تعدادهای مربوط به سلامت برای کودکان و خانواده ها

هر شب حداقل نه ساعت خواب را مد نظر قرار دهید

این پروژه توسط دپارتمان بهداشت عمومی کانتی رمزی
(Ramsey County Public Health Department)
و برنامه بهبود سلامت ایالتی این دپارتمان تهیه شده،
هزینه آن توسط دپارتمان بهداشت مینسوتا
(Minnesota Department of Health)
تأمین شده است.

0-1-2-5-9

هرروز!

اطلاعات فراهم شده توسط
National Sleep Foundation
و مطالب تهیه شده توسط
95210ForHealth.com

حداقل نه ساعت در شب بخوابید

کودکان هر شب به حداقل نه ساعت خواب نیاز دارند.

کمبود خواب می تواند باعث چاقی در کودکی شود.

"خواب غذای مغز است."

Farsi Translation Date: September 2015

آیا می دانستید؟

کمبود خواب می تواند میزان انرژی کودکان را تحت تاثیر قرار داده اثر منفی بر اشتهای آنها داشته باشد.

خواب آلودگی می تواند بر تمرکز کودکان و بر کارآیی آنها در مدرسه و دیگر فعالیتهای روزانه آنها تاثیر گذارد.

در زمانی که کودکان خسته، خواب آلوده یا خمار هستند، احتمال خوردن میان وعده ها و نوشیدنی های غیرسالم، برای کمک به بیدار ماندن آنها بیشتر است.

محدود کردن مدت زمان استفاده از صفحات تصویری در زمان پیش از خواب نیز اهمیت زیادی دارد. نور آبی رنگ متصاعد شده از تلویزیون، کامپیوتر، تلفن و تبلت به مغز علائمی ارسال می کند که آنرا هشیار و بیدار نگه می دارد.

حداقل نه ساعت خواب

بنیاد ملی خواب (National Sleep Foundation) میزان خواب روزانه را به شرح زیر توصیه می کند:

- سنین پیش دبستانی (3 تا 5 سال): 10 تا 13 ساعت
- سنین مدرسه (6 تا 13 سال): 9 تا 11 ساعت
- نوجوانان (14 تا 17 سال): 8 تا 10 ساعت

سنین پیش دبستانی

- بیشتر کودکان پس از سن 5 سالگی، چرت میان روز نمی زنند.
- در سنین پیش دبستانی، ترس و وحشت یا کابوس های شبانه به دلیل تصوراتشان، شایع است.
- وحشت در خواب و راه رفتن در خواب نیز در سنین پیش دبستانی بیشترین رخداد را دارند .

سنین مدرسه

- به کودکان مدرسه ای عادات سلامت خواب را بیاموزید
- از کافئین پرهیز کنید
- خواب ناکافی می تواند باعث تغییرات خلقی، مسایل رفتاری، و مشکلات شناختی شود و بر کارآیی کودکان در مدرسه تاثیر گذارد

نوجوانان

- در برخی مواقع، چرت زدن می تواند مفید باشد، به شرطی که طولانی یا نزدیک به زمان خواب شب نباشد
- وضعیت خلقی کودکان را زیر نظر داشته باشید. وضعیت خلقی می تواند بر خواب تاثیر گذارد و خواب نیز می تواند بر وضعیت خلقی تاثیر گذارد.
- از کافئین، نیکوتین و الکل پرهیز کنید
- از "بیدار ماندن تمام شب" خودداری کنید
- تکالیف را به لحظات آخر واپس نگذارید

به فرزندان خود کمک کنید تا حداقل نه ساعت در شبانه روز بخوابند

- زمانی منظم برای خواب و بیدار شدن داشته باشید، حتی در روزهای تعطیل آخر هفته.
- مراسم خواب آخر شب را تا حد ممکن پرآرامش کنید.
- فرزندان خود را تشویق کنید تا قبل از خواب در فعالیت هایی شرکت کنند که باعث آرامش آنها می شود، مانند خواندن کتاب.
- اطمینان حاصل کنید که اتاق خواب آنها خنک، تاریک و ساکت باشد.
- یک ساعت پیش از زمان خواب، از استفاده از وسایل الکترونیکی و صفحات تصویری خودداری کنید و تلویزیون و کامپیوتر را خارج از اتاق خواب قرار دهید
- تا چند ساعت پیش از وقت خواب، از خوردن، نوشیدن یا ورزش خودداری کنید.

سرمشق دیگران باشید

- با خواب مناسب برای خودتان، سرمشق فرزندان خود باشید

Farsi Translation Date: September 2015