



## 5. UNEN JA LEVON MERKITYS

### TAVOITTEET

- Ryhmäläinen ymmärtää unen ja levon merkityksen.
- Ryhmäläinen saa tietoa millä tavoin voi vaikuttaa unen laatuun.
- Ryhmäläiset tunnistavat oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa.

### PÄÄDIAT (N. 1H 20 MIN)

- **Kotitehtävän läpikäynti ja kuulumiset** (40 min)
- **Unen ja levon merkitys** (30 min)
  - Unettomuus
  - Miten voin itse vaikuttaa uneen?  
Vaihtoehtoisesti voi katsoa Uniliiton videot
  - Nopeat apukeinot, kun nukahtaminen on vaikeaa (liite 8.3 voi myös tulostaa)
- **Tauko** (10 min)

### RUOANLAITTOA (N. 2H 20 MIN)

- **Parien jako, essut, myssyt ja muut ruoanlaiton esivalmistelut** (10 min)
- **Ruoanlaittoa (liite 5.2 Reseptit)** (60 min)
  - Linssikeitto, jauhelihakastike ja perunamuusi, rakuunaporkkanat, pannukakku ja kermavaahto
- **Pöydän kattaminen**
- **Yhdessä syöminen** (40 min)
- **Jälkityöt** (30 min)

### PÄÄDIAT (N 15 MIN)

- **Kotitehtävät** (10 min)
  - Vaihda lakanat sänkyyn.
  - Vahva arki itsehoito-ohjelma: Lue kappale 5.3 Keinot laadukkaan unen saantiin
- **Kokemukset päivästä (mitä opin ja mitä kokeilen kotona?)** (5min)



Euroopan unionin  
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan  
hyvinvointialue



ProAgria  
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

## ESIVALMISTELUT JA TARVIKKEET

- Ostoslista (liite 5.1)
  - Kauppareissu
- Päivän reseptit (liite 5.2)
- Käsidesi, hanskat, essut ja myssyt ja ruoanlaiton einekset