



Hyvän unen bingo

- Jokaiselle osallistujalle kopioidaan ja jaetaan bingoruudukko. Paperin toiselle puolelle voidaan myös kopioida Hyvän unen bingon 33 eri vaihtoehtoa.
- Kukin osallistuja kirjaa bingoruudukkoon 16 itselleen mieluista vaihtoehtoa valittavana olevasta 33 eri vaihtoehdosta. Jokainen valinta merkitään omaan bingoruudukkoon sitä vastaavalla numerolla. Esimerkiksi, jos osallistuja haluaa valita "Pidän kiinni unirytmistä", hän merkitsee bingoruudukkoon numeron 13.
- Kun kaikki osallistujat ovat merkinneet ruudukkoon 16 numeroa, aloitetaan pelaaminen.
- Ohjaaja sanoo ääneen aina jonkin numeron ja osallistujat tarkistavat, löytyykö kyseinen numero heidän ruudukostaan. Jos numero löytyy, he merkitsevät sen päälle rastin. Kun osallistuja saa neljä rastia joko vaaka- tai pystysuoraan tai vinottain, hän huutaa "BINGO!". Peliä kannattaa pelata niin kauan, että jokainen osallistuja saa ainakin yhden bingon.
- Ohjaajan kannattaa pysähtyä pohtimaan osallistujien kanssa yhdessä jokaisen sanotun vaihtoehdon jälkeen jokaisen hyvään uneen vaikuttavan tekijän merkitystä.

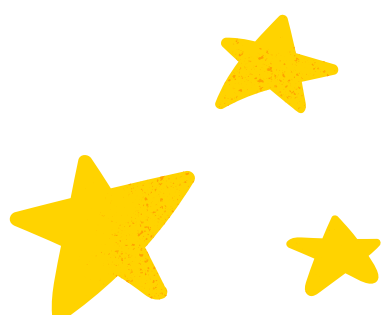




Hyvän unen bingo



1. Menen illalla riittävän ajoissa nukkumaan.
2. Luen kirjaa.
3. Teen hengitysharjoituksen.
4. Syön terveellisen iltapalan.
5. Mietin, mistä asioista olen päivän aikana kiitollinen.
6. Harrastan liikuntaa.
7. Kuuntelen musiikkia.
8. Pimennän huoneeni.
9. Huolehdin, että huoneeni on riittävän viileä.
10. Pidän huolihetken.
11. Ulkoilen.
12. En ole puhelimella juuri ennen nukkumaanmenoa.
13. Pidän kiinni unirytmistä.
14. Lopetan pelaamisen 1–2 h ennen nukkumaanmenoa.
15. Kerron huolistani muille.
16. En katso tv-sarjoja/elokuvia juuri ennen nukkumaanmenoa.
17. Liikun luonnossa.
18. Teen käsitöitä.
19. Piirrän.
20. En juo energia- ja kolajuomia liikaa.
21. Vietän aikaa lemmikin kanssa.
22. Pesen hampaat.
23. Halaan/toivotan hyvät yöt perheelle.
24. En käytä päihteitä.
25. Käyn suihkussa/saunassa.
26. Venyttelen.
27. Haastan aivojani riittävästi päivän aikana.
28. En nuku päiväunia.
29. Syön riittävästi päivän aikana.
30. Teen rentoutusharjoituksen.
31. Teen kivoja asioita päivän aikana.
32. Nukun puhtaissa petivaatteissa.
33. OMA VALINTA



Hyvän unen bingo



