

VIDEO: NUKUTKO TARPEEKSI?

TIE HOITAJAKSI

VASTAA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN VIDEOON AVULLA.

1. Jos ihminen nukkuu liian vähän eli kärsii unen puutteesta, miten se vaikuttaa häneen?
2. Mitä kahta eri unilajia on ja mitä niissä tapahtuu?
3. Miten paljon 10-17-vuotiaat nuoret tarvitsevat unta ja miten paljon he keskimäärin nukkuvat?

4. Mitä nuoret ehdottavat videossa, mikä auttaisi heitä esimerkiksi koulussa?

5. Jos ihminen nukkuu tarpeeksi, miten se vaikuttaa häneen?

6. Miten unta ja nukahtamista voi helpottaa ja parantaa?