



Pelikortit unesta ja levosta

Tulosta ja laminoi kortit. Voit hyödyntää niitä Liikkuva alias -pelissä. Kortit sopivat soveltuvin osin myös esitettäväksi pantomiimeina.

unihygienia	unettomuus	melatoniini
REM-uni	syvä uni	torke uni
kevyt uni	uniapnea	levottomat jalat

unissa kävely	painajainen	iltapala
univaje	kasvuhormoni	lukeminen
palautuminen	unisykli	sisäinen kello
vuorokausirytm	aamurutiini	iltarutiinit
virkeä	vastustuskyky	unirytm

kuorsaus	käpylisäke	ruokavalio
unipäiväkirja	unen tarve	nukkumissuositus
kofeiini	sinivalo	elektroniikka
aivot	jet lag	päiväunet