



UNIPÄIVÄKIRJA

Vireystaso sänkyynmennessä: **TODELLA UNINEN** 1 2 3 4 5 **TODELLA VIRKEÄ**
 Sänkyyn menin klo ____:____ Nukahtamiseen kului noin ____ min Yöllä heräsin ____ kertaa
 Heräämisten syyt: _____

Aamulla heräsin klo ____:____
 Vireystaso aamulla: **TODELLA UNINEN** 1 2 3 4 5 **TODELLA VIRKEÄ**
 Mitkä tekijät vaikuttivat tänä yönä uneni laatuun (esim. stressi, kofeiini, alkoholi, lääkkeet, lapsen heräämiset, muutokset unirytmissä): _____
 Päivän aikana nukuin päiväunia yhteensä noin ____ min

Vireystaso sänkyynmennessä: **TODELLA UNINEN** 1 2 3 4 5 **TODELLA VIRKEÄ**
 Sänkyyn menin klo ____:____ Nukahtamiseen kului noin ____ min Yöllä heräsin ____ kertaa
 Heräämisten syyt: _____

Aamulla heräsin klo ____:____
 Vireystaso aamulla: **TODELLA UNINEN** 1 2 3 4 5 **TODELLA VIRKEÄ**
 Mitkä tekijät vaikuttivat tänä yönä uneni laatuun (esim. stressi, kofeiini, alkoholi, lääkkeet, lapsen heräämiset, muutokset unirytmissä): _____
 Päivän aikana nukuin päiväunia yhteensä noin ____ min

Vireystaso sänkyynmennessä: **TODELLA UNINEN** 1 2 3 4 5 **TODELLA VIRKEÄ**
 Sänkyyn menin klo ____:____ Nukahtamiseen kului noin ____ min Yöllä heräsin ____ kertaa
 Heräämisten syyt: _____

Aamulla heräsin klo ____:____
 Vireystaso aamulla: **TODELLA UNINEN** 1 2 3 4 5 **TODELLA VIRKEÄ**
 Mitkä tekijät vaikuttivat tänä yönä uneni laatuun (esim. stressi, kofeiini, alkoholi, lääkkeet, lapsen heräämiset, muutokset unirytmissä): _____
 Päivän aikana nukuin päiväunia yhteensä noin ____ min

Vireystaso sänkyynmennessä: **TODELLA UNINEN** 1 2 3 4 5 **TODELLA VIRKEÄ**
 Sänkyyn menin klo ____:____ Nukahtamiseen kului noin ____ min Yöllä heräsin ____ kertaa
 Heräämisten syyt: _____

Aamulla heräsin klo ____:____
 Vireystaso aamulla: **TODELLA UNINEN** 1 2 3 4 5 **TODELLA VIRKEÄ**
 Mitkä tekijät vaikuttivat tänä yönä uneni laatuun (esim. stressi, kofeiini, alkoholi, lääkkeet, lapsen heräämiset, muutokset unirytmissä): _____
 Päivän aikana nukuin päiväunia yhteensä noin ____ min

Vireystaso sänkyynmennessä: **TODELLA UNINEN** 1 2 3 4 5 **TODELLA VIRKEÄ**
 Sänkyyn menin klo ____:____ Nukahtamiseen kului noin ____ min Yöllä heräsin ____ kertaa
 Heräämisten syyt: _____

Aamulla heräsin klo ____:____
 Vireystaso aamulla: **TODELLA UNINEN** 1 2 3 4 5 **TODELLA VIRKEÄ**
 Mitkä tekijät vaikuttivat tänä yönä uneni laatuun (esim. stressi, kofeiini, alkoholi, lääkkeet, lapsen heräämiset, muutokset unirytmissä): _____
 Päivän aikana nukuin päiväunia yhteensä noin ____ min