Minu unevihk

Tõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

Vähetõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

TÄIDAN UNEPÄEVIKUT

Märgin unepäevikusse:

- kuupäev, nädalapäev, päeva tüüp (tööpäev, puhkepäev, puhkus).
- ärkveloleku tegevused, mis võivad mõjutada minu und: kohv, tee, magus gaasiline jook, ravimid, alkohol, kehaline treening.
- magamamineku kellaaeg, uneaeg ja öösel ärkvelolek.

Märkmete põhjal saan teha kokkuvõtteid ning märgata seda, mis minu und kõige enam mõjutavad.

Näide: "Teisipäev oli tööpäev, käisin jooksmas, jõin musta teed ja tassi kohvi liiga hilja. Võtsin ravimeid, mis tegid kohe uniseks ja nii läksin kell 20 juba magama. Korra olin üleval kell 4 öösel, aga kokku sain 9 tundi magada."

kp	nädala-päev	päeva tüüp	ärkvelolek	magamamineku kellaaeg	uneaeg (h)	öösel ärkvel	tähelepanekud
11. apr	T	TP		19-20/ 00.00	9h	4.00	Televiisor ei toeta head öist und. Must tee mõjub hilejm.

Päeva tüüp:

TP - tööpäev
PP - puhkepäev
KP - koolipäev
P - puhkus

-magamamineku kellaaeg

-olin öösel ärkvel