

## Kuinka paljon saat lepoa?

Seuraa lepo- ja uniryhtiäsi kahden erillisen viikon ajan seuraavien lomakkeiden avulla. Kirjaa ylös päivämäärät, ylösnousemisen ja nukkumaanmenon kellonajat, mahdolliset päivällä otetut torkut tai muut lepoaika- ja omia huomioitasi olosta ja jaksamisesta. Laske lopuksi yhteen tuntien määrä. Kirjaa hieman myös ylös päiväkohtaisia huomioita ravinnon, liikunnan ja muun toiminnan osalta, josko jokin tekijä näistä saattaisi vaikuttaa uneesi. Eipä haittaisi, jos käyttäisit tukena myös jonkinlaista aktiivisuusranneketta tai aktiivisuutta ja unenlaatua seuraavaa sovellusta. Kirjataan ensimmäinen viikko ennen suurempia keskusteluita ja toinen viikko myöhemmin, kun asioita on pohdittu ja ehkä tehty ”korjausliikkeitä” tarpeen mukaan.

Vko: 34	Ylös nousin...	Menin nukkumaan...	Päivällä... lepäsin...	Olotilani...	Muita huomioita?	Mitä apuvälineet sanovat?	Näin paljon lepäsin yhteensä.
ma ___/___	7.30	23.00		ihan pirteä	tehtiin kotona pihatöitä 2h	rannekkeen mukaan 11234 askelta	7h
ti ___/___	7.40	23.10					Xh
ke ___/___	7.35	22.25			paljon liikuntaa (harkat)		Yh
tu ___/___	7.52	23.35	30min torkut koulun jälkeen		tuli syötyä hieman huonommin		Zh
pe ___/___	7.44	23.05		väsytti, mutta ei ehtinyt levätä			Åh
la ___/___	9.00	01.30			pelasin julmasti konsolipelejä	kännykän uniseuranta sekosi	Äh
su ___/___	11.14	02.00					Öh

Kuinka paljon saat lepoa?

Kahden erillisen viikon seuranta, JOPO

Vko:	Ylös nousin...	Menin nukkumaan...	Päivällä torkuin ja lepäsin...	Olotilani...	Muita huomioita?	Mitä apuvälineet sanovat?	Näin paljon lepäsin yhteensä.
ma ___/___							
ti ___/___							
ke ___/___							
to ___/___							
pe ___/___							
la ___/___							
su ___/___							

Kuinka paljon saat lepoa?

Kahden erillisen viikon seuranta, JOPO

Vko:	Ylös nousin...	Menin nukkumaan...	Päivällä torkuin ja lepäsin...	Olotilani...	Muita huomioita?	Mitä apuvälineet sanovat?	Näin paljon lepäsin yhteensä.
ma ___/___							
ti ___/___							
ke ___/___							
to ___/___							
pe ___/___							
la ___/___							
su ___/___							