

## ActionTrack: uni ja lepo (monivalinnat)

Oikea vastaus kysymykseen on tässä tiedostossa **lihavoituna**.

1. Osa ihmisistä on luontaisesti aamu- ja osa iltavirkkuja.  
- **totta**
2. Miksi kutsutaan tilannetta, jossa oma vuorokausirytmisi 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 valvellaoloaikana.  
- **totta**
5. Vilkeunen eli REM-unen aikana on mahdollista päästä selkounitilaan.  
- **totta**
6. Syvässä unessa:  
- **aivojen energiavarastot täyttyvät.**
7. Unenpuute lisää lihomisen riskiä.  
- **totta**
8. Unen puute EI vaikuta.  
- **ruumiin lämpötilaan**
9. Opiskelijan unentarve on keskimäärin vuorokaudessa  
- **8 h**
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 terveeksi 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. Vuorokausirytmisiä tahdistavat erityisesti:

- **valo-pimeärytmi ja melatoniinihormoni.**