

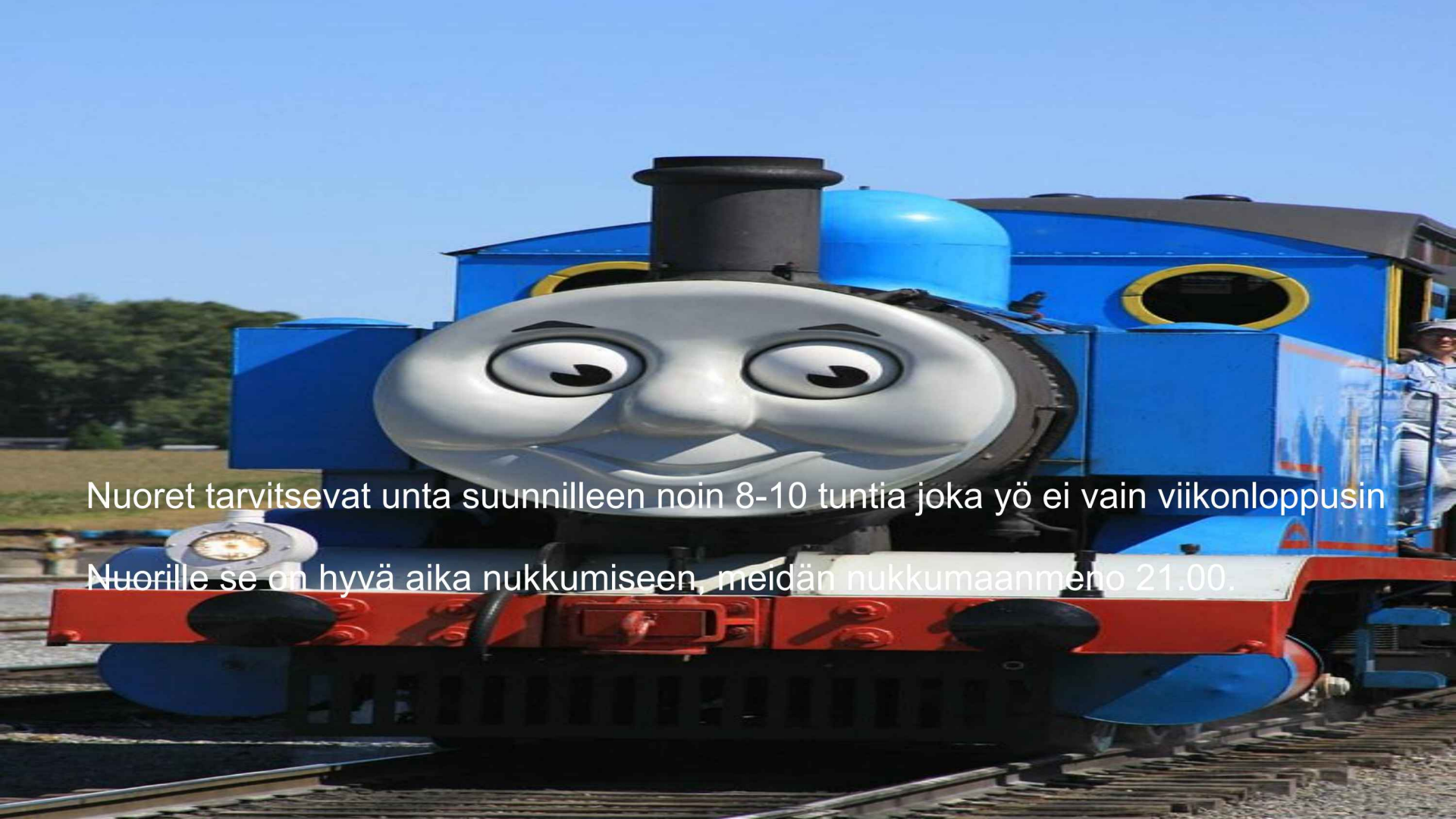


UNI JA LEPO



Ihminen käyttää kolmasosan vapaa-ajastaan nukkumiseen.

Nukkuminen tekee hyvää ihmiselle!



Nuoret tarvitsevat unta suunnilleen noin 8-10 tuntia joka yö ei vain viikonloppusin

Nuorille se on hyvä aika nukkumiseen, meidän nukkumaanmeno 21.00.

Unen puute aiheuttaa huonoa käyttäytymistä, raivokohtauksia ja huonoa puhekieltä.

Kun nukkuu liian vähän,tyypillisin oire on väsymys. Kaikki tutkimukset ovat osoittaneet, että liian vähän nukkuvat nuoret tuntevat joka päivä väsymystä ja ovat uneliaita



Ihmisen uniaika 8-10 tuntia.

Ihmiselle se on hyvä aika nukkumiseen.

NUKU HYVIN VOI HYVIN!

