

ძილის საერთაშორისო დღე



ძილის ჰიგიენის
10 წესი
ბავშვებისთვის
(12 წლის ჩათვლით)



ძილის მსოფლიო საზოგადოების (World Sleep Society) მასალების მიხედვით

1. ბავშვი ყოველ საღამოს ერთსა და იმავე დროს დააწვინეთ დასაძინებლად, სასურველია, საღამოს 9-10 საათისთვის (გაითვალისწინეთ ღამის ძილისთვის დადგენილი აუცილებელი ხანგრძლიობა ასაკთან მიმართებაში).
2. დღის ძილის ხანგრძლიობა და დაძინების პერიოდი უნდა შეესაბამებოდეს ბავშვის ასაკს.
3. გამოიმუშავეთ სტაბილური ძილის წინა რუტინა.
4. მოაწყეთ და შექმენით თქვენი ბავშვის საძინებელ ოთახში ძილის მომგვრელი გარემო - ოთახი იყოს გრილი, ბნელი და წყნარი (უხმაურო).
5. წახალისეთ თქვენი ბავშვი, დამოუკიდებლად მოემზადოს დასაძინებლად და დაიძინოს მხოლოდ მისთვის განკუთვნილ საწოლსა თუ საძინებელ ოთახში.
6. დაძინებამდელ პერიოდსა და ღამის განმავლობაში თავი აარიდეთ მკაფიო განათებას, დილით კი გამოღვიძება გაუადვილეთ კაშკაშა სინათლის მეშვეობით.
7. ძილის წინა პერიოდში მოარიდეთ მძიმე, მსუყე საკვებსა და ფიზიკური ვარჯიშით დატვირთვას.
8. გაიტანეთ საძინებელი ოთახიდან ელექტრონული მოწყობილობები, მათ შორის ტელევიზორი, კომპიუტერი და მობილური ტელეფონი; შეუზღუდეთ მათი მოხმარება ძილის წინ.
9. ძილის წინ მოარიდეთ კოფეინის შემცველი სასმელების მიღებას (მაგ.: ყავა, ცხელი თუ ცივი ჩაი, გაზირებული და ენერგეტიკული სასმელები).
10. რეგულარულად დაიცავით დღის რეჟიმი, კვების გრაფიკის ჩათვლით.

მასალა ქართულ ენაზე მოამზადეს: თამარ ედიბერიძემ, ლია მაისურაძემ, სოფიო კასრაძემ