**3. Uni ja lepo**

1. Unen vaiheet

2. Unirytmin tahdistajat (sirkadiaaninen säätely / homeostaattinen säätely)

3. Univajeen terveyshaitat (pedanet)

4. Unihäiriöt (pedanet)

5. Unihygienia (pedanet)

**Yhden unisyklin vaiheet**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NREM - uni** | | **REM-uni** |
| Kevyt uni | Syvä uni | vilkeuni |
|  |  |  |