

زمان خواب

00

خواب کودک خردسال بین 2-6 سالگی:

حدود 10-13 ساعت در روز.

خواب شبانه حدود 10 ساعت است.

نیازهای خواب فردی هستند.

THL موسسه ملی سلامت و رفاه

خواب روی چه چیزهایی تأثیر می‌گذارد؟

برای رشد مغز و توانایی یادگیری مسائل.

برای رشد جسمی.

تمرکز، رفتار و تعامل.

به وضعیت روحی و سطح هوشیاری

به اشتها و سیستم ایمنی بدن

این مسائل را زیر نظر داشته باشید

بهترین زمان برای خواباندن فرزندتان چه زمانی است؟

چطور متوجه می‌شوید که فرزندتان خوابش می‌آید؟

چگونه به فرزندتان کمک می‌کنید تا برای خواب آرام شود؟

آیا فرزند شما در طول روز به اندازه کافی غذا خورده است؟
نیازی به خوردن غذا در شب نمی‌باشد

این مسائل را امتحان کنید

به عادات تکراری و آشنا پایبند باشید.

فعالیت‌های شبانه را بدون استفاده از وسایل دیجیتال آرام کنید.

شام را با هم بخورید و درباره حال و احوال یکدیگر صحبت کنید.

نوازش و پخش موسیقی آرام.

آرام صحبت کنید، کم حرف بزنید.

اسباب بازی خواب را به خاطر داشته باشید.

چه مسائلی خواب را بهبود می‌بخشد؟

نور کم سو

قصه شب

نزدیکی، احساس امنیت

یک رژیم غذایی متنوع

شستشو: بدن و دندان‌ها

رختخواب تمیز

فعالیت در فضای باز

