

ጤነማ የእንቅልፍ ልማዶች

የሚከተሉት ምክሮች በየሌልቱ ምርጥነ ጥራት ያለው እንቅልፍ እንድነገኝ ይረዱኝል።

ወጥነት ያለው የእንቅልፍ ሰአት ይኖሮት

ከሰኞ አርብ እነ ቅዳሜ እና ጸደቅም የምትኑበትን የምነቁበት ሰአት ወጥነት ይኑረው። የመኝታነ የመንቃት ሰአት ከቀን ወደ ቀን ከአንድ ሰአት በላይ ልዩነት ልኖረው አይገባም።

ከምሰ ሰአት በላይ ካፍን ያለበትን ምግብ/መጠጥ አይውሰዱ

ፍን ከወሰዱ ከ4_6 ሰአት በላይም ንቁ ስለምደረጉት ለመተኘት ይቸግራል። ከፊን ያለቸውን ነገሮችን ልብ ይበሉ። ብዙዎች ሰደዎች፣ የበረዶ ሸይ ፣ ቸኮላት፣ ካፍን አላቸው። ነገር ግን በአንድን ውሀዎች፣ የጭማቅ ምጠጦች፣ ማስትራ፣ ካራሜላም ውስጥም ካፍን ልገኝ ይችላል።

ለ መኝታ ብቻ ምቹ የሆነ ክፍል ይኖሮት

ይህ ማለት የመኝታ ክፍል ምቹነ ጸጥታ ያለው እንደሆነም ጨለም ያለ መሆን አለበት። በተጨማሪም እንደ ቲቭ፣ ስልክ፣ ኮምፕዩተር፣ ታብሌቶችን ከመኝታ ክፍል ማራቅ በጣም አስፈላጊ ነው።

የእንቅልፍ መጠን

በትምህርት ቤት ዕድሜ ያሉ ልጆች (6-13 አመት)



ፕሪ ስኩል ተማሪዎች (3-5 አመት) በየቀኑ ከ10-13 ሰአት



በየቀኑ ከ9-11 ሰአት



ወጠቶች (14-17 አመት) በየቀኑ ከ8-10 ሰአት

ጤነማ የእንቅልፍ ልምምድ ፡ እንቅልፍ ቶሎ እንደወሰደትነ ተኝተው እንደቆዩ በጥዋትም እንደይጨጨንዎት ይረደዎታል። ምርጥ እንቅልፍ ለማግኘት እነዝህን ህክት በወጥነት መከተታል አስፈላጊ ነው።



Dedicated to Excellence
Cherry Creek Schools