

건강한 수면 습관

다음 권장하는 사항은 매일 밤 최상의 수면을 제공하는데 도움을 줍니다.

일관된 수면 일정을 갖는다

주중과 주말에 거의 같은 시간에 잠을 자고 일어나라. 매일의 취침 시간과 기상 시간이 1 시간 이상 차이가 있어서는 안 된다.

점심시간 이후에 카페인 을 섭취하지 말 것

카페인을 복용 후 4-6 시간 동안 계속 깨어 있도록 도움을 줌으로 이로 인해 잠 들기가 어렵다. 카페인이 들어있는 것들을 잘 알고 있어야 한다. 많은 음료수, 커피, 아이스티, 다크 초코렛에는 카페인이 들어 있다. 하지만 특정 생수, 주스 음료, 껌, 사탕과 같은 제품에서 카페인을 찾을 수 있다.

잠을 잘 수 있는 환경 조성

침실은 조용하고 편안하며 캄캄해야 한다. 모든 전기 제품 (텔레비전, 휴대 전화, 컴퓨터 태블릿 등)을 침실에서 제거하는 것은 매우 중요하다.

필요한 수면



유치
(3-5 세)
하루에 10-13 시간



유년
(6-13 세)
하루에 9-11 시간



청소년
(14-17 세)
하루에 8-10 시간

건강한 수면 습관은 더 빠르게 잠에 들게 도와주고 깨지 않고 잘 자도록 하며 아침에 상쾌하게 일어 날 수 있게 한다. 이러한 일관성 있는 규칙을 지키면 양질의 수면을 유지 할 수 있다.



Dedicated to Excellence
Cherry Creek Schools