

# हरेक रात कम्तीमा 9 घण्टा सुत्नुहोस्

हरेक रात बालबालिकाहरू  
कम्तीमा 9 घण्टा सुत्नुपर्छ ।

निद्राको कमीले बाल्यकालमा  
मोटोपनको सम्भावना वृद्धि  
गर्न सक्छ ।

“सुताइ मस्तिष्कको लागि  
खानेकुरा हो ।”

यो परियोजनालाई र्याम्सी काउन्टी पब्लिक हेल्थ विभाग  
र त्यसको स्टेटवाइड हेल्थ इम्प्रुभमेन्ट कार्यक्रमबाट  
सहयोग गरिएको छ, जसको लागि मिन्नेसोटा डिपार्टमेन्ट  
अफ हेल्थबाट आर्थिक सहायता गरिएको छ ।

9-5-2-1-0  
हरेक दिन!

राष्ट्रिय निद्रा फाउन्डेसन (National Sleep Foundation)  
बाट जानकारी प्राप्त गरेको र 95210ForHealth.com  
बाट सामाग्रीहरू विकास गरिएको

बच्चाहरू र  
परिवारहरूका निम्ति  
स्वास्थ्य सङ्ख्याहरू



हरेक रात कम्तीमा 9  
घण्टा सुत्नुहोस्

# के तपाईंलाई थाहा छ ?

निद्राको कमीले बच्चाको शक्तिको स्तरलाई अस्तव्यस्त बनाउन सक्छ, जसले तिनीहरूको भोकलाई नराम्ररी प्रभाव पार्न सक्छ ।

निद्राले स्कुलमा राम्रो पढ्ने र अन्य दैनिक क्रियाकलापहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्ने र क्षमतामा प्रभाव पार्न सक्छ ।

जब तपाईं थाक्नुहुन्छ, निद्रा लाग्छ, नसुतीकन बस्न सहायता गर्न स्वस्थ खानेकुराको विकल्पहरूभन्दा अस्वस्थ खाजा वा पेयपदार्थ छान्न धेरै सजिलो हुन्छ ।

सुत्ने समयमा स्क्रिन समयलाई सीमित गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । टिभीहरू, कम्प्युटरहरू, फोनहरू र ट्याबलेटहरूबाट निस्केको निलो किरणले मस्तिष्कमा सतर्क र नसुतीकन बस्ने सिग्नल पठाउन सक्छ ।

## कम्तीमा 9 घण्टाको निद्रा

राष्ट्रिय सुताइ फाउन्डेसनले तल दिइएको दैनिक सुताइको समयावधि सिफारिस गर्दछ:

- बामे सर्न लागेकाहरू (3-5 वर्ष): 10-13 घण्टा
- स्कुल जाने उमेर (6-13 वर्ष): 9-11 घण्टा
- किशोरकिशोरीहरू (14-17 वर्ष): 8-10 घण्टा

### बामे सर्न लागेकाहरू

- धेरै बालबालिकाहरू 5 वर्षको उमेरपछि दिउँस सुत्दैनन् ।
- बामे सर्न लागेकाहरूका निम्ति उनीहरूका कल्पनाको कारण रातको समयको डर र/वा डरलाग्दो सपना हुनु सामान्य कुरा हो ।
- बामे सर्न लागेका उमेरमा सुताइको डर र निद्रामा हिँड्ने कुरा पनि धेरै हुन्छ ।

### स्कुल जाने उमेर

- स्वस्थ सुताइको बानीको बारेमा स्कुल जाने बालबालिकालाई सिकाउनुहोस्
- क्याफीनबाट टाढा रहनुहोस्
- थोरै सुताइले मनस्थितिमा उतारचढाव, व्यवहारमा समस्याहरू र बौद्धिक समस्याहरूतिर लैजान सक्छ, जसले स्कुलको पढाइमा नराम्रो प्रभाव पार्छ

### किशोरकिशोरीहरू

- धेरै लामो वा राति सुत्ने समयको नजिक छैन भने उनीहरूको छोटो सुताइ उपयोगी र समयसमयमा आवश्यक हुन सक्छ
- मनस्थितिलाई ध्यानमा राख्नुहोस् । मनस्थितिले सुताइलाई प्रभाव पार्न सक्छ र सुताइले मनस्थितिलाई प्रभाव पार्न सक्छ ।
- क्याफीन, निकोटिन र मद्यपानबाट टाढै बस्नुहोस्
- "रातभरि नसुती बस्ने" काम बन्द गर्नुहोस्
- अन्तिम समयको लागि गृहकार्य नछोड्नुहोस्

## कम्तीमा 9 घण्टा सुताइ प्राप्त गर्ने तपाईंको बच्चाको योजनामा सहायता गर्नुहोस्

- बिदाका दिनहरूमा पनि नियमित सुत्ने समय र उठ्ने समय कायम राख्नुहोस् ।
- आराम रमाइलो मानेर सुत्ने विधि सृजना गर्नुहोस् ।
- सुत्न जानुभन्दा अघि तपाईंको बच्चालाई पढ्नेजस्तै आराम गर्न अनुमति दिने क्रियाकलापहरूमा उसलाई सहभागी हुन प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।
- सुत्ने कोठा चिसो, अँध्यारो र शान्त छ भनेर निश्चित गर्नुहोस् ।
- सुत्न जाने समयभन्दा एक घण्टाअघि इलेक्ट्रोनिक र स्क्रिन समयबाट टाढा बस्नुहोस् र टिभी/कम्प्युटर सुत्ने कोठाबाट बाहिर राख्नुहोस्

## नमुना बन्नुहोस्

- आफ्नो सुताइको उपयुक्त मात्रा प्राप्त गरेर उदाहरणीय स्वस्थ सुताइको नमुना देखाउनुहोस्