# 10 Commandments for Children

**10 unehügieeni soovitust lastele**

1. Lapsele tuleb seada vanusele vastav magamamineku ja ärkamisaeg\*.
2. Säilitada sama magamamineku ja ärkamisaeg nädala sees ja nädalavahetusel.
3. Luua magamaminekuga seostuvate tegevuste tava ja kanda magades mugavaid riideid, k.a hästi imavad mähkmed väikelastel.
4. Julgustada last jääma magama iseseisvalt.
5. Vältida eredat valgust uneajal.
6. Hoida elektroonikaseadmed (k.a televiisorid, arvutid, telefonid) magamistoast eemal ja piirata üldist elektroonikaseadmete kasutamist enne und.
7. Säilitada regulaarset päevakava, ka söögiaegade osas.
8. Luua vanusele vastav uinakute graafik.
9. Tegeleda kehaliselt aktiivsete tegevustega ja veeta aega värskes õhus.
10. Vältida sööke ja jooke, mis sisaldavad kofeiini (k.a karastusjoogid, kohv, tee).

\* SOOVITUSLIK UNEAEG VASTAVALT EALE

Unemeditsiinikogukond peab piisavaks une hulgaks:

|  |  |
| --- | --- |
| VANUS | UNE VAJADUS |
| 3 – 12 kuud | 14 – 15 H |
| 1 – 3 aastat | 12 – 14 H |
| 3 – 5 aastat | 11 – 13 H |
| 6 – 12 aastat | 10 – 11 H |
| 12 – 18 aastat | 8.5 – 9.5 H |