**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 |
|  |  |  |