خواب

مزایای عادات خوب خواب

خواب برای همه مهم است، بخصوص برای کودکان و جوانان که در حال رشد هستند. هورمون رشد در حین خواب ترشح میشود و به همین این دلیل خواب برای رشد مهم است. یک کودکی که به اندازه کافی استراحت کرده بیشتر توجه میکند، متمرکز و آرام است و بالاخره بهتر تمرکز میکند و در یادگیری در مدرسه از عهده حل مسائل بر میاید. حال کودک بهتر میشود و عموماً خوب عمل میکند. توانایی در برقرار کردن احساسات و شوخ طبعی بهتر میشود. استرس را بهتر تحمل می‌رود. شرایط مساعدتر خواهد شد برای اینکه حال ما خوب باشد و خوشحال باشیم.

خواب کافی باعث میشود که بدن ما بتواند بعضی از مواد را در خود تنظیم کند، تنظیم گرسنگی و سیر شدن، برای نیروی دفاعی بدن مثبت باشد و در برابر بعضی بیماری‌ها مقاوم شود. خواب باعث میشود که بدن و مغز خود را بازیابی کنند. مغز کودکان نسبت به بزرگسالان رشد بیشتری دارد و به همین دلیل استراحت و خواب برای آنها مهم است.

فرزند من باید چقدر بخوابد؟

نیاز بخواب در اشخاص مختلف است. برای بچه هایی که به مهدکودک میروند توصیه میشود که هر شب ۱۲-۱۳ ساعت بخوابند. برای کودکان بین ۶-۱۲ سال ۱۰-۱۱ ساعت خواب و از ۱۲ سال ببالا ۸-۱۰ ساعت خواب در هر شب توصیه میشود. بعضی ها در دوران بلوغ نیاز بیشتری بخواب دارند. رشد کردن و بزرگ شدن به بهبودی بیشتری نیاز دارد. کودک یا نوجوان شما ممکن است برای خواب کافی بکمک شما نیاز داشته باشد.

راهنمایی برای عادت به خواب خوب و بهتر

- هر روز کمی در محیط بیرون و در نور روز باشید
- در روز فعالیت بدنی داشته باشید.
- قبل از خواب از خوردن غذای زیاد خودداری کنید.
- از نوشابه های انرژی زا مثل قهوه و کوکاکولا خودداری کنید.
- سعی کنید یک برنامه مشخص برای هر شب داشته باشید.
- تقریباً یک ساعت قبل از خواب به نور صفحه تلفن، کامپیوتر نگاه نکنید.
- تختخواب باید جایی باشد که ما را یاد خواب بیاندازد و نه کار دیگری.
- اطاق خواب باید خنک، تاریک و ساکت باشد.
- تلفن را در اطاق خواب نگذارید وگرنه بطور ناخودآگاه باعث استرس میشود.
- عادتهای مرتب و منظم داشته باشید.

اگر مایل هستید که بیشتر بدانید یا بکمک نیاز دارید؟

هر محصلی که با خوابیدن مشکل دارد می‌تواند به پرستار مدرسه مراجعه کند.

برای مطالعه بیشتر به این سایت مراجعه کنید: www.unglivsstil

برای مطالعه خواب در سنین مختلف کودکان: www.1177.se

برای مطالعه در مورد خواب و مشکلات خواب در نوجوانان: www.umo.se

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening & Riksföreningen för skolsköterskor 2021