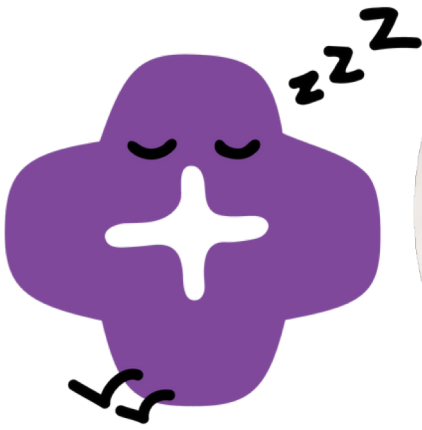




در رعایت عادات خواب سالم الگو باشید

بچه ها از شما یاد می گیرند.
آیا تا دیر وقت بیدار
می مانید و خسته از خواب
بیدار می شوید؟ برای داشتن
خواب بهتر چه چیزی را
می توانید تغییر دهید؟



۸-۱۴ ساعت بخوابید

عادات خواب سالم
برای سلامتی شما مهم
هستند.

چرا خواب مهم است؟

خواب به شما کمک می کند:
متمرکز و آرام باشید. احساسات
خود را مدیریت کنید. در مدرسه
بهتر یاد بگیرید و در درس هایتان
موفق باشید.
سیستم ایمنی خود را برای مبارزه با
میکروب ها تقویت کنید.
از نظر جسمی و روحی قوی بمانید.

به چند ساعت خواب نیاز داریم؟

سن	ساعت خواب در هر شب (+ روز برای کودکان خردسال)
۴-۱۲ ماهگی	۱۲ تا ۱۶ ساعت (شامل چرت زدن)
۱-۲ سال	۱۱ تا ۱۴ ساعت (شامل چرت زدن)
۳-۵ سال	۱۰ تا ۱۳ ساعت (شامل چرت زدن)
۶-۱۲ سال	۹-۱۲ ساعت
۱۳-۱۸ سال	۸-۱۰ ساعت
۱۸-۶۰ سال و ۶۰ سال به بالا	۷ ساعت به بالا

عادات مفید برای خواب سالم

نظم و برنامه ریزی

با معین کردن زمان خواب و بیداری برای همه
به خواب بهتر کودکان کمک کنید.

یک تا دو ساعت قبل از خواب از تماشای
نمایشگرها اجتناب کنید، زیرا تماشای
نمایشگر ملاتونین را کاهش می دهد، هورمونی
که چرخه خواب و بیداری را تنظیم می کند.
اتاق خواب را تاریک و خنک بین ۶۰ تا ۶۷
درجه فارنهایت نگه دارید.

برای ایجاد خواب آلودگی طبیعی، فعالیت
روزانه و زمان حضور در فضای باز را افزایش
دهید.

