



تنظيم وقت النوم قبل العودة للمدرسة

تنظيم وقت النوم قبل العودة للمدرسة

لماذا النوم مهم للأطفال وقت المدرسة؟

النوم الجيد ضروري لنمو الطفل، تركيزه، قدرته على التعلم، وهدوئه النفسي والسلوكي.

الخطأ الشائع:

تنظيم وقت النوم قبل ليلة أو ليلتين فقط من بدء الدراسة، مما يسبب: صعوبة في الاستيقاظ صباحًا، تقلب في المزاج، ضعف التركيز، اضطراب النوم لمدة تتراوح من أسبوعين إلى أربعة أسابيع بعد بداية الدراسة مما يؤثر على الطفل سلباً.

الطريقة الصحيحة:

- ابدئي تنظيم نوم طفلك قبل أسبوعين من بداية المدرسة بالطريقة التالية:
- قُدّمي وقت النوم تدريجيًا:
- كل يوم تُقدم وقت النوم ١٥-٣٠ دقيقة
- مثال: إذا كان ينام الساعة ١٠:٠٠، خليها ٩:٤٥، ثم ٩:٣٠... وهكذا
- الاستيقاظ أبكر بنصف ساعة كل يوم حتى يعتاد على وقت الاستيقاظ المدرسي بدون صدمة.
- الرجوع التدريجي أسهل على الطفل، ويتقبله بدون عناد، ويمنع الإرهاق في أول أيام المدرسة.
- تجنبي السماح بالنوم المتأخر في الإجازات والمناسبات لعدم فقدان الروتين الصحي باقي أيام الأسبوع.

كم يحتاج الطفل من النوم؟

- الأطفال في عمر المدرسة يحتاجون من ٨ إلى ١٠ ساعات نوم يوميًا على الأقل
- قللي من الشاشات قبل النوم:
- امنعي استخدام الشاشات قبل النوم بساعتين <الضوء الأزرق من الأجهزة يؤثر على هرمون النوم (الميلاتونين) ويصعب النوم.
- وقّري بدائل مريحة مثل:
- قراءة القصص، ألعاب إدراكية هادئة، الحديث مع الطفل قبل النوم، روتين استحمام دافئ.

تلميح مهمة:

- اعلمي "روتين ما قبل النوم" يساعد الطفل يهيأ نفسه للنوم:
- استحمام، تنظيف الأسنان، قراءة قصة، نوم هادئة

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

