

عادات خوب



خواب

آیا می دانستید که:

کودکان در سنین کودکی تا 12 تا 13 ساعت خواب نیاز دارند. از 6 تا 9 سالگی نیاز به خواب 11 ساعت در شب و از 10 تا 15 سالگی 10 ساعت در شب است. تکامل و رشدونمو خیلی وقت بازیابی لازم دارد. کودکان و نوجوانان به حمایت بزرگترها و یک زمان رفتن به رختخواب نیاز دارند تا بتوانند به اندازه کافی بخوابند.



خواب چرا مهم است؟

خواب برای تندرستی و رشدونمو کودک اهمیت حیاتی دارد. یک کودک کاملاً استراحت کرده توجه، تمرکز حواس و آرامش بیشتری دارد. حال چنین کودکی خوب است و بطور کلی دست آوردهای بیشتری دارد. مغز بسیار تکامل می یابد که باعث می شود استراحت اهمیت بیشتری پیدا کند و نیاز به خواب نسبت به بزرگسالان بیشتر شود.



مهم است برای فرزند شما!



پژوهش علمی موسوم به IDEFICS دارای پنج بروشور/جزوه است که باعث بهینه شدن تندرستی کودک می شود:

آب بهترین مایع برای رفع تشنگی است!

عادات خوب برای خواب - برای فرزند شما مهم هستند!

از اوقات همنشینی با یکدیگر لذت ببرید - تلویزیون و سایر صفحه های نمایش می توانند صبر کنند!

میوه و سبزیجات خوشمزه هستند!

تحرك جسمانی و بازی - برای کودکان و بزرگسالان مفید است!

این جزوه ها و سایر مطالب را می توان از این وبسایت بارگیری (دانلود) کرد www.vgregion.se/beslutodfema تحت عنوان بروشورها/جزوه ها. این بروشورها از سوی کمیته تندرستی همگانی بهداری ناحیه وسترا یوتالند سرمایه گذاری شده اند. از طریق این وبسایت سفارش دهید. adress.distributionscentrum@vgregion.se

© 2008 انتشار توسط دکتر Staffan Mårild، بخش کودکان و نوجوانان بیمارستان کودکان سیلویا ویرایش متن و به روز رسانی در سال 2017 توسط Åse Victorin، دکتر اطفال و نویسنده.



www.ideficsstudy.eu

فراگیری زندگی سالم، کمون پارتیله دانشگاه

یوتبری آکادمی سالگرنسکا بخش اطفال، کمیته

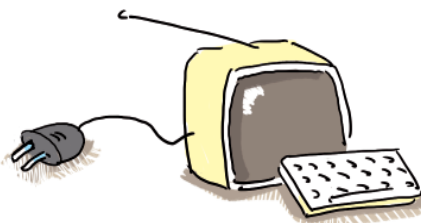
تندرستی همگانی بهداری ناحیه وسترا یوتالند



5 راهنمایی برای کمک به شما تا فرزندتان خواب کافی داشته باشد:



مدت کمی قبل از رفتن به رختخواب شدت فعالیت را کم کرده و آرام بگیرید



آخرین ساعت مانده به رفتن رختخواب از بازی های پُر تحرک، تلویزیون و صفحه های نمایش خودداری کنید



بجای آن از وقت استفاده کرده و در کنار هم باشید و با فرزندتان در باره روزی که گذشت حرف بزنید. لحظاتی خواندن قصه های آرامش بخش خوب است.

سعی کنید یک برنامه مشخص شبانهگاهی داشته باشید

برای آنکه ریتم خوبی ایجاد کنید یک وقت معین رفتن به رختخواب با توجه به نیاز سنی کودک به خواب، تعیین کنید. اینکه کودک هر شب روند شبانهگاهی یکسانی داشته باشد به او آرامش می دهد. شب را با خواندن یک قصه کوتاه قبل از شب بخیر گفتن و از اتاق خارج شدن به پایان ببرید.



از خوردن وعده غذایی مفصل قبل از رفتن به رختخواب خودداری کنید

یک شام مختصر خوب است ولی سعی کنید از خوردن وعده غذایی مفصل یا نوشیدنی زیاد قبل از رفتن به رختخواب خودداری کنید از مواد دارای کافئین (مانند شکلات، نوشابه) اجتناب کنید.



یک جای خواب خوشایند ایجاد کنید

تختخواب کودک را در جایی بگذارید که خواب را در ذهن مجسم کند - یک جای خواب و نه هیچ چیز دیگر. اتاق بایستی خنک، تاریک و ساکت باشد. از قرار دادن صفحه های نمایش یا اسباب بازی های جلب نظر کننده در دسترس خودداری کنید، در عوض یک حیوان عروسکی نرم مورد علاقه کودک در تختخواب بگذارید.



بگذارید کودک در طی روز فعال باشد و بازی کند



کودک اگر فعالیت جسمانی، ترجیحاً در هوای آزاد داشته باشد که از تخیل خود در بازی استفاده می کند در مقایسه با یک کودک بی تحرک بهتر می خوابد. ولی خوب است قبل از وقت به رختخواب رفتن لحظه ای آرام فراهم شود.

