UNIPÄIVÄKIRJA – Nimi:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kysymykset: | 1. yön seuranta | 1. yön seuranta | 1. yön seuranta |
| Kelloaika: Milloin menit nukkumaan? |  |  |  |
| Miten sait unen päästä kiinni/jos valvoit, miten kauan ja mikä mielessäsi pyöri? |  |  |  |
| Heräsitkö yön aikana, monesti? Miksi? |  |  |  |
| Kelloaika: Milloin heräsit? |  |  |  |
| Montako tuntia nukuit? |  |  |  |
| Miten väsyneeksi/virkeäksi itsesi tunsit? |  |  |  |
| Nukuitko hyvin? Vastaa **kyllä** (nukuin hyvin) **tai ei** (en nukkunut hyvin). |  |  |  |
| **Jos vastasit EI**, pohdi, mistä se voi johtua? |  |  |  |