



# UNI- kysymykset

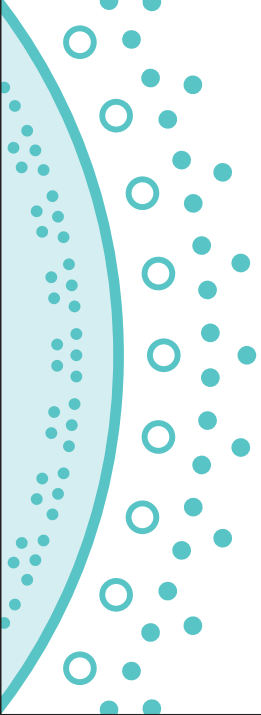
Kysymyksiä, joihin voi  
vastata kyllä tai ei

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2021

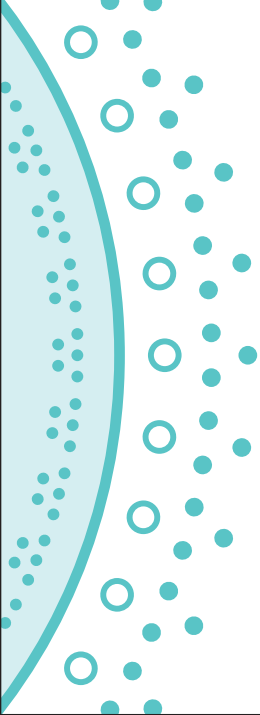
RyhmäRenki.fi



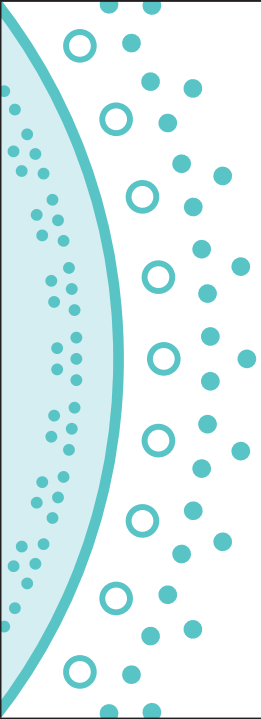
Oletko joskus  
lentänyt unissasi?



Oliko sinulla  
lapsena unilelu?



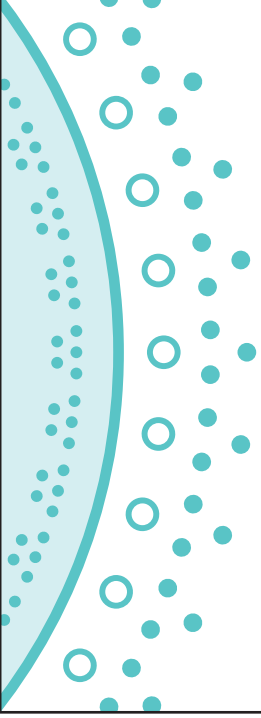
Tiedätkö,  
mitä tarkoittaa  
*sudenhetki?*



Onko sinulla  
tarkat iltarutiinit?



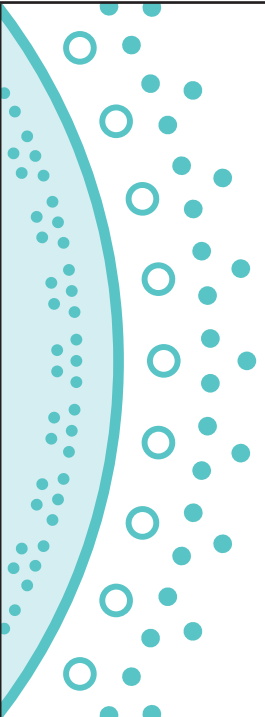
Tunnetko nukkuvasi  
riittävästi?



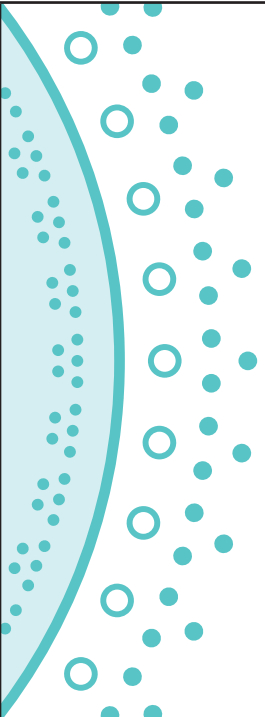
Onko sinulla tapana  
nukkua päiväunet?



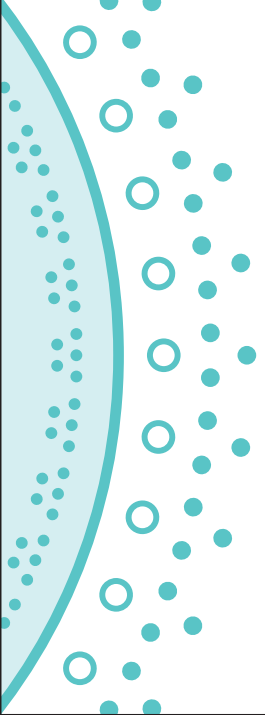
Oletko leikkinyt  
tyynysotaa?



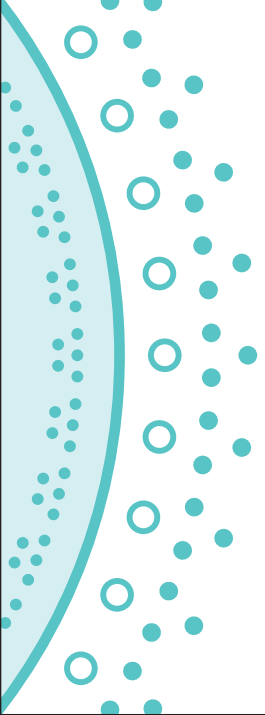
Vaikuttaako kaamos  
tai valoisat kesäyöt  
unirytmisi?



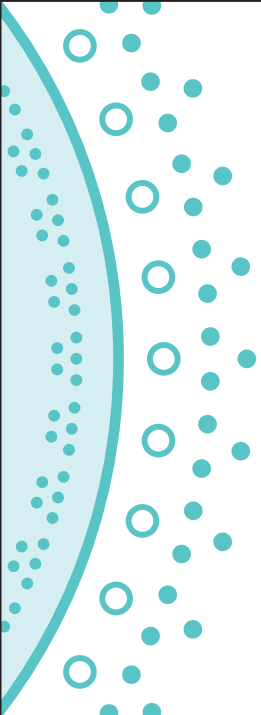
Oletko joskus  
nukkunut vuoro-  
kauden yhteen  
putkeen?



Oletko kärsinyt  
aikaero-  
rasituksesta?



Osaatko laulaa  
*Lapin äidin  
kehtolaulun?*



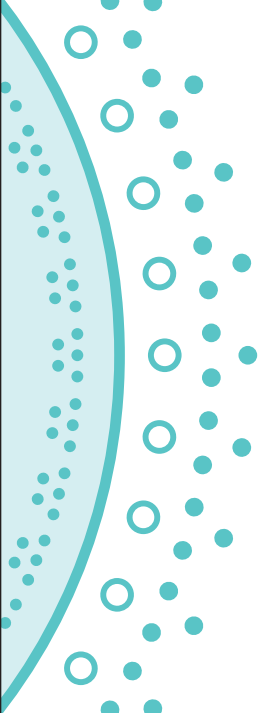
Näetkö jotain  
tiettyä unta  
toistuvasti?



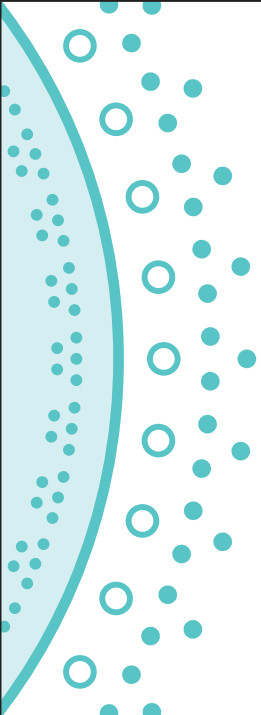
Oletko tehnyt joskus  
vuorotyötä?



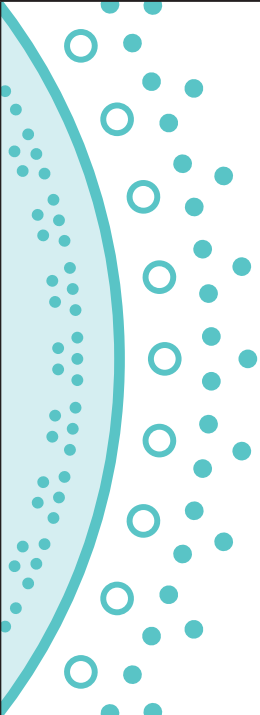
Nukutko yleensä  
samassa asennossa?



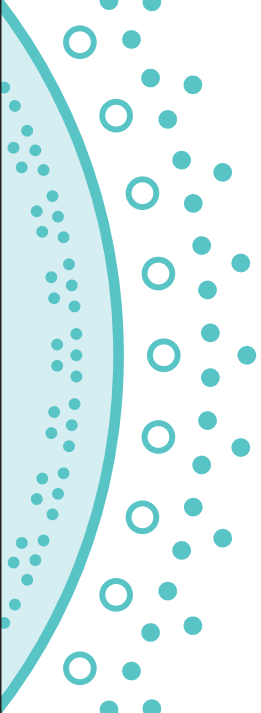
Muistatko aamuisin,  
millaisia unia näit?



Vaikuttaako  
kofeiini tai alkoholi  
unenlaatuusi?



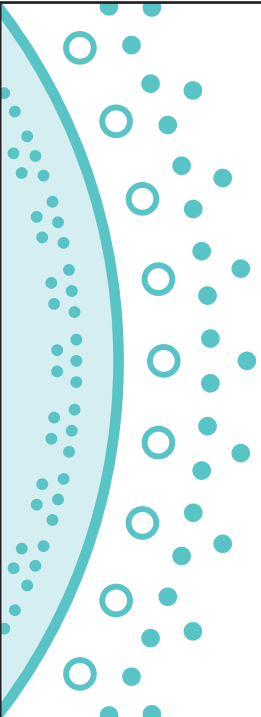
Oletko kävellyt tai  
puhunut joskus  
unissasi?



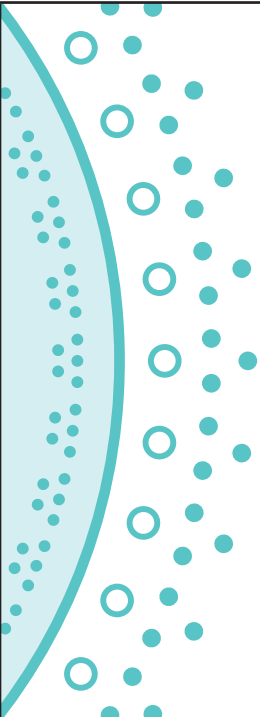
Oletko valvonut  
joskus tosi kauan?



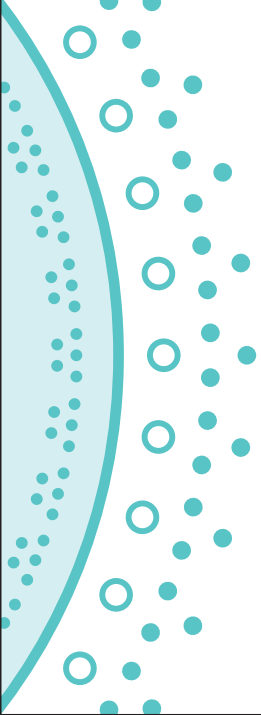
Osaatko laulaa laulun  
*Levon hetki nyt lyö?*



Tuntuvatko jalkasi  
levottomilta  
levätessäsi?



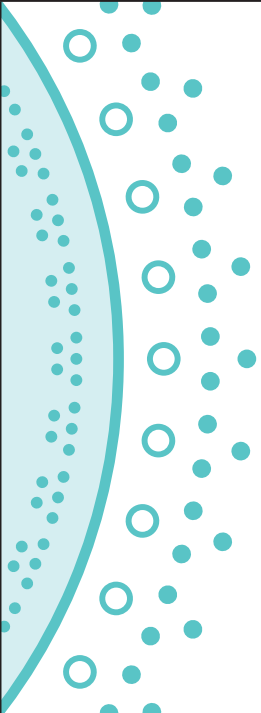
Oletko joskus  
nukahtanut ihan  
väärässä paikassa?



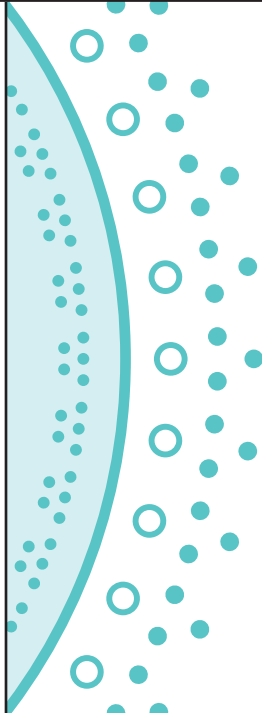
Tiedätkö, mikä on  
*uni-ikkuna*?



Tykkäätkö  
kamomillateestä?



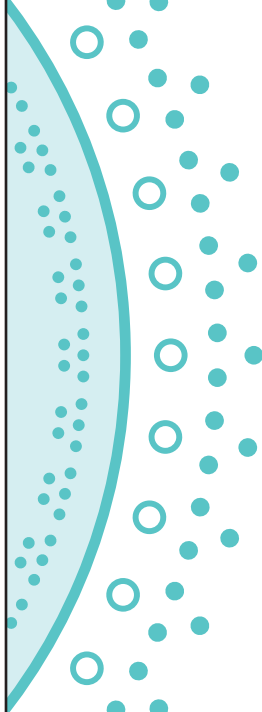
Onko unesi  
laatu muuttunut  
iän myötä?



Haluatko antaa  
meille jonkin  
nukahtamisvinkin?



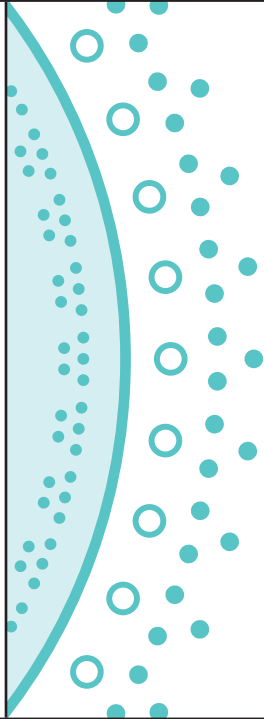
Otatko oman tyynysi  
matkoille mukaan?



Onko sinulla  
kokemuksia  
kuorsaamisesta?



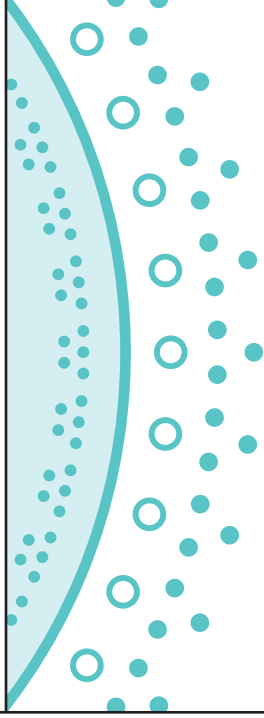
Tykkäätkö  
tulkita unia?



Oletko kokeillut  
painopeittoa?



Osaatko laulun  
*Nuku nuku nurmilintu?*



Heräiletkö helposti  
öisiin ääniin?





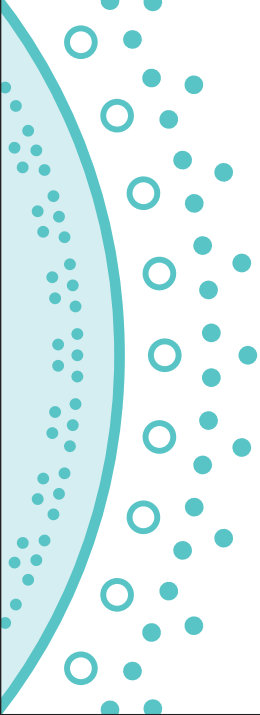
Tykkäätkö käydä  
yökylässä?



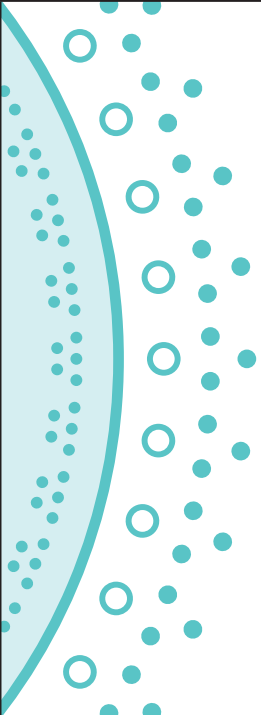
Oletko hauskaa seuraa  
heti herättyäsi?



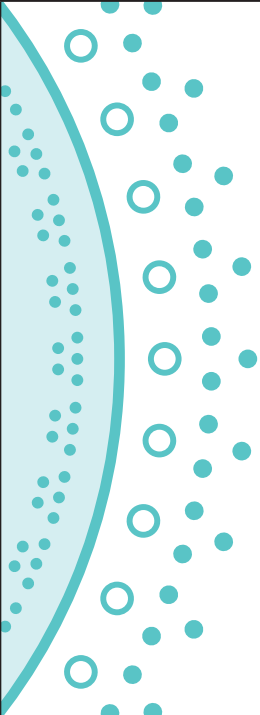
Oletko juonut  
hopeateetä?



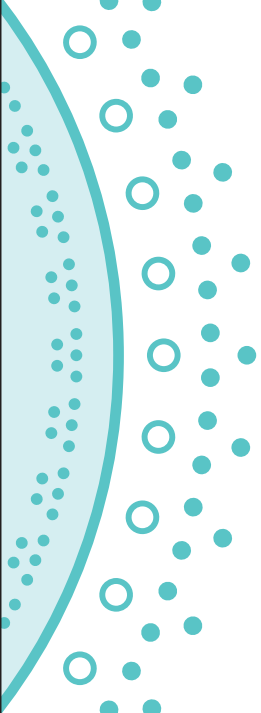
Oletko joskus yöpynyt  
ihan kummallisessa  
paikassa?



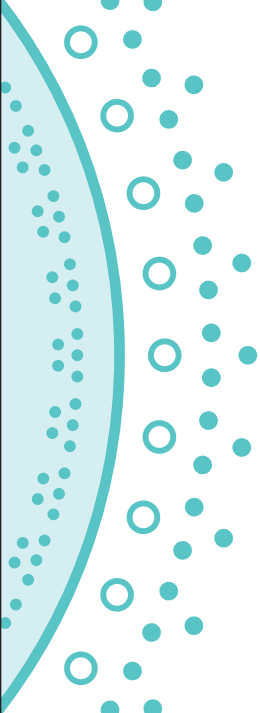
Haluatko antaa  
meille jonkin  
rentoutumisvinkin?



Lähdetkö mukaan,  
jos pyydämme sinua  
valvojaisiin?



Oletko kokeillut  
huolihetkeä ennen  
nukkumaanmenoa?



Tiedätkö, mitä  
tarkoittaa sana  
*avainunet*?