Kuinka paljon unta on riittävästi unta?

Vauvat nukkuvat jopa 16 - 18 tuntia vuorokaudessa

Lapset nukkuvat 11 - 12 tuntia vuorokaudessa

Kouluikäinen lapsi tarvitsee 10 tunnin yöunet

Teini-ikäisenä unta tarvitsee 9 - 10 tuntia vuorokaudessa

Aikuisen tulee nukkua 7 - 9 tuntia vuorokaudessa

viisaat valinnat

SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS TIETOPANKKI

viva.tamk.fi

Tampereen ammattikorkeakoulu

Rahoittaja: Sosiaali- ja terveysministeriö, Terveyden edistämisen määrärahasta vuosina 2015-2017 ja 2018-2020