

# Lapsen uni- valvepäiväkirja

Lapsen nimi \_\_\_\_\_

Ajankohta \_\_\_\_\_

Henkilötunnus \_\_\_\_\_



Merkitse taulukon vasempaan reunaan päivämäärät. Taulukon yläreunasta näet kellonajat alkaen klo 19. Pyri pitämään päiväkirjaa vähintään kahden viikon ajan.

## TÄYTTÖOHJE

↓ Aika, jolloin lapsi meni vuoteeseen illalla



Päivällä ja yöllä nukuttu aika

↑ Aika, jolloin lapsi nousi vuoteesta



Arvioikaa unen laatua värittämällä tähtiä.

↕ Lyhyt herääminen yöllä

**Lisätietoja**

Muut lapsen uneen mahdollisesti vaikuttavat asiat, kuten sairastelut tai lääkitys

Päivä- määrä	19	20	21	22	23	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	Unen laatu	Lisätietoja	
																								☆☆☆		
																									☆☆☆	
																									☆☆☆	
																									☆☆☆	
																									☆☆☆	
																									☆☆☆	
																									☆☆☆	
																									☆☆☆	

Päivä- määrä	19	20	21	22	23	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	Unen laatu	Lisätietoja	
																									☆☆☆	
																									☆☆☆	
																									☆☆☆	
																									☆☆☆	
																									☆☆☆	
																									☆☆☆	
																									☆☆☆	
																									☆☆☆	