UNIPÄIVÄKIRJA

Unipäiväkirjan tavoite on saada sinut pohtimaan omia nukkumistottumuksiasi ja huomaamaan miten yöunet tai niiden vähäisyys vaikuttaa seuraavaan päiväsi vireystilaan.

Pidä unipäiväkirjaa 5 vuorokautta. Kirjaa siihen tarvittavat havainnot päivästäsi, jotta huomaisit missä vaiheessa päivää vireytesi laskee ja mikä siihen voisi olla syynä.

Oman toiminnan arviointi

- Menitkö nukkumaan silloin, kun sinua väsytti vai pitkititkö nukkumaan menoa?
- Onko makuhuoneesi viileä, pimeä ja hiljainen?
- Rauhoituitko ennen nukkumaan menoa? Pysähdyitkö hetkeksi vai veikö päivän askareet liikaa aikaa?
- Millainen oli iltapalasi ja söitkö sen tuntia ennen nukkumaan menoa? Tukiko iltapalasi unta vai saattoiko se olla häiritsevä tekijä nukahtamiseen tai unen laatuun?
- Miten voisit huomenna toimia, jotta unen laatusi olisi parempaa?

Pvm	Kuinka monta tunti nukuit yössä?	Arvioi nukahtamistasi? alle 30min - yli 30min	Arvioi vireystilaasi aamulla. 😊 😐 ☹	Arvioi vireystilaasi päivällä. 😊 😐 ☹	Arvioi vireystilaasi illalla. 😊 😐 ☹	Nukuitko päiväunia? Päiväunen kesto?	Mitä parannettavaa tämän päivän unitottumuksissa oli?