

# Unipäiväkirja

Pidä unipäiväkirjaa viikon ajan. Tämän jälkeen tee muutoksia arkeesi esimerkiksi lisäämällä liikuntaa ja vähentämällä teknologian käyttöä ennen sänkyyn menoa. Ylläpidä muutoksia kahden kuukauden ajan ja pidä unipäiväkirjamittaus uudestaan. Vertaa tuloksia keskenään ja katso onko muutokset vaikuttaneet unen määrään tai laatuun.



Testipäivämäärät \_\_\_\_\_

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Nukkumaanmeno-aika (tunnit : minuutit)							
Kauanko nukahtaminen kesti (min)							
Kuinka monta kertaa heräsit yön aikana?							
Heräämisaika (tunnit : minuutit)							
Kuinka monta tuntia nukuit yön aikana							
Liikunta päivän aikana (tuntia / minuuttia)							
Unen laatu mielestäsi (1–10) (1 = huonoin mahdollinen 10 = paras mahdollinen)							

Muistiinpanoja viikolta (unen laatu, liikunnan määrä ja laatu, kahvin ja alkoholin määrä jne):

Testipäivämäärät \_\_\_\_\_

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Nukkumaanmeno-aika (tunnit : minuutit)							
Kauanko nukahtaminen kesti (min)							
Kuinka monta kertaa heräsit yön aikana?							
Heräämisaika (tunnit : minuutit)							
Kuinka monta tuntia nukuit yön aikana							
Liikunta päivän aikana (tuntia / minuuttia)							
Unen laatu mielestäsi (1–10) (1 = huonoin mahdollinen 10 = paras mahdollinen)							

Muistiinpanoja viikolta (unen laatu, liikunnan määrä ja laatu, kahvin ja alkoholin määrä jne):