

KESKUSTELUKORTIT UNI	OHJEET	VERTAISTERVARIT-HANKE 2020-2023
<p>Voitte käyttää kortteja keskustelun virittämiseksi vertaisryhmissä.</p> <p>Tulosta tiedosto ja leikkaa kortit viivoja pitkin. Tarvittaessa voit laminoida sivun ensin.</p> <p>Mukavia keskusteluhetkiä!</p>	<p>Ohjeet:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jaa kortit osallistujille.</li> <li>2. Vastatkaa vuorotellen kysymyksiin.</li> <li>3. Ohjaa keskustelua tarvittaessa niin, että jokainen saa oman vuoronsa.</li> <li>4. Voitte keksiä uusia kysymyksiä.</li> </ol>	
<p><b>Millaiset asiat tuottavat sinulle iloa?</b></p>	<p><b>Miten elintavat vaikuttavat nukahtamiseen ja uneen?</b></p>	<p><b>Kerro vinkkisi nukahtamiseen.</b></p>
<p><b>Kerro vinkkisi virkistäviin uniin.</b></p>	<p><b>Mitkä tekijät vaikuttavat nukahtamiseen ja uneen?</b></p>	<p><b>Milloin on nukkunut riittävästi?</b></p>
<p><b>Miten univaje näkyy ja mihin kaikkeen se vaikuttaa?</b></p>	<p><b>Miten uni vaikuttaa syömiseen?</b></p>	<p><b>Miten uni vaikuttaa liikkumiseen?</b></p>
<p><b>Miten uni vaikuttaa rasituksista palautumiseen?</b></p>	<p><b>Oletko aamuvirkku ja illan torkku vai toisin päin? Miten tämä vaikuttaa arjessasi?</b></p>	<p><b>Milloin ja mistä uniongelmiin kannattaisi hakea apua?</b></p>