

UNIAIKA



Leikki-ikäisen uni 2-6 vuoden iässä

- noin 10-13 tuntia/vuorokausi.
- yöunen osuus noin 10 tuntia.
- unentarve on yksilöllistä.

Terveystieteiden tutkimuskeskus THL



kuvat: www.canva.com



Euroopan unionin
osarahoittama



Pirkanmaan
hyvinvointialue

MIHIN UNI VAIKUTTAA?

- Aivojen kehitykseen ja kykyyn oppia asioita.
- Fyysiseen kasvuun.
- Keskittymiskykyyn, käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen.
- Mielialaan ja vireystilaan.
- Ruokahaluun ja vastustuskykyyn.

TARKKAILE NÄITÄ

Mikä on lapsellesi paras aika nukahtaa?

Mistä huomaat, että lastasi väsyttää?

Miten autat lastasi rauhoittumaan unille?

Onko lapsesi syönyt riittävästi päivän aikana?
Yöllä ei tulisi olla tarve syödä.

KOKEILE NÄITÄ

Pidä kiinni toistuvista ja tutuista rutiineista.

Rauhoita iltatoimet ilman digilaitteita.

Syökää iltapala yhdessä ja jutelkaa kuulumisia.

Silittele ja soita rauhallista musiikkia.

Kokeile satuhierontaa ja painopeittoa.

Puhu hiljaa, puhu vähän.

Muista unilelu.

MIKÄ PARANTAA UNTA?

HÄMÄRÄ VALO

ILTASATU

LÄHEISYYS, TURVAN TUNNE

MONIPUOLINEN RAVINTO

PESEYTYMINEN
vartalo ja hampaat

PUHTAAT PETIVAATTEET

ULKOILU

