النوم ضروري لصحة الإنسان البدنية والنفسية، فهو يُجدد الطاقة ويعزز المناعة والوظائف العقلية. تختلف حاجة الجسم للنوم باختلاف العمر، لكن سبع ساعات تُعد مثالية. قلة النوم تؤدي إلى مشاكل نفسية كالقلق والاكتئاب، وتضعف التركيز والذاكرة. يُعتبر النوم الكافي أساسياً لتحصيل الأطفال الدراسي. لذا، فإن الحصول على قسط كافٍ من النوم أمر بالغ الأهمية للصحة العامة.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي