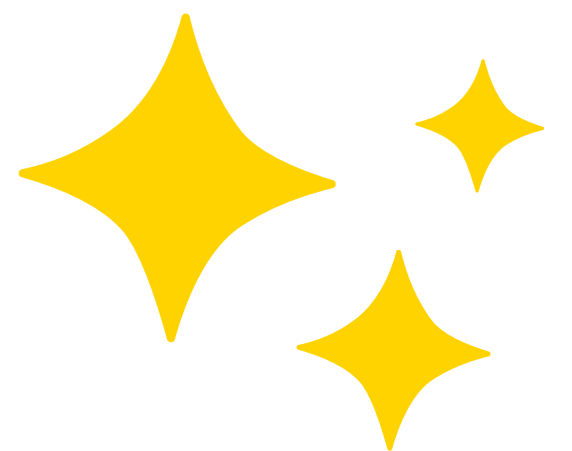


KOHTI HYVÄÄ UNTA



Vinkkejä, joilla voi helpottaa nukahtamista ja parantaa nukkumista:

- Rauhoita ilta ennen nukkumaanmenoa.
- Selvitä mieltä painavat asiat ennen nukkumaanmenoa tai kirjoita huolet esim. päiväkirjaan.
- Vältä television katselua, tietokoneella pelaamista ja kännykän käyttöä juuri ennen nukkumaanmenoa.
- Syö sopiva iltapala. Nälkäisenä tai liian kylläisenä ei saa nukuttua.
- Vältä kola- ja energiajuomien nauttimista illalla, koska ne piristävät.
- Varaa tarpeeksi aikaa iltatoimille.
- Lue kirjaa tai kuuntele äänikirjaa.
- Tee rentoutus-, hengitys- tai läsnäoloharjoitus.

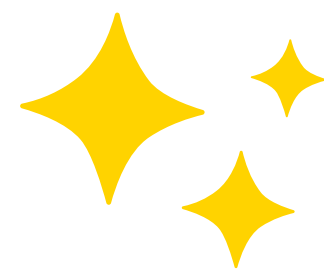
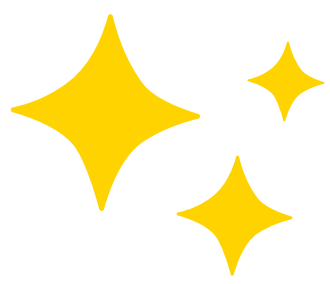


Lähde (muokaten): [TEKO Terve koululainen - Nuku hyvin](#)

© Tia Thil

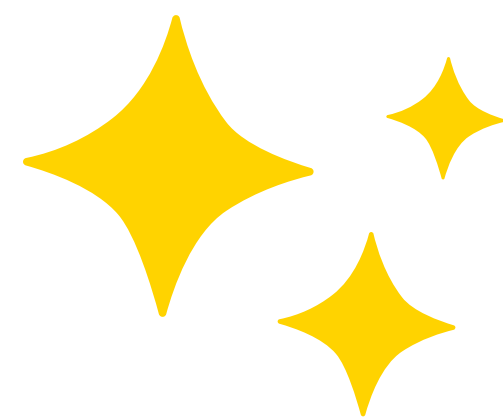
JYVÄSKYLÄ





Merkitse väittämiin, jotka toteutuvat sinun elämässäsi. Mitä voisit alkaa tehdä toisin?

- Rauhoitan illan ennen nukkumaanmenoa.
- Selvitän mieltä painavat asiat ennen nukkumaanmenoa, esim. kirjoittamalla huolet päiväkirjaan.
- Vältän telkkarin katselua, tietokoneella pelaamista ja kännykän käyttöä juuri ennen nukkumaanmenoa.
- Syön sopivan iltapalan.
- Vältän kola- ja energiajuomia illalla, koska ne piristävät.
- Varaan tarpeeksi aikaa iltatoimille.
- Luen kirjaa tai kuuntelen äänikirjaa illalla.
- Teen rentoutus-, hengitys- tai läsnäoloharjoituksen ennen nukkumaanmenoa.



Lähde (muokaten): TEKO Terve koululainen - Nuku hyvin

© Tia Thil

JYVÄSKYLÄ

