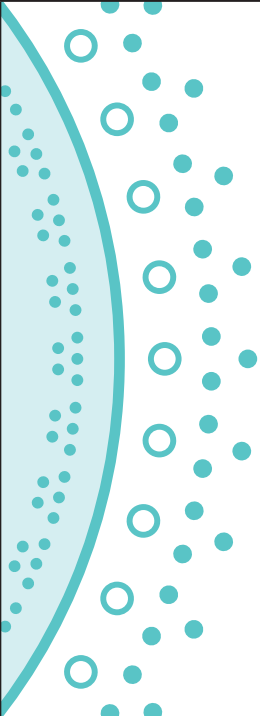




Kauniita unia

Uniaiheiset keskustelukortit

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



Millaisia iltarutiineja
sinulla on?



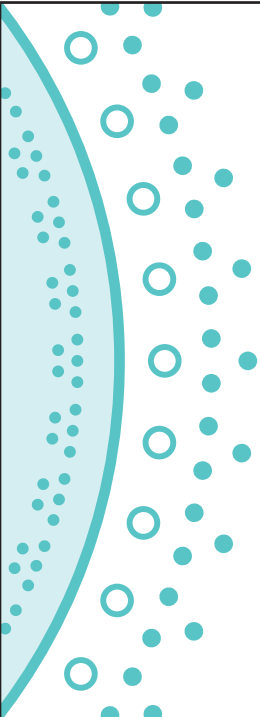
Miten valmistaudut
nukkumiseen iltaisin?



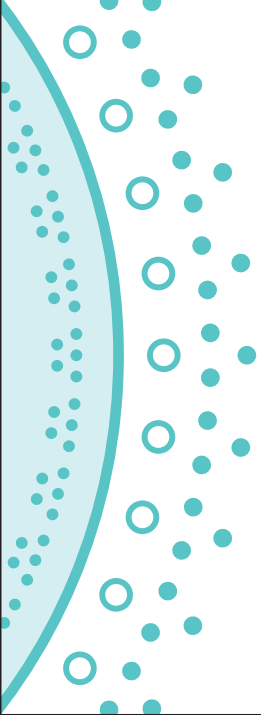
Tiedätkö jonkin hyvän
rentoutuksen?



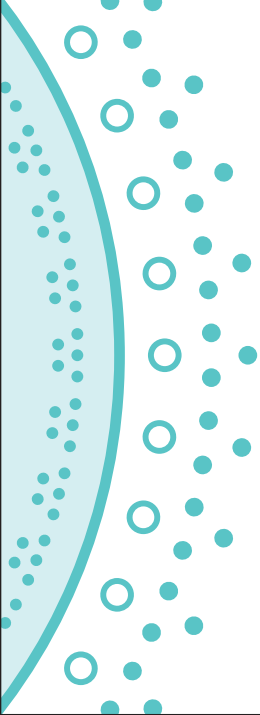
Missä nautit
makoisimmat unesi?



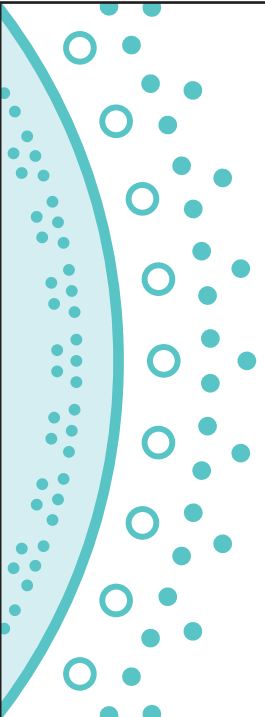
Millainen on
lempiyöpukusi? Entä
käytätkö unisukkia?



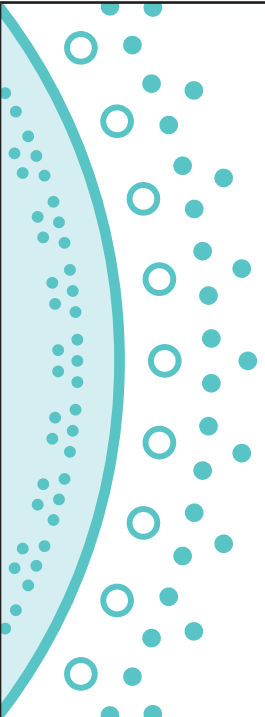
Onko sinulla tapana
lukea kirjoja, katsella
televisiota tai selata
puhelinta vuoteessa?



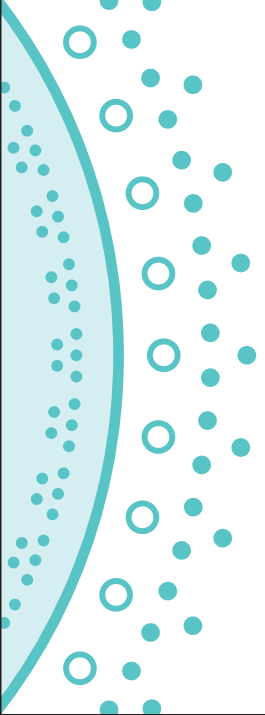
Mihin aikaan päivästä
harrastat tavallisesti
liikuntaa?



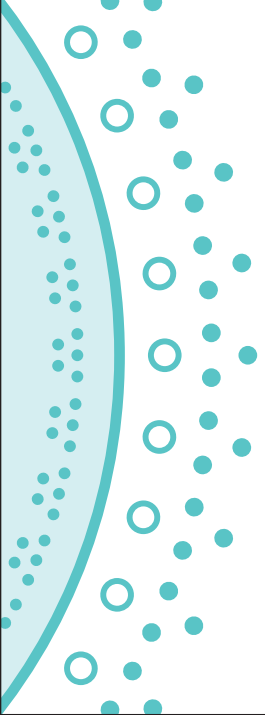
Onko sinulla tapana
muistella mukavia
päivän tapahtumia
ennen nukkumaan
menoasi?



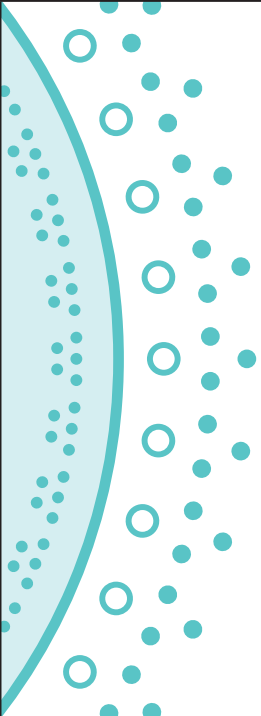
Oletko aamuvirkku,
illantorkku,
aamu-uninen
vai yökukkuja?



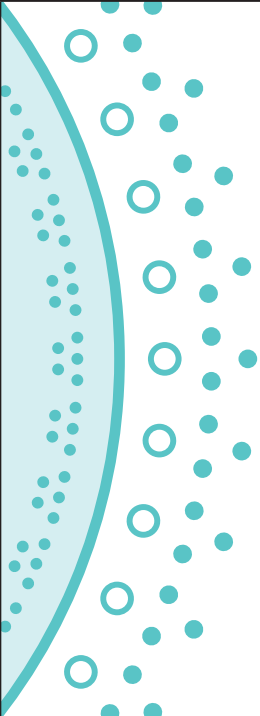
Oletko huomannut,
mikä on luontainen
unirytmisi?



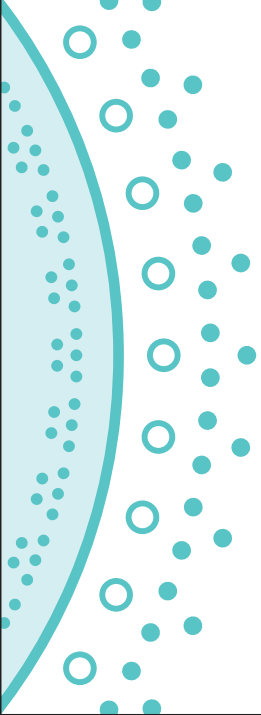
Kuinka monta tuntia
nukut tavallisesti yön
aikana?



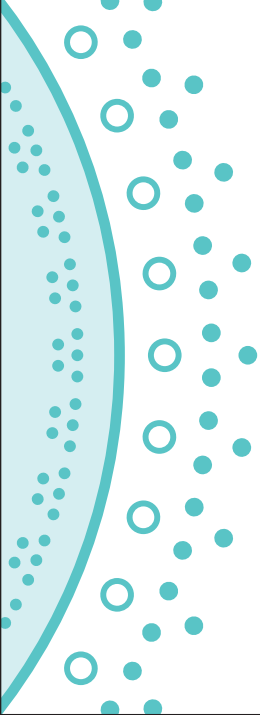
Mitä teet,
jos kierit sängyssä
ja uni ei tule?



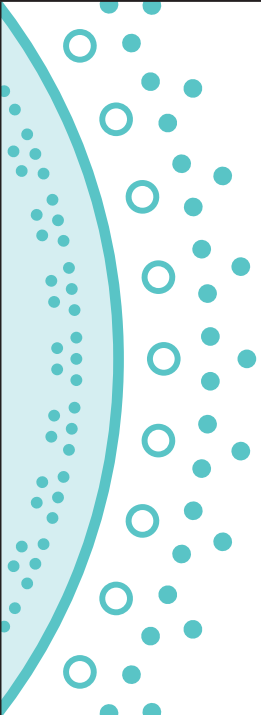
Mitä sinulla on tapana
syödä iltapalaksi?
Mihin aikaan syöt sen?



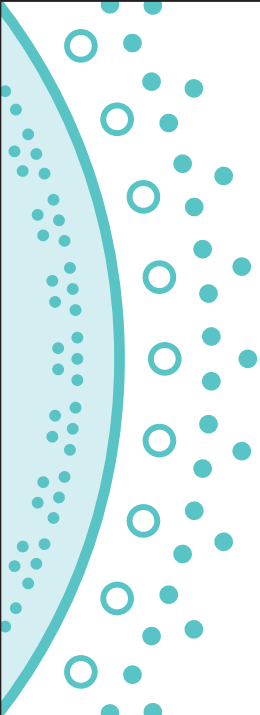
Onko sinulla tapana
nukkua päiväunet?



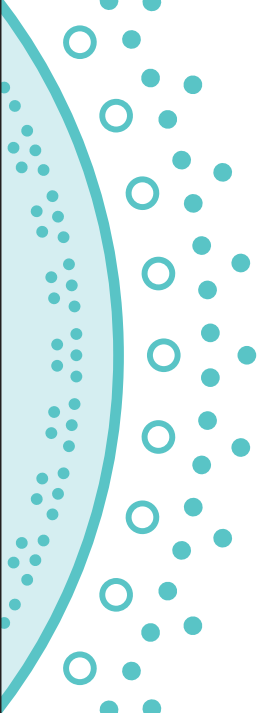
Missä asennossa
nukut yleensä?



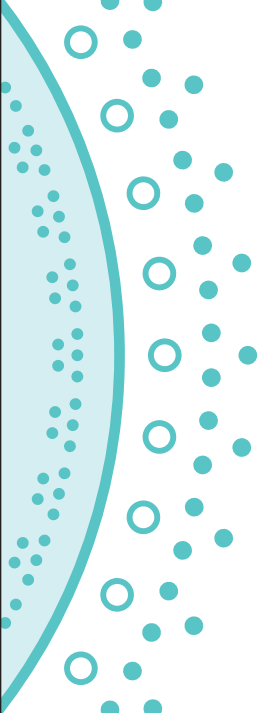
Heräiletkö öisin?
Jos heräilet, niin
tiedätkö miksi?



Heräätkö aamuisin
rättiväsyneenä
vai pirteänä kuin
peipponen?



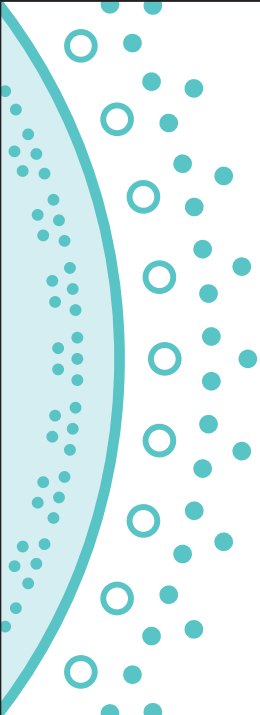
Tunnetko nukkuvasi
riittävästi?



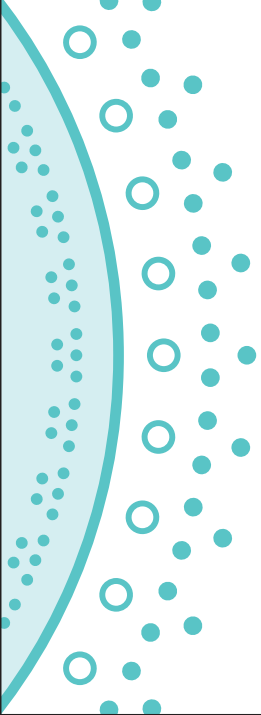
Onko unirytmisi
muuttunut iän myötä?



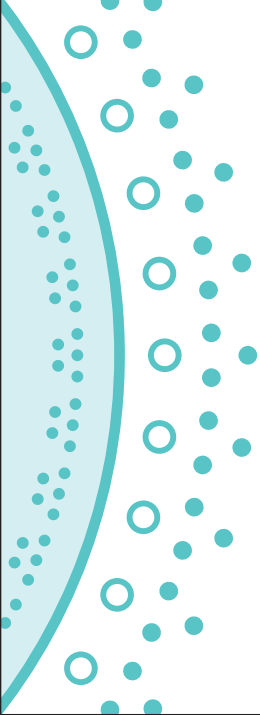
Mitä mieltä olet
unilääkkeistä?



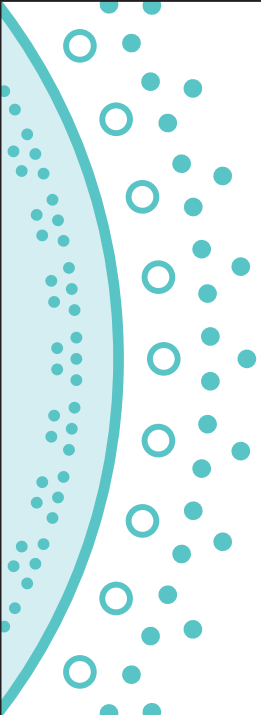
Pidätkö paksusta,
painavasta peitosta
vai nukutko paremmin
ohuen lakanan alla?



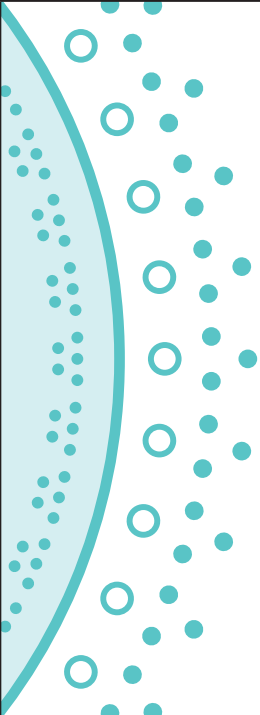
Onko tyynysi
kova kuin kivi vai
upottavan pehmeä?



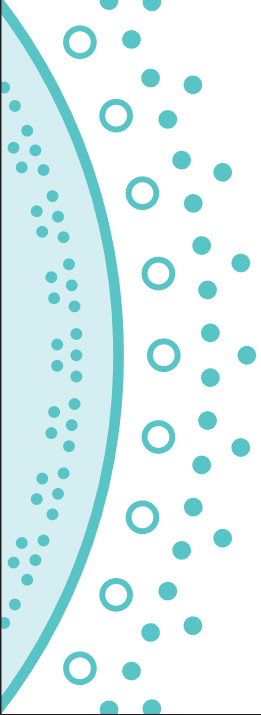
Millainen patja sopii
sinulle parhaiten?



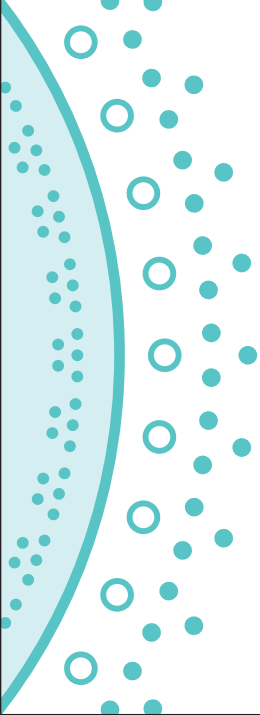
Onko sinulla
kokemuksia
kuorsaamisesta?



Vaikuttaako
kofeiini tai alkoholi
unenlaatuusi?



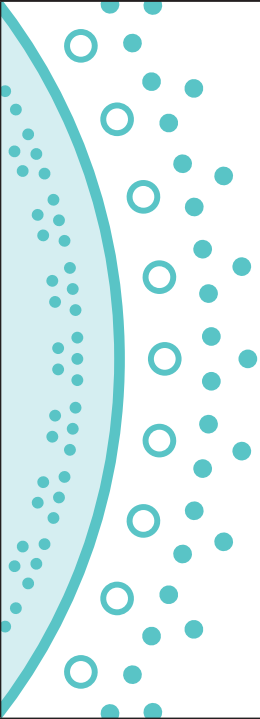
Oletko kävellyt
tai puhunut
joskus unissasi?



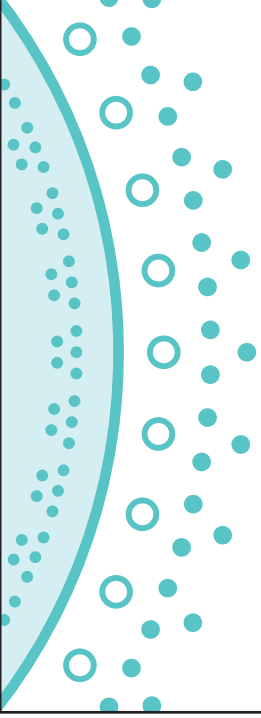
Tuntuvatko jalkasi
levottomilta, kun
menet lepäämään?



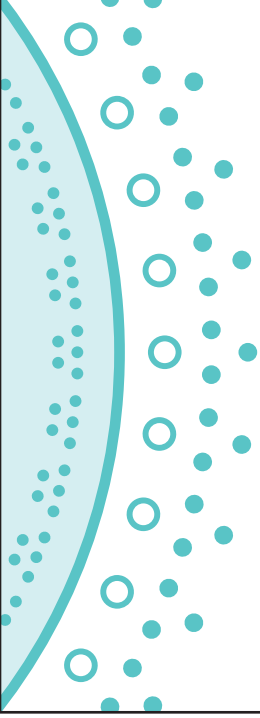
Häiritsevätkö yölliset
vessareissut untasi?



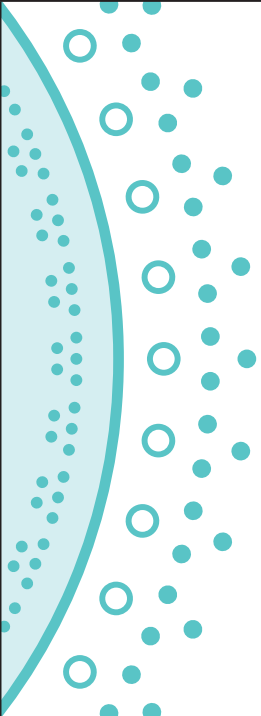
Oletko joskus
tehnyt vuorotyötä?
Miten se sopi sinulle?



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



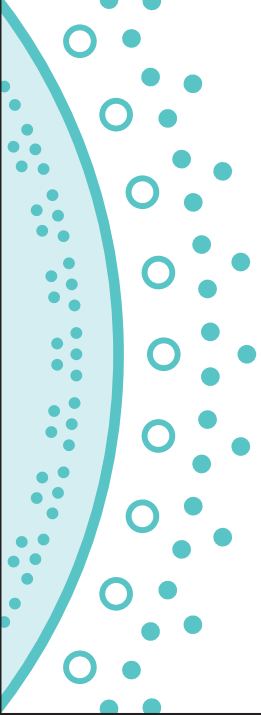
Vaikuttaako kesien
valoisuus tai talven
pimeys uneesi?



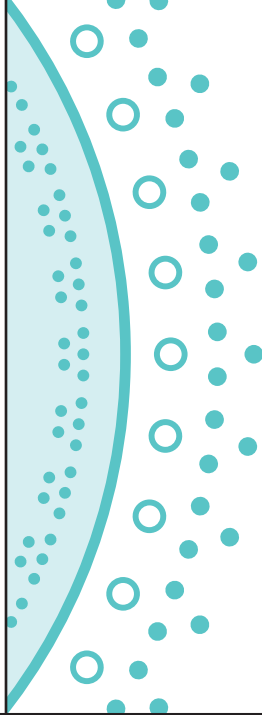
Onko sinulla kipuja,
kun heräät aamulla?
Mikä niihin auttaa?



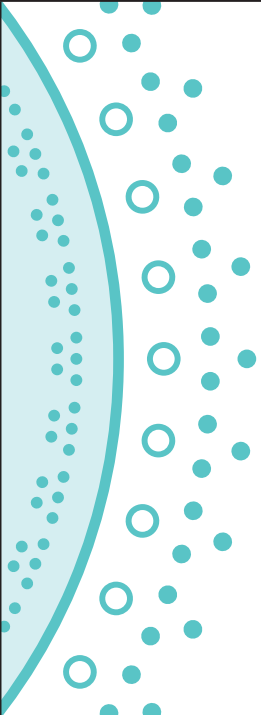
Osaatko laulaa
jonkin tuutulaulun?



Oletko pitänyt
unipäiväkirjaa?



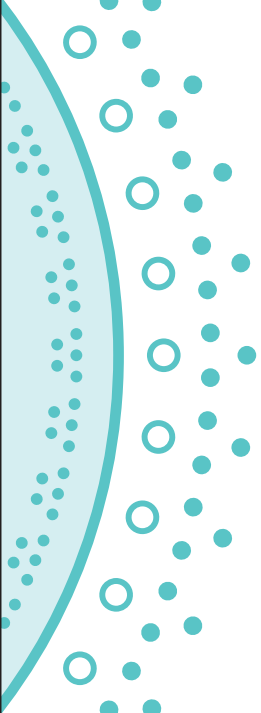
Kuinka kauan
olet valvonut
yhtäjaksoisesti?



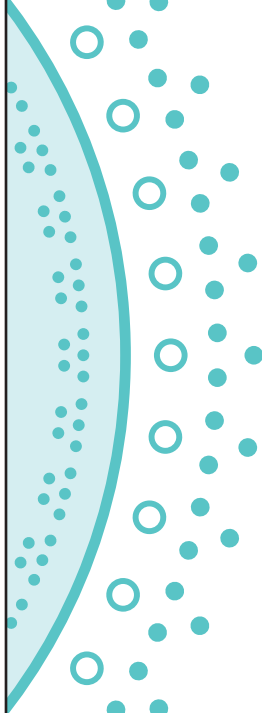
Oliko sinulla
lapsena unilelu?
Millainen?



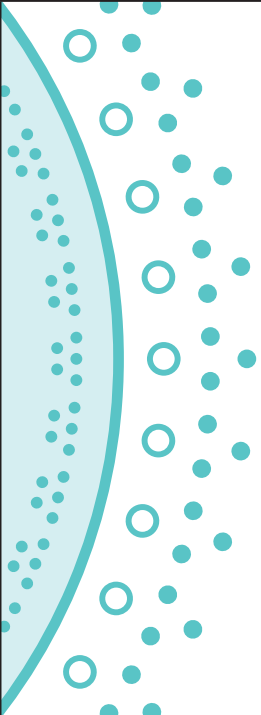
Tiedätkö,
mikä on sudenhetki?



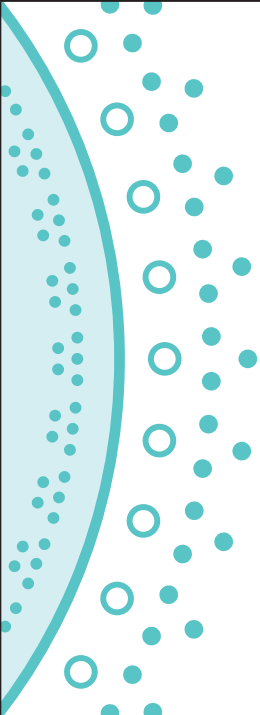
Mikä on kummallisim-
paikka, jossa olet
nukkunut yösi?



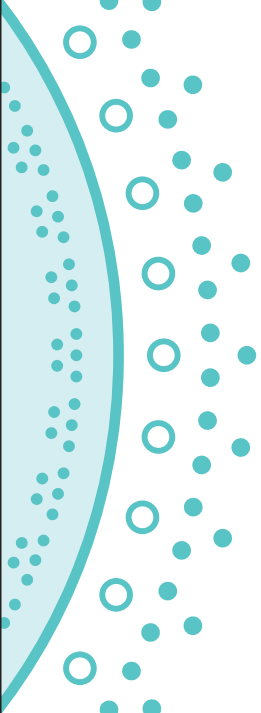
Oletko joskus
kärsinyt aikaero-
rasituksesta?



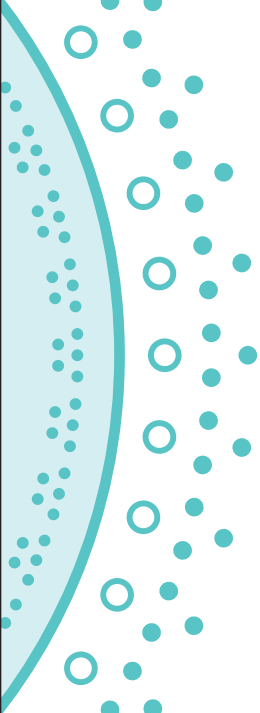
Haluatko antaa
meille jonkin
nukahtamisvinkin?



Näetkö useimmiten
hyviä unia vai
painajaisia?



Oletko joskus
nukahtanut ihan
väärässä paikassa?



Keksi oma
unikusymys!