



Harjoitus: Omat rutiinit ja uni

Opiskelu-uupumuksen omahoito-ohjelma

Tavoite:

Pohdit omia nukkumista tukevia rutiinejasi. Otat myös askeleen kohti parempaa unta.

Ohje:

Käy läpi hyvän unen periaatteiden listaa, ja vertaa sitä omaan elämääsi.

Onko listalla kohtia, jotka eivät toteudu?

Pohdi, mikä voisi olla sinulle sopiva askel kohti parempaa unta. Kirjoita alle suunnitelmasi askeleen ottamiseksi.

Omat nukkumisrutiinini:

Oma suunnitelmani parempaan uneen: