

# NUOREN UNEN TARVE

- Suurin osa 14-vuotiaista tarvitsee **8–10 tuntia unta joka yö.**
- Uni auttaa pysymään virkeänä ja terveenä.
- Nuorelle uni on tärkeä voimapankki, sillä jo pelkästään fyysinen kasvu vaatii unta.
- Päivällä opitut tiedot ja taidot siirtyvät unen aikana muistijäljiksi aivoihin.
- Suomalaiset nuoret ovat tutkimusten mukaan Euroopan väsyneimpiä.
- Noin puolet suomalaisista nuorista nukkuu alle 8,5 tuntia yössä.

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

