

NHỮNG THOÁI QUEN CHO GIẤC NGỦ LÀNH MẠNH

Những đề nghị sau đây cung cấp giấc ngủ đầy chất lượng cho mỗi đêm.



Có thời khóa ngủ thống nhất.

Đi ngủ và thức dậy cùng thời điểm những ngày trong tuần và ngày cuối tuần. Thời gian đi ngủ hoặc thức dậy mỗi ngày không nên khác nhau hơn 1 giờ đồng.

Không dùng chất có Caffeine sau giờ cơm trưa

Caffeine giúp bạn tỉnh táo từ 4 đến 6 tiếng đồng hồ sau khi uống và sẽ khiến bạn khó ngủ. Nên nhận biết tất cả những thức ăn có chứa chất caffeine. Đa số soda, cà phê, trà đá và sôcôla đen có chứa caffeine, nhưng bạn cũng có thể tìm thấy caffeine trong các sản phẩm như nước, nước trái cây, kẹo xing-gum và các thanh kẹo.

Tạo môi trường chỉ dành riêng để ngủ

Có nghĩa là phòng ngủ nên được thoải mái, yên tĩnh, và tối. Điều rất quan trọng là phải bỏ tất cả công nghệ (TV, điện thoại di động, máy tính, máy tính bảng, v.v ...) bên ngoài phòng ngủ.

Thời gian ngủ cần cho:



trẻ em chưa đi học
(3-5 tuổi)
10-13 tiếng mỗi ngày



trẻ em đi học
(6-13 tuổi)
9-11 tiếng mỗi ngày



Thanh thiếu niên
(14-17 tuổi)
8-10 tiếng mỗi ngày

Có thói quen cho giấc ngủ lành mạnh sẽ giúp bạn buồn ngủ nhanh hơn, ngủ suốt đêm, và buổi sáng thức dậy tỉnh hơn. Luôn làm theo những phương pháp này là điều cần thiết để có được giấc ngủ đầy chất lượng.



Dedicated to Excellence
Cherry Creek Schools

RECOMMENDATIONS ADAPTED FROM MELTZER & CRABTREE, 2015