

عادات النوم الجيدة



هل تعلم أن:

حاجة الطفل للنوم في سن مدرسة المرحلة التمهيديّة تتراوح ما بين 12 – 13 ساعة. ابتداءً من سن 6 – 9 سنوات تكون الحاجة 11 ساعة/ليلة ومن سن 10 – 15 سنة تكون 10 ساعات/ليلة. إن التطور والنمو يتطلبان استعادة القوى. يحتاج الأطفال والأحداث لدعم البالغين وموعداً محدداً للهجوع إلى النوم ليحصلوا على كمية كافية من النوم.



ما هو السبب الذي يجعل للنوم أهمية؟

إن النوم هو من ضروريات الحياة بالنسبة لصحة الطفل ونموه. إن الطفل المستريح يكون أكثر يقظة وانتباهاً ويركز بصورة أكبر وهادئ. إن حالة الطفل تكون بصورة عامة أحسن وأداءه أفضل. يتطور المخ بشكل كبير مما يجعل للراحة أهمية كبيرة والحاجة للنوم أكبر لدى الأطفال مقارنة بما هو الحال لدى البالغين.



– مهمة بالنسبة لطفلك!

دراسة IDEFICS (تحديد والوقاية من الآثار الصحية التي يسببها النظام الغذائي ونمط الحياة في الأطفال والرضع) تقدم خمسة كتيبات تعود بالنفع على صحة الأطفال:

الماء هو أفضل مشروب يطفئ العطش
عادات النوم الجيدة – مهمة بالنسبة لطفلك
استمتع بالوقت سوياً – دع جهاز التلفزيون ولوحات الكمبيوتر ينتظرون
الفواكه والخضروات هي أطعمة لذيذة
الحركة واللعب – جيدة للأطفال والبالغين

يمكن تنزيل الكتيبات والمواد الأخرى من الرابط www.vgregion.se/beslutstodfetma تحت العنوان كتيبات / كتيبات / Broschyrer/foldrar. تم تمويل الكتيبات من قبل لجنة الصحة الشعبية في قطاع فسترا جوتالاندس ريجيون. يمكن حجز الكتيبات عن طريق الرابط address.distributionsentrum@vgregion.se

© 2008 تم نشره من قبل الدكتور ستافان موريلد، مستشفى الملكة سيلفيا للأطفال والشباب. تم تدوين النصوص وتحديثها عام 2017 من قبل أوس فيكتورين، طبيبة أطفال ومؤلفة.



www.ideficsstudy.eu

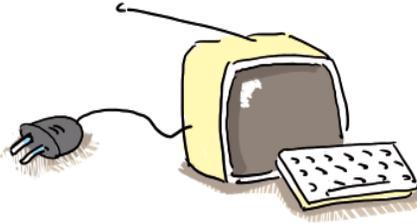
التعلم للعيش حياة صحية، بلدية بارتيلي جمعة
يوتيبوري، أكاديمية ساهلجرنسكا قسم طب الأطفال،
لجنة الصحة الشعبية قطاع فسترا جوتالاند ريجيون



5 نصائح لمساعدة طفلك للحصول على قدر كاف من النوم:



التهدئة فترة قصيرة جيدة قبل الهجوع للنوم



تجنب الألعاب
المثيرة والتلفزيون
والشاشات آخر ساعة
قبل موعد الهجوع
للنوم. بدلا من ذلك
خصص وقت كاف
للتواجد سويا مع
طفلك والتحدث مع الطفل عن اليوم الذي
مضى. كما أن تخصيص وقت قصير
للتهدئة عن طريق قراءة حكاية هو أمر
جيد.



حاول تطبيق أطر روتينية محددة في المساء

لكي تصل إلى تسلسل جيد قم بتطبيق موعد محدد للهجوع إلى النوم
على أساس الحاجة إلى النوم بشكل يتناسب مع العمر. في آخر
المطاف يستحسن قراءة حكاية قصيرة قبل أن تقول للطفل تصبح
على خير وتغادر الغرفة.



تجنب وجبات الطعام الكبيرة قبل الهجوع للنوم

إن تناول وجبة مسائية خفيفة هو أمر جيد ولكن حاول أن تتجنب
وجبات الطعام الكبيرة أو كثير من الشراب قبل وقت الهجوع للنوم.
حاول أن تتجنب كل الأشياء التي تحتوي على الكافيين
(مثلا الشكولاتة والمرطبات).



احرص على توفير مكان هادئ للنوم

اجعل سرير الطفل مكانا يرتبط بالنوم وللنوم فقط. يجب أن
تكون الغرفة ذات درجة حرارة معتدلة وأن تكون الغرفة معتمة
ويسودها الصمت. تجنب وجود الشاشات أو ألعاب تجذب الطفل
للوهو على مقربة من السرير،
وعلى العكس من ذلك يفضل
وجود دمية الطفل المفضلة في
السرير.



دع الطفل يلعب بنشاط خلال النهار

إن الطفل الذي يمارس فعاليات جسدية، ويستحسن في الخارج،
والذي يستخدم خياله أثناء اللهو خلال النهار ينام بصورة أفضل
مقارنة مع الطفل الذي لا
يمارس ذلك. ولكن قبل
الهجوع إلى النوم يجب
أن يتم التحضير
للنوم عن طريق فترة
هدوء.

