

Yhdistetty uni-, ruokavalio- ja liikuntapäiväkirja

Tehtävä: Pidä yhdistettyä unipäiväkirjaa, ruokapäiväkirjaa ja liikuntapäiväkirjaa yhden viikon ajan ja arvioi, miten nämä tekijät vaikuttavat hyvinvointiisi.

Ohjeet →

Unipäiväkirja:

- Kirjaa ylös nukkumaanmeno- ja heräämisaikasi joka päivä.
- Merkitse ylös, kuinka monta kertaa herääät yön aikana ja kuinka kauan olet hereillä.
- Arvioi unesi laatu asteikolla 1-5 (1 = erittäin huono, 5 = erinomainen).
- Kirjaa ylös mahdolliset unet tai heräämisen syyt.

Ruokapäiväkirja:

- Kirjaa ylös kaikki päivän aikana syödyt ateriat ja välipalat.
- Merkitse ruokien ajankohdat ja määrät.
- Arvioi aterioiden terveellisyys asteikolla 1-5 (1 = erittäin epäterveellinen, 5 = erittäin terveellinen).
- Kirjaa ylös mahdolliset erityiset tuntemukset tai reaktiot ruoan jälkeen (esim. väsymys, energisyys).

Liikuntapäiväkirja:

- Kirjaa ylös päivän aikana harrastettu liikunta ja sen kesto.
- Merkitse liikunnan tyyppi (esim. kävely, juoksu, kuntosaliharjoittelu).
- Arvioi liikunnan rasittavuus asteikolla 1-5 (1 = erittäin kevyt, 5 = erittäin rasittava).
- Kirjaa ylös, miltä sinusta tuntui liikunnan jälkeen (esim. virkistynyt, väsynyt).

Päivittäiset huomiot:

- Merkitse ylös, kuinka virkistyneeksi tunnet itsesi aamulla herätessäsi.
- Huomioi päivän aikana mahdolliset väsymyksen tunteet ja milloin ne ilmenevät.
- Kirjaa ylös päivän aikana havaitut vireystilan vaihtelut ja mahdolliset syyt.

Yhteenveto viikon loppuksi:

- Tarkastele päiväkirjaasi ja tee yhteenveto unesi määrästä ja laadusta, ruokailutottumuksistasi ja liikuntatottumuksistasi.
- Pohdi, miten nämä tekijät vaikuttivat päivittäiseen hyvinvointiisi, keskittymiskykyysi ja mielialaasi.
- Tee tarvittaessa muutoksia unihygieniaasi, ruokavalioosi tai liikuntatottumuksiisi parantaaksesi kokonaisvaltaista hyvinvointiasi.

Päiväkirjamalli

Pvm	Nukkumaanmeno-aika	Heräämis-aika	Yön heräilyt (kpl)	Heräilyjen kesto (min)	Unen laatu (1-5)	Ateriat ja välipalat	Aterioiden terveellisyys (1-5)	Erityiset tunteukset ruoan jälkeen	Liikunta ja kesto	Liikunnan rasittavuus (1-5)	Tunteukset liikunnan jälkeen	Aamun virkistyneisyys (1-5)	Päivän väsymyksen huomiot