

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

viva

viisaat valinnat

SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS
TIETOPANKKI

viva.tamk.fi