



تشریفات خواب

دپارتمان مشاوره و مهارت‌های
زندگی دبستان پسرانه هدف

حداقل میزان خواب مورد نیاز

- افراد ۶-۸ سال به ۱۰-۱۱ ساعت
- افراد ۹-۱۱ به ۹-۱۰ ساعت
- افراد ۱۲ سال به بالا به ۸-۹ ساعت



غذا

- از مصرف غذاهای چرب و تند خودداری کنید .
- از زمان غذا خوردن تا زمان خوابیدن دو ساعت فاصله در نظر بگیرید.
- فرد نباید احساس سیری مفرط داشته باشد.

نوشیدنی

- از مصرف نوشیدنی های کافئین دار حتی چای خودداری کنید .
- اگر کودک دچار شب ادراری میباشد ۲ ساعت قبل از خواب مصرف نوشیدنی را به حداقل برسانید.
- در کودکان دارای شب ادراری از مصرف میوه های آبدار مثل هندوانه/طالبی یا لبنیاتی چون شیر و ماست و... خودداری کنید.

فعاليتها

- تلویزیون / تبلت / تلفن همراه یک ساعت قبل از خواب خاموش شود .
- بازی های هیجانی یک ساعت قبل از خواب انجام نشود.
- از بحث و دعوای خانوادگی قبل از خواب کودک پرهیز کنید.

ورود به اتاق خواب

- اگر کودک از نظر شناختی سالم است فرایند استقلال در خواب را از یکسالگی آغاز کنید .
- برای خوشایند سازی اتاق خواب بازیهای شبانه را در اتاق خواب کودک انجام دهید.

ورود به تخت خواب

- از زمان ورود کودک به تخت خواب تا زمان به خواب رفتن نباید بیشتر از ۲۰ دقیقه طول بکشد.
- توجه کنید که کودکانی که دارای مشکلات خواب هستند برای بازی کردن نباید روی تخت خواب باشند چون بدن شرطی شده و باعث شدت مشکلات خواب در او میشود.

