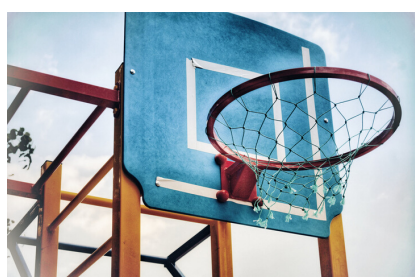


10 VINKKIÄ HYVÄÄN UNEEN



**1. SYÖ SÄÄNNÖLLISESTI
3-4 TUNNIN VÄLEIN**

**2. VÄLTÄ RASKAITA
ATERIOITA ENNEN
NUKKUMAANMENOA**



**3. HARRASTA
MONIPUOLISESTI
LIIKUNTA**

**4. VÄLTÄ RASKASTA
LIIKUNTA ENNEN
NUKKUMAANMENOA**



**5. PIDÄ MAKUUHUONEESI
SIISTINÄ JA VIIHTYISÄNÄ**

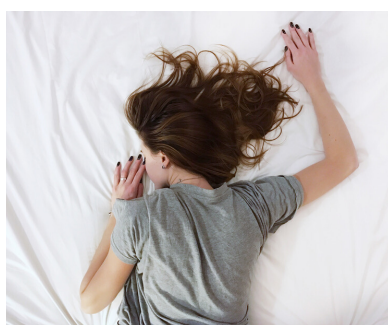
LÄHTEET:

PIHL JA ARONEN 2015. UNENTAIDOT.
PARTINEN JA HUOVINEN 2011. UNIKOULU AIKUISILLE.
PARTINEN JA HUUTONIEMI 2018. UNITERVEYSKIRJA.
WALKER 2019. MIKSI NUKUMME? UNEN VOIMA.
MLL.FI. ALAKOULUIKÄISEN NUKKUMINEN.



**6. HUOLEHDI, ETTÄ
MAKUHUONEESI ON
HÄMÄRÄ, HILJAINEN JA
VIILEÄ**

**7. PANOSTA HYVÄÄN
SÄNKYYN, PATJAAN,
PEITTOON SEKÄ TYYNYYN**



**8. PYHITÄ SÄNKY
AINOASTAAN
NUKKUMISELLE - ÄLÄ OTA
KÄNNYKKÄÄSI SÄNKYYN**

**9. HERÄÄ JA MENE
NUKKUMAAN AINA SAMAA
AIKAAN - OLI ARKI TAI
VIIKONLOPPU**



**10. PIDÄ KIINNI
SÄÄNNÖLLISISTÄ
ELÄMÄNTAVOISTA JA
RAUHOITTAVISTA
ILTARUTIINEISTA**