สุขนิสัยที่ดีในการนอนหลับ 10 ประการสำหรับเด็ก ( แรกเกิด -12 ปี)

 1. ควรเข้านอนตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนสามทุ่ม

 2. ควรงีบกลางวันในระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับอายุ

 3. สร้างกิจวัตรการนอนที่สม่ำเสมอในแต่ละวัน

 4. ห้องนอนของเด็กควรที่จะเย็น มืด และเงียบ

 5. ส่งเสริมให้เด็กสามารถหลับได้โดยตนเอง

 6. หลีกเลี่ยงแสงสว่างก่อนนอน และในขณะนอนหลับ อีกทั้งเพิ่มแสงสว่างในตอนเช้า

 7. หลีกเลี่ยงอาหารมื้อหนัก และการออกกำลังกายอย่างหนักก่อนนอน

 8. เก็บอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ ทีวีคอมพิวเตอร์ และมือถือ ออกจากห้องนอน รวมทั้งจำกัดการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ก่อนนอน

 9. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มคาเฟอีนได้แก่ น้ำอัดลมประเภทต่างๆ กาแฟ และชา(ชาเย็น)

 10. จัดตารางกิจวัตรประจำวันในแต่ละวันให้สม่ำเสมอ รวมทั้งรับประทานอาหารในแต่ละมื้อตรงเวลา