

عادات النوم الصحية

التوصيات التالية تساعد على توفير أفضل نوعية النوم كل ليلة.

امتلك جدول

نوم ثابت

استيقظ واذهب إلى النوم تقريبا في نفس الوقت خلال الأسبوع وعطلة آخر الأسبوع . يجب الا يختلف وقت النوم والإستيقاظ من يوم لآخر أكثر من ساعة

لا تستهلك الكافيين بعد الغداء

ستجعلك الكافيين مستيقظا من 4 إلى 6 ساعات بعد تناولها ، كن على بينة من كل الأشياء التي تحتوي على الكافيين. في العديد من المشروبات الغازية، القهوة، الشاي المثلج، والشوكولاتة الداكنة الكافيين، يمكنك أيضا العثور على الكافيين في منتجات مثل مياه معينة، عصير، العلكة، والحلوى.

خلق بيئة للنوم فقط

هذا يعني يجب أن تكون غرفة النوم مريحة ،هادئة و مظلمة . من المهم جدا ترك كل التكنولوجيا (التلفزيون، الهواتف المحمولة، أجهزة الكمبيوتر، والأجهزة الوحية، وما إلى ذلك) خارج غرفة نوم.



مرحلة ما قبل المدرسة
(3-5 سنوات)
13-10 ساعة



احتياجات النوم

سن المدرسة
(6-13 سنة)
11-9 ساعة



المراهقين
(14-17 سنة)
10-8 ساعات في اليوم

ستساعدك عادات النوم الصحية على النوم بشكل أسرع، والبقاء نائما، والاستيقاظ منتعشا أكثر في الصباح .
الالتحاق في اتباع هذه القواعد أمر ضروري لتحقيق نوعية النوم.



Dedicated to Excellence
Cherry Creek Schools