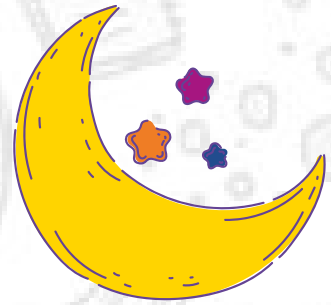


# Näin minä nukun!



Parasta paikka nukkua on: \_\_\_\_\_

Ennen nukkumaan menoa minä... \_\_\_\_\_

Arkisin käyn nukkumaan kello: \_\_\_\_\_

Uni tulee iltaisin helposti jos... \_\_\_\_\_

Jos nukun huonosti niin... \_\_\_\_\_

Meidän perheessä parhaiten nukkuu: \_\_\_\_\_

Hauskin paikka jossa olen nukkunut: \_\_\_\_\_

Pidä unipäiväkirjaa yhden viikon ajan. Väritä alla olevaa taulukkoa sen mukaan kuinka monta tuntia nukuit.

Tuntia	ma-ti	ti-ke	ke-to	to-pe	pe-la	la-su
10-12						
10						
9						
8						
6-7						
3-6						
1-3						