خواب

مزایا یا فواید عادات خوب خوابیدن

خواب برای همه مهم است, به ویژه برای اطفال و نوجوانان در حال رشد و نمو. هورمون رشد در هنگام خواب ترشح می شود بنابراین خواب برای رشد نورمال مهم است. یک طفلی که درست استراحت کرده باشد تمرکز, توجه و آرامش بهتری دارد و از آنرو بهتر تمرکز کرده می تواند, مشکلات را به راحتی می تواند حل کند و درس را بهتر یاد بگیرد. به طور کلی عملکرد بهتری دارد, احساسات خود را بهتر کنترول کرده می تواند, استرس کمتری میداشته باشد. شرایط برای احساس خوب و شاد بودن افزایش می یابد.

خواب کافی بدن را تسهیل می بخشد که احساس گرسنگی و سیری را بفهمیم. خواب برای سیستم ایمنی بدن مثبت و مهم است و در برابر بسیاری از امراض بدن را مقاوم می سازد. خواب بسیار مهم و ضروری است که مغز اطفال رشد کند. اطفال به خواب بیشتری نسبت به بزرگسالان ضرورت دارند.

طفل من چقدر باید بخوابد؟

نیاز به خواب هر طفل یا شخص متفاوت است. برای اطفال که به مکتب می روند دوازده تا سیزده ساعت خواب در شب توصیه می شود. از سن شش تا دوازده سالگی طفل باید ده تا یازده ساعت در شب بخوابد. از سن دوازده سالگی تا به بالا طفل به هشت تا ده ساعت خواب در شب توصیه می شود. در دوران بلوغ یا جوانی طفل به خواب بیشتری برای رشد و نمو ضرورت دارد. طفل و یا نوجوان شما برای خواب کافی به حمایت شما ضرورت دارد.

نکاتی برای خواب بهتر و همچنان عادات خوب خواب

- هر روز چند لحظه ای یا ساعتی هنگامی که هنوز هوا روشن است بیرون باشید.
- در طول روزفعالیت بدنی داشته باشید.
- از خوردن وعده های غذایی خیلی زیاد نزدیک به وقت خواب خودداری نمایید.
- از نوشیدنی های انرژی زا مثل قهوه, کوکاکولا و انرژی در زمان نزدیک به خواب کردن اجتناب یا جلوگیری کنید.
- کوشش کنید یک برنامه ریزی منظم و همیشگی شبانه داشته باشید.
- بگذارید چشمان شما یک ساعت قبل از خواب از نور صفحه مبایل یا کمپیوتر به دور باشد.
- تختخواب یا جای خواب فقط محلی برای خواب باشد و نه هیچ چیز دیگر.
- اطاق خواب باید تقریباً خنک, تاریک و آرام باشد.
- تلفن را در اطاقی غیر از اطاق خواب قرار دهید, در غیر این صورت مبایل به آسانی عامل استرس ناخودآگاه میشود.
- تا آنجا که ممکن است عادات منظم داشته باشید.

آیا میخواهید اطلاعات بیشتری کسب کنید و یا از آن کمک بیگیرید؟

شاگردانی که نمی توانند درست بخوابند/ خواب کنند یا مشکلی در رابطه با خوابیدن دارند میتوانند با نرس مکتب به تماس شوند.

در این سایت های ذیل در رابطه با خواب بیشتر میتوانید بخوانید: www.unglivsstil.se

در مورد خواب اطفال در سنین مختلف در سایت www.1177.se بخوانید.

در مورد خواب نوجوانان و مشکلات یا اختلالات خواب در سایت www.umo.se بخوانید.

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021