



النوم المبكر سر النشاط والسعادة لأطفالنا

من أجمل الهدايا التي يمكن أن نقدمها لأطفالنا هي عادات صحية تُرافقهم مدى الحياة، وأهمها النوم المبكر. النوم الهديء يمنحهم راحة الجسد وصفاء الذهن وسعادة القلب، إن ساعة النوم ليست مجرد نهاية لليوم، بل بداية ليوم جديد مليء بالابتسamas والطاقة. فلنحرص معاً أن يناموا باكراً ...

لينعموا ببيوم أجمل وغدٍ أروع

بعض النصائح لمساعدة أطفالنا على النوم مبكراً:

1. تحديد موعد ثابت للنوم والاستيقاظ يومياً.

2. إبعاد الأجهزة الإلكترونية من أيدي أطفالنا .

3. قراءة قصة قصيرة.

4. تهيئة جو الغرفة كالهدوء والإضاءة الخافتة.

5. تجنب إعطاء الأطفال المشروبات أو الأطعمة المحفزة قبل النوم مثل (الشوكولاتة والمشروبات الغازية).



تذكروا: النوم الكافي ليس رفاهية، بل أساساً لصحة وعقل متوازن

معاً لنبني جيلاً صحيحاً، نشيطاً وسعيداً

المرشدة التربوية : ريم عويس

