

د ماشومانو او کورنيو لپاره صحتمند اعداد



هره شپه لږ تر لږه ۹ ساعته
خوب وگړئ

د دي پروژي ملاتړ د رامسي کاونټي عامه روغتيا دپيارتمنت کړي دی
او د هيواد په کچه د روغتيا د پياوړتيا پروگرام دی، او د ماينيسوتا د
روغتيا د دپيارتمنت له لوري تمويل کيږي.

9-5-2-1-0
هره ورځ!

هر شپه لږ تر لږه نهه ساعته خوب وگړئ

ماشومان بايد هره شپه لږ تر لږه ۹
ساعته خوب وگړي.

د خوب کمبود په ماشومانو کې د
چاغيدو سبب گرځي.

“خوب د ذهن لپاره غذا ده.”

د خوب له نړيوال بنياد او د

95210ForHealth.com

له خوا وده ورکړل شوو موادو څخه لاسته راوړل شوي معلومات

آيا

پوهيدئ؟

د خوب کمبود د يو ماشوم د انرژي اندازه کموي کومه چې د هغوي اشتها خرابوي.

د خوب کمبود توجه اړوي او په ښوونځي کې پاتې راځي او نورې ورځنۍ کړنې متاثره کوي.

کله چې سترې، گنگس، يا خوبجن ياست نو د صحي خوارو پر ځاي غير-صحي سپک خواره يا مشروبات د ويخ پاتې کيدو بڼه وسيله ده.

د خوب په وخت کې پرده لرونکو آلاتو ته نه کتل ضروري دي. له تلویزونو، کمپيوټرونو، موبایلونو، او ټابلېټونو څخه خارجیدونکي آبی شعاع دماغو ته سیکنل ورکوي چې چمتو او ويخ پاتې شي.

لږ تر لږه ۹ ساعته خوب

د خوب ملي اداره د خوب لپاره لاندې ورځني وختونه تجویز کوي:

- ښوونځي ته نه تلونکي (۵-۳ کلن): ۱۰-۱۳ ساعته
- ښوونځي ته تلونکي (۱۳-۶ کلن): ۹-۱۱ ساعته
- تنکي ځوانان (۱۷-۱۴ کلن): ۸-۱۰ ساعته

ښوونځي ته نه تلونکي

- اکثره ماشومان له ۵ کلنۍ وروسته لنډ خوب نه کوي.
- د دغو ماشومانو لپاره د شپې لخوا وپيره او/ يا خپسه د دوي د چورتونو له کبله عادي خبره.
- د خوب وپيره يا په خوب کې گرځيدل هم په دغه موده کې اوج ته رسيري.

ښوونځي ته تلونکي

- ښوونځي – تلونکو ماشومانو ته د غوره خوب عادات ورزده کړئ
- د کافين خورولو څخه ډډه وکړئ
- لږ خوب د طبيعت د خرابوالي، اخلاقي مسايلو، پوهې د مشکلاتو سبب گرځي کوم چې ښوونځي کې د پاتې راتلو لامل گرځي

تنکي ځوانان

- لنډ خوب گټور وي او هر وخت ورته اړتيا ده، خو پدې شرط چې د خوب وخت ته ډير لري يا لنډ نه وي
- د طبيعت څارنه وکړئ. طبيعت خوب متاثره کولی شي، او خوب طبيعت متاثره کولی شي.
- د کافين، نیکوتین او الکھولو له استعمال څخه ډډه وکړئ
- ”ټوله شپه“ مه کوئ

له خپل ماشوم سره په پلان جوړولو کې مرسته وکړئ ترڅو لږ تر لږه ۹ ساعته خوب وکړای شي

- د ویده کیدو او پورته کیدو لپاره وخت معلوم کړه، حتی د رخصتو په ورځ کې هم.
- د خوب وخت لپاره یو آرامه طریقه خپله کړئ.
- خپل ماشومان وهڅوئ چې خوب راوړونکو کړنو کې درسه برخه واخلي لکه مطالعه کول.
- ځان یقیني کړه چې د خوب خونه یخه، تیاره، او خاموشه ده.
- الیکټرونیکي او پرده لرونکي آلات د خوب په وخت کې مه استعمالوئ او تلویزون/کمپیوټرونه د خوب په خونه کې مه گړدئ
- د خوب څخه څو ساعته مخکې خوراک، څښاک، یا ورزش مه کوئ.

له ځان څخه ماډل جوړ کړئ

- په کافي اندازه خوب کولو سره، د ښه خوب ماډل جوړ کړه