



## Lämmittely

## NUKKUMINEN

### ALIAS

olla poikki	väsynyt	nukuttaa	elämäntapa-remontti	dieetti	tottumus
muuttaa elämää	muuttua	väsymys	nukun huonosti	ruokavalio	säännöllisesti
vuorokausi-rytmi	pitää tärkeänä, priorisoida	terveys	kunto	hyvässä kunnossa	unirytmii
väsyttää	painajainen	hyvä uni	kevyesti	sikeästi	kuorsata
uni	valvoa	en saa unta	liian vähän < liian paljon, liikaa	riittävästi riittää > ei riitä	nukahtaa
kävellä unissaan	puhua unissaan	sammua	valveuni	nokoset	päikkärit

Vastaa ja reagoi sopivasti.

- Voi vitsi, että taas väsyttää.
- Mä nukuin tosi huonosti.
- Mä näin painajaisia. (painajainen = painajaisuni)
- Mä heräilin yöllä monta kertaa. (heräillä)
- Mä heräsin viideltä, enkä saanut unta enää. (herätä, saada unta)
- Mä nukuin tosi levo>omasti.



## NUKKUMINEN

- Joo, mä nukuin hyvin. Entä sä?
- Mä nukuin kuin tukki!
- Mä nukuin tosi sikeästi kaheksaan asti. (sikeä)
- Mä nukun aina rauhallisesti.

### Jutellaan

Mihin aikaan sinä heräät aamulla?

Onko helppo / vaikea herätä?

Onko sinulla hälytys herätyskellossa / kännykässä?

Käytätkö torkkua?

Nousetko heti?

Oletko energinen aamulla?

Otatko päiväunet / päikkärit?

Kuinka pitkään nukut päivällä?

Mihin aikaan menet nukkumaan illalla?

Kuinka monta tuntia nukut?

Saatko helposti unta?

Nukahdatko helposti?

Heräätkö usein yöllä?

Kenen kanssa haluat nukkua :D?



## NUKKUMINEN

### Dialogit

#### Dialogi 1 Hyvinvointi

Työkaverisi on usein sairas. Hän syö huonosti, nukkuu liian vähän ja tekee liian paljon töitä. Haluat auttaa häntä.

Työkaveri: \*\*\*

Sinä: (kysy jotakin työkaverin unirytmistä) 20 s.

Työkaveri: \*\*\*

Sinä: (Sinun mielestä työkaveri nukkuu liian vähän. Kysy syytä.) 15 s.

Työkaveri: \*\*\*

Sinä: (Kysy työkaverin ruokavaliosta.) 15 s.

Työkaveri: \*\*\*

Sinä: (Neuvo ystävää, miten hänen pitäisi syödä ja nukkua.) 25 s.

Työkaveri: \*\*\*

Sinä: (Vastaa. Kerro ystävälle myös, mitä liikuntaa harrastat ja pyydä häntä mukaan.) 30 s.

Työkaveri: \*\*\*

Sinä: (Vastaa.)

### MALLI

#### Dialogi 1 Hyvinvointi

Työkaverisi on usein sairas. Hän syö huonosti, nukkuu liian vähän ja tekee liian paljon töitä. Haluat auttaa häntä.

Työkaveri: Vitsi, että taas väsyttää ja oon ihan loppu.

Sinä: \*\*\*

Työkaveri: No meni taas johonkin kahteen, että pääsin nukkumaan. Sitten tietty aamulla soi kello kuudelta, että ehtii ajoissa töihin.

Sinä: \*\*\*.

Työkaveri: No ensin mä tein töitä johki kymmeneen yhteentoista, sitten kattelin vähän Youtubesta jotain videoita ja roikuin Facebookissa.

Sinä: \*\*\*

Työkaveri: No en mä aamusin mitään kerkee syödä, vedän litran kahvia, et pysyn hereillä. Sitten työpäivän aikana ei kerkee mitään. Hyvä ku pissalle kerkee. Illalla sit tulee syötyä, mitä kaapista löytyy. Aika usein mä ostan mäkärystä jotain mukaan tai sitten syön jotain valmisruokaa.

Sinä: \*\*\*

Työkaveri: No joo joo, kyllä sä oot oikeessa, mutta ei se muutoksen tekeminen oo niin helppoo. Miten sä oot aina noin pirteä ja hyvässä kunnossa?

Sinä: \*\*\*

Työkaveri: Onks pakko? No kai se on, en mä tästä enää nuorene. Mut aloitetaan ens maanantaina vasta, jooko?

Sinä: \*\*\*



## NUKKUMINEN

### Tilannetehtävät

1. Ystäväsi näyttää tosi surulliselta ja väsyneeltä. Mitä sanot hänelle?
2. Olet nukkunut huonosti viime yönä.
3. Nukuit pitkästä aikaa upeasti!
4. Olet saanut lääkäriltä nukahtamislääkkeitä. Kerrot ystävälle.
5. Olet lääkärissä. Et voi nukkua.
6. Näit pahaa unta.
7. Näit ihanan unen.
8. Olet alkanut nähdä paljon unia.
9. Haluat muttaa unirytmiasi.
10. Naapuri meluaa, kun nuket.

### Mielipide

- A. Uni on tärkein asia hyvinvoinnille.
- B. Unen laatua voi parantaa.
- C. Ihmiset eivät arvosta nukkumista nykyaikana.

### Kertominen

Minä ja nukkuminen

Miten nuket?

Miten priorisoi unen ja muut asiat elämässäsi?

Miten rentoudut?

Näetkö unia? Millaisia?

Kuorsaatko?

Nuketko levottomasti vai rauhallisesti?

Mitä teet, kun nuket?