

MIHIN UNTA TARVITAAN?

1

Uni vaikuttaa laajasti lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen.



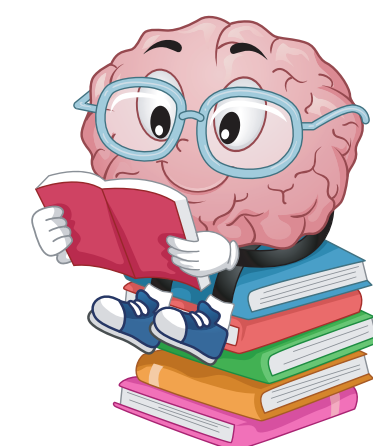
2

Hyvä ja riittävä uni auttaa pärjäämään ja jaksamaan koulussa. Hyvin nukkuneena on helpompi keskittyä.



3

Uni vaikuttaa oppimiseen, sillä yön aikana uusi opittu tieto sovitetaan aiemmin opittuun tietoon. Yöllä tieto siirtyy pitkäkestoiseen muistiin.



4

Unen aikana aivot palautuvat ja syntyy uusia hermosoluja. Hermosolu on oppimisen keskus.



5

Uni lisää luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä.



Lähde: [TEKO Terve koululainen - Unen tarve](#)

© Tia Thil

JYVÄSKYLÄ



MIHIN UNTA TARVITAAN?

6

Hyvä yöuni vaikuttaa terveyteen ja kehitykseen. Lisäksi uni vahvistaa vastustuskykyä ja helpottaa sairauksista toipumista.



7

Uni vaikuttaa kasvuun, sillä unen aikana erittyy kasvuun tarvittavaa hormonia.



8

Hyvien yöunien avulla myös sosiaaliset taidot paranevat ja tunteiden säätely helpottuu.



Lähde: [TEKO Terve koululainen - Unen tarve](#)

© Tia Thil

JYVÄSKYLÄ

