



Lepo ja uni – tehtävää

Riittävä uni on välttämätöntä ihmisen terveydelle. Nukkuessa aivot prosessoivat kuluneen päivän tapahtumia ja keräävät energiaa uutta päivää varten, minkä lisäksi unella on merkittävä rooli painonhallinnassa. Kasvava nuori tarvitsee enemmän unta kuin aikuinen ja keskimääräinen unentarpeen määrä on 8-10 tuntia yössä.

1. Merkitse kolmen päivän ajan asioita nukkumisestasi. Kirjaa ainakin ylös monelta kävit nukkumaan ja monelta heräsit. Kerro myös nukahditko helposti ja mikä oli olosi herätessäsi. Voit myös mainita muuta mieleesi tullutta, kuten onko tämä normaali unirytmisi ja miten voisit sitä parantaa?

Pvm.	
Pvm.	
Pvm.	

Tarpeeksi hyvä unen määrä parantaa keskittymiskykyä, oppimista ja asioiden muistamista ja sillä on myös vaikutuksia reaktiokykyyn ja luovuuteen. Väsymys saa usein pinnan kireälle ja altistaa muun muassa stressille ja masennukselle.

2. Mieti millainen sinä olet väsyneenä? Jos olet nukkunut jonain yönä vähän, miten se vaikuttaa päivääsi? _____

3. Pohdi lisäksi mitä keinoja sinä käytät rentoutumiseen. _____
