

# Harjoitus: Unipäiväkirja

---

## Tavoite

Rakennat sopivan ja säännöllisen unirytmän unipäiväkirjan avulla.

## Ohje

Täytä unipäiväkirjaa kahden viikon ajan. Merkitse unipäiväkirjaan lapsen unesta seuraavia asioita:

- Merkitse lapsen vuoteeseen asettuminen illalla nuolella alas ja vuoteesta nouseminen aamulla nuolella ylös.
- Merkitse ruutuihin se aika, jonka lapsi nukkuu.
- Merkitse yöheräilyt myös jollain tavalla. Merkitse esimerkiksi nuoli ylös lapsen herätessä ja nuoli alas lapsen nukahtaessa uudelleen. Jos lapsi jää valvomaan, jätä ruudut merkitsemättä siltä ajalta, kun lapsi on hereillä. Näin voit myöhemmin laskea nukuksen tunnit jokaiselta vuorokaudelta.
- Merkitse myös päiväunet.
- Voit myös merkata unen laadun asteikolla 1–5.

## Huomioitavaa

- Jos lapsi haluaa nukahtaa liian aikaisin eli ennen suunniteltua uniaikaa, voit lempeästi houkutella häntä pysymään hereillä hieman pidempään.
- Jos aamuisin tai päiväunilla unet venyvät liian pitkiksi, voit lempeästi herätellä lasta, jotta unirytmisi pysyy riittävän samanlaisena. Suositus on, että aamuheräämisen ajankohdassa ei olisi tuntia suurempaa vaihtelua. Pystyasento ja arjen äänimaailma tukevat lapsen heräämiskeskusta. Pyri siis saamaan lapsi istumaan vaikka tuettuun asentoon, jotta herääminen helpottuisi.
- Pyri saavuttamaan säännöllinen unirytmisi asteittain esimerkiksi 2–3 viikon kuluessa.

Unipäiväkirjaa käytetään apuna muissa tämän omahoito-ohjelman harjoituksissa.

---

### Unipäiväkirja: viikko 1

Päivä- määrä	19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	Unen laatu	Lisätietoja

### Muistiinpanoja



### Unipäiväkirja: viikko 2

Päivä- määrä	19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	Unen laatu	Lisätietoja	

### Muistiinpanoja