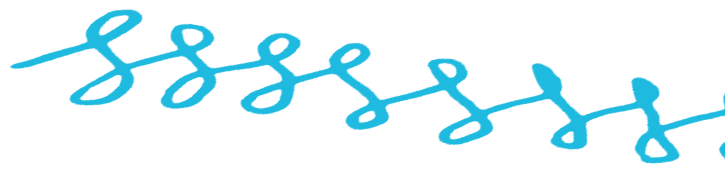


Nuoren nukkumispäiväkirja



Nimeni: _____

Pidä viikon ajan (7 pv) nukkumispäiväkirjaa, jotta saat tietää, paljonko todellisuudessa saat unta ja kuinka virkeä olet hereilläoloaikana.

viikonpäivä →							
Milloin nukahdit?							
Milloin heräsit?							
Montako tuntia nukuit?							
Mitkä asiat hättäsivät untasi?							
Olo päivän aikana (esim. hyväntuulinen, väsynyt tmv.)							

Unta keskimäärin viikolla _____ tuntia yössä.

viikonloppuna _____ tuntia yössä.

Olotila keskimäärin _____

Keskimääräinen unen tarve nuorella on 8-10 tuntia yössä.

Lapset ensin



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO