinka hyvin nukuit? huonosti/kohtalaisesti/hyvin			
6.	Millainen vireystilasi oli heräämisen jälkeen? (katso asteikko alla)			
7.	Jos nukuit tänään päiväunia tai otit torkkuja, kauanko ne kokonaisuudessaan kestivät? (esim. 20 min)			
8.	Millainen vireystilasi oli tänään? (katso asteikko alla)			
9.	Kuinka monta kofeiinipitoista juomaa (kahvi, kolajuoma, energijuoma) joit päivän aikana?			
10.	Kuinka monta kofeiinipitoista juomaa joit ennen nukkumaanmenoa?			

Vireysasteikko

- 1 erittäin vireä
- 2
- 3 vireä
- 4
- 5 ei unelias eikä vireä
- 6
- 7 unelias, mutta ei nukahtamassa
- 8
- 9 erittäin unelias, nukahtamaisillaan (hereillä pysyminen vaatii ponnistelua)



Vastaa seuraaviin kysymyksiin, kun olet täyttänyt unipäiväkirjaa kolme päivää.

1. Laske unipäiväkirjasta kuinka monta tuntia nukuit yhdessä yössä seurantapäivinä.
(esim. su 9 t 30 min, ma 7 t 20 min ja ti 8 t)

2. Vertaa yöuniesi pituutta riittävän unen suosituksiin. Pehdy suosituksiin esim. TEKOn nettisivulla kohdassa lepo ja uni. <http://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/uni/> Toteutuvatko suositukset sinun kohdallasi?

3. Jos suositukset unen riittävästä määrästä eivät toteutuneet, mieti miksi ne jäivät toteutumatta.

4. Mitä muutoksia voit tehdä arjessasi, jotta riittävä nukkumisen määrä toteutuisi? Kirjaa vähintään kaksi konkreettista asiaa.

5. Kerro muutamalla lauseella miten helposti nukahdit seurantapäivien iltoina. Mieti mikä vaikutti nukah-tamisen helppouteen tai vaikeuteen.

6. Miltä aamuheräämisesi tänään tuntui? Pohdi myös syitä heräämisen helppouteen tai vaikeuteen.

7. Jos nukuit seurantapäivien aikana päiväunia tai otit torkkuja, miten kauan ne yleensä kestivät?

_____ t _____ min



1. Jos päiväunesi ylittivät suositellun päiväunien keston (n. 20 min), mieti mitä voisit itse tehdä toisin, jotta sinun ei tarvitsisi nukkua päivällä lainkaan ollaksesi virkeä. Kirjaa ainakin kolme asiaa.

2. Joitko energiajuomia viikon aikana? Jos joit, niin kuinka paljon ja miksi.

3. Mikä vaikutus energiajuomilla on elimistöömme erityisesti levon ja unen kannalta?

