



TOTTA VAI TARUA UNESTA

Unenpuute vaurioittaa aivoja pysyvästi

Lapsen aivoille riittävä uni on vielä tärkeämpää kuin aikuiselle

Uni uudistaa aivoja

Valvottuaan ihminen on kuin humalassa

Myös liika nukkuminen on haitallista aivoille

Pieni jokaöinen univaje ei ole yhtä haitallista kuin raju valvominen

Arjen univelat ehtii kuitata viikonloppuna

Unessa ihminen oppii uutta ja ratkoo ongelmia

Unettomuus aiheuttaa aivoverenkiertohäiriöitä

Univaje vaikuttaa Alzheimerin tautiin

Unilääkkeen avulla saatu lepo ei ole aivoille yhtä virkistävää kuin luonnollinen uni

JUTTU-TUVAN VINKKI

JUHLATUULELLA



VOIMISSAAN



JUTTU-TUPA



PRATKVARNEN

®

Varaa mukaan KYLLÄ- ja EI -kortit tai kirjoita vaihtoehdot paperille

Vastaukset kysymyksiin löydät alla olevasta, Aivoliiton nettisivulla olevasta artikkelista. Avaa se koneellesi:

<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/paremmat-unet-parempi-elamanlaatu>

Käykää väittämät yksi kerrallaan läpi. Kaikki saavat vastata näyttämällä peukuilla tai käyttämällä kyllä-/ ei-kortteja. Keskustelkaa esiin nousevista asioista.



®

Aivoliitto
Aivojen ja puheen asialla

**Kommunikaatio-
keskus**

aivoliitto.fi/kommunikaatiokeskus
aivoliitto.fi/juttutupa
facebook.com/kommunikaatiokeskus

Facebookissa myös
suljettu ryhmä:
Juttu-tupa opettajat

JUTTU-TUVAN VINKKI

JUHLATUULELLA



VOIMISSAAN



JUTTU-TUPA



PRATKVARNEN

®



®

Aivoliitto
Aivojen ja puheen asialla

**Kommunikaatio-
keskus**

aivoliitto.fi/kommunikaatiokeskus
aivoliitto.fi/juttutupa
facebook.com/kommunikaatiokeskus

Facebookissa myös
suljettu ryhmä:
Juttu-tupa opettajat

JUTTU-TUVAN VINKKI

JUHLATUULELLA



VOIMISSAAN



JUTTU-TUPA



PRATKVARNEN

®



®

Aivoliitto
Aivojen ja puheen asialla

**Kommunikaatio-
keskus**

aivoliitto.fi/kommunikaatiokeskus
aivoliitto.fi/juttutupa
facebook.com/kommunikaatiokeskus

Facebookissa myös
suljettu ryhmä:
Juttu-tupa opettajat

JUTTU-TUVAN VINKKI

JUHLATUULELLA



VOIMISSAAN



JUTTU-TUPA



PRATKVARNEN

®



®

Aivoliitto
Aivojen ja puheen asialla

**Kommunikaatio-
keskus**

aivoliitto.fi/kommunikaatiokeskus
aivoliitto.fi/juttutupa
facebook.com/kommunikaatiokeskus

Facebookissa myös
suljettu ryhmä:
Juttu-tupa opettajat