

OTA-uni

Nimi _____

Päivämäärä _____



OTA
OMAN
TERVEYDEN
AVAIN-
TEKIJÄT

MISTÄ LÄHDEN LIIKKEELLE?

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Säännöllinen unirythmi | <input type="checkbox"/> | Sopivan mittainen uni | <input type="checkbox"/> |
| Ravinto ja ateriarythmi | <input type="checkbox"/> | Liikunta ja sen ajoitus | <input type="checkbox"/> |
| Stressin hallinta-
ja rentoutuskeinot | <input type="checkbox"/> | Sopiva nukkumisympäristö | <input type="checkbox"/> |
| | | Muu, mikä? _____ | <input type="checkbox"/> |

SUUNNITELMANI KÄYTÄNNÖSSÄ

Mitä teen nykytilanteen muuttamiseksi?

Mistä on helpoin aloittaa?

MOTIVAATION YLLÄPITO

Kuka/mikä tukee minua jatkossa?

Miten palkitsen itseäni onnistumisesta?

SEURANTAKÄYNNIT JA SUUNNITELMAN ARVIOINTI

Pvm _____

Suunnitelman arviointi: Jatkan vanhalla Muokkaan

Miten muokkaan?

Pvm _____

Suunnitelman arviointi: Jatkan vanhalla Muokkaan

Miten muokkaan?

Pvm _____

Suunnitelman arviointi: Jatkan vanhalla Muokkaan

Miten muokkaan?
