

**ActionTrack: uni&lepo (monivalinta)**

1. Osa ihmisistä on luontaisesti aamu- ja osa iltavirkkuja. totta
2. Miksi kutsutaan tilannetta, jossa oma vuorokausirytmi on esimerkiksi viikonloppuisin tai vapaapäivinä hyvin erilainen kuin arkena? Sosiaalinen jetlag
3. REM-unessa: kokemukset painuvat tunnemuistiin.
4. Riittävän nukkumisen lisäksi työstä palautumiseen tarvitaan myös rentoutumista valveillaoloaikana. totta
5. Vilkeunen eli REM-unen aikana on mahdollista päästä selkounitilaan. totta
6. Syvässä unessa: aivojen energiavarastot täyttyvät.
7. Unenpuute lisää lihoamisen riskiä. totta
8. Unen puute EI vaikuta: ruumiin lämpötilaan
9. Opiskelijan unentarve on keskimäärin vuorokaudessa: 8h
10. Uni palauttaa elimistön rasituksesta ja väsymyksestä ja tasapainottaa hermoston toimintaa. totta
11. Kuinka kauan yksi unisykli kestää? 90 min
12. Kuinka monta eri vaihetta unessa on? 4
13. Milloin unettomuuteen olisi syytä hakea apua? Jos unettomuus jatkuu yli kuukauden ajan vähintään kolmesti viikossa ja alkaa vaikuttaa arkielämän toimintoihin.
14. Nukkuessa ei: opita uutta
15. Yliopisto-opiskelijoilla tehdyn tutkimukseen mukaan yöunet väliin jättäneet henkilöt arvioitiin valokuvien perusteella vähemmän viehättäviksi ja terveen oloisiksi kuin samat henkilöt hyvin nukutun yön jälkeen. totta
16. Uni on lihaskasvun kannalta yhtä tärkeää kuin treeni. totta
17. Televisiosarjojen katselu sängyssä ennen nukkumaanmenoa voi rentouttaa ja helpottaa unensaantia. tarua
18. Uniapnea tarkoittaa: unenaikaista hengityskatkosta.
19. Nuorten tavallisin uniongelma on: viivästynyt univaihe.
20. Vuorokausirytmiä tahdistavat erityisesti: valo-pimeärytmi ja melatoniinihormoni.