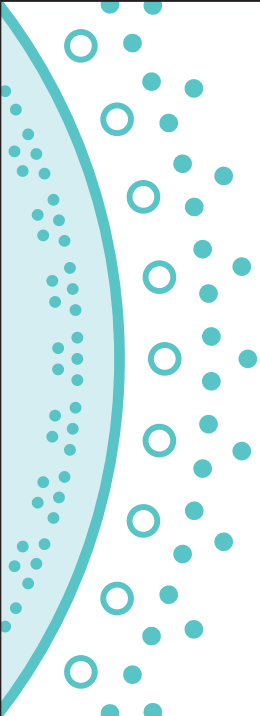




# *Kauniita unia*

Uniaiheiset keskustelukortit

CC BY-NC-SA 4.0 Hanna Paunonen 2021  
AD: Kirsi Alastalo | RyhmäRenki.fi



Millaisia iltarutiineja  
sinulla on?



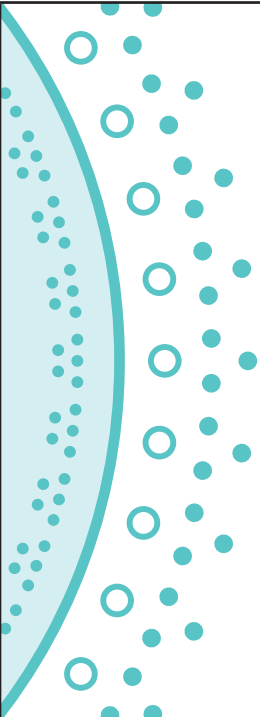
Miten valmistaudut  
nukkumiseen iltaisin?



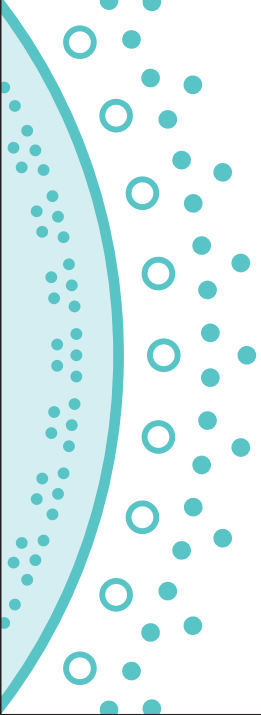
Tiedätkö jonkin hyvän  
rentoutuksen?



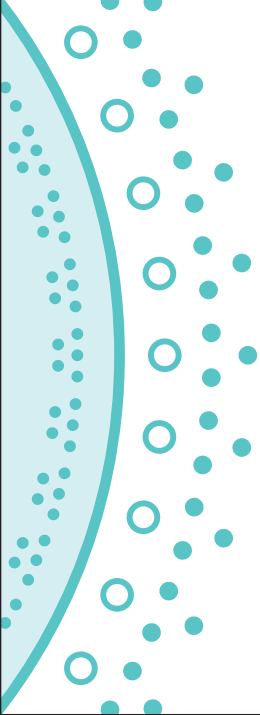
Missä nautit  
makoisimmat unesi?



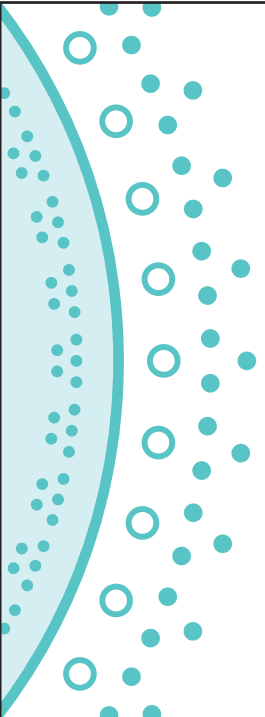
Millainen on  
lempiyöpukusi? Entä  
käytätkö unisukkia?



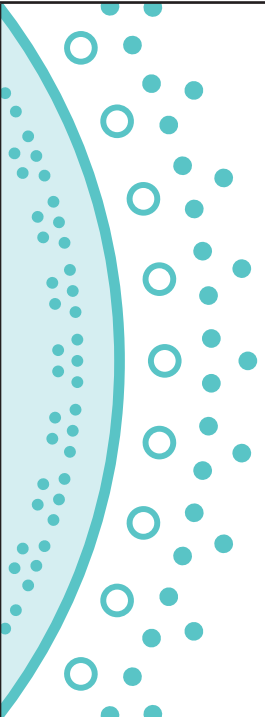
Onko sinulla tapana  
lukea kirjoja, katsella  
televisiota tai selata  
puhelinta vuoteessa?



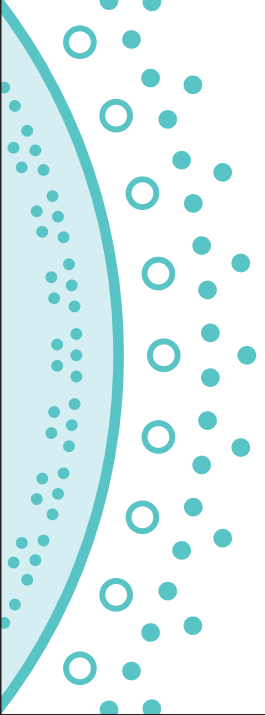
Mihin aikaan päivästä  
harrastat tavallisesti  
liikuntaa?



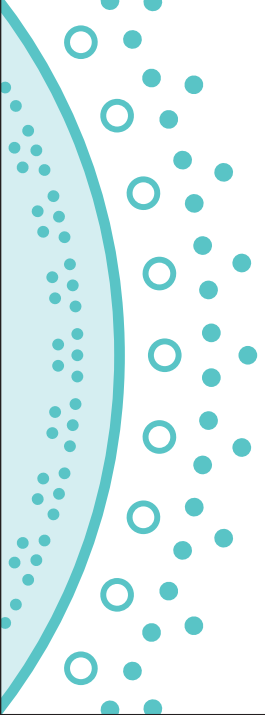
Onko sinulla tapana  
muistella mukavia  
päivän tapahtumia  
ennen nukkumaan  
menoasi?



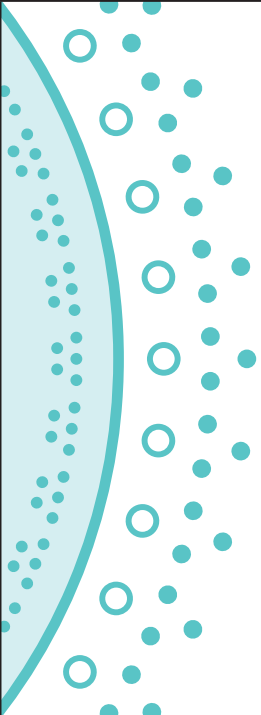
Oletko aamuvirkku,  
illantorkku,  
aamu-uninen  
vai yökukkuja?



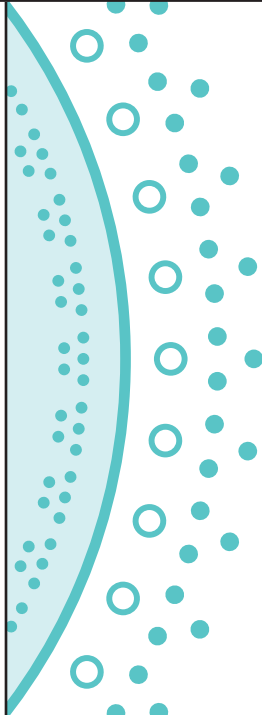
Oletko huomannut,  
mikä on luontainen  
unirytmisi?



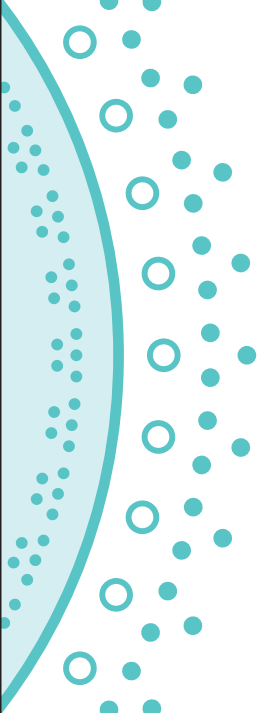
Kuinka monta tuntia  
nukut tavallisesti yön  
aikana?



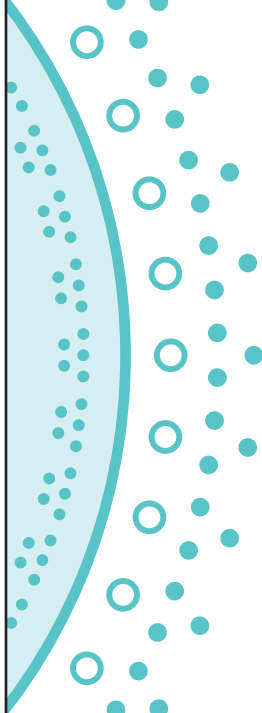
Mitä teet,  
jos kierit sängyssä  
ja uni ei tule?



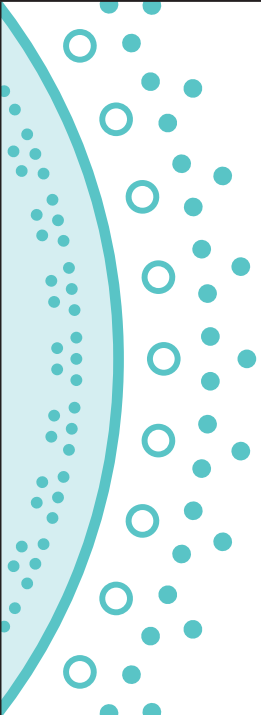
Mitä sinulla on tapana  
syödä iltapalaksi?  
Mihin aikaan syöt sen?



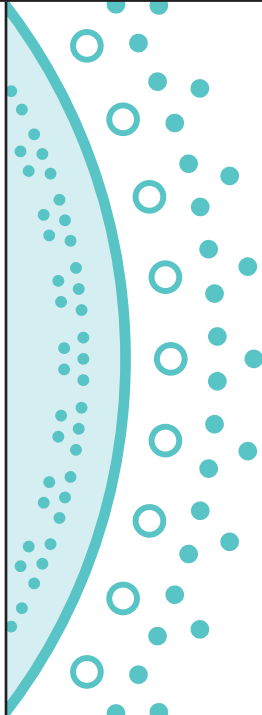
Onko sinulla tapana  
nukkua päiväunet?



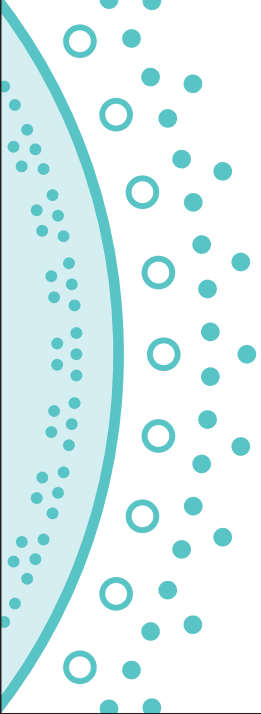
Missä asennossa  
nukut yleensä?



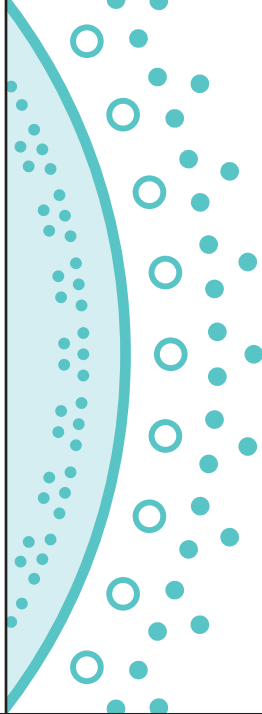
Heräiletkö öisin?  
Jos heräilet, niin  
tiedätkö miksi?



Heräätkö aamuisin  
rättiväsyneenä  
vai pirteänä kuin  
peipponen?



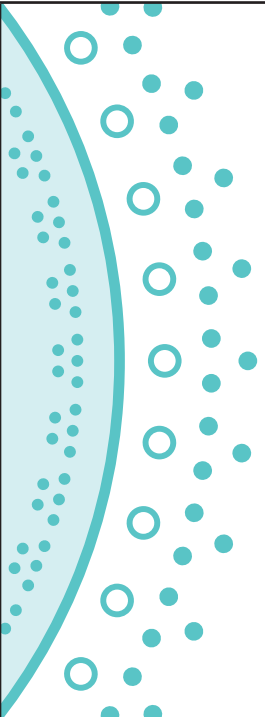
Tunnetko nukkuvasi  
riittävästi?



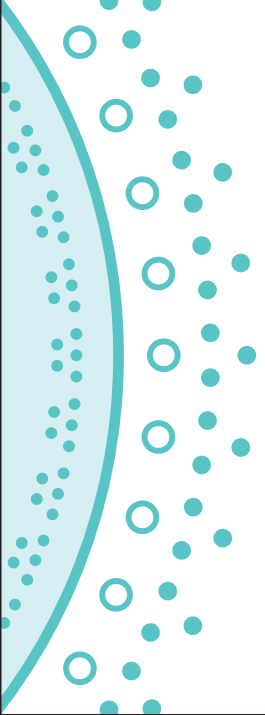
Onko unirytmisi  
muuttunut iän myötä?



Mitä mieltä olet  
unilääkkeistä?



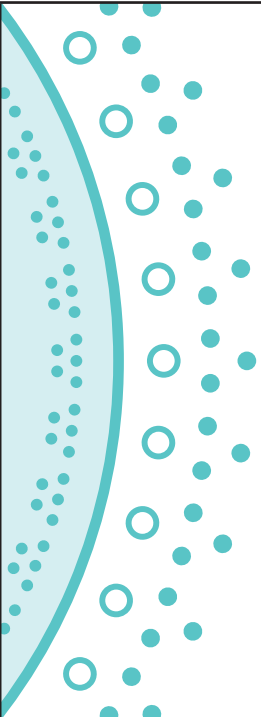
Pidätkö paksusta,  
painavasta peitosta  
vai nukutko paremmin  
ohuen lakanan alla?



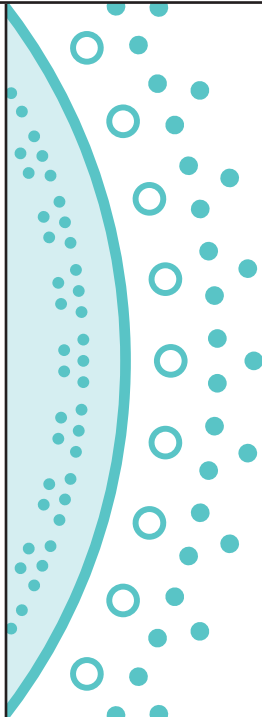
Onko tyynysi  
kova kuin kivi vai  
upottavan pehmeä?



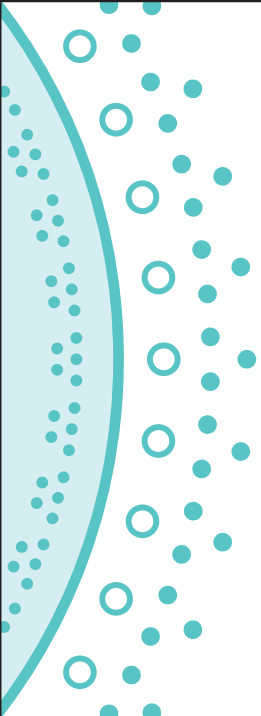
Millainen patja sopii  
sinulle parhaiten?



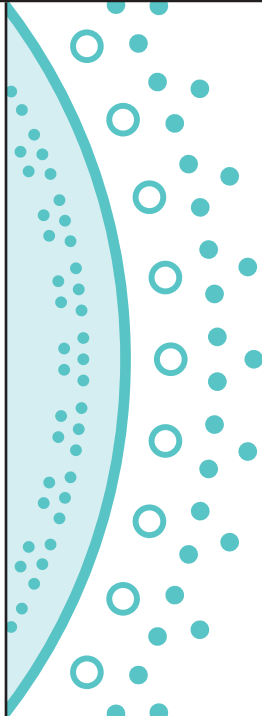
Onko sinulla  
kokemuksia  
kuorsaamisesta?



Vaikuttaako  
kofeiini tai alkoholi  
unenlaatuusi?



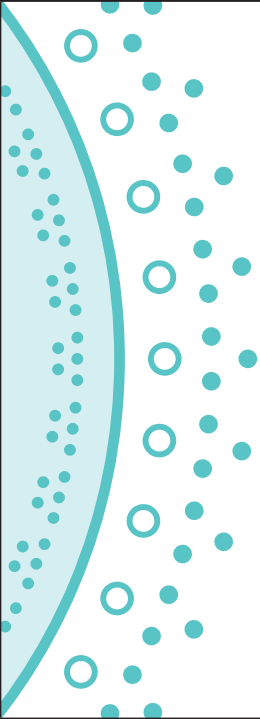
Oletko kävellyt  
tai puhunut  
joskus unissasi?



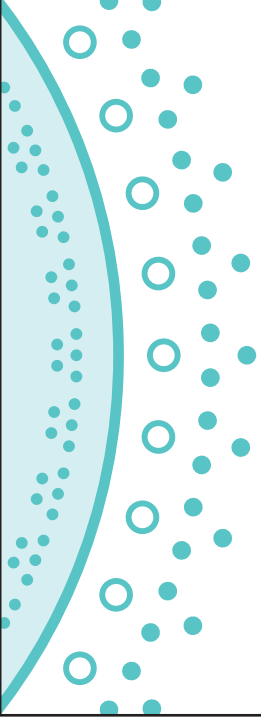
Tuntuvatko jalkasi  
levottomilta, kun  
menet lepäämään?



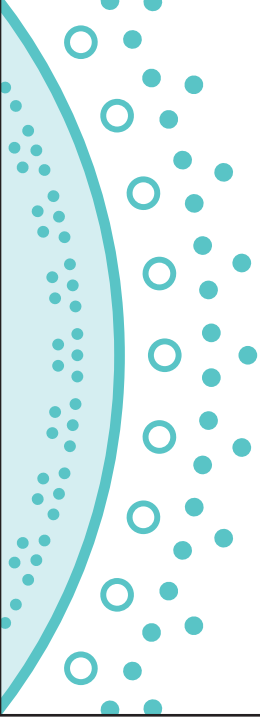
Häiritsevätkö yölliset  
vessareissut untasi?



Oletko joskus  
tehnyt vuorotyötä?  
Miten se sopi sinulle?

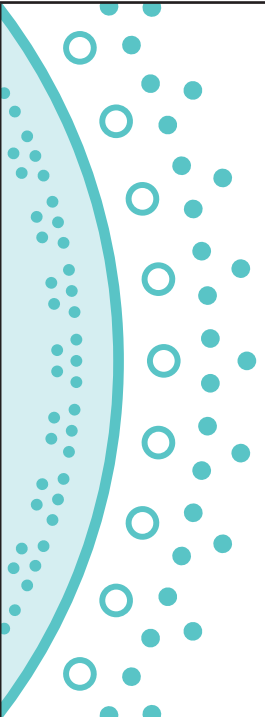


Oletko kokeillut huolien  
kirjoittamista ylös,  
jotta ne eivät jää yöksi  
mieleen pyörimään?



Vaikuttaako kesien  
valoisuus tai talven  
pimeys uneesi?





Onko sinulla kipuja,  
kun heräät aamulla?  
Mikä niihin auttaa?



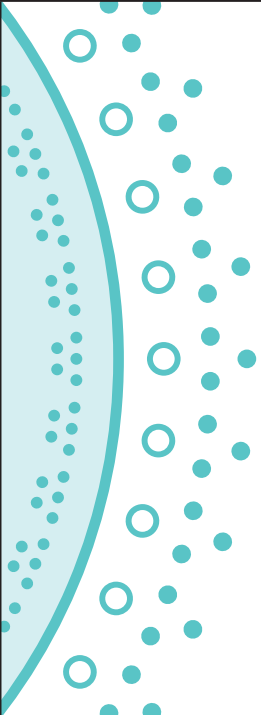
Osaatko laulaa  
jonkin tuutulaulun?



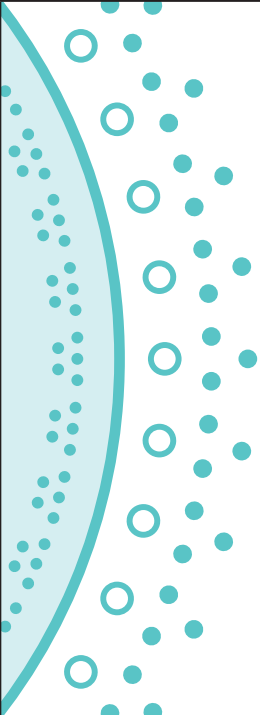
Oletko pitänyt  
unipäiväkirjaa?



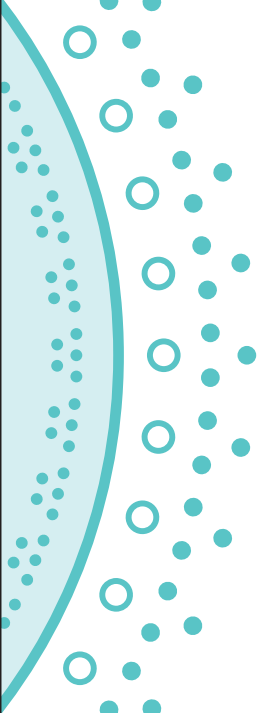
Oletko joskus  
valvonut tosi kauan?



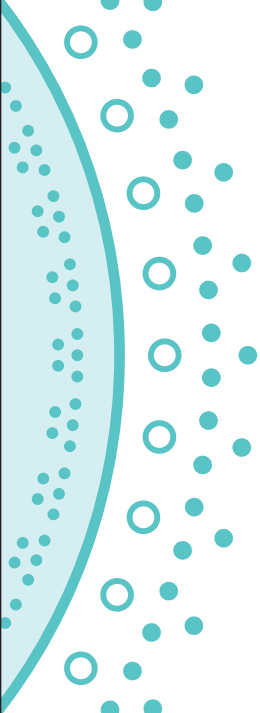
Haluatko antaa  
meille jonkin  
nukahtamisvinkin?



Näetkö useimmiten  
hyviä unia vai  
painajaisia?



Oletko joskus  
nukahtanut ihan  
väärässä paikassa?



Keksi oma  
unikysymys!