

## **Vertaistervarit – ohjattu toiminnallinen unijana**

**Tavoite:** Herättää vertaiskeskustelua unen merkityksestä sekä antaa vinkkiä toiminnallisesta menetelmästä uniteemaisen vertaisryhmän tapaamiseen.

### **Ohjeet:**

- Tilan vastakkaisiin päätyihin tulee Ei, olen eri mieltä -alue ja Kyllä, olen samaa mieltä -alue, keskelle En osaa sanoa -alue.
- Osallistujat liikkuvat väittämän kuultuaan vastausalueelle ja ohjaajan annettua vuoron, perustelevat valintansa. Muut voivat osallistua keskusteluun.
- Ohjaaja ohjaa janan, valitsee ja esittää väittämät, antaa vastausvuorot ja ohjaa keskustelua.

### **Väittämät:**

- Voin vaikuttaa siihen, miten hyvin nukun.
- Unen tarve on yksilöllistä.
- Yksi tai kaksi alkoholiannosta ennen nukkumaan menoa parantaa unta.
- Unenpuute vaikuttaa toimintakykyyn, muistiin ja tunteisiin.
- Väsyneenä ruokavalintani pysyvät samoina kuin hyvin levänneenä.
- Uni ei vaikuta liikuntasuorituksesta palautumiseen.
- Iltapalan on syytä olla mahdollisimman raskas, jotta uni tulee helposti.
- Elintavoilla on vaikutusta unen saantiin ja nukkumiseen.