

* الابتعاد عن المنبهات مثل: القهوة والشاي والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة بعد الساعة الرابعة مساءً. * تجنب تناول المأكولات الدسمة قبل النوم. * أخذ غفوة وسط النهار لمدة لا تزيد على ثلاثين دقيقة. * الانتهاء من جميع الواجبات المدرسية قبل حلول الليل حتى لا يضطر الطالب للسهر. * المحافظة على نظام النوم الاعتيادي حتى في نهاية الأسبوع. * أداء تمارين رياضية مساءً وليس قبل وقت النوم مباشرة. * عدم استخدام الهاتف الذكي أو الحاسب الآلي قبل النوم؛ لأن ذلك يعمل على تنبيه الدماغ، وبالتالي يخل بموعد النوم. من عمر (6 إلى 12) سنة يحتاجون (9-12) ساعة نوم تقريباً وقليلة لمدة نص ساعة الى ساعتين لمرة الى اربع مرات باليوم. * خلق بيئة نوم مريحة وذات درجة حرارة مناسبة. * يجب أن تكون الأنوار في غرفة النوم خافته حتى تهدئ الأعصاب وتسترخي العضلات استعداداً للنوم. * جعل روتين ليلي قبل النوم لتهيئة الطفل للنوم مثل قراءة الأدعية الواردة قبل النوم. * إزالة التلفاز والأجهزة الإلكترونية الأخرى من غرف النوم. بالإضافة إلى المساعدة على التركيز والتفكير. 2. يقلل نسبة الغياب عن المدرسة. 3. يقلل الشعور بالنعاس خلال اليوم، 5. يساعد الجسم على مكافحة المرض عن طريق تعزيز الاستجابة الدفاعية لجهاز المناعة. حيث يساعد على تقليل مشاعر الإحباط والقلق والاكتئاب. مدى تأثير الجسم ووظائفه سلبيا بقلة وعدم انتظام النوم: 1. شحوب الوجه والشعور بالنعاس طول اليوم. 3. زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض. مدى تأثير الكفاءة العقلية والقصور الدراسي في حالة عدم انتظام النوم: 3. فقدان الشعور بالحماس. 4. ضعف الثقة بالنفس. دور الأم في توفير النوم الصحي لطفلها: * إبقاء الأضواء خافتة؛ حيث يشجع ذلك جسم الطفل على إنتاج هرمون النوم (الميلاتونين). شجعه على القراءة بهدوء أو قراءة قصة معاً. * اعرف مقدار النوم الذي يحتاج إليه الطفل طبقاً لمرحلته العمرية (كما موضح بالجدول السابق). * تجنب الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بمدة ساعة على الأقل؛ * يجب أن تكون غرفة نوم الطفل مثالية مظلمة وهادئة لنوم مريح وهادئ، وتكون درجة الحرارة بالغرفة مناسبة.