

HEA UNE HEAKS

nõuanded
õpetajalt
õpetajale

Täna olen tänulik ja mind rõõmustas üle kõige....

Doktori sižuaas
Lõug
Keraariga Niinurkidehoone

Mõtteid



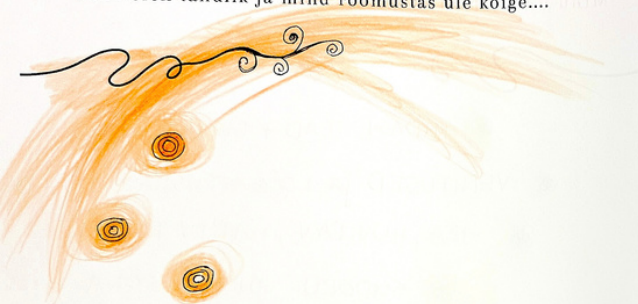
MINU
UNE HEAKS

Minu une-eelsed tavad on

Mõnus ja julhas roodi
mahu valguus

Mõnus ja ilus
magamine tuba
Tuba ja kodused

Täna olen tänulik ja mind rõõmustas üle kõige....



Mõtteid



IMMUUNSYSTEEM JA
MAGAMINE

- 8-8-8
- KINDEL UNERÜTM
- TRIIKIMINE
- PUNANE RAHVUSTAB!
- UND SOODUSTAVAD
TOIDUD
- TEKHELISTE UNERÜTM!!!
UNEVÕLG



MINU
UNEHEAKS



Minu une-eelsed tavad on



- MIDAGI HEAD + TASSIKE TEED
- VENITUSED ja LÕOGASTUSHARJUTUSED
- HEA, HUVITAV, HARIV RAAMAT
- SUDOKU VÕI RISTSÕNA

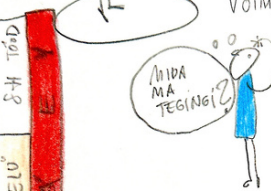
Tuba ja kodused



- MÕNUSAD VÄRVITsoonid
- VÕIMAHKULT VÄHE
ASJU
- MÕNUS VALGUSTUS

HEA UNI

ARKMISEKS SININE VALGUS
TÕNNIKUVOITLEMINE
VÕIMALESEL TUGEVAM TREEN



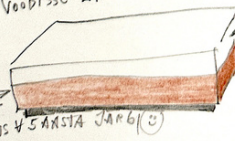
EI MÄLETA?
UNETUS?
HALB UNE
KVALITEET!

84 TÖÖ
84 ELU
84 UNN

ÜLE 55?

LOONAVINAK VASAKUL KÜLJEL
ENNE 17:00 JA KUMI 20 MIN
KASSID TEISE TUPPA!
TÕMBA PIMENDUSKARDIN ETE

SOE VALGUS ENNE
KÄI PESUS 1 & ENNE.
Võrdisse 21:00-00:00, kui EI UINU 15 MIN 2000K-3000K
LÄMBE PEST 90°
VÕI TEGELI
TOLMUESTATUST
PÜHTAKS



SININE JA HALB VALGUS TÄRSIB MELANTONINI

80 eluaastaks
on väinud
magamist
26 protol

UNELANDED
2h 2h 2h
TÄISKASVANO
VAIKELAPS

1-2
ARKAMIST
öö jooksul
ON OK

REH-UNES
PLAHRAS VAIM
AGA
SELLELE PEAS
EELNEMA
SÜGAVUNI

MELATONIIN
SÕLTUB
VALGUSE
VASTUVÕTUKU-
SEST, SEE
ANNAB AJULE
INFOT MAGAMA-
MINEKU KOHTA.

EKRAANI-
VALGUS
ON SUURIM
MELATONIINI
BLOKAATOR

www.unemeditsiin.ee

UNE PÄEVIK
www.unelut.ee

UNE AEG EI
OLE ABSOLUUTSE
PÜHAKHISE
AEG

MAGAMIS TUBA
PUHASTA, OMAVA TUBA
JA TÄRGI, TUVA
JA PESUGA

KUI EI MÄLETA
ENAM, MIDA
PÄEVAL TEGID
PRAHENDID
KÄOVA D
SÜS SEE OÜ
KINDEL VIHJE
VAHUVÄSITUSEST

TEKSTI
MÄLETAMINE
SIKILINE

RAVIJUHEND EE
TÄISKASVANUTE UNEHÄIRETE DIAGNOSTIKA

TÄHTSUNDEGA
RÄÄKIMINE
VÄHENEB
KUI VÄRTE PROBLEEM

KODUTOLNO
LESTA
ERITISTE
ALLERGIAT
↓
ARGATES
ON
NINA PAKS

VEE VÄRABUS
ENNE JA
ÖÖSEL ON
VIHJE
MINGAHIS-
RÄSKUSTELE

NORSEANISE REGISTRERIMINE
RECORD YOUR SNORING

LIIGU!
VÕIMLE!

ÄRÄ TEE ÜLE
45-min UNERÄUSE
ERITI PEALG KELLALT

20 H T U T Ü Ü P
K O M N I K U T U Ü P

KÄELA ÜMDEKÄÄT NMSO 40cm
NEHED
LUMHÄDALINE UNI - miks?
KAS TEND POKJUS

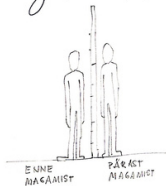
Täna olen tänulik ja mind rõõmustas üle kõige....

...õnnelikus saada osa unelaste kadumise ja-gumistest, ...võimalus hõlpsalt suurepärase toitu ning inspireerivat altskonda.



Mõtteid

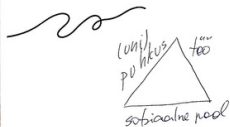
Trimeere karvab ainult siis, kui magab. Siinike valgus äratab, see viinubab



"Trimeere peaks hea une jaoks viibema püsavalt paljgi peesavalguse!"



MINU
UNE HEAKS



"kui me püsavalt ei maga, siis ega püsavalt mõtteid ka pole."
4t 8t (W. Churchill)



Magamata inimene ärritub kerge-
nihi.



Uus mõiste PARASOMNIA



Minu une-eelsed tavad on



õhtune jalutuskäik, veeprotseduurid (sõnn-
märk ja jalutamine möö-
mine), kindlalt kok-
konnas loamine.

Tuba ja kodused



Tuba võiks olla
pigemini see kui jahke, enne magama-
mist kontrollida üle, et hõlpsalt
äratus toimiks ja telefon oleks käepärast.
Kindlalt on oluline hämmarus ja ai-
tus (kella tiksumine ei soovi).

Täna olen tänulik ja mind rõõmustas üle kõige....

...Et magasin täna õigel hästi, ega
õiganud kooliõpetajale üles.

Mõtteid

- Parim aeg lõunainimiseks on 13.00 🤔
- Väsimus on halva unekvaliteedi tunnus.
- Päeval 17.00 ei taha teha unakut, vaid
leida tegevust.
- Öösel unustavad need teonid, hõimukal ^{ärataval} erksad.
- Magamise ajal valduvad organismist toksiinid.
Ihul on unehäired, jäävad toksiinid organismi.
- 8tundi tööd → 8tundi puhkust → 8tundi ^{õigeaegset} tegevust
😊 külliki



Smai

MINU UNE HEAKS

MAGA ÕIGEL AJAL,
ÕIGES KOHAS
MAGA HÄSTI!



Minu une-eelsed tavad on



- * SOE VALAVÄRVS
- * SOE PIIM DA MÖNUS
- * MAHE VALGUS UNERAMP
- * PUHAS-MÖNUS VÕODI JA
MINU PADJAD
- * HEA RAAMAT
- * OHUTATUD
TUBA



Tuba ja kodused

Täna olen tänulik ja mind rõõmustas üle kõige....

PUHKEPÄEV
 MEAS SELTSKONNAKS
 MÕNUS SOE ILM....
 UVED
 TEADMISED
 MINU SUVEK LAPSILAPS
 OLI HEA UNI....

PALJUD MÕTTED
 LOENGUST ON TUBA
 INTUUTIIVSULT
 ELLU RAKENDATUD

Mõtteid

UUS: TREIKIMINE
 KATLAMATA WITALE
 TEADMISTELE
 ELAN OMA
 MEAS RÜTMIS
 KUI SEE
 TOIMIB
 NÄGRI
 IREAI
 TULEB
 TÄID
 IDEID
 KAK-
 LASTET
 MIEG
 VIBES
 VALD
 SEAN
 ON ERI
 ? KUIDAS AIDATA
 OMA TEADMISTE JA
 KOGEMUSTEGA NEID, KELLEL
 POLE NII
 HÄSTI
 LÄINUD
 TÄRKLISE HOIU-
 D
 OMA
 ESMAABI
 TÄRKLISE
 VÕLKE
 TÄRKLISE
 SÜLIT



MINU UNE HEAKS

Minu une-eelses tavad on

HEA
 RAAMAT VÕI VESTUS VÕI...
 HEA
 VÄRKE
 VEIN VÕI MÄGIS
 ANS
 SAUN
 DALAAMIN
 VANNITUA-
 TOHRETSUED +
 LOHIAU
 KREEM
 KASSI
 KAMMIMINE
 TÄLTA
 TOOMISEID
 JALUTUSKÄIK
 VÕI ILMA
 VÄATLEMINE

Tuba ja kodused

MÄHE VALGUS
 TULEB SUUST
 LABI KARDINA
 SUHTELING
 VAIKUS
 (TIRSUVA KELL, VAIKNE TV, VÄRTEISES TOAS)
 VÄRKE
 ÕHK
 PIISAVALT SOE
 MEIE MUGAV VOODI
 ÜKS VÄRKA
 HETS
 KÕHIS
 ASUV
 KÜSETT
 JÄRMINOMA
 TEEK

Täna olen tänulik ja mind rõõmustas üle kõige....

ÄRATUNDMISRÖÖM!
TÖIT!
KAASLASED!

Mõtteid

- UNEAUK 2h
- VAIM PUHKAB
REM-une ajal
- 4.30 madalaim T
- 19.00 kõrgeim T
- 21.00 melatoniini
tase tõuseb

◦ immuunsüsteemi ja rakulise öömuu on sõbral-
ni aitab püsida terve



MINU
UNE HEAKS

Minu une-eelsed tavad on

kiirgandite lug;
ristõunad;
sebiooperid.

Tuba ja kodused

ellius magan siis,
kui kõik on
kodus ja
kass nurrub...

Täna olen tänulik ja mind rõõmustas üle kõige....

et saan taas teaduse ja
kõnnakute eelkõne.

Mõtteid

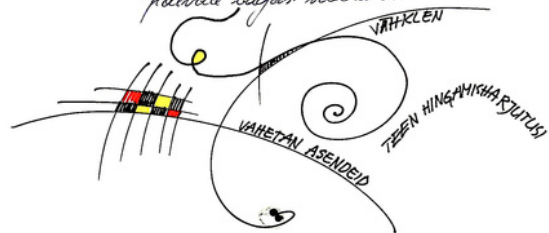
Sõltuvad koolitus erinevate suunitlustega
võib raskem olla, kuna erinevate kättemõõtmetega
muutuvad õpetajast isaga päevast kokku ja praktilised
lühid lahendused on erinevad, see võiks kokku võtta
ja need jagada



MINU
UNE HEAKS

Minu une-eelsed tavad on

duis, laimates ja kaubapaneu.
Näht lõen noanastust, aga endasasti
piisian aine sünnust moodulid
paavale tagasi vaadata.



Tuba ja kodused

Tuba on mõnus ja voodi mugav,
aga alina peaks seiviks ikka kiinni katma. Üldjuhul
ma külgakardinaid ei kasuta, aga uude teadumise
malgines peaks neta niiski tegema.

Minu une-eelsed tavad on



Tuba ja kodused

- aken lahti
- temperatuur 18-19°

- VASSI TUPPA EI LASE!

- kellaampi ei kanta, vaid viikased kumbrid ja kühikud

- viikud, väike luumi-muna



Täna olen tänulik ja mind rõõmustas üle kõige....

- * et väägitati aktuaalset probleemi
- * tekitada kindel meeleolu (niike magada hädalahke-
moodukas magamis - need eiiga kama!)

Mõtteid

- * väleu arvuti/raadiol ei enne und, et mitte blokeerida melatonini

- * jätan oma kismelise tütre und, harin teda selles vallas, jätan alla esilehjuks

- * head mõtet enne und



MINU
UNE HEAKS

Täna olen tänulik ja mind rõõmustas üle kõige....

kolitav ise - Enne 55000 loom
näitus - güel Jeger ja 1000
ülemaister toit
settkand

Mõtteid

Ma ei maga hästi ja saan oma une
heaks midagi teha, mida pole proovinud:
• liigun / sportin päeva jooksul tuga vähe
• vahetan ära oma padiad
• vahendan televiisori vaatamist otse talu privaatil, loom
paran
• lasen arstil uurida, miks öösel wc-s käin nii palja ja
süü kuivab
• aritan mõjutada meest, et ta vähem telefoni rapiks
Tunnen süsteem ja uni on sõbrad - teadavad
teinelist



MINU UNE HEAKS

Minu une-eelsed tavad on

Tegelikult vaatame meiega televiisorit külmal aedajal
ja uni tuleb tekka es. Suvel ei vaata televiisorit üldse
alustan raamatulugemisest, kuid tekka tundub väsimuse lihtsam
karr tekub ja sureb süles
Ma ei söö enne magamaminekut, kuumi söökladki küll
Põnn hambad
Kreemitan
Töö privaatil panen valmis kommunikatsioon rüüdud
Automaat meiega mõnd aega
Arstata telefon on teises ruumis: tuba ja kodused

Minu tuba on avon
Atna es on vanarosaad kardinaad, mis valgust läbi ei lasa
Täi ma öösel tõusem, on soolalamp, mille saan põlem a
Magaminestuba on enamasti jake, mõnikord küll liige
palar.
Kõrval magab abitaasa, kes uorstab harva ja vaikiselt
Külmal ajal magab jalgaole suures karr, soojal ajal
voodi kõrval toolil.
Maarats on tulleus ja mugav, patju peaks nüüd
lohe uuendamata.
Lemmikvoodipõnn on hele ja roosidra.

Täna olen tänulik ja mind rõõmustas üle kõige....

et ma leidin mitte
luda poole.

- teadmine, kuidas et teen
õiged asjad (sõna õigad teik)

Nädalavahetus vabalt loevõttes!

8 Tööaeg
8 Tähtaeg
8 Uneaeg

Mõtteid

Jagan suadud kaadrit: püha,
või oma teinud teiega.

→ - olen muuseumi van teiega.
Lõuana ei tohiks võtta 45 minutit!

Füüsiline liikumine / terve hõlmata!

Magama enne heaööd!

Möödub magamine / min!

MINU
UNE
HEAKS

Minu une-eelsed tavad on



Tuba ja kodused



- hämar valgus
- raikne
- kas magamistuba ei ole.
- korras tuba
- aradud aken
- mõtleme pööra poolele kätt:
õnnejuhend asjad / õigused

Minu une-eelsed tavad on



Tuba ja kodused

- katseu nõukuu jälgida,
- et tuba oleks korras
- kuulutan tuba maal magamiskohas
- voodipuu trükkimine

1970
1971

* vaiku monotoonne taustaheli aitab unuda. Minu unroku on televisioon, "Õnn 13", mille päeva käima ja 5-10 minutit jookkul õngi magama jäänud.

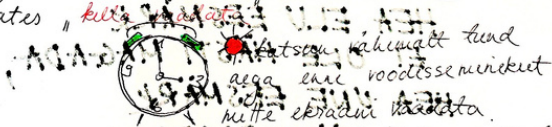


- * rituaalid
- * lisaks igapäevastele hügieenitoimingutele veel üks ilu- või kerვისrituaal - mask, suumannaaz
- * võtan alati kaissu ühe kindla väikese padja.

* ALATES HOMSEST

Tuba ja kodused

* piidan panna telefoni kaugemale, et ei saaks öösel ärgates "kõrge hääle"



- * kui öösel ärkasin, ei hakke "hõõnema" ja telikat vaatama, vaid tõusek püsti, joo klaasi sooja- poolset vett ja proovia meelsti unuda
- * peoran nõukuu tähelepäevi sellele, mida ma õhtul söön ja suhu pistan - valin melatooniini tootvad toidud: banaani, kuvi, päkleid, juust

Täna olen tänulik ja mind rõõmustas üle kõige....

UUED TEADMISED

- * EI TUKASTA PÄRASI VIITE
- * MÕTLEN ROHKEM POSITIIVSETELE ASJADELE MIS ON PÄEVA JOOSUS JA KUNTA
- * UNI ON VAINSE TERVISE VITAMIIN
- * TOL MOLESTAD - VOODIPESUK TULEB TRIIKIDA
- * HEA UNE NIMEL TULEB VAEVA NÄHA

VIHJE:

- öine narkoos
- * KUI UNI ÄRA LÄHEB (HONNIKUL)
- HUNE NISAMA, VAID KASIDAN

Mõtteid

HEA ELU EESMÄRK
EI OLE HÄSTI MÄGADA,
HEA UNE EESMÄRK
ON HÄSTI ELADA.



MINU UNE HEAKS

Täna olen tänulik ja mind rõõmustas üle kõige....

- 8 Tööaeg on 7-18.
- 8 Vabaaeg
- 8 Uneaeg



Mõtteid

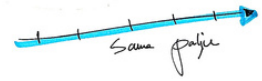
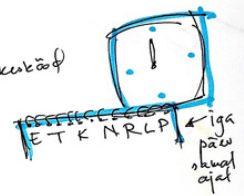
arvemeditsiin.ee
 tarkvara.ee
 ravijuhend.ee
 peaasi.ee



MINU UNE HEAKS

Minu une-eelsed tavad on

- Negatiivne meeleolu
- Regulaarsus
- Mõeldikus

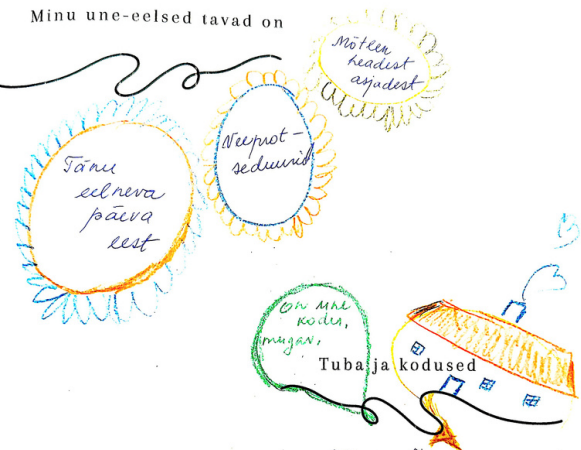


Tuba ja kodused

- Voodipesu sädest
- Voodipesu vahetada
- Uhi on pühk!



Minu une-eelsed tavad on



Uni on kõrg õigus magada,
uni on pühha,
uni annab uue päeva.

Selle tarkusega arvestavad
kõik.

Ilusaid unenägusid!
Head ööd ja



täna
eelneva
päeva eest!

Head ööd ja ilusat homset!

MINU
UNE HEAKS

saan palju teha
ise!

Täna olen tänulik ja mind rõõmustas üle kõige....

Dr. Sõõru ja uugu elluvõtmise
me kumbime asjust, mis
on nii tavalised, et ei pane
kõhile tähtsust

Mõtteid

Mis on magusam kui mesi?
- uni -

https://kaine.postimees.ee/65312297-heit-
mit-annavad-õiguse-
seis-:postimees.ee/6506937/11-heit-mis-panivad-
magama

õunad, piim, tumedat šokolaadi, kirsid, ääri, aumelid,
maapähkel, kreeka, suelta, pähkel, kreeka, kreeka,
jogurt, piim, kummit, mesi, 15ko, tennise, hõõrde, riis
munad

Koostajad:

Külliki Kaju, Tiina Niin, Aime Klandorf, Karin Aanja, Silli-Mai Kütt, Kille Kruuv, Marju Tooming, Kristiina Väärmann, Karin Liivaleht, Annikki Puur, Kairet Moistus, Heli Mänd, Tiia Pällo, Liia Jung, Anu Saare, Ene Raud, Silvia Paluveer, Indrek Birkan, Ilmi Laur-Paist.



EESTI
TERVISE-
MUUSEUM



HARIDUS- JA
TEADUSMINISTEERIUM



ÕPETAJATE
ÜHENDUSTE
KOOSTÖÖKODA

