

نصائح النوم لنجوم النوم الساطعة

يلعب الآباء دوراً مهماً في مساعدة أطفالهم على اكتساب عادات نوم صحية. يكون الأطفال الذين يحصلون على قسط كافٍ من النوم أكثر استعداداً للتعلم واللعب وتدبير مشاعرهم في المنزل والمدرسة. يساعد اتباع روتين يخلد فيه الأطفال للنوم في نفس الوقت كل ليلة ويستيقظون في نفس الوقت كل صباح في حصولهم على الراحة التي يحتاجون إليها.



لمساعدة طفلك على الاستعداد للتعلم والحصول على النوم الذي يحتاجه

ضع روتيناً لوقت النوم

- يبدأ روتين وقت النوم في نفس الوقت من كل ليلة.
- مارس أنشطة الاسترخاء والهدوء لمساعدة طفلك على إبطاء وتيرته مع اقتراب موعد النوم.
- ابدأ روتين طفلك قبل النوم بنحو 30 إلى 60 دقيقة.
- يمكن لروتين الاستحمام ورواية القصة والسرير أن يساعد طفلك على الشعور بالاستعداد للنوم.
- نفذ الخطوات الروتينية لوقت النوم بنفس الترتيب كل ليلة.

خصص مساحة مريحة للنوم

- خفف أضواء المنزل قبل النوم بساعة.
- أوقف تشغيل جميع الشاشات قبل النوم بساعة وإخراجها من غرفة النوم.
- حافظ على غرفة النوم باردة وهادئة ومظلمة.
- علم طفلك أن السرير للنوم فقط. عند استخدام السرير للنوم فقط، يكون من الأسهل الاسترخاء والنوم ليلاً.

نصائح إضافية

- من المفيد عدم تناول وجبة كبيرة قبل النوم. إذا كان طفلك جائعاً، يمكنه تناول وجبة خفيفة صغيرة.
- يمكن للنشاط البدني أثناء النهار أن يساعد الأطفال على النوم بسهولة أكبر.
- تجنب الأنشطة عالية الطاقة قبل النوم بساعتين.
- تجنب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين (المشروبات الغازية والشوكولاتة) قبل 6 ساعات على الأقل من النوم.

إذا شعرت بالقلق بشأن نوم طفلك، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لطفلك.

ما مقدار النوم الذي يجب أن يحصل عليه الطفل؟

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3-4 سنوات: من 10 إلى 13 ساعة يومياً.

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5-13 سنة: من 9 إلى 11 ساعة يومياً.

لمعرفة المزيد حول الإرشادات الكندية للحركة على مدار 24 ساعة، تفضل بزيارة موقع الجمعية الكندية لفسولوجيا التمارين الرياضية csepguidelines.ca أو امسح رمز الاستجابة السريعة:



لمزيد من المعلومات حول النوم، تفضل بزيارة موقع الوحدة الصحية.

روتين قبل النوم لنجوم النوم الساطعة

لمساعدة أطفالك على النوم بشكل أفضل، يتبع روتين وقت النوم نفس الخطوات وبنفس الترتيب في كل ليلة. يعد الحفاظ على وقت منتظم للنوم والاستيقاظ جزءاً مهماً أيضاً من روتين النوم.

ضع علامة على المربعات المناسبة عند اكتمال كل إجراء.

 قل ليلة سعيدة وأطفئ الأنوار عندما يحين وقت النوم	 قصة ما قبل النوم	 استخدام الحمام	 غسل الأسنان بالفرشاة	 ارتداء البيجامة	 أخذ دوش، أو الاستحمام، أو الاجتسال	
						الأحد
						الاثنين
						الثلاثاء
						الأربعاء
						الخميس
						الجمعة
						السبت



اصنع روتينك الخاص لنجوم النوم الساطعة!

اصنع مخططاً روتينياً لوقت النوم مع طفلك يتضمن أنشطة تبعث على الهدوء لمساعدته في الاستعداد للنوم.

						الأحد
						الاثنين
						الثلاثاء
						الأربعاء
						الخميس
						الجمعة
						السبت

