

Vallaton unihaaste

viikko 1

maanantai		
tiistai		
keskiviikko		
torstai		
perjantai		
lauantai		
sunnuntai		

Tavoite

Syö värikästä ja monipuolista ruokaa säännöllisesti. Keräile askelia pitkin päivää, ja liiku itsellesi sopivalla tavalla.

Vinkit

9000 askelta on jo hyvä päivätavoite, mutta kaikki liike on hyväksi. Syö päivän aikana seitsemän eriväristä ruokaa.

Tehtäväksi

Jos koet onnistuneesi päivän aikana liikkumisen suhteen, väritä pilvi. Ruokailun suhteen, väritä omena.



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Vallaton unihaaste

viikko 2

maanantai		
tiistai		
keskiviikko		
torstai		
perjantai		
lauantai		
sunnuntai		

Tavoite

Sänky on vain nukkumista varten.

Vinkit

Läheisyys parantaa myös unta.
Sitä voi siis harrastaa sängyssä
myös.

Tehtäväksi

Arvioi unenlaatuasi piirtämällä
sopiva hymiö.



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Vallaton unihaaste

viikko 3

maanantai	
tiistai	
keskiviikko	
torstai	
perjantai	
lauantai	
sunnuntai	

Tavoite

Rauhoita illat sulkemalla älylaitteet ja panosta makuuhuoneen viihtyisyyteen.

Vinkit

Sulje älypuhelin tunti ennen unta. On hyvä, jos voit jättää puhelimen pois makuuhuoneesta.

Tehtäväksi

Piirrä rasti puhelimen päälle niiltä päiviltä, joina onnistuit jättämään puhelimen ajoissa pois ennen nukkumaanmenoa.



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Vallaton unihaaste

viikko 4

maanantai

tiistai

keskiviikko

torstai

perjantai

lauantai

sunnuntai

Tavoite

Toteuta edellisten viikkojen tehtäviä ja paranna untasi.

Vinkit

Pidä huoli päivärytmistäsi mahdollisuuksien mukaan myös vuorotyössä.

Tehtäväksi: piirrä sopiva merkki

- Nukuin hyvin, mutta liian vähän.
- Nukuin pitkään, mutta huonosti.
- Nukuin hyvin ja riittävän pitkään.
- Nukuin huonosti ja liian vähän.



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



vinkkejä vuorotyöhön:

- Muista säännöllinen rytmi myös vapaa-ajalla. Ongelmien ennaltaehkäisy perusarjessa on parasta huolenpitoa.
- Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen kuntoilu auttavat saamaan unta.
- Yli puolen tunnin päivänokosia kannattaa yleensä välttää, sillä ne voivat laskea unipainetta illalla.
- Pyri yövuoron jälkeen mahdollisimman pitkään yhtäjaksoiseen uneen. Monille vuorotyöläisille sopii paremmin se, että nukkuu aamupäivästä viisi tai kuusi tuntia. Välillä voi harrastaa kevyttä liikuntaa ja ottaa sen jälkeen vielä torkut ennen seuraavaa yövuoroa.
- Älä uuvuta itseäsi. Jos koet, että jaksamisesi vaarantuu, hakeudu työterveyshuoltoon puhumaan asiasta.



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

